

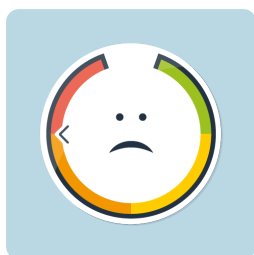
Inleiding

TENS-behandeling



U heeft samen met uw arts besloten dat u een TENS-behandeling krijgt. TENS is een afkorting van transcutane elektrische neurostimulatie. Transcutaan betekent 'door de huid heen'. Bij een TENS-behandeling geven we zwakke elektrische stroompjes door uw huid heen aan uw zenuwen.

Wanneer krijgt u een TENS-behandeling?



We geven TENS bij iemand die al een langere tijd pijn heeft. TENS kan bij verschillende soorten pijn helpen. We gaan onderzoeken of het ook voor u helpt.

Zorgverzekering



De TENS-behandeling wordt vergoed door de meeste zorgverzekeraars vanuit de basisverzekering. Daarnaast vragen sommige zorgverzekeraars een kleine bijdrage vanuit het eigen risico. Neem contact op met uw zorgverzekering als u hierover meer informatie wil ontvangen.

Vorbereiding

Doorgeven aan uw arts

Meld de volgende zaken vooraf aan uw arts:



- Een (mogelijke) Zwangerschap. De eerste drie maanden van de zwangerschap mag TENS niet gebruikt worden.
- Als u een pacemaker/ICD hebt.
- Overgevoeligheid voor pleisters.
- Als u een ernstige huidziekte of huidafwijking hebt.

TENS-behandeling

TENS-behandeling

Video voice-over

Wanneer we ons bijvoorbeeld stoten, voelen we direct pijn. Dit noemen we acute pijn. Pijn ontstaat omdat er een pijnsignaal via de ruggenmerg naar de hersenen gaat. De hersenen verwerken het signaal en we voelen pijn.

Soms komen er pijnsignalen in de hersenen, zonder dat daar een oorzaak voor is.

Wanneer deze pijn steeds terug komt, noemen we dat chronische pijn. Als iemand veel last heeft van acute of chronische pijn, kan deze pijn behandeld worden met de TENS-behandeling. TENS staat voor Transcutane Elektrische Neuro Stimulatie.

Bij de TENS behandeling plakt u de elektroden op uw huid, op de plaats die met uw zorgverlener heeft besproken. Elektroden zijn plaatjes die met kabeltjes verbonden zijn aan een draagbaar apparaat. Via het apparaat en de elektroden krijgt u elektrische prikkels. Deze elektrische prikkels maken de pijn minder erg. In plaats van het pijnsignaal voelen de hersenen nu een ander signaal, bijvoorbeeld een tinteling. Ook maakt het lichaam door de behandeling meer endorfine aan. De endorfine is een stofje dat werkt als een soort pijnstiller. Dit zorgt voor minder pijn.

70 tot 80% van de mensen die de TENS-behandeling krijgen ervaart minder pijn door de behandeling.

Het gebruik van TENS

Voor- en nadelen van TENS



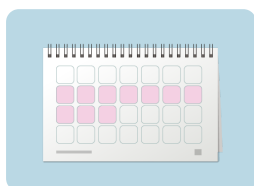
Voordelen

- TENS geeft geen bijwerkingen.
- U kunt de TENS-behandeling zelf instellen. U heeft daardoor zelf de regie over de behandeling.
- Voor een TENS behandeling hoeft u niet geprikt of geopereerd te worden.. Er is geen opname of operatie nodig.
- TENS kan ook bij pijn op meerdere locaties gebruikt worden.

Nadelen

- TENS werkt niet voor iedereen.
- U kunt eventueel last krijgen van huiduitslag door de plakkers.

Proefperiode van twee weken



Omdat TENS niet bij iedereen en alle pijnen helpt, start de behandeling met een proefperiode van twee weken. U leent het apparaat dan van het MCL. Wij vragen u voorzichtig met het apparaat te zijn.

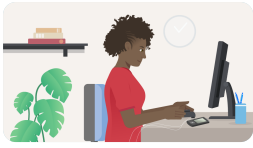
Na de proefperiode van twee weken maken we een telefonische afspraak. We bespreken dan of TENS een goede manier is om uw pijn te behandelen.

Het TENS-apparaat wordt dan definitief voorgeschreven. U krijgt het in bruikleen van uw zorgverzekeraar.

Als TENS niet goed werkt, kijken de zorgverleners welke andere behandelingen er mogelijk zijn.

TENS in het dagelijks leven

U kunt de therapie toepassen als u in een stoel zit, maar ook als u bezig bent. U hoeft er niet speciaal voor thuis te blijven.



Risico's



De behandeling geeft meestal geen bijwerkingen. Wel kunt u last krijgen van huiduitslag door de elektroden.

Daarnaast is het belangrijk dat u de behandeling rustig opbouwt. Als u te snel opbouwt kunt u last krijgen van overstimulatie. Dat zorgt voor meer pijn.

Leefregels

Niet in contact met water



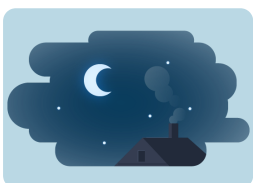
Let er bij het gebruik van het TENS-apparaat op dat de elektrodes niet in contact komen met water. Als u doucht, zwemt of in bad gaat, moet u de elektrodes eerst weghalen.

Niet deelnemen aan het verkeer



Het is niet toegestaan TENS te gebruiken tijdens het besturen van een gemotoriseerd voertuig (bijvoorbeeld de auto, motor, brommer).

Gebruik het TENS-apparaat niet als u slaapt



In verband met uw veiligheid mag u het TENS-apparaat niet tijdens het slapen gebruiken. De elektrode kan losraken. Dan kunt u een schokje voelen.