



TENS-therapie

(Transcutane Elektrische Neuro Stimulatie)

Afdeling Pijnbestrijding

Inleiding

Voor de behandeling van uw aandoening bent u doorverwezen naar de Pijn-polikliniek. De pijnbehandelaar heeft u een behandeling met TENS voorgesteld. In deze folder vindt u algemene aanvullende informatie over deze behandeling.

Wat is TENS?

TENS is de afkorting van Transcutane Elektrische Neuro Stimulatie. In het kort betekent dit dat u zwakke elektrische stroompjes toegediend krijgt door de huid. Deze therapie heeft de volgende effecten:

- Vermindering van de zenuwgeleiding zorgt ervoor dat u de pijnprikkels minder ervaart.
- Uw lichaam zal zelf meer pijnstillende stoffen af gaan geven (bijvoorbeeld endorfine).

TENS neemt de oorzaak van uw pijn niet weg, maar is er op gericht uw pijn te verminderen. Verder is het van belang te weten dat het gebruik van TENS geduld en motivatie van u vereist.

De pijnbehandelaar kan TENS-therapie voorschrijven in combinatie met andere therapieën, bijvoorbeeld met medicijnen.

De volgende zaken moet u van tevoren melden bij uw behandelend pijnbehandelaar en de assistente die u de TENS-instructie geeft:

- zwangerschap
- epilepsie
- pacemaker/ICD
- Hartritmestoornissen

De behandeling

Tijdens uw afspraak op het TENS-spreekuur krijgt u een TENS-apparaat in bruikleen. De assistente die de TENS-instructie geeft stelt op dit apparaat het juiste programma in. U krijgt uitleg hoe u het apparaat moet gebruiken.

Gedurende enkele weken gaat u het apparaat minimaal drie maal per dag 30 minuten, verdeeld over de dag, gebruiken. Na deze proefweken komt u voor controle terug op het TENS-spreekuur. Wij maken hiervoor een afspraak. Neemt u tijdens deze afspraak het TENS-apparaat mee.

Aandachtspunten

- Plaats de elektrode niet op een kapotte of geïrriteerde huid.
- Gebruik geen bodylotion op de plaatsen waar de plakkers komen. Op de ingesmeerde (vette) huid kunnen de plakkers namelijk niet goed hechten.
- Zorg er verder voor dat de huid goed schoon en droog is voordat u de elektroden op de huid plakt.

Na het gebruik van TENS haalt u de elektroden van uw huid. U plakt de elektroden op het bijgeleverde plastic kaartje. Voor een langere levensduur van de elektroden kunt u deze eventueel in de koelkast bewaren.

Hechten de elektroden minder goed op de huid? Dan kunt u de elektroden, aan de plakzijde, met enkele druppels kraanwater nat maken. Na enkele seconde drogen aan de lucht kunt u de plakkers opnieuw aanbrengen.

De elektroden moeten vervangen worden als u merkt dat:

- ze onvoldoende plakken op de huid
- de randjes gaan omkrullen
- de elektroden korrelig of oneffen worden

Mogelijke complicaties en bijwerkingen

TENS heeft zelden bijwerkingen. Ook langdurig gebruik van TENS is niet schadelijk.

Leefregels

- Wij raden u aan alleen het programma te gebruiken dat is ingesteld door de assistente die u de TENS- instructie heeft gegeven.
- U mag de elektroden nooit op de halsslagader plakken.
- U mag de elektroden niet tegen elkaar aan plakken.
- Het is niet toegestaan TENS te gebruiken tijdens het besturen van een gemotoriseerd voertuig.
- U mag TENS nooit in combinatie met water gebruiken (in bad of douche).

Vergoeding

Vraag voordat u naar het TENS spreekuur komt bij uw zorgverzekeraar na of de TENS en elektroden volledig vergoed worden in het basispakket. Dit is namelijk niet altijd het geval en is per zorgverzekeraar weer anders geregeld. Dit om te voorkomen dat u belast wordt met een eigen bijdrage of dat het ten laste komt van het eigen risico.

Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen?

Poli Pijnbestrijding Volendam: telefoonnummer (0229) 257505
email: pijnpoli@wlz.nl

Poli Pijnbestrijding Hoorn: telefoonnummer (0229)257646
email: pijn@westfriesgasthuis.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 10 maart 2022