

Informatie over:

Behandeling met TENS

bij chronische pijn

De TENS (Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation) behandeling wordt ingezet bij pijn. Met het TENS apparaat worden elektrische stroompjes toegediend via een elektrode die op de huid wordt geplakt. U gebruikt het TENS apparaat als u pijn heeft. Dit kan dus meerdere keren per dag zijn. U mag tijdens het gebruik van de TENS lopen, zitten of liggen, wat voor u het prettigst is. Bekijk hier de informatiefilm over de TENS (ook in andere talen).

<https://schwa-medico.nl/producten/elektrostimulatie/tens-bij-chronische-pijn/>

Hoe ziet het TENS apparaat eruit?



1. Scherm
2. Menu toets (programma keuze)
3. Toets om de programmeermodus te selecteren
4. Intensiteit toetsen om de intensiteit te wijzigen



5. AAN/UIT toets
6. Uitgangen voor de kabels
7. Ingang voor de batterij oplader
8. OFF/ON schakelaar (UIT/AAN)

Informatie over:

Behandeling met TENS

bij chronische pijn

Hoe gebruik ik het TENS apparaat?

- U legt het TENS apparaat, de kabel en 2 grote plakelektroden klaar.
- Maak de plakelektroden vast aan de kabel. Plaats de plakelektroden op de gewenste plek, ga hierbij staan. Onderkant plakelektroden evenwijdig aan de bovenkant van de bilnaad en 2/3 vingers naast de bilnaad. Op de afbeelding ziet u de juiste plaatsing van de plakelektroden.



- Sluit de kabel aan op het TENS apparaat. Let op: als u de kabel aan de rechterkant in het apparaat hebt gestoken gebruikt u ook de insteltoetsen aan de rechterkant van het apparaat.
- Zet de schakelaar (nr 8) op ON
- Zet het apparaat aan door op de aan/uit toets (nr 5) te drukken. U kiest dan voor programma P06. Het apparaat staat hier al op. Anders drukt u net zolang op de P-toets totdat u linksboven in het scherm P-06 ziet staan.
- Met de intensiteit toets (nr 4) voert u de intensiteit *langzaam* op totdat u een prikkelend/kloppend/trillend gevoel krijgt wat goed voelbaar is maar niet onaangenaam. Het moet geen pijn doen. Attentie: de intensiteit wordt automatisch vergrendeld als deze 5 seconden niet is veranderd. *Ontgrendelen* doet u door met de intensiteit toets (nr 4) eerst de stroom 1 stap omlaag te brengen.
- De timer begint meteen te lopen en telt 30 minuten af. In het beeldscherm ziet u wanneer de tijd voorbij is. U kunt de stimulatie te allen tijde beëindigen door 2 sec. op de P-toets te drukken. Als de behandeltime is verlopen stopt de stimulatie automatisch.
- U zet het TENS apparaat nu uit met de aan/uit toets en verwijdert de plakelektroden. Plak de plakelektroden weer terug op het folie en bewaar ze in een gesloten verpakking in de koelkast. Indien u meerdere keren per dag de TENS gebruikt kunt u de plakkers totdat u gaat slapen laten zitten. De plakelektroden kunt u gebruiken zolang ze goed blijven plakken en mogen niet nat worden.
- U gebruikt het TENS apparaat wanneer u pijn heeft. De stimulering duurt 30 minuten dit mag u herhalen tot maximaal 1 uur achter elkaar. Daarna moet er minimaal 1 uur rust tussen zitten.

Informatie over:

Behandeling met TENS

bij chronische pijn

Belangrijk

De menu-toetsen P en E staan al op de voor u juiste instelling. U hoeft deze niet meer aan te passen.

1. **P-toets (nr 2):** als de P-toets per ongeluk heeft ingetoetst kunt u deze steeds weer intoetsen totdat hij weer op **P-06** staat.
2. **E-toets (nr 3):** als de E-toets per ongeluk heeft ingetoetst kunt u deze steeds weer intoetsen totdat er niets meer knippert op de display.

U gebruikt P-06 de instellingen hiervan zijn 100HZ en 150µS afgewisseld met 2HZ en 200 µS.

Batterij opladen:

Het batterijniveau wordt weergegeven in het display met een batterijsymbool met 4 streepjes. Als het batterijniveau te laag is, schakelt het apparaat zichzelf automatisch uit en kan het niet weer worden aangezet. De batterij moet eerst worden opgeladen.

1. Zet de schakelaar (nr. 8) op de UIT-positie.
2. Sluit de lader aan op het apparaat (ingang nr. 7).
3. Sluit de lader aan op de netvoeding. Het lampje op de lader is rood.
4. Laad het apparaat tot het lampje op de lader groen oplicht.
5. De batterij is pas volledig opgeladen als het lampje op de lader groen is.

Belangrijk! Vergeet niet de schakelaar weer op AAN te zetten na het opladen.

Plaats de 2 plakelektroden nooit op een geïrriteerde of kapotte huid. Draag de elektroden niet in de sauna of tijdens het baden, douchen of zwemmen.

Er kan huidirritatie ontstaan door de plakelektroden, te veel transpiratie, te hard trekken aan de plakelektroden tijdens het verwijderen of langdurig gebruik van de plakelektroden op dezelfde plaats. Als huidirritatie optreedt, neem dan contact op met de klantenservice van de leverancier.

Hoe kom ik aan het TENS apparaat?

U krijgt een TENS apparaat te leen van Schwa-Medico Nederland via de polikliniek Pijn geneeskunde Ziekenhuis Amstelland. Na 3 en 6 weken evalueert u samen met de verpleegkundig pijnconsulent de behandeling. Leidt de behandeling tot vermindering van uw klachten, dan kunt u het apparaat houden. De verpleegkundig pijnconsulent regelt via de leverancier dat het apparaat gedeclareerd wordt bij uw zorgverzekeraar. Bij geen vermindering van klachten brengt u het apparaat retour naar de polikliniek Pijn geneeskunde. Belangrijk: Het TENS apparaat en de plakelektroden worden bij chronische pijnklachten door de meeste zorgverzekeraars vergoed vanuit de basisverzekering. Check dit zelf bij u eigen zorgverzekeraar.

Voor vragen kunt contact opnemen met de verpleegkundig pijnconsulenten van de polikliniek Pijn geneeskunde Ziekenhuis Amstelland, Tel: 020 -755 7010.