



TENS-therapie

(Transcutane Elektrische Neuro Stimulatie)

Afdeling Pijnbestrijding

Inleiding

Voor de behandeling van uw klachten bent u doorverwezen naar de Pijnpoli.

De pijnbehandelaar heeft u een behandeling met TENS voorgesteld.

In deze folder leest u algemene informatie over deze behandeling.

Wat is TENS?

TENS staat voor Transcutane Elektrische Neuro Stimulatie.

Dit betekent dat u via de huid zwakke elektrische stroompjes krijgt toegediend.

Deze therapie heeft twee effecten:

- De stroompjes zorgen ervoor dat pijnsignalen minder goed doorgegeven worden.
- Uw lichaam maakt meer natuurlijke pijnstillers aan (zoals endorfine).
- TENS neemt de oorzaak van uw pijn niet weg. Het helpt om de pijn te verminderen.

Voor een goed resultaat is het belangrijk dat u gemotiveerd bent en geduld hebt.

De pijnbehandelaar kan TENS combineren met andere behandelingen, zoals medicijnen. Meld vóór de start van de behandeling altijd als u:

- zwanger bent
- epilepsie heeft
- een pacemaker of ICD draagt
- hartritmestoornissen heeft

De behandeling

Tijdens het eerste TENS-spreekuur krijgt u het TENS-apparaat in bruikleen.

De assistente stelt het apparaat voor u in en legt uit hoe u het gebruikt.

U gebruikt het apparaat enkele weken lang, minimaal drie keer per dag, steeds 30 minuten.

Na deze proefweken komt u voor controle terug op het TENS-spreekuur. Wij maken hiervoor een afspraak. Neem dan het apparaat weer mee.

Belangrijke tips voor u start

1. Plak geen elektroden op kapotte of geïrriteerde huid.
2. Smeer geen bodylotion op de plek waar u de plakkers aanbrengt.
3. Zorg dat uw huid schoon en droog is voordat u begint.

Na gebruik:

- Haal de elektroden van uw huid en plak ze op het meegeleverde plastic kaartje.
- U kunt de elektroden in de koelkast bewaren; zo blijven ze langer bruikbaar.
- Hechten de plakkers minder goed? Maak ze dan een beetje nat met kraanwater. Laat ze even drogen aan de lucht en gebruik ze opnieuw.

Vervang de elektroden als:

- ze niet meer goed plakken
- de randjes loslaten
- ze korrelig of bobbelig worden

Bijwerkingen

TENS heeft bijna nooit bijwerkingen. Ook bij langdurig gebruik is TENS niet schadelijk.

Omgaan met het TENS-apparaat

- Gebruik alleen het programma dat door de assistente is ingesteld.
- Plak de elektroden nooit in de hals, op uw halsslagader.
- Plak de elektroden niet tegen elkaar aan.
- Gebruik TENS niet als u een auto of ander voertuig bestuurt.
- Gebruik TENS niet in bad of onder de douche.

Vergoeding

Vraag vóór uw bezoek aan de poli bij uw zorgverzekeraar na of het apparaat en de elektroden worden vergoed. Dit verschilt per verzekeraar.

Zo voorkomt u dat u onverwacht moet bijbetalen of dat het van uw eigen risico afgaat.

Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen?

Poli Pijnbestrijding Volendam:

Telefoonnummer 0229- 257 505

email: pijnpoli@dijklander.nl

Poli Pijnbestrijding Hoorn:

Telefoonnummer 0229-257 646

email: pijnpoli@dijklander.nl

Locatie Enkhuizen

Molenweg 9b
1601 SR Enkhuizen
T. 0228 312 345

Locatie Hoorn

Maelsonstraat 3
1624 NP Hoorn
T. 0229 257 257

Locatie Purmerend

Waterlandlaan 250
1441 RN Purmerend
T. 0299 457 457

Locatie Volendam

Heideweg 1b
1132 DA Volendam
T. 0229 257 500

Postbus 600, 1620 AR Hoorn

www.dijklander.nl
info@dijklander.nl



WLZ-26788-NL 13 juni 2025