



Pijnbehandelcentrum

# TENS

Transcutane Electro Neuro Stimulatie

## Contactgegevens Alrijne Ziekenhuis

Alrijne Ziekenhuis Leiden  
Houtlaan 55  
2334 CK Leiden  
071 517 8178

Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp  
Simon Smitweg 1  
2353 GA Leiderdorp  
071 582 8282

Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn  
Meteoorlaan 4  
2401 WC Alphen aan den Rijn  
0172 467 467

**Uw pijnspecialist heeft u naar de fysiotherapeut verwezen voor pijnbestrijding met behulp van TENS. In deze folder leest u wat TENS-therapie precies is.**

## Doel van TENS

TENS-therapie is een behandelmethode met als doel uw pijnklachten te verminderen. De oorzaak van uw pijn wordt met een TENS-behandeling niet opgelost.

## Wat is TENS

TENS staat voor Transcutane Electro Neuro Stimulatie.

Het TENS-apparaat is draagbaar en is via snoertjes aan 2 of meerdere huidpleisters (electoden) verbonden, die op de huid worden geplakt. Het geeft kleine zwakke stroomschokjes via de huid aan de spieren en zenuwen door. De stroomschokjes zijn niet pijnlijk maar kunnen als tintelend/ trillend gevoel ervaren worden. TENS heeft de volgende effecten:

- Verstoring van de zenuwgeleiding zorgt ervoor dat u de pijnprikkels minder ervaart.
- Het lichaam zal zelf meer pijnstillende stoffen (endorfines) gaan afgeven.
- Verbetering van de doorbloeding.
- Ontspanning van de spieren.

Hoeveel effect u heeft tijdens en na een behandeling, is voor iedereen verschillend. Meestal neemt na verloop van tijd het pijnstillend effect toe. Het is van belang te weten dat het gebruik van TENS geduld en motivatie kost. Langdurig gebruik van TENS is niet schadelijk.

## Belangrijk

In de volgende gevallen mag u **niet** starten met de TENS-behandeling of alleen in overleg met uw behandelaar:

- u heeft elektronische implantaten, zoals een pacemaker/ICD;
- u heeft een neurostimulator;
- u heeft metaalimplantaten;
- u heeft epilepsie;
- u heeft ernstige hartritmestoornissen;
- u heeft een huidziekte/wondjes/ kwaadaardige aandoening op de plaats van behandeling;
- u heeft een inwendige insulinepomp;
- u bent zwanger.

## De behandeling

Tijdens de eerste sessie bij de Fysiotherapeut krijgt u uitleg over:

- De werking van het TENS-apparaat.
- Het aanbrengen van de electroden op de huid.
- Het bestellen van de electroden.
- Hoe vaak en hoe lang u het TENS-apparaat moet aanzetten.
- Welk programma u moet gebruiken op het TENS-apparaat.

Na goede instructies kan TENS zelfstandig worden uitgevoerd.

Om te kunnen beoordelen of de behandeling een vermindering van uw pijnklachten geeft wordt eerst een proefbehandeling van 2 weken gedaan. Hiervoor krijgt u een TENS-apparaat van de Fysiotherapeut in bruikleen. Na de proefperiode heeft u een vervolgspraak bij uw Fysiotherapeut om het effect te bespreken. Bij voldoende vermindering van de pijnklachten wordt voor u een eigen TENS-apparaat aangevraagd.

De behandeling wordt gestopt als de proefperiode geen effect heeft gehad op uw pijnklachten.

## Leefregels

U mag de TENS niet gebruiken tijdens:

- Het slapen.
- Het zwemmen, douchen, sauna gebruik. Vermijd contact met water.
- Het besturen van een gemotoriseerd voertuig.
- Bedienen van machines of activiteiten waarbij een verhoogde opmerkzaamheid nodig is.

## Bijwerkingen

Een TENS-behandeling kan bijwerkingen geven op de plaats van de elektroden:

- huiduitslag;
- brandend gevoel;
- spierpijn na de behandeling. Dit kan geen kwaad.

Krijgt u last van een of meer van deze klachten, meld dit dan bij uw Fysiotherapeut.

## Vergoeding

De vergoeding voor de TENS verloopt via uw zorgverzekeraar. De verschillende zorgverzekeraars hanteren andere regels en voorwaarden voor de vergoeding, kijk uw polisvoorwaarden goed na. Houd hierbij wel rekening met het verplichte eigen risico.

## Vragen

Mocht u na het lezen van deze folder nog vragen hebben dan kunt u contact opnemen met de baliemedewerker van het Pijnbehandelcentrum.

## Bereikbaarheid Pijnbehandelcentrum

Het Pijnbehandelcentrum van Alrijne Ziekenhuis is telefonisch te bereiken via 0172 467 039.

Het Pijnbehandelcentrum van Alrijne Leiden heeft routenummer 63

Het Pijnbehandelcentrum van Alrijne Alphen a/d Rijn heeft routenummer 50.

Daarnaast zijn er spreekuren in De Coepel in Katwijk en in Sassembourg, Sassenheim.