

TENS

U komt binnenkort naar de polikliniek Pijngeneeskunde locatie Sportstad voor een TENS-behandeling. U heeft van uw arts informatie gekregen over deze behandeling. Hier leest u de informatie nog eens na.

Wat is pijn?

Pijn is in eerste instantie een waarschuwingssignaal dat aangeeft dat ons lichaam beschadigd is of dreigt te worden.

Acute pijn

Acute pijn kan bijvoorbeeld opgelopen zijn na een letsel. Dit is over het algemeen van korte duur en verdwijnt tijdens het herstelproces, als de beschadiging of infectie overgaat. De acute pijn kan heftig en onaangenaam zijn, maar heeft een duidelijke functie.

Chronische pijn

Chronische pijn is een langdurige, hardnekkige pijn die bijzonder onaangenaam kan zijn en geen waarschuwings- of herstelfunctie meer heeft. Deze pijn ontstaat na verloop van tijd op basis van een gestoorde werking van de zenuwen.

Pijn is een persoonlijke beleving: iedereen ervaart pijn anders.

Wat is een TENS-behandeling?

- TENS is een afkorting voor Transcutane Elektrische Neuro Stimulatie.
- De stimulatie van zenuwen vindt plaats via op de huid aangebrachte elektroden.
- Daardoor kunnen verschillende soorten pijn worden verzacht.
- TENS is een eenvoudige en, na instructie en proefbehandeling, door de patiënten gemakkelijk zelf uit te voeren behandeling.

Bij de volgende klachten kan een TENS-behandeling worden toegepast

- zenuwpijn
- pijn veroorzaakt door verwondingen en ongevallen
- pijn aan botten, spieren en gewrichten
- pijn als gevolg van doorbloedingsstoornissen
- onbegrepen pijnklachten

Wanneer is deze behandeling niet mogelijk?

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

- mensen met een pacemaker of een ander elektronisch apparaat
- zwangere vrouwen
- patiënten met epilepsie

- patiënten met huidaandoeningen
- patiënten die niet zelfstandig het TENS-apparaatje kunnen bedienen en geen hulp van derden hebben

Op wonden en aangedane huiddelen mogen geen elektroden worden aangebracht.

Hoe werkt TENS?

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) waar een pijnstillende werking van 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 als u de stimulatie langer toepast.



Het TENS-apparaat

De TENS-behandeling

Tijdens het eerste bezoek aan de pijnverpleegkundige 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 kloppjes 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 gebruikte elektrodes kunt u het beste op de folie op een donkere, koele plaats bewaren zoals in de koelkast. Het TENS-apparaat werkt via een oplaadbare batterij of met een oplader via het stroomnetwerk. 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.

Bijwerkingen of complicaties

Bijwerkingen van TENS komen zelden voor. Door te hoge stroom of langdurig gebruik kan de huid onder de elektroden rood kleuren en kan er irritatie ontstaan. Een allergische reactie op de gel of het materiaal van de elektrode komt maar zelden voor. Vanwege de grote variatie aan elektrode- en pleistermateriaal is er meestal wel een oplossing te vinden voor de huidirritatie.

Punt van aandacht

U bent niet verzekerd als de stimulator aanstaat tijdens het besturen van de auto, zet deze daarom uit als u gaat autorijden!

Evaluatie

Na 14 dagen vindt er een evaluatie plaats over het gebruik van de TENS. Dit kan via een afspraak op de polikliniek of een telefonische afspraak zijn.

Vragen

Het is belangrijk dat u voldoende informatie heeft om te kunnen beslissen of u deze behandeling wilt ondergaan. Als er nog dingen onduidelijk zijn, vraagt u dan uw arts om uitleg. Heeft u nog vragen, bel dan op werkdagen met de polikliniek Pijn geneeskunde (secretariaat, telefoonnummer 0513 - 685 400, 's morgens 9.00 – 11.00 uur en 's middags 13.30 – 15.30 uur). U kunt uw vraag ook stellen via Mijntjongerschans.

Bezoekadres locatie Sportstad:
Abe Lenstraboulevard 23B
Hoofdingang bij Sportstad Café
8448 JA Heerenveen

Grip op uw zorg via Mijntjongerschans

Mijntjongerschans.nl is het patiëntenportaal van ziekenhuis Tjongerschans. Dit portaal is bereikbaar voor alle patiënten die zijn ingeschreven bij Tjongerschans. Na het inloggen op www.mijntjongerschans.nl met DigiD met sms-verificatie of via de DigiD app heeft u toegang tot uw medische gegevens. U kunt hier ook afspraken maken, een vraag stellen, vragenlijsten invullen en uitslagen bekijken.

DISCLAIMER

Wij adviseren u bij uw bezoek aan de polikliniek en bij opname zo min mogelijk geld, sieraden, dure kleding en andere zaken van (emotionele) waarde mee te nemen naar het ziekenhuis. Het ziekenhuis aanvaardt geen aansprakelijkheid voor schade aan of verlies van dergelijke zaken.