



UMC Utrecht

Pijnbehandeling met TENS

Afdeling pijnbehandeling

Pijnbehandeling met TENS

Wat is TENS?

TENS is de afkorting voor Transcutane Elektrische Neuro Stimulatie.

Bij deze behandeling wordt met behulp van zwakke elektrische stroompjes de pijn verminderd. TENS-behandeling kan ook samen gaan met andere behandelingen, bijvoorbeeld met pijnstillers.

Als uw pijnspecialist deze behandeling voorschrijft krijgt u eerst een afspraak met de doktersassistente voor uitleg over het gebruik van het TENS apparaatje.

U krijgt tijdelijk een TENS-apparaat van ons te leen. Hiermee kunt u een aantal weken proberen of TENS-therapie effect heeft op uw pijn. In deze proefperiode krijgt u een telefonische controle afspraak met de doktersassistente.

Na afloop van de proefperiode bespreekt u samen met de doktersassistente de resultaten van deze therapie.

Als de therapie de pijn vermindert vragen we het TENS-apparaat definitief aan bij uw zorgverzekeraar. Vaak vergoedt deze het apparaat helemaal (houd er wel rekening mee dat het van uw eigen risico af gaat).

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 heeft geen bijwerkingen. Soms is de huid overgevoelig voor de elektrodes. Er zijn zonnodig andere elektrodes die minder irriteren. Langdurig gebruik van TENS is niet schadelijk.

Hoe gebruikt u het TENS apparaat?

Het TENS-apparaat heeft twee snoertjes waaraan u de elektrodes moet vast maken. 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 doktersassistente de beste plaatsen om de elektrodes vast te plakken.

We adviseren de elektrodes 's morgens op te plakken en 's avonds voor het naar bed gaan te verwijderen. Om de elektrodes langer te kunnen gebruiken moet u ze weer terug plakken op het plastic kaartje en ze in de koelkast bewaren. 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 30 en maximaal 120 minuten. Hierover maakt u afspraken met de doktersassistente.

U kunt rustig in een stoel gaan zitten of op bed gaan liggen, maar u kunt ook rustig bezig zijn. U mag de TENS niet gebruiken tijdens het besturen van een voertuig, onder de douche, in bad of naar de sauna. Voor de veiligheid raden we af de TENS 's nachts te gebruiken; er is kans op losraken van de snoertjes.

Bij vragen of problemen over de TENS therapie kunt u contact opnemen met de polikliniek pijngeneeskunde. Als er technische problemen zijn met uw eigen TENS-apparaat moet u zelf contact op te nemen met de leverancier.

Waarschuwingen

- De huid onder de elektrodes moet gaaf zijn: geen wondjes, pukkeltjes of eczeem.
- We adviseren TENS niet te gebruiken bij huidziekten;
- 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.
- Als u zwanger bent of denkt te zijn is het soms beter TENS niet te gebruiken. Overleg dit met de doktersassistente of uw behandelend pijnspecialist
- Heeft u een pacemaker of ICD? Vraag dan advies aan uw cardioloog. Het is verstandig dit ook met de doktersassistente of uw behandelend pijnspecialist te bespreken
- De TENS-elektrodes mogen absoluut niet op de halsslagaders geplakt worden.

Vragen?

Hebt u naar aanleiding van deze folder nog vragen? Neem dan contact op met het secretariaat van de pijnpolikliniek, telefoon 088 75 561 63

Divisie vitale functies

Afdeling pijnbehandeling

UMC Utrecht, Heidelberglaan 100, Postbus 85500, 3508 GA Utrecht

T. 088 75 555 55

www.umcutrecht.nl

© 2020, UMC Utrecht



Bezoekadres:
Heidelberglaan 100
3584 CX UTRECHT

Postadres:
Postbus 85500
3508 GA UTRECHT

www.umcutrecht.nl
T. +31 (0)88 75 555 55