

## TENS

### **Wat is TENS?**

TENS staat voor Transcutane Elektrische Neuro Stimulatie. Dit wil zeggen dat de zenuwen door de huid heen worden gestimuleerd met een elektrische prikkel, wat tot pijnverlichting kan leiden. TENS is een eenvoudige en door de patiënten gemakkelijk zelf uit te voeren behandeling na instructie.

### **Vorbereiding**

- Te behandelen zones zijn haarvrij en proper.
- De huid mag niet te droog zijn, maar smeer ook geen body crème 24u voor toepassing.

### **Werking**

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) waarvan een pijnstillende werking 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 indien u de stimulatie langer toepast.

### **De behandeling**

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.

Tijdens het eerste bezoek aan de pijntherapeut/kinesitherapeut 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 14 dagen gebruiken. De elektrodes kunt u het beste op de folie op een donkere, koele plaats bewaren (zoals de koelkast). De proefbehandeling duurt 2 tot 4 weken.

Na 14 dagen vindt er een evaluatie plaats over het gebruik van de TENS. Dit gebeurt via een afspraak in de pijnkliniek. Indien u echter zeer tevreden bent over de werking van de TENS, mag u de afspraak annuleren. Een 2<sup>e</sup> evaluatie wordt 1 maand na de start van de behandeling gepland.

## **Mogelijke bijwerkingen**

Bijwerkingen van TENS komen zelden voor. Ten gevolge van de stroom kan de huid rondom de elektroden rood kleuren en kunnen er allergische reacties op de gel of het materiaal van de elektrode optreden. Vaak is er vanwege de grote variatie aan elektroden en pleistermateriaal een oplossing te vinden voor de meeste vormen van huidirritatie.

## **Contra-indicaties**

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

- o Mensen met een pacemaker of een ander elektronisch apparaat.
- o Zwangere vrouwen.
- o Patiënten met epilepsie.

Op wonden en aangedane huiddelen mogen geen elektroden worden aangebracht.

## **Tot slot**

Als u na het lezen van deze informatiefolder nog vragen heeft, dan kunt u op werkdagen tussen 08:30 - 12:00 en 13:00 - 16:30 uur bellen met het pijncentrum via het telefoonnummer 09/224.50.19.