Pijnbestrijding

TENS

ijsselland ziekenhuis

Hier gaat het om u.

www.ysl.nl

Patiënteninformatie

Wat is TENS?

TENS is een afkorting voor Transcutane Elektrische Neuro Stimulatie. Het is een klein apparaatje dat pijn bestrijdt door een elektrisch stroompje af te geven waarmee bepaalde zenuwen worden geprikkeld. De stroomstootjes voelen als kleine tintelingen. Het is een soort pijnstiller, werkt op een andere wijze dan medicamenten en heeft nauwelijks bijwerkingen.

Hoe ziet TENS eruit?



TENS is iets groter en zwaarder dan een smartphone.
U kunt het overal mee naar toenemen en gebruiken tijdens diverse activiteiten. U hoeft dus niet stil te zitten of te liggen als u het apparaatje gebruikt. Aan het apparaatje zijn 2 (lange) kabeltjes verbonden die vastgemaakt worden aan elektrodes. Deze 2 elektrodes worden op de huid geplakt op de plaats van de pijn of daar vlakbij.

Wat is de werking van TENS?

In het lichaam zijn zowel dikke als dunne zenuwvezels te vinden. De hele dunne zenuwen zijn de pijnzenuwen.
Als deze pijnzenuwen geprikkeld worden, geven ze pijnsignalen door aan de hersenen: u voelt pijn.
Een TENS apparaat kan alleen de dikke zenuwen via de huid stimuleren. Door gelijktijdig dikke zenuwen te stimuleren met

TENS, kan het doorgeven van de pijnsignalen door dunne zenuwvezels worden geblokkeerd en kunt u minder pijn voelen. Daarnaast wordt de aanmaak van endorfine in de hersenen gestimuleerd, waardoor het lichaam zichzelf als het ware “verdooft”. Ook dit leidt tot pijnvermindering.

Praktisch gebruik

De anesthesioloog verwijst u door naar de gespecialiseerd verpleegkundige pijn voor een uitgebreide instructie over het gebruik van het TENS apparaat.

- **De elektrodes**

Een set van 2 elektrodes kunt u ongeveer 2 weken gebruiken. De elektrodes kunt u het beste op een donkere, koele plek (zoals in de koelkast) bewaren. Als er (veel) haargroei is op de plaatsen waar u de elektrodes moet plakken, raden we aan om de haartjes op de huid eerst te verwijderen, bijvoorbeeld door scheren. Het effect van TENS kan namelijk negatief beïnvloed worden door (teveel) haargroei.

- **Het opladen van de TENS**

Het TENS apparaat kunt u opladen met de bijgeleverde oplader.

- **Huidverzorging**

‘s Avonds na het verwijderen van de elektrodes dient u de huid goed te reinigen en vervolgens met een crème in te smeren. Indien huidirritatie ontstaat, moet u dit iedere keer na het verwijderen van de elektrodes doen, tevens is het dan verstandig om de elektrodes op verschillende plaatsen te plakken. Als de huidirritatie blijft, moet u stoppen met TENS.

Risico’s of bijwerkingen

- Zwangere vrouwen mogen het apparaatje niet op de buik dragen.
- Mensen met een pacemaker mogen het apparaatje niet op hun hart of pacemaker plaatsen.

- Het wordt sterk afgeraden de elektroden op de keel, op geïnfecteerde of beschadigde huid of op moedervlekken te plaatsen.
- Op de plaats waar de elektrodes worden geplakt, kan huidirritatie of een allergische huiduitslag ontstaan.
- Langdurig gebruik van TENS is niet schadelijk.

Vergoeding van het TENS apparaat

TENS wordt via de polikliniek Pijnbestrijding voorgeschreven en meestal vergoed door de ziektekostenverzekeraar.

Heeft u nog vragen?

Dan kunt u deze stellen aan uw behandelend arts of contact opnemen met de polikliniek pijnbestrijding:
Pijnpoli: 010 – 258 52 62

Verder nog van belang
Deze folder ondersteunt de mondelinge informatie die u van arts of verpleegkundige krijgt. Vraag het hen als u meer wilt weten over onderzoek, operatie, gevolgen, risico's of andere behandelmogelijkheden.
Ontdek Mijn IJsselland De toegang tot uw eigen gegevens, dossier, afspraken en vragenlijsten **mijn-ijsselland**
Aanbevolen websites Betrouwbare medische informatie, aanbevolen door onze zorgverleners **aanbevolen-websites**
IJsselland Folders Al onze patiëntenfolders kunt u opzoeken en lezen in onze Folder Web App **folder app**