

TENS apparaat

Inleiding

De pijnspecialist heeft u een TENS-apparaat voorgeschreven. Voor instructie van het TENS-apparaat kunt u zich melden bij de Polikliniek Pijngeneeskunde van Ziekenhuis Amstelland. In deze folder kunt u de informatie nog eens rustig nalezen en wordt op diverse zaken dieper ingegaan. Het is goed u te realiseren, dat uw persoonlijke situatie af kan wijken van de informatie in deze folder.

Wat is het TENS-apparaat?

De afkorting TENS staat voor Transcutane Elektrische Nervus Stimulatie. TENS werkt op twee manieren tegen pijn:

1. De TENS blokkeert het pijnsignaal dat naar de hersenen gaat. Dit is gebaseerd op de poorttheorie (Gate controle) waarbij wordt aangenomen dat bij het activeren van 'tastvezels' de poort sluit waardoor de 'pijnvezels' verminderd worden doorgestuurd naar de hersenen.
2. Het lichaam wordt zelf aangezet tot het produceren van stoffen waarvan een pijnstillende werking uitgaat (endorfinen). Hierbij wordt er vanuit gegaan dat de TENS iets activeert waardoor er een remmende werking van de pijnprikkel optreedt (pijnremmend systeem).

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 pijnstillend effect toe.

Gebruik van het apparaat

Een pijnconsulent van de afdeling Pijngeneeskunde geeft u instructie over het gebruik van het TENS-apparaat. Het TENS-apparaat werkt op batterijen. Het apparaat is met een snoertje aan twee of vier elektroden verbonden, die op de huid zijn geplakt.



Dit is een voorbeeld van één van de apparaten waar wij mee werken.

U kunt het apparaat door een klem aan bijvoorbeeld een riem of ander kledingstuk bevestigen waardoor het niet zichtbaar hoeft te zijn voor anderen.

TENS is niet geschikt bij:

- Pacemaker (on demand pacemaker)
- Zwangerschap (eerste 3 maanden van de zwangerschap en daarna bij elektrodeplaatsing op de buik).
- Epilepsie

Algemeen gebruik

In de ochtend:

- De huid reinigen en controleren op irritaties of wondjes.
- Breng de elektroden aan (zie verderop deze folder voor specifieke instructie).

In de avond:

- Zet het apparaatje uit voordat u de elektroden afdoet.
- Doe de elektroden af. 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 dit in het zakje in de koelkast.

Berg het apparaat na elk gebruik op in het etui/koffertje.

De TENS heeft een oplaadbare batterij.

Elektroden:

- Plaats nooit een elektrode op een geïrriteerde of kapotte huid.
- Het is noodzakelijk dat de elektroden op een schone en droge huid worden geplaatst.
- Draag de elektroden niet tijdens het baden, douchen of zwemmen.
- Om de elektroden stevig op de huid te laten plakken, kunt u voor het aanbrengen het plakoppervlak met een natte vinger een beetje vochtig maken.
- Bewaar de elektroden in de koelkast, de elektroden zijn hierdoor langer bruikbaar.
- Er kan huidirritatie ontstaan door het gebruik van bepaalde typen elektroden, te veel transpiratie, te hard trekken aan de elektroden tijdens het verwijderen of langdurig gebruik van de elektroden op dezelfde plaats.
- U moet de elektroden vervangen als u merkt dat de elektroden niet meer

goed plakken, bubbelig/korrelig zijn of gaan krullen.

Conventionele TENS, programma 1

Dit is de behandeling volgens de poorttheorie. Gebruik het TENS-apparaat de gehele dag. Later kan dit wellicht worden afgebouwd.

Instructie:

- Bevestig de twee uiteinden van het draadje aan de elektroden, voordat u deze op uw huid plakt.

Breng de elektroden op de volgende manier aan:

- Bij het gebruik van één elektrode (vlinder): plak het middelste gedeelte over de wervelkolom.
- Bij gebruik van twee elektroden op één uitgang: de pijnlijke plek tussen twee elektroden en plaats de elektroden minimaal drie centimeter en maximaal tien centimeter uit elkaar. Soms worden er extra elektroden geplakt in een huidgebied behorende bij de zenuwbaan, bijvoorbeeld op de arm of het been. Hierdoor kan de zenuwbaan via de huidzenuwen extra gestimuleerd worden.
- Plak de elektrodes nu op de huidlocaties die de verpleegkundige heeft aangewezen (afgetekend). Hierbij wordt de elektrode die verbonden is met het kabeltje met de rode stekker (hoger) eerst geplaatst, en dan de elektrode die verbonden is met het kabeltje met de zwarte stekker (lager). Soms wordt het andersom gedaan bij het testen.
- Aan de andere zijde van het draadje bevindt zich een zwart 'stekkertje'. Steek dit in het apparaat.
- De sterkte van de stroom kunt u zelf regelen. Stelt u het apparaat zo in, dat u een tinteling voelt. De TENS werkt het meest effectief wanneer u de tinteling net iets boven de

pijngrens voelt, meestal wordt de tinteling als comfortabel ervaren.

Indien u de juiste comfortabele stroomintensiteit heeft gevonden zet u deze aan de zijkant met het rode knopje op slot.

AL/Burst TENS, programma 2

Dit is de behandeling volgens het pijnremmend systeem. Gebruik het apparaat een aantal keer per dag; minimaal 20 minuten per keer en maximaal 40 minuten per keer. Binnen drie weken kunt u resultaat verwachten.

Instructie:

- Bevestig de twee uiteinden van het draadje aan de elektroden.
- De elektroden worden geplaatst op een spiergroep behorende bij de zenuwbaan bijvoorbeeld op de arm of op het been. (volgens instructie van de pijnconsulent).
- Plak de elektrode met het zwarte 'kabeltje' onder en de elektrode met het rode 'kabeltje' boven.
- Aan de andere zijde van het draadje bevindt zich een stekkertje. Steek dit in het apparaat.
- Stel de sterkte van de stroom in. Doe dit zo dat u een kloppend gevoel ervaart op de plaats van de elektrode (zwarte kabeltje) en u de spier ziet samentrekken.

Proefperiode

De proefperiode duurt ongeveer drie weken. De pijnconsulent bepaalt in de proefperiode welk programma u gaat volgen. Na deze drie weken heeft u een poliklinische of telefonische afspraak met de pijnconsulent. Als de TENS behandeling naar tevredenheid verloopt, wordt het TENS-apparaat definitief door de pijnconsulent aangevraagd bij uw ziektekostenverzekering. U mag dan het TENS-apparaat houden en de elektroden bijbestellen bij de leverancier van uw TENS-apparaat.

Belangrijk

In verband met verzekeringstechnische redenen het TENS-apparaat tijdens autorijden, fietsen of het bedienen van machines uitzetten. Wanneer u met het vliegtuig reist, kunt u een medische verklaring voor de douane aanvragen bij de Polikliniek Pijngeneeskunde (in het Engels opgesteld).

Trouble shooting TENS-apparaatje

1. Apparaatje gaat steeds uit.
 - Batterijen leeg.
 - Aan/uit knopje wordt per ongeluk ingedrukt.
 - Elektrode geeft niet voldoende contact (plakt niet goed op het huid of kink in het kabeltje van elektrode).
2. Apparaatje kan niet hoger worden ingesteld.
 - Blokkade staat aan (slotje in beeldscherm).
 - Kabel is stuk.
3. Apparaatje geeft 'andere' sensatie ('kriebel').
 - Programma is per ongeluk gewijzigd.

Vragen

Heet u na het lezen van deze folder nog vragen, neem dan contact op met de assistent(e) van de Polikliniek Pijngeneeskunde, telefoonnummer 020 - 755 7010.

Opmerkingen over deze folder

Ontbreekt er informatie in deze folder of is iets onduidelijk beschreven, dan horen wij dat graag. U kunt uw opmerkingen doorgeven via voorlichting@zha.nl