



TENS-THERAPIE

PIJNBEHANDELING

INHOUD

01	Inleiding	4
02	Hoe werkt TENS?	4
03	Bij welke pijnklachten werkt TENS?	5
04	De behandeling	5
05	Aantal sessies per dag	5
06	Voordeel	6
07	Contra-indicaties	6
08	Bijwerkingen	6
06	Veiligheidsvoorschriften	7
07	Elektroden gebruiken en bewaren	7
08	Behandelplan en schema	11

01 INLEIDING

TENS staat voor transcutane elektrische neurostimulatie. Een TENS-apparaat is een toestel dat zachte elektrische stroom opwekt:

- ▲ ter hoogte van het pijnlijke gebied in het lichaam
- ▲ ter hoogte van de perifere zenuwbaan die naar het pijnlijk gebied loopt
- ▲ of ter hoogte van de wervelkolom waar de bezuwing van het pijnlijk gebied start.

Dat verzacht de pijn.

TENS-therapie is wetenschappelijk onderbouwd en grondig onderzocht. Deskundigen gebruiken de therapie al vele jaren.

02 HOE WERKT TENS?

De TENS-behandeling activeert lichaamseigen processen in het centrale zenuwstelsel die pijn onderdrukken. Daarbij speelt de frequentie (= aantal elektrische impulsen per seconde) een belangrijke rol.

Een TENS met een **lage frequentie** (vb. 2 Hz) en hoge intensiteit zorgt ervoor dat de spieren onder de elektroden samentrekken en dat er meer lichaamseigen stoffen vrijkomen die pijn onderdrukken, zoals endorfines.

Een TENS met een **hogere frequentie** (vb. 100 Hz) blokkeert de pijnsignalen naar de hersenen.

Voor de meeste patiënten en aandoeningen werkt een combinatie van de beide stroomtypes het best: om de drie seconden wisselen tussen een laagfrequente en hoogfrequente stroom. Dat soort therapie heet HAN TENS.

03 BIJ WELKE PIJNKLACHTEN WERKT TENS?

De transcutane elektrische neurostimulatie heeft een breed toepassingsgebied. In principe kan je alle pijnklachten met TENS behandelen. Het is altijd zinvol om een TENS-behandeling te proberen, want ze is eenvoudig, niet duur en heeft weinig bijwerkingen.

04 DE BEHANDELING

Laad eerst de batterij op. Verbind dan de elektroden met de kabeltjes. U kunt de elektroden dan op de huid kleven, op de punten die moeten behandeld worden. De verpleegkundig specialist pijn legt u tijdens het consult uit waar die punten zich precies bevinden.

Sluit het kabeltje aan op het apparaat en kies het juiste programma. Welk programma u het best gebruikt, komt ter sprake tijdens het consult met de verpleegkundig specialist.

Voer de intensiteit langzaam op tot wanneer u een licht aangename sensatie voelt - het mag niet pijnlijk zijn - en/of er lichte spiercontracties zichtbaar zijn.

05 AANTAL SESSIES PER DAG

U past TENS het best meerdere keren per dag toe, in periodes van dertig minuten. Bij een kortere behandeling komen onvoldoende endorfines vrij. Bij langere stimulaties is er geen noemenswaardige winst in pijnstilling. Bovendien verhoogt u dan de kans op huidreacties onder de kleefelektroden. Bij continue stimulatie kunt u een soort resistentie tegen de therapie ontwikkelen zodat die minder goed zal werken.

Hoe vaak u de stimulatie het best toepast, varieert per patiënt. Dit komt aan bod tijdens het consult met de verpleegkundig specialist.

06 VOORDEEL

U hebt het TENS-apparaat altijd bij de hand en kunt het bij elke pijnaanval gebruiken. Het apparaat kan er dus toe bijdragen dat u zich beter voelt en minder pijnstillers nodig heeft.

07 CONTRA-INDICATIES

De volgende personen mogen TENS niet of uitsluitend met uitdrukkelijke toestemming van hun behandelende arts gebruiken:

- ▲ Mensen met een pacemaker of een ander elektronisch implantaat
- ▲ Zwangere vrouwen
- ▲ Patiënten met epilepsie
- ▲ Mensen met hartritmestoornissen
- ▲ Mensen met kwaadaardige aandoeningen in het gebied waar de elektroden worden geplaatst.

Er mogen geen elektroden aangebracht worden op open wonden of geïrriteerde, beschadigde huid.

08 BIJWERKINGEN

Er treden zelden bijwerkingen op. Door de stroom kan de huid rond de elektroden wel rood kleuren en er kunnen allergische reacties op de gel of het materiaal van de elektrode optreden. Neem in dat geval contact op met uw verpleegkundig specialist. We gaan dan samen op zoek naar andere elektroden die u beter kunnen helpen.

Bij intensieve stimulatie kunnen pijnklachten aanvankelijk ernstiger worden.

09 VEILIGHEIDSVOORSCHRIFTEN

- ▲ Gebruik geen TENS wanneer u een voertuig of zware machine bestuurt of een bad of douche neemt.
- ▲ TENS heeft geen geneeskracht. Het is steeds aan te raden om de oorzaak van (aanhoudende) pijn te laten onderzoeken. Een oorzakelijke behandeling van de pijn kan belangrijker zijn dan de pijnverlichting op zich.

10 ELEKTRODEN GEBRUIKEN EN BEWAREN

Plaats de elektroden direct op het deel van de huid dat u moet behandelen. Reinig zichtbaar vuile huid eerst met een neutrale zeep. Bij sterke beharing is het aangewezen om de huid eerst te ontharen om het contact tussen de elektrode en de huid te verbeteren. Verder zijn er geen speciale voorbereidingen nodig.

Breng de elektroden niet aan op beschadigde of geïrriteerde huid!

De kleefelektroden die de firma aanbiedt, kunt u meerdere keren gebruiken. U kunt de levensduur van de elektroden verlengen door ze na iedere behandeling opnieuw op de plastic folie te kleven en ze in de koelkast te bewaren. Wanneer elektroden correct worden gebruikt en verzorgd, kunt u ze 40 tot 90 keer gebruiken.

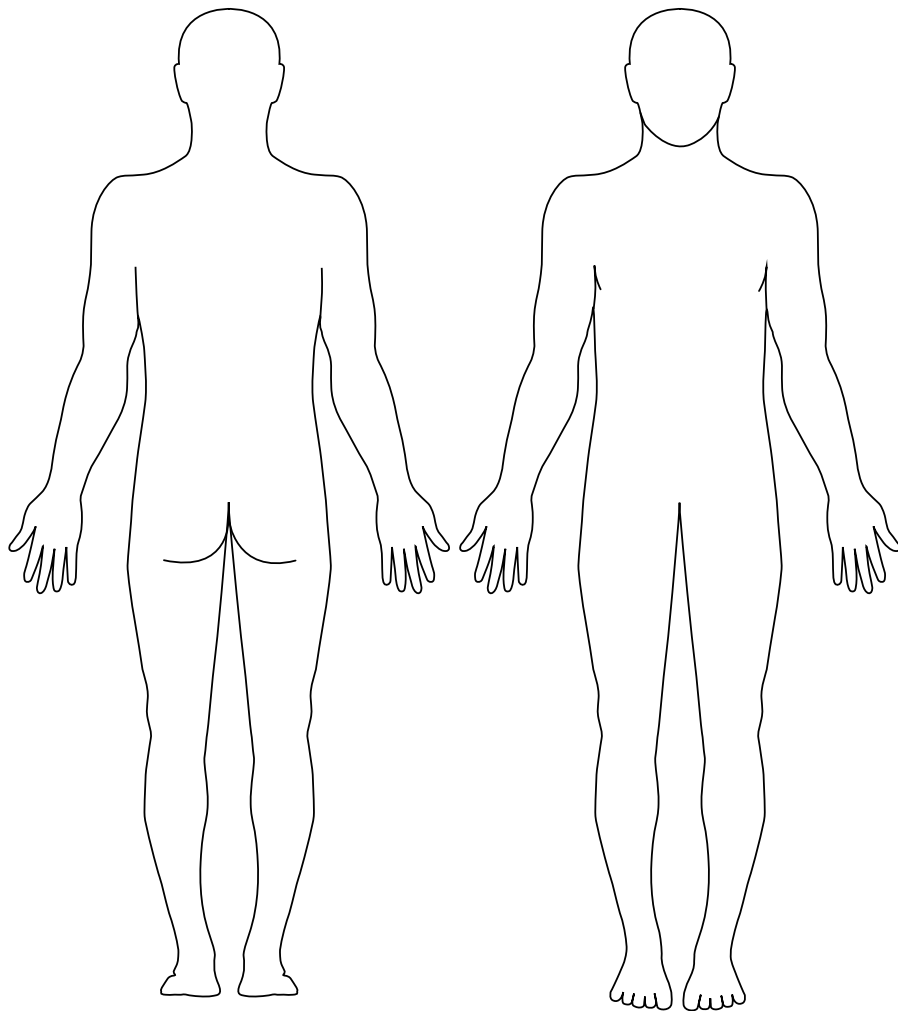
Breng twee tot drie druppels water aan op het klevende oppervlak van de elektrode als u merkt dat de kleefkracht vermindert. Laat de elektroden enkele seconden drogen aan de lucht vóór u de elektrode weer op de te behandelen zone aanbrengt.

11 BEHANDELPLAN EN SCHEMA

Aantal en soort elektroden

VORM	AFMETING	AANTAL TE GEBRUIKEN
Rond	32 mm	
Rond	50 mm	
Vierkant	32 x 32 mm	
Vierkant	50 x 50 mm	
Rechthoekig	50 x 90 mm	
Rechthoekig	50 x 130 mm	
Rechthoekig	80 x 130 mm	
Vlinder	100 x 170 m	
Kous		
Handschoen		

Plaats



Toestel en programma

Toestel:

Programma:

Aantal behandelingen per dag en tijdsduur van de behandelingen

Aantal behandelingen per dag:

Tijdsduur per behandeling:

Eerstvolgende controleafspraak

Tijdens de eerstvolgende controleafspraak gaan we na in welke mate de behandeling effectief is en kunnen we eventueel bijsturen voor een beter effect.

Datum:

Afspraak bij:

Schrijf u eerst in aan de aanmeldzuilen (ingang 50). Breng daarvoor uw elektronische identiteitskaart mee. Daarna gaat u naar het secretariaat van de poli Bewegingsstelsel (route 740).

Pijnkliniek

Koen Van Landeghem
Verpleegkundig specialist pijn
T +32 (0)9 332 22 51
koen.vanlandeghem@uzgent.be

Deze brochure werd enkel ontwikkeld voor gebruik binnen het UZ Gent. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het UZ Gent.

Universitair Ziekenhuis Gent
C. Heymanslaan 10 | B 9000 Gent
T +32 (0)9 332 21 11 | E info@uzgent.be

www.uzgent.be

Volg ons op

