

POLIKLINIEK PIJNBESTRIJDING

TENS BEHANDELING

De pijnspecialist heeft met u afgesproken dat u een TENS behandeling krijgt. TENS staat voor Transcutane Elektrische Nerve (= zenuw) Stimulatie. Dat een uitwendige zenuwstimulator betekent. In deze folder vindt u informatie over deze behandeling.

Wat is TENS?

Bij TENS worden er door een zogenaamd TENS-apparaat zwakke elektrische stroompjes toegediend via 2 tot 4 elektroden die op de huid geplakt zitten. Deze stroompjes hebben de volgende werking:

1. Ze beïnvloeden de zenuwen waardoor u pijn anders en/of minder voelt.
2. Ze stimuleren het vrijkomen van pijnstillende stoffen door uw eigen lichaam.
3. Ze geven ook een spierontspannend effect.

Het is belangrijk dat u weet en begrijpt dat TENS de oorzaak van de pijn niet weg neemt. TENS is erop gericht om uw klachten te verminderen. Het gebruik van TENS vraagt van u geduld en motivatie. Het kan namelijk enige tijd duren voordat de behandeling effect geeft.

Behandeling met TENS

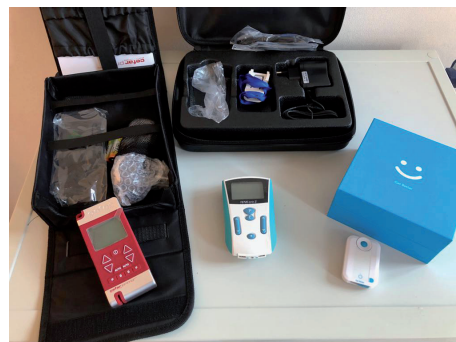
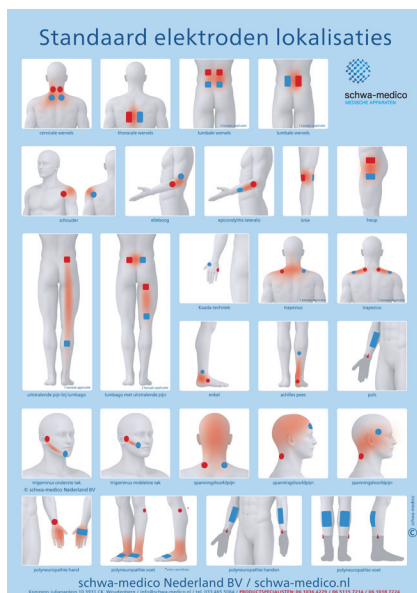
Voordat u kunt beginnen met deze behandeling krijgt u een afspraak bij een van onze pijnverpleegkundigen. Deze afspraak duurt ongeveer 45 minuten. Tijdens dit gesprek krijgt u uitleg over het TENS-apparaatje. En samen met u bekijkt de pijnverpleegkundige wat de beste plaats op uw huid is om de elektroden op te plakken. Ook wordt besproken en uitgetoetst welk programma voor u het beste lijkt. Na dit eerste contact zal er nog een paar keer contact zijn, dit kan telefonisch of via het spreekuur.

Meestal gebruikt u de TENS meerdere keren per dag, steeds 30 minuten.

Er kan uit 3 verschillende apparaatjes gekozen worden. Deze keuze maakt u samen met de pijnverpleegkundige. U krijgt het gekozen apparaatje eerst in bruikleen tijdens een proefperiode. Als u effect heeft van de TENS-behandeling dan wordt de aanvraag definitief gemaakt. Hierdoor kunt het apparaatje blijven



gebruiken zo lang u wilt, maar het blijft wel eigendom van de firma. Vanaf dat moment kunt u de elektrodes bestellen via de leverancier van het apparaatje.



Wat zijn de bijwerkingen van TENS?

Bijwerkingen komen weinig voor. Wel kan het zijn dat de elektroden irritatie van de huid veroorzaken. Via de leverancier kunnen er zogenaamde 'hypoallergene' elektroden besteld worden. Bij irritaties van uw huid kunt u uit voorzorg de huid insmeren met bijvoorbeeld calendula zalf. Als de huid geïrriteerd blijft, kan het zijn dat u moet stoppen met de TENS-behandeling.

Wanneer kan TENS niet gebruikt worden?

Er zijn een aantal redenen om Tens niet te gebruiken:

- als u zwanger bent of een pacemaker heeft, wordt geadviseerd om geen TENS te gebruiken. In overleg met uw pijnspecialist kan hiervan echter worden afgeweken;
- ook bij epilepsie wordt gebruik van TENS afgeraden;
- als uw huid wonden bevat of ernstig geïrriteerd is of geïrriteerd raakt door de pleisters mag de TENS niet gebruikt worden.

Er zijn een aantal momenten waarop u TENS niet mag gebruiken:

- tijdens het autorijden (vanwege verzekeringstechnische redenen);
- tijdens het douchen of zwemmen. Het apparaatje mag niet nat worden. Als de elektrodes nat worden tijdens het gebruik kan de TENS een onaangenaam gevoel/effect geven.

Heeft u nog vragen?

Dan kunt u tijdens kantooruren bellen naar het secretariaat Pijnbestrijding op telefoonnummer (073) 553 26 57. Wij proberen dan om uw vragen zo snel als mogelijk is te beantwoorden.

Met welke leveranciers hebben wij contact?

1. Eurocept, deze levert het rode TENS-apparaat (de Cefar) en de Blue Tens, met bijpassende elektrode. Telefonisch bereikbaar op nummer (035) 528 83 75.
2. Schwa-Medico, deze levert de TENS-ECO2 met bijpassende elektroden. Telefonisch bereikbaar op nummer (033) 465 50 64.