

Pijnbehandeling met TENS

De pijnspecialist heeft u een TENS-apparaat voorgeschreven. Voor instructie en levering van het TENS-apparaat kunt u zich melden op afspraak bij de polikliniek Pijn geneeskunde van het AMC, Q0. In deze folder kunt de informatie nog eens rustig nalezen en wordt op verschillende zaken dieper ingegaan. Realiseert u zich wel dat voor u persoonlijk de situatie anders kan zijn dan beschreven is.

Wat is TENS?

De afkorting TENS staat voor Transcutane Elektrische Neuro Stimulatie. TENS is een eenvoudige, niet-invasieve behandelingstechniek die gebruikt wordt voor pijnbestrijding. TENS wordt gebruikt bij acute pijn, chronische pijn (neuropatische pijn & nociceptieve pijn), bevallingen & incontinentie. Hoeveel effect u heeft tijdens en na de behandeling, is voor iedereen verschillend. Er zijn bijna geen bijwerkingen, soms allergische reactie van elektroden. Bij TENS is er geen gevaar voor toxiciteit en geen gevaar voor overdosering, mits de huid het goed verdraagt. TENS past goed in de multidisciplinaire behandeling van chronische pijn. In Nederland wordt TENS voor chronische pijn vergoed door zorgverzekeraars.

Het TENS-apparaat werkt op oplaadbare batterijen of is zelf oplaadbaar. Het apparaat is met 1 of 2 snoertje(s) aan één, twee of vier elektroden verbonden, die u op de huid plakt. U kunt het apparaat door een broekklip aan bijvoorbeeld een riem of ander kledingstuk bevestigen waardoor het niet zichtbaar hoeft te zijn voor anderen.

Let op TENS is niet geschikt in geval van:

- Een pacemaker (on demand pacemaker); tenzij een pacemaker technicus aanwezig is tijdens uw afspraak.
- Zwangerschap (tijdens de eerste drie maanden van de zwangerschap en bij elektrodeplaatsing op de buik).

Instructie en proefperiode

Een verpleegkundig consulent pijn geneeskunde geeft u instructie over het gebruik van het TENS-apparaat. Na goede instructie kan TENS zelfstandig worden uitgevoerd. Voordat deze het TENS-apparaat definitief aanvraagt bij uw zorgverzekeraar krijgt u het TENS-apparaat tijdens de proefperiode in bruikleen van de leverancier. De verpleegkundig consulent pijn geneeskunde

vraagt u een verklaring te ondertekenen dat u akkoord gaat met de levering van het bruikleenapparaat. Tijdens de proefperiode bent u aansprakelijk voor het zoekraken of het niet terug sturen van het bruikleenapparaat naar de leverancier.

Na de proefperiode van twee tot vier weken heeft u een poliklinische of telefonische afspraak met de verpleegkundig consulent pijngeneeskunde. Als u tevreden bent over de TENS behandeling, wordt het TENS-apparaat definitief door de verpleegkundig consulent pijngeneeskunde aangevraagd bij uw zorgverzekeraar. U mag dan het TENS-apparaat houden en de elektroden bijbestellen bij de leverancier van uw TENS-apparaat.

Gebruik van TENS-apparaat (algemeen)

Plaatsen van de batterijen

Bij het TENS-apparaat krijgt u een oplaadbare batterij (Eurocept TENS) of een oplaadbare TENS (Schwa Medico TENS) meegeleverd. Het algemene advies is om de oplaadbare batterijen dagelijks op te laden zodat het TENS apparaat naar behoefte kan worden ingezet.

Aanbrengen van de elektroden

's Ochtends moet u de huid reinigen en controleren op irritaties of wondjes. Plaats nooit de elektrode op een geïrriteerde of kapotte huid. Het is nodig dat u de elektroden op een schone en droge huid plaatst. Draag de elektroden niet tijdens het baden, douchen of zwemmen. Bewaar de elektroden in de originele verpakking in de koelkast op het bijgeleverde folie. Gemiddeld kunnen elektroden ongeveer 30 keer gebruikt worden.

Er kan huidirritatie ontstaan door:

- te hard trekken aan de elektroden tijdens het verwijderen
- langdurig gebruik van de elektroden op dezelfde plaats
- te veel transpiratie

Als huidirritatie optreedt, neem dan contact op met de leverancier van het apparaat of met de afdeling Pijngeneeskunde via 020-5662303.

De elektroden moet u vervangen als u merkt dat:

- u een prikkend gevoel ervaart (een elektrode mag nooit brandend, stekend of jeukend aanvoelen)
- deze niet goed meer plakken
- de randjes gaan krullen;
- deze bubbelig/korrelig worden

Afkoppelen van het apparaat

1. Zet het apparaat uit voordat u de elektroden afdoet.
2. Trek bij het verwijderen van de elektroden nooit aan de snoertjes, maar aan de rand van de elektroden.
3. Plak de elektroden op het folie en bewaar dit in het zakje in de koelkast.
4. Berg het apparaat na elk gebruik op in het etui.
5. Plaats de batterijen in de meegeleverde oplader en laad de batterijen op.

Verschillende programma's

Afhankelijk van uw situatie krijgt u 1 of meerdere programma's mee om te testen in de proefperiode.

Conventionele TENS

Doel van Conventionele TENS:

De TENS blokkeert het pijnsignaal dat naar de hersenen gaat. Hierdoor gaan er minder pijnprikkels naar de hersenen, waardoor u minder of geen pijn voelt.

Het plaatsen van de elektroden

Plaats de elektroden op de volgende manier:

- Bij gebruik van één (vlinder) elektrode: plak het middelste gedeelte over de wervelkolom.
- Bij gebruik van twee elektroden op één kabel: zorg dat de pijnlijke plek tussen de twee elektroden zit en plaats de elektroden, minimaal 3 centimeter en maximaal 30 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.

Instellen van het apparaat

- Bevestig de twee uiteinden van het draadje aan de elektroden. Het maakt niet uit welke kleur u aan welke elektrode bevestigt. Bevestig de uiteinden van het draadje aan de elektroden voordat u deze op uw huid plakt.
- Aan de andere zijde van het draadje bevindt zich een stekertje. 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 beste wanneer de tinteling stevig maar comfortabel aanvoelt.
- De pijnconsulent bespreekt met u de stimulatie-duur. Deze varieert op basis van de ingestelde programma.
- Patiënt mag activiteiten behouden tijdens deze behandeling.
- Binnen 1-14 dagen kunt u resultaat van de behandeling verwachten.

Burst TENS

Doel van Burst TENS:

De burst TENS zet het lichaam aan tot het produceren van stoffen waarvan een pijnstillende werking uitgaat.

Het plaatsen van de elektroden

Plaats de elektroden op de volgende manier:

- De kleine elektrode aan het zwarte stekertje plakt u op de spier, op de plek die tijdens de uitleg is opgezocht.
- De grote elektrode aan het rode stekertje plakt u ongeveer 3 centimeter onder de elektrode, of op de plek die tijdens de uitleg is aangegeven.

Instellen van het apparaat

- Bevestig de twee uiteinden van het draadje aan de elektroden; plaats het rode kabeltje 2 tot 6 cm naast of onder het zwarte kabeltje. De elektroden worden geplaatst op de spiergroep behorende bij de zenuwbaan, bijvoorbeeld op de arm of op het been. (volgens instructie van de verpleegkundig consulent pijngeneeskunde).
- Aan de andere zijde van het draadje bevindt zich een stekkertje. Steek dit in het apparaat.
- De sterkte van de stroom kunt u zelf instellen. Stel het TENS-apparaat zo in dat u een kloppend gevoel ervaart op de plaats van de elektrode (zwarte kabeltje) en u de spier ziet samentrekken.
- Toepassing: 1-3 keer per dag tussen 30-45 minuten.
- Patiënt moet in een ontspannen houding zitten/liggen tijdens deze behandeling.
- Binnen een week kunt u resultaat verwachten.

TENS bij angina pectoris (pijn op de borst)

Doel van TENS bij angina pectoris:

1. Het verminderen van de pijnklachten door het overstemmen van het pijnsignaal naar de hersenen.
2. Door de overstemming van de angineuze pijn voorkomt TENS dat de hersenen adrenaline gaan aanmaken. Tegengaan van adrenaline vermindert de hartslag, verlaagt de bloeddruk en vermindert de pompkracht van de hartspier waardoor het hart minder hard hoeft te werken en minder zuurstof verbruikt. Het aantal angineuze aanvallen kan hierdoor verminderen.

Instellen van het apparaat

- Bevestig de twee uiteinden van het draadje aan de elektroden. Het maakt niet uit welke kleur u aan welke elektrode bevestigt. Bevestig de uiteinden van het draadje aan de elektroden voordat u deze op uw huid plakt.
- Aan de andere zijde van het draadje bevindt zich een stekkertje. Steek dit in het apparaat.
- Plaats de elektroden volgens instructie van de verpleegkundig consulent pijngeneeskunde. Over het algemeen worden er twee elektroden geplaatst aan weerszijden van de borstkas.
- Als er in de display een sleuteltje verschijnt dan zijn de knoppen van de TENS vergrendeld. Om de vergrendeling ongedaan te maken druk op het pijltje naar beneden.

Stimulatie

- 3 keer per dag 60 minuten, ondanks u wel of geen pijnklachten heeft.
- Zet 15 minuten voor (matige) inspanning (zoals boodschappen doen, wandelen) het TENS-apparaat aan .
- De sterkte van de stroom kunt u zelf regelen. Stel het apparaat zo in, dat u een stevige tinteling voelt. De TENS werkt het best wanneer u de tinteling zo hoog mogelijk instelt, maar de pijngrens niet overschrijdt.
- De stimulatie kan de klachten van een hartinfarct niet maskeren. In deze situatie zal u andere pijnklachten ervaren en contact moeten opnemen met de huisarts of cardioloog.

Stimulatie tijdens angineuze aanvallen

- Bij korte aanvallen 30 tot 60 seconden stimuleren tot de pijn verdwijnt of weer aanvaardbaar is. Als de pijn blijft bestaan of terug komt dan 2 tot 3 maal achter elkaar 30-60 seconden stimuleren.
- Tijdens een langere aanval continu stimuleren.

Adviezen

- In verband met verzekeringstechnische reden moet u het TENS-apparaat uitzetten als u gebruik maakt van een voertuig. Dit geldt voor alle voertuigen (auto, motor, (brom)fiets, brommobiel, scootmobiel, etc.). Ook moet u het TENS-apparaat uitzetten bij het bedienen van machines.
- Als u met het vliegtuig reist, kunt u een medische verklaring voor de douane aanvragen bij de afdeling Pijn geneeskunde.

Heeft u nog vragen?

Bespreek deze met de arts of de verpleegkundige specialist Pijn geneeskunde.

Voor het maken of afzeggen van afspraken op de polikliniek: telefoonnummer 020-566 2303.