

Inleiding

Uw pijnspecialist heeft het gebruik van TENS geadviseerd. TENS is de afkorting voor Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation. Bij deze elektrostimulatietechniek wordt een (zwakke) elektrische stroom op de huid aangebracht gedurende een bepaalde tijd met als doel uw pijnklachten te verminderen.

Het gebruik van TENS is niet moeilijk. De pijnverpleegkundige helpt u en zorgt voor praktische instructie en begeleiding. TENS-therapie kan worden toegepast in combinatie met andere therapieën (bijvoorbeeld medicijnen).

Het eerste consult bij de pijnverpleegkundige:

De pijnverpleegkundige legt U de werking van TENS uit en geeft aan hoe de TENS kan worden gebruikt. Na dit consult krijgt u tijdelijk een TENS-apparaat van ons te leen. U kunt zo onder begeleiding van de pijnverpleegkundige uitproberen of TENS-therapie effect heeft op uw pijnklachten.

Het tweede consult bij de pijnverpleegkundige:

De pijnverpleegkundige beoordeelt de werkzaamheid van het toestel op uw pijnklachten. De instellingen van het TENS toestel worden zonodig geoptimaliseerd. Als de therapie effectief is vragen we vergoeding voor het TENS-apparaat aan bij uw zorgverzekeraar. (Indien er geen effect is zal uw behandelende pijnspecialist de volgende stap in het behandelplan met u bespreken en levert U het toestel weer in). Doorgaans vergoedt Uw zorgverzekeraar het apparaat geheel.

De werking van TENS

De werking van TENS is driedig:

- TENS beïnvloedt de zenuwgeleiding (conventionele TENS).
- TENS-therapie stimuleert de afgifte van pijnstillende stoffen door het lichaam zelf (burst TENS).
- TENS heeft een spierontspannende werking.

Het is belangrijk u te realiseren dat TENS niet de oorzaak van de pijn wegneemt, het vermindert de pijn slechts.

Bijwerkingen

TENS-therapie heeft geen bijwerkingen. Langdurig gebruik van TENS is niet schadelijk. Soms kan de huid overgevoelig zijn voor de gebruikte elektrodes.

Waarschuwingen

We adviseren TENS niet te gebruiken bij ernstige huidziekten. Ook is het beter TENS niet te gebruiken tijdens een (vroeg) zwangerschap. Indien u een pacemaker heeft dient u eerst advies te vragen aan uw cardioloog. Informeer de pijnverpleegkundige als dit op U van toepassing is. De TENS-elektrodes mogen absoluut niet op de halsslag-aders geplakt worden.

Het gebruik van TENS

Het TENS apparaat is zo groot als een walkman met twee snoertjes. Met deze snoertjes worden de plakelektrodes aangesloten. De (zelfklevende) elektrodes plakt u op de huid volgens voorschrift van de pijnverpleegkundige. Via de elektrodes zorgt het TENS-apparaat voor het toedienen van zwakke elektrische stroompjes door de huid.

Tijdens het eerste consult zoekt de pijnverpleegkundige de meest geschikte plaatsen voor de elektrodes, bijvoorbeeld rondom het pijnlijke gebied na een operatie. Ook bestaat de mogelijkheid om de elektrodes op de rug of in de nek te plaatsen, daar waar de grote zenuw loopt die de pijn doorgeeft naar het ruggenmerg. De elektrodes worden dan op gelijke hoogte aan weerszijden van de wervelkolom geplakt.

De huid onder de elektrodes moet gaaf zijn: geen wondjes, pukkeltjes of eczeem. Het is belangrijk dat de huid niet vet is, u mag geen crème op dit gedeelte van de huid smeren.

Na gebruik van TENS kunt u de elektrodes verwijderen. Voor een duurzaam gebruik van de elektrodes dient u ze weer terug te plakken op het plastic kaartje. Na een aantal malen de elektrodes gebruikt te hebben zult u merken dat deze minder goed gaan plakken. Hier kunt u wat aan doen door voordat u de elektrodes terugplakt op het plastic kaartje de plakzijde van de elektrodes licht te bevochtigen. Op deze wijze kunt u de elektrodes ongeveer 2 tot 3 weken gebruiken.

Heeft u veel haargroei op plaatsen waar u de elektrodes moet plakken dan kunt u de haartjes beter afknippen. Zorg ervoor dat het apparaat uit staat bij het opbrengen en verwijderen van de elektrodes. Dit om onaangename prikkelingen te voorkomen.

U kunt de TENS-therapie drie tot vier maal per dag uitvoeren. Afhankelijk van de soort TENS-therapie duurt een behandeling ongeveer 30 minuten. U kunt rustig in een stoel gaan zitten, op bed liggen of juist bezig zijn. Wij raden af TENS 's nachts te gebruiken of tijdens het besturen van een voertuig vanwege de veiligheid (losraken van de snoertjes).

Indien er problemen zijn met het apparaat tijdens de proefperiode of met de toepassing van de TENS therapie dan kunt u contact opnemen met de pijnpolikliniek. Indien er technische problemen zijn met uw eigen TENS apparaat dient u zelf contact op te nemen met de leverancier van uw TENS-apparaat.

Pijncentrum Zaans Medisch Centrum, Koningin Julianaplein 58, 1500 EE Zaandam
Telefoonnummer: 075 650 79 06