Alrijne

Pijnbehandelcentrum

TENS

Transcutane Electro Neuro Stimulatie

Contactgegevens ziekenhuizen van Alrijne

Leiden
Houtlaan 55
2334 CK Leiden
071 582 8282

Leiderdorp
Simon Smitweg 1
2353 GA Leiderdorp
071 582 8282

Alphen aan den Rijn
Meteoorlaan 4
2402 WC Alphen aan den Rijn
071 582 8282

www.alrijne.nl

Uw pijnspecialist heeft u naar de fysiotherapeut verwezen voor een behandeling van uw pijn met TENS. In deze folder leest u wat TENS-therapie is.

In het kort

- **TENS is een behandeling om uw pijn te verminderen.**
- **U krijgt een klein apparaatje met snoertjes en pleisters met elektroden. Deze plakt u met pleisters op uw huid.**
- **Het apparaat geeft kleine, zwakke stroomschokjes.**
- **De fysiotherapeut legt uit hoe u TENS gebruikt.**
- **U probeert TENS eerst een paar weken uit. Daarna bespreekt u met de fysiotherapeut of de behandeling bij u werkt.**
- **In sommige situaties mag u TENS niet gebruiken. Lees daarom de informatie onder 'Belangrijk' en 'Leefregels' goed door.**
- **U kunt last krijgen van bijwerkingen.**

Doel van TENS

TENS-therapie is een behandeling om uw pijn te verminderen. Maar TENS behandelt niet de oorzaak van de pijn.

Wat is TENS

TENS betekent Transcutane Electro Neuro Stimulatie.

Het TENS-apparaat is draagbaar.
Het apparaat is met snoertjes verbonden aan 2 of meer pleisters (elektroden). Deze pleisters plakt u op uw huid.
Het apparaat geeft kleine zwakke stroomschokjes via de huid aan uw spieren en zenuwen. De stroomschokjes doen geen pijn. U kunt wel een tintelend/trillend gevoel krijgen.

Wat gebeurt er als u TENS gebruikt?

- De zenuwen geven de pijnprikkels minder goed door. Daardoor voelt u minder pijn.
- Uw lichaam maakt zelf meer pijnstillende stoffen (endorfines) aan.
- Uw bloed stroomt beter door het stukje huid waarop de pleisters zitten **(**= betere doorbloeding).
- Uw spieren ontspannen.

Het effect tijdens en na de behandeling verschilt per persoon. De pijn kan minder zijn als de TENS aan staat. Ook kan het zijn dat u minder pijn heeft na het uitzetten van de TENS. Maar de TENS mag u niet méér pijn geven.

Belangrijk

In de volgende situaties mag u **niet** starten met TENS. Of u mag alleen starten in overleg met uw behandelaar:

- u heeft een elektronisch implantaat, zoals een pacemaker of ICD;
- u heeft een neurostimulator;

- u heeft metalen implantaat;
- u heeft epilepsie;
- u heeft ernstige hartritme-stoornissen;
- u heeft een huidziekte/wondjes of een kwaadaardige aandoening op de plaats van behandeling;
- u heeft een inwendige insulinepomp;
- u bent zwanger.

De behandeling

Tijdens de eerste afspraak bij de fysiotherapeut krijgt u uitleg over:

- Hoe het TENS-apparaat werkt.
- Waar u de elektroden op de huid plakt.
- Hoe u de elektroden bestelt.
- Hoe vaak en hoe lang u het TENS-apparaat moet aanzetten.
- Welk programma u op het TENS-apparaat moet gebruiken.

Na deze uitleg kunt u TENS zelf gebruiken.

Eerst probeert u de behandeling een paar weken uit. Zo kunnen we beoordelen of TENS uw pijn vermindert. U krijgt hiervoor een TENS-apparaat apparaat te leen van de fysiotherapeut.
Na de 'uitprobeer'-weken heeft u weer een afspraak bij uw fysiotherapeut. U bespreekt of de behandeling bij u werkt.
Heeft u door de TENS minder pijn? Dan vraagt de fysiotherapeut een eigen TENS-apparaat voor u aan.

Heeft u na de proefperiode niet minder pijn? Dan stopt de behandeling.

Leefregels

U mag de TENS niet gebruiken tijdens:

- als u slaapt.
- als u zwemt, doucht of naar de sauna gaat. Zorg dat het TENS-apparaat niet in contact komt met water.
- als u autorijdt of een ander motorvoertuig bestuurt.
- als u machines bedient.
- als u iets doet waarbij u extra goed moet opletten.

Bijwerkingen

Bij een TENS-behandeling kunt u last krijgen van bijwerkingen 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 aan uw fysiotherapeut. U kunt speciale pleisters voor de gevoelige huid krijgen.

Vergoeding

Uw zorgverzekeraar vergoedt de TENS-behandeling. De regels en voorwaarden verschillen per zorgverzekeraars. Controleer daarom goed de voorwaarden van uw zorgverzekering. Houd ook rekening met uw verplichte eigen risico.

Belangrijk om te weten voor uw zorgverzekering!
Voor de uitleg en begeleiding bij de TENS-behandeling betaalt u 3 afspraken bij de fysiotherapeut. Dit zijn de uitleg en instructie, de begeleiding tijdens de proefperiode en de TENS-behandeling.

Bereikbaarheid Pijnbehandelcentrum

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Dan kunt u ons bellen.
Het secretariaat van het Pijnbehandelcentrum van Alrijne is te bereiken op maandag t/m vrijdag van 08.30 - 12.00 uur en 13.30 - 15.30 uur via 071 582 8039.

Het Pijnbehandelcentrum Leiden heeft routenummer 63
Het Pijnbehandelcentrum Alphen a/d Rijn heeft routenummer 50.

Foldernummer 03.07, 10_26