

Informatie over:

# TENS-apparaat

De pijnspecialist heeft u TENS-therapie voorgeschreven. Voor de instructie van het TENS-apparaat kunt u zich melden bij de polikliniek Pijn geneeskunde A07 van Ziekenhuis Amstelland. In deze folder kunt u de informatie nog eens rustig nalezen.

## Let op

TENS is niet geschikt bij:

- pacemaker (on-demand-pacemaker);
- zwangerschap (de eerste 3 maanden van de zwangerschap en daarna bij elektrodeplaatsing op de buik);
- epilepsie;
- beschadigde huid.

Als een van bovenstaande situaties op u van toepassing is, is het belangrijk om dit te melden aan de pijnconsulent.

## Wat is TENS?

De afkorting TENS staat voor transcutane elektrische neurostimulatie. Het TENS-apparaat geeft via elektroden op de huid kleine elektrische impulsen door naar de zenuwen, om zo de gewaarwording van de pijn te beïnvloeden. Hierdoor kunnen uw pijnklachten verminderen.

1. Bij conventionele TENS wordt het pijnsignaal dat naar de hersenen gaat, geblokkeerd. Hierdoor gaan er minder pijnprikkels naar de hersenen en voelt u minder of geen pijn. Dit is gebaseerd op de poorttheorie ('gate control theory').
2. Bij burst-TENS wordt het lichaam zelf aangezet om stoffen met een pijnstillende werking (endorfine) te produceren. Daarnaast heeft burst-TENS een spierontspannende werking.

De mate van pijnverlichting tijdens de behandeling en het aantal uren van pijnverlichting nadat u met de behandeling bent gestopt, is voor iedereen verschillend. Meestal neemt na verloop van tijd het pijnstillende effect toe.

## Instructie en proefperiode

Een verpleegkundig pijnconsulent van de afdeling Pijn geneeskunde geeft u instructies over het gebruik van het TENS-apparaat. Tijdens de instructie wordt besproken welke programma's u gaat gebruiken in de proefperiode. Het TENS-apparaat heeft u tijdens de proefperiode in bruikleen. Tijdens de proefperiode bent u aansprakelijk voor het apparaat, dus ook als het zoekraakt of als u het niet terugbrengt.

Na de proefperiode van 3 weken heeft u een poliklinische of telefonische afspraak met de pijnconsulent om het effect te evalueren. Als de TENS-therapie een positief effect heeft, wordt het TENS-apparaat definitief aangevraagd bij uw zorgverzekeraar door de leverancier. U mag dan het TENS-apparaat houden en in het vervolg de elektroden bestellen bij de leverancier van uw TENS-apparaat. Op het moment dat de TENS-therapie geen effect heeft tijdens de proefperiode, wordt de behandeling gestopt.

## Informatie over:

# TENS-apparaat

### **Het TENS-apparaat**

Er zijn verschillende TENS-apparaten beschikbaar. Tijdens de instructie bekijkt u samen met de verpleegkundig pijnconsulent welk apparaat het meest geschikt is.

De Bytech TENS en Multi-TENS werken op oplaadbare batterijen en zijn groter van formaat. Het apparaat is met een snoertje aan twee of vier elektroden verbonden, die u op de huid plakt. U kunt het apparaat met een klem aan bijvoorbeeld een riem of ander kledingstuk bevestigen waardoor het niet zichtbaar hoeft te zijn voor anderen.

De Bluetens is zeer compact, werkt via een app op de mobiele telefoon en is ook met een snoertje verbonden aan twee of vier elektroden op de huid. Tijdens de instructie gaat u de app downloaden op uw mobiele telefoon. (Als u een iPhone heeft, is het voor het downloaden belangrijk dat u de gebruikersnaam en het wachtwoord van uw Apple ID weet.)

### **Aanbrengen elektroden**

Na het reinigen van de huid en controle op irritaties of wondjes brengt u de elektroden aan op de juiste plaats. Plaats de elektrode 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 gebruik van de elektroden, te veel transpiratie, te hard trekken aan de elektroden tijdens het verwijderen of langdurig gebruik van de elektroden op dezelfde plaats. Als huidirritatie optreedt, neem dan contact op met de klantenservice van de leverancier.

### **Verwijderen elektroden**

Voordat u de elektroden afdoet, zet u het TENS-apparaat uit. Trek bij het verwijderen van de elektroden nooit aan de snoertjes maar aan de rand van de elektroden. Maak de elektroden vochtig met water en plak ze op het folie. Bewaar de elektroden in het zakje in de koelkast.

U moet de elektroden vervangen als u merkt dat de elektroden niet meer goed plakken, bubbelig/korreilig zijn geworden of gaan krullen. De elektroden kunt u ongeveer 3 weken gebruiken.

### **Belangrijk**

Om verzekeringstechnische redenen moet het TENS-apparaat uitgezet worden wanneer u deelneemt aan het verkeer of tijdens het bedienen van machines.

Wanneer u met het vliegtuig reist, kunt u een medische verklaring voor de douane aanvragen bij de leverancier Eurocept.

### **Vragen**

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neem dan contact op met de polikliniek Pijngeneeskunde via telefoonnummer 020 – 755 7010