

TENS

Transcutane Elektrische Neuro
Stimulatie

Uw arts heeft met u de mogelijkheden besproken van pijnbestrijding met behulp van een TENS apparaat. De behandeling met een TENS apparaat wordt toegepast bij diverse pijnsyndromen waaronder rugpijn, nekpijn, complex regionaal pijnsyndroom (ook wel bekend als sympathische reflexdystrofie of posttraumatische dystrofie), littekenpijn en zenuwpijnen.

De afkorting TENS staat voor Transcutane Elektrische Neuro Stimulatie. Dit betekent dat het TENS apparaatje een elektrisch stroompje afgeeft, waarmee bepaalde zenuwen in de huid geprikkeld kunnen worden. TENS is een soort pijnstillertje, maar neemt de oorzaak van de pijn niet weg. TENS werkt op een andere manier dan medicijnen. Langdurig gebruik is niet schadelijk.

Hoe werkt TENS?

In het lichaam zijn zowel dikke als dunne zenuwvezels te vinden. De hele dunne zenuwen zijn de pijnzenuwen. Als deze pijnzenuwen door wat voor een oorzaak dan ook geprikkeld worden, geven deze pijnsignalen door aan de hersenen (u voelt pijn). Door gelijktijdig dikke zenuwen te stimuleren met TENS kan het doorgeven van de pijnsignalen geblokkeerd worden. De dikke zenuwen zijn sterker dan de pijnzenuwen. Met TENS kunnen dus de dikke zenuwen gestimuleerd worden, waardoor u minder pijn kunt voelen.

Gang van zaken

De arts geeft u 2 formulieren die bestemd zijn voor de zorgverzekeraar. U mag deze formulieren afgeven bij de afdeling fysiotherapie, deze bevindt zich in de B-vleugel op de begane grond, bestemming 88. U mag daar zelf een afspraak maken met de fysiotherapeut voor het aanleggen van een TENS apparaat. U krijgt eerst een leenapparaat via de afdeling fysiotherapie. Dit is de proefbehandeling. Meestal duurt deze proefbehandeling een aantal weken. Als het resultaat goed is (bijvoorbeeld als de pijn gehalveerd is) kan een eigen apparaat worden besteld bij de zorgverzekeraar. Dit regelt de fysiotherapeut voor u.

Instructie

De plaatsing van de elektroden en het instellen van het apparaat luisteren zeer nauwkeurig. U wordt dan ook verzocht om de instructies van de fysiotherapeut precies op te volgen en niets aan de instelling van het apparaat te veranderen. Activiteiten anders dan waarvoor het apparaat verstrekt is, kunnen leiden tot schade aan het apparaat en/of negatieve gevolgen voor u zelf.

Afhankelijk van de instelling is het mogelijk dat u nauwelijks iets voelt. De behandeling mag niet irriteren of de pijn verergeren. Controleer regelmatig of u geen huidirritatie oploopt als gevolg van de kleefstof. De elektroden zijn niet gevoelig voor water, het apparaat zelf wel. Vermijdt dan ook elk contact van het apparaat met water.

Voordat u het apparaat in gebruik neemt, dient u op de hoogte te zijn van het hoe en wanneer te gebruiken van het apparaat. De fysiotherapeut die u het apparaat verstrekt geeft u deze informatie. Hij of zij is ook de persoon waarbij u met vragen over het apparaat terecht kunt. Tot slot willen wij u er nogmaals op wijzen dat het strikt naleven van de regels noodzakelijk is om tot een goed resultaat te komen!

Bijwerkingen

De elektrodes kunnen plaatselijk huidirritatie veroorzaken of zelfs allergieën. In sommige gevallen betekent dit dat er moet worden gezocht naar een ander soort elektrode. Er zijn meerdere soorten elektrodes in de handel, waarvan een aantal bekend staan als hypoallergeen (weinig allergieveroorzakend).

Complicaties

Bij ernstige allergie (blaarvorming op de huid) wordt de behandeling gestaakt.

Resultaat

Bij ruim de helft van patiënten die een proefbehandeling ondergaan treedt er een duidelijke pijnvermindering op. De overige groep ervaart geen verbetering en bij een enkeling is sprake van verslechtering. Dan wordt gekeken naar een andere behandelvorm van uw pijnklachten.

Attentie

- informeert u ons als u bekend bent met pleisterallergie
- ook is het van belang om te weten of u een pacemaker heeft

Vragen

Heeft u vragen over het TENS apparaat of de elektrodes? Neem gerust contact op met de afdeling fysiotherapie (0318) 43 38 30.

Heeft u vragen aan uw behandelend arts? Neem dan gerust contact op met Pijncentrum Gelderse Vallei (0318) 43 43 45.

