

TENS pijnbehandeling

Uw pijnspecialist heeft u een TENS behandeling voorgesteld. In deze folder leggen wij u uit wat deze behandeling inhoudt. De TENS instructie vindt vaak plaats in de eerste lijn, dat wil zeggen bij een aangewezen fysiotherapeut bij u in de buurt en dus niet in het ziekenhuis. In uitzonderlijke situaties gebeurt dit ook bij het Regionaal Pijn Centrum. In beide gevallen is het zo dat u na de instructie er zelf thuis mee aan de slag dient te gaan.

Wat is een TENS behandeling?

TENS staat voor Transcutane Electro Neuro Stimulatie. Het is een behandeling waarbij via de huid het pijnsignaal wordt beïnvloed. Dit gebeurt met behulp van twee of meerdere pleisters (elektrodes) en zwakke elektrische stroom. Deze elektrische stroom is afkomstig van een speciaal apparaat, het TENS apparaat.

Er wordt gestart met een proefperiode van drie tot vier weken, u krijgt dan een TENS apparaat mee in bruikleen. Bij een duidelijke pijnvermindering wordt voor u een TENS apparaat aangevraagd. Er wordt een definitieve machtiging verzonden naar de firma en daarmee wordt het apparaat uw eigendom. De behandeling wordt gestopt als de proefperiode geen effect heeft.

U brengt het TENS apparaat dat u in bruikleen had terug naar het Regionaal Pijn Centrum (route 020), u ontvangt hierna een bewijs van inlevering. *Wordt het apparaat niet terug gebracht dan maken wij na zes maanden de machtiging definitief, dit kan tot onverwachte kosten leiden i.v.m. uw eigen bijdrage bij de zorgverzekeraar.*

Eenmaal per vijf jaar wordt TENS vergoed door de zorgverzekeraar. Dit betekent dat u na het afgeven van een definitieve machtiging het TENS apparaat vijf jaar in uw bezit mag houden, ook al zou u het na verloop van tijd niet meer gebruiken. Het is daarom ook niet nodig om het apparaat terug te brengen naar het ziekenhuis. U kunt het apparaat thuis bewaren of contact opnemen met de leverancier.

Hoe bereidt u zich voor?

Lees onderstaande vragen. Als u één of meer vragen met ja beantwoordt, meldt dit dan aan de fysiotherapeut, physician assistent of de pijnconsulent. In overleg met de pijnspecialist wordt dan besloten of de behandeling door kan gaan:

- Bent u (mogelijk) zwanger?
- Bent u overgevoelig voor pleisters?
- Heeft u hartklachten door hoge bloeddruk of hartritmestoornissen?
- Heeft u epilepsie?
- Heeft u een pacemaker of ICD?
- Heeft u een neurostimulator? (Blaasstimulator of ruggenmergstimulator)?
- Heeft u wondjes in het pijnlijke gebied?

Als u medicijnen gebruikt, hoeft u hier niet mee te stoppen. Ook mag u gewoon eten en drinken. Na de behandeling mag u zelf autorijden.

Hoe verloopt de behandeling?

De fysiotherapeut, physician assistant of pijnconsulent neemt samen met u het gebruik van het TENS apparaat door. Er worden elektrodes geplakt op het niveau van de pijn of in het pijnlijke gebied. Aan beide elektrodes worden snoertjes vastgemaakt die verbonden zijn met het TENS apparaat. We werken met verschillende soorten TENS apparaten. Welk model voor u van toepassing is, wordt door de fysiotherapeut, physician assistant of pijnconsulent bepaald. Vervolgens wordt het apparaat ingesteld en begint de behandeling. Door zwakke stroom worden de pijnsignalen beïnvloed. De werking voelt u meteen, maar het effect kan soms enkele weken duren. De instructie duurt ongeveer 45-60 minuten.



Zijn er bijwerkingen bij deze behandeling?

De TENS behandeling kan, ondanks zorgvuldige medische behandeling, een aantal bijwerkingen met zich meebrengen:

- Huiduitslag
- Prikkend of brandend gevoel
- Brandwondjes of blaarvorming

Krijgt u last van een of meer van deze klachten meldt dit dan bij uw fysiotherapeut, physician assistant of pijnconsulent. Direct na de stimulatie kan het zijn dat de huid onder of bij de elektroden rood is. Dit is normaal. Dit komt omdat de doorbloeding door de stimulatie is verbeterd. Enige spierpijn na behandeling kan optreden en is onschadelijk.

Regels en adviezen bij het gebruik van TENS

U mag de TENS **NIET** gebruiken wanneer;

- U slaapt.
- U zwemt of doucht, vermijdt contact met water.
- U deelneemt aan het verkeer (bijv. autorijden, elektrische fiets, scooter, scootmobiel etc.)
- U machines bedient of activiteiten doet waarbij een verhoogde opmerkzaamheid nodig is.

De elektrodes

- TENS elektrodes gaan ongeveer twee tot drie weken mee. Als de elektrodes niet goed meer plakken, kunt u op de folie eerst een druppel water doen en vervolgens plakt u de elektrode over de druppel water op de folie. Door middel van het druppeltje water wordt de gel van de elektrode weer plakkerig.
- Als u veel zweet of het is warm weer dan kan het zijn dat de elektrodes niet goed plakken. Leg de elektrodes, in het zakje gesloten, dan steeds terug in de koelkast. Hierdoor blijft de gel stevig en daardoor blijven de elektrodes beter plakken.
- Geen bodylotion gebruiken. Bodylotion is meestal op oliebasis en de gel van de elektrodes is op waterbasis.
- Plak de TENS elektrodes steeds na gebruik terug op de folie te plakken, stop ze in het zakje en sluit dit met behulp van de strip goed af. De elektrodes kunnen anders namelijk uitdrogen.
- Wanneer het niet mogelijk is om de TENS elektrodes steeds na gebruik te verwijderen, dan de

- elektrodes 's ochtends opplakken en 's avonds voor het slapen gaan eraf halen.
- Bij het ontstaan van huidirritaties of beschadigde huid stoppen met TENS en overleggen met uw fysiotherapeut, physician assistant of pijnconsulent.

Heeft u nog vragen?

Deze folder ondersteunt de mondelinge informatie die u van uw zorgverlener krijgt. Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen? Aarzel niet en stel ze gerust aan de fysiotherapeut, physician assistant of de pijnconsulent die de behandeling uitvoert.

- Regionaal Pijn Centrum, 0413 - 40 19 87.

Bovenstaande informatie is geschreven samen met artsen en (gespecialiseerd) verpleegkundigen van de genoemde afdeling(en). De afdeling communicatie & patiëntenvoorlichting verzorgt de eindredactie van deze folder.

Heeft u vragen en/of opmerkingen over deze folder? Belt u dan met de genoemde afdeling(en) of stuur een e-mail naar PatiëntService, psb@bernhoven.nl.

Bernhoven

Nistelrodeseweg 10
5406 PT UDEN

Postbus 707
5400 AS UDEN

T: 0413 - 40 40 40
E: communicatie@bernhoven.nl
I: www.bernhoven.nl



Ga naar
www.zorgkaartnederland.nl

Code: Datum gewijzigd: dinsdag 4 december 2018