

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
2402 WC Alphen aan den Rijn
0172 467 467

De pijnspecialist heeft u TENS voorgeschreven. In deze folder kunt u de informatie nog eens rustig nalezen.

TENS

TENS is de afkorting voor Transcutane Electro Neuro Stimulatie.

Wat is TENS

TENS is een behandelmethode met als doel pijn te verminderen. Dit gebeurt door een draagbaar apparaatje dat via pleisters op de huid zwak elektrische prikkels afgeeft.



Hoe werkt TENS

De waarneming van pijn vindt plaats in de hersenen. Op de plaats van de elektroden voelt u een zwak elektrisch signaal. Dit signaal wordt geregistreerd door het ruggenmerg en geeft een signaal af naar de hersenen. De TENS behandeling zorgt op twee manieren voor pijnvermindering;

- Het pijnsignaal dat naar de hersenen gaat wordt afgeremd.
- Het lichaam wordt zelf aangezet tot het produceren van pijn dempende stoffen.

Met TENS behandelt u de pijnklachten die u heeft. De oorzaak van uw pijn wordt met een TENS-behandeling niet opgelost.

De mate van pijnverlichting tijdens de behandeling en het aantal uren pijnverlichting na behandeling, is voor iedereen verschillend.

Waar wordt TENS voor gebruikt

TENS wordt onder andere gebruikt voor de behandeling van acute en chronische pijnklachten.

Hoe werkt een behandeling met TENS

Het TENS-apparaat werkt op batterijen. Het apparaat is met een snoertje aan twee of vier elektroden verbonden, die op de huid worden geplakt. U kunt het apparaat door een klem aan bijvoorbeeld een riem of ander kledingstuk bevestigen, waardoor het niet zichtbaar hoeft te zijn voor anderen.

Afhankelijk van uw pijnklachten wordt bepaald hoeveel keer per dag u de TENS-behandeling toepast en hoe lang per keer u het gebruikt.

Wanneer mag u TENS niet gebruiken

U mag de TENS niet gebruiken:

- als u een pacemaker of ander elektronisch implantaat heeft;
- tijdens de zwangerschap;
- als u lijdt aan epilepsie.

Bijwerkingen

Een behandeling met TENS is niet schadelijk en doet geen pijn. De behandeling kan een tintelend gevoel geven. Bij onjuist gebruik van de elektroden en het TENS-apparaat kunt u een huidreactie krijgen.

Instructie en proefperiode

Wij verwijzen u door naar een fysiotherapeut die gespecialiseerd is in TENS-behandeling. Tijdens uw afspraak bij de fysiotherapeut krijgt u uitleg hoe het TENS-apparaat werkt en hoe u dit in uw thuissituatie kunt gebruiken. U krijgt het TENS-apparaat mee naar huis voor een proefperiode. Tijdens deze proefperiode kunt u de effectiviteit ervaren van de TENS-behandeling. Na de proefperiode evalueert u met de fysiotherapeut het effect. Tijdens deze evaluatie wordt besloten of u de TENS-behandeling blijft gebruiken.

Over Alrijne Zorggroep

Op onze locaties in Leiden, Leiderdorp, Alphen aan den Rijn, Katwijk en Sassenheim, bieden wij de beste zorg dichtbij aan iedere patiënt. En dat doen we samen: met patiënten die de regie over hun eigen leven voeren, met deskundige en betrokken medewerkers, in samenwerking met huisartsen en andere zorgverleners.

Voor meer informatie over Alrijne Zorggroep kunt u terecht op www.alrijne.nl.

Volg ons ook op Twitter, Instagram en Facebook.

Geef uw mening!

Op www.zorgkaartnederland.nl kunt u aangeven hoe u de zorg in Alrijne Ziekenhuis heeft ervaren. Op deze manier kunt u ons helpen de kwaliteit van zorg nog verder te verbeteren.

03.07, 03_18