

Pijnbestrijding met TENS (transcutane elektrische neurostimulatie)

De behandeling

Wat is TENS?

TENS is de afkorting voor transcutane elektrische neurostimulatie. Bij deze behandeling wordt met behulp van zwakke elektrische stroompjes de pijn verminderd. TENS-therapie kan ook samengaan met andere therapieën, bijvoorbeeld met pijnmedicatie. Uw pijnspecialist schrijft deze therapie voor. De afdeling Fysiotherapie van het Beatrixziekenhuis zorgt voor de praktische uitvoering en begeleiding.

Om deze therapie op te starten maakt u een afspraak van 45 minuten voor het TENS-spreekuur op de afdeling Fysiotherapie. **De secretaresse van de afdeling Fysiotherapie doet de planning en zal contact met u opnemen voor het maken van de afspraak. U hoeft zelf niet te bellen.**

U krijgt tijdelijk een TENS-apparaat te leen. Hiermee kunt u onder begeleiding van de fysiotherapeut een aantal weken uitproberen of TENS-therapie effect heeft op uw pijnklachten. Na afloop van de proefperiode bespreekt u samen met uw pijnspecialist of fysiotherapeut de resultaten van deze therapie. Als de therapie de pijnklachten vermindert, wordt voor u een TENS-apparaat aangevraagd bij uw zorgverzekeraar. Vaak vergoedt deze het apparaat helemaal. Als er geen effect is, bespreekt de pijnspecialist de volgende stap in het behandelplan samen met u.

Hoe werkt TENS?

De werking van TENS is als volgt:

- het verstoort de zenuwgeleiding die maakt dat u pijn voelt;
- het stimuleert de afgifte van pijnstillende stoffen door het lichaam;
- het heeft een spierontspannende werking.

Het is belangrijk dat u weet dat TENS niet de oorzaak van de pijn kan wegnemen. Het kan wel de pijn verminderen. TENS-therapie heeft geen bijwerkingen. Soms is de huid overgevoelig voor de elektrodes. Er zijn zo nodig andere elektrodes die minder irriteren. Langdurig gebruik van TENS is niet schadelijk.

Tijdens de behandeling

Het TENS-apparaat is een handig apparaat met twee snoertjes waaraan u de elektrodes moet vastmaken. Deze zelfklevende elektrodes plakt u op de huid. Via de elektrodes zorgt het TENS-apparaat voor het toedienen van zwakke elektrische stroompjes door de huid.

Tijdens het eerste consult zoekt de fysiotherapeut de beste plaatsen om de elektrodes vast te plakken. Dit is meestal rond het pijnlijke gebied. De elektrodes kunnen ook op de rug of in de nek geplakt worden. Hier loopt de grote zenuw die de pijn doorgeeft naar het ruggenmerg. De elektrodes plakt u dan op gelijke hoogte aan beide zijden van de wervelkolom.

- 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;
- Als er veel haargroei is op plaatsen waar u de elektrodes moet plakken kunt u de haartjes beter afscheren.
- Na gebruik kunt u de elektrodes er af halen. Om de elektrodes langer te gebruiken, moet u de elektrodes weer terug plakken op het plastic kaartje. Voor u dat doet, moet u de plakzijde van de elektrodes een beetje vochtig maken. Zo kunt u de elektrodes twee tot drie weken gebruiken.
- Zorg ervoor dat het apparaat uit staat bij het opbrengen en verwijderen van de elektrodes. Dit om vervelende prikkelingen te voorkomen.

U kunt de TENS-therapie drie tot vier maal per dag gebruiken. Afhankelijk van de soort TENS-therapie duurt een behandeling minimaal 20 en maximaal 60 minuten. U kunt rustig in een stoel gaan zitten of op bed gaan liggen, maar u kunt ook rustig bezig zijn. Wij raden af TENS 's nachts te gebruiken of tijdens het besturen van een voertuig vanwege de veiligheid (losraken van de snoertjes).

Bij vragen of problemen tijdens de proefperiode of met de toepassing van de TENS-therapie kunt u contact opnemen met de afdeling Fysiotherapie of de polikliniek pijnbestrijding. Als er technische problemen zijn met uw eigen TENS-apparaat moet u zelf contact op te nemen met de leverancier.

Mogelijke complicaties/risico's

- U wordt geadviseerd TENS niet te gebruiken bij huidziekten.
- Soms is het beter TENS niet te gebruiken tijdens een eventuele zwangerschap. Overleg dit altijd met een arts.
- Als u een pacemaker heeft, moet u eerst advies te vragen aan uw cardioloog. Het is verstandig dit ook met de pijnspecialist te bespreken.
- De TENS-elektrodes mogen absoluut niet op de halsslagaders geplakt worden.

Contact

Voor meer informatie en voor vragen kunt u contact opnemen met de afdeling Fysiotherapie via

(0183) 64 43 92 of met de polikliniek pijnbestrijding via (0183) 64 46 67.