

Pijnbestrijding met TENS

Uw pijnspecialist heeft een pijnbestrijding met TENS voorgeschreven. De verpleegkundig consulent pijnbestrijding zorgt voor de uitvoering en begeleiding hiervan.

Wat is TENS?

TENS is de afkorting voor Transcutane Elektrische Neuro Stimulatie. Het TENS-apparaat werkt met zwakke elektrische stroompjes die de pijn verminderen. TENS-therapie kan samen gaan met andere therapieën, zoals pijnmedicatie.

Vorbereiding

U krijgt een folder over TENS en een afspraak voor de uitleg. Het is fijn als u de folder doorleest voor u naar de afspraak komt. Het TENS-apparaat heeft u 2 à 4 weken op proef. Tijdens de proefperiode bent u aansprakelijk voor het zoekraken of niet terugbezorgen van het TENS-apparaat.

Afspraak

De verpleegkundig pijnconsulent legt uit hoe u het TENS-apparaat gaat gebruiken en meet het apparaat aan.

Na een aantal weken belt de pijnconsulent u om te kijken of het apparaat werkt voor uw klachten.

Vermindert de therapie uw pijnklachten dan houdt u het TENS-apparaat in bruikleen. Vaak vergoedt uw zorgverzekeraar de kosten van het TENS-apparaat met het gebruik van elektrodes. Wilt u dit zeker weten? Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar. Indien er geen pijnstillend effect is bespreekt de pijnspecialist de volgende stap in het behandelplan en stuurt u het apparaat terug.

Werking van het TENS apparaat

- De TENS blokkeert het pijnsignaal dat naar de hersenen gaat.
- Het lichaam wordt nu zelf aangezet tot het produceren van stoffen waarvan een pijnstillende werking uitgaat (endorfinen).
- Het heeft een spierontspannende werking.
- Het neemt niet de oorzaak van de pijn weg, maar vermindert de pijn.
- TENS therapie heeft geen bijwerkingen, soms is de huid overgevoelig voor de elektrodes. Langdurig gebruik is niet schadelijk.

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.

Hoe gebruikt u het TENS apparaat?

De zelfklevende elektrodes plakt u op de huid. Daarop sluit u de snoertjes aan op het apparaat. Via de elektrodes worden zwakke elektrische stroompjes door de huid toegediend. De verpleegkundig consulent geeft aan waar de elektrodes geplakt worden.

Waar let u op?

- De huid onder de elektrodes dient gaaf te zijn: geen pukkeltjes, wondjes en/of eczeem.
- Het is belangrijk dat de huid niet vet is, gebruik dus geen crème op dit gedeelte van de huid.
- Bij veel haargroei kunt u de huid scheren of de haartjes kort knippen.
- Na gebruik kunt u de elektrodes eraf halen. U mag ook de elektrodes de hele dag laten zitten en deze na de laatste behandeling van die dag eraf halen.
- Plak de elektrodes na gebruik weer terug op het plastic kaartje en bewaar deze in het zakje in de koelkast.
- Neemt de plakkracht af verdeel dan 1 à 2 druppels water over de elektrode en bewaar ze in het zakje een nacht in de koelkast. Zo blijven de elektrodes twee tot drie weken bruikbaar. Bij warm weer of transpireren kunnen de elektrodes een kortere levensduur hebben.
- Koppel het apparaat af tijdens het autorijden, fietsen, scootmobiel rijden of het bedienen van machines. Dit is i.v.m. de verzekering.

Wanneer gebruikt u TENS niet?

Alleen als u een pacemaker of ander elektronisch implantaat heeft, dan mag u TENS niet gebruiken.

Vragen?

Bij vragen of problemen met het apparaat of de therapie neemt u contact op met het Centrum voor Pijngeneeskunde.

Bij technische problemen neemt u contact op met de leverancier.

Bent u verhinderd neem dan zo spoedig mogelijk contact op met het Centrum voor Pijngeneeskunde.

Het telefoonnummer van het Centrum voor Pijngeneeskunde is: (040) 888 51 21.

Notities

Heeft u vragen over uw behandeling? We raden u aan ze hier op te schrijven. Zo weet u zeker dat u ze niet vergeet.