

TENS

Transcutane Elektrische
Neuro Stimulatie

Inhoudsopgave

1	Inleiding.....	1
2	Wat is pijn?.....	1
	Acute pijn.....	1
	Chronische pijn.....	1
3	Wat is een TENS-behandeling?.....	1
4	Hoe werkt TENS	3
5	De TENS-behandeling	3
6	Bijwerkingen of complicaties	4
7	Punt van aandacht.....	4
8	Evaluatie	4
9	Tot slot	4

1 Inleiding

U komt binnenkort naar de polikliniek Pijngeneeskunde van ziekenhuis Tjongerschans, locatie Sportstad, voor een TENS-behandeling. U heeft van uw arts informatie gekregen over deze behandeling. In deze folder kunt u de informatie nog eens nalezen.

2 Wat is pijn?

Pijn is in eerste instantie een waarschuwingssignaal dat aangeeft dat ons lichaam beschadigd is of dreigt te worden.

Acute pijn

Acute pijn kan bijvoorbeeld opgelopen zijn na een letsel. Dit is over het algemeen van korte duur en verdwijnt tijdens het herstelproces, als de beschadiging of infectie overgaat. De acute pijn kan heftig en onaangenaam zijn, maar heeft een duidelijke functie.

Chronische pijn

Chronische pijn is een langdurige, hardnekkige pijn die bijzonder onaangenaam kan zijn en geen waarschuwings- of herstelfunctie meer heeft. Deze pijn ontstaat na verloop van tijd op basis van een gestoorde werking van de zenuwen.

Pijn is een persoonlijke beleving: iedereen ervaart pijn anders.

3 Wat is een TENS-behandeling?

- TENS is een afkorting voor Transcutane Elektrische Neuro Stimulatie
- de stimulatie van zenuwen vindt plaats via op de huid aangebrachte elektroden
- daardoor kunnen verschillende soorten pijn worden verzacht
- TENS is een eenvoudige en, na instructie en proefbehandeling, door de patiënten gemakkelijk zelf uit te voeren behandeling

Bij de volgende klachten kan een TENS-behandeling worden toegepast:

- zenuwpijn
- pijn veroorzaakt door verwondingen en ongevallen
- pijn aan botten, spieren en gewrichten
- pijn als gevolg van doorbloedingsstoornissen
- onbegrepen pijnklachten



TENS-apparaat



Wanneer is deze behandeling niet mogelijk

Geadviseerd wordt om TENS niet te gebruiken, of uitsluitend met uitdrukkelijke toestemming van uw behandeld arts, bij:

- mensen met een pacemaker of een ander elektronisch apparaat
- zwangere vrouwen
- patiënten met epilepsie
- patiënten met huidaandoeningen
- patiënten die niet zelfstandig het TENS-apparaatje kunnen bedienen en geen hulp van derden hebben

Op wonden en aangedane huiddelen mogen geen elektroden worden aangebracht.

4 Hoe werkt TENS

TENS kan pijnverlichting geven door middel van lichte elektrische stroomstootjes die via kleine elektroden de onderliggende zenuwbanen stimuleren. TENS werkt op twee manieren tegen de pijn.

1. De elektrische activiteit blokkeert het pijnsignaal dat naar de hersenen gaat. Hierdoor gaan er minder pijnprikkels naar de hersenen.
2. Het lichaam wordt zelf aangezet tot het produceren van een stof (bèta-endorfine) waar een pijnstillende werking van uitgaat.

De mate van pijnstilling tijdens de behandeling en het aantal uren van pijnverlichting nadat men met de behandeling is gestopt is voor iedereen verschillend. Meestal neemt na verloop van tijd het pijnstillende effect toe. Het is niet gevaarlijk of schadelijk als u de stimulatie langer toepast.

5 De TENS-behandeling

Tijdens het eerste bezoek aan de pijnverpleegkundige krijgt u uitleg over de werking van het TENS-apparaat. Daarna wordt de plaats bepaald waar de elektrodepleisters op de huid komen. Vervolgens worden de pleisters aangebracht.

De elektrodepleisters zijn met het TENS-apparaat verbonden door middel van snoertjes. Als u het TENS-apparaat inschakelt voelt u tintelingen en/of klopjes onder de huid. De meeste patiënten ervaren dit als aangenaam. U krijgt advies over hoe vaak en hoe lang u de TENS het beste kunt aanzetten.

De elektrodes zijn meerdere malen te gebruiken, een set van 2 elektrodes kunt u ongeveer 4 tot 7 dagen gebruiken. De gebruikte elektrodes kunt u het beste op de folie op een donkere, koele plaats bewaren zoals in de koelkast. Het TENS-apparaat werkt via een oplaadbare batterij of met een oplader via het stroomnetwerk .

Om te beoordelen of de TENS-behandeling voor u een vermindering van pijnklachten geeft, krijgt u het TENS-apparaat voor een proefperiode mee naar huis.

6 Bijwerkingen of complicaties

Bijwerkingen van TENS komen zelden voor. Ten gevolge van te hoge stroom of langdurig gebruik kan de huid onder de elektroden rood kleuren en kan er irritatie ontstaan.

Een allergische reactie op de gel of het materiaal van de elektrode komt maar zelden voor. Vanwege de grote variatie aan elektrode- en pleister-materiaal is er meestal wel een oplossing te vinden voor de huidirritatie.

7 Punt van aandacht

U bent niet verzekerd als de stimulator aanstaat tijdens het besturen van de auto, zet deze daarom uit als u gaat autorijden!

8 Evaluatie

Na 14 dagen vindt er een evaluatie plaats over het gebruik van de TENS. Dit kan via een afspraak op de polikliniek of een telefonische afspraak zijn.

9 Tot slot

Het is belangrijk dat u voldoende informatie heeft om te kunnen beslissen of u deze behandeling wilt ondergaan. Als er nog dingen onduidelijk zijn, vraagt u dan uw arts om uitleg.

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, dan kunt u op werkdagen bellen met de polikliniek Pijn geneeskunde.

Polikliniek Pijn geneeskunde

Ziekenhuis Tjongerschans Heerenveen

Secretariaat, telefoonnummer 0513 685 400

's morgens 9.00 – 11.00 uur

's middags 13.30 – 15.30 uur

Telefonisch spreekuur pijnverpleegkundigen:

Elke werkdag tussen 9.00 en 10.00 uur kunt u bellen, u wordt dan tussen 13.30 en 14.30 uur teruggebeld.

Bezoekadres:

Locatie Sportstad

Abe Lenstraboulevard 23B

Hoofdingang bij Sportstadcafé

8448 JA Heerenveen

www.anesthesieheerenveen.nl