

## Pijnbehandeling: TENS–therapie

De pijnspecialist heeft in overleg met u besloten om u te behandelen middels TENS–therapie (Transcutane Elektrische Neuro Stimulatie) bij de fysiotherapeut.

### Wat is TENS–therapie?

Bij deze behandeling wordt met behulp van zwakke elektrische stroompjes de pijn verminderd.

- Het verstoort de zenuwgeleiding die maakt dat u pijn voelt.
- Het stimuleert de afgifte van pijnstillende stoffen door het lichaam.
- Het heeft een spierontspannende werking.

Het is belangrijk dat u weet dat TENS–therapie niet de oorzaak van de pijn wegneemt. Het kan de pijn wel verminderen.

TENS–therapie kan ook samen gaan met andere therapieën, bijvoorbeeld met pijnmedicatie. Uw pijnspecialist schrijft deze therapie voor en verwijst u door naar de fysiotherapeut, welke zorgt voor de praktische uitvoering en begeleiding.

### De behandeling

Tijdens het eerste bezoek geeft de fysiotherapeut u uitleg over het gebruik van TENS. U krijgt tijdelijk een TENS–apparaat mee naar huis. Hiermee kunt u onder begeleiding van de fysiotherapeut een aantal weken uitproberen of TENS–therapie effect heeft op uw pijnklachten. Na afloop van de proefperiode bespreekt u samen met de arts of pijnconsulent de resultaten van deze therapie.

### Resultaat

Als de therapie de pijnklachten vermindert, wordt een TENS–apparaat bij uw zorgverzekeraar aangevraagd. Vaak vergoedt deze het apparaat helemaal. Als er geen effect is, bespreekt de pijnspecialist de volgende stap in het behandelplan samen met u.

### Hoe gebruikt u het TENS apparaat?

Het TENS–apparaat is een handig apparaatje, met een of twee snoertjes waaraan u de elektrodes moet vast maken. Deze zelfklevende elektrodes plakt u op de huid. Via de elektrodes zorgt het TENS–apparaatje voor het toedienen van zwakke elektrische stroompjes door de huid. Tijdens het eerste consult zoekt de fysiotherapeut de beste plaatsen om de elektrodes vast te plakken. Dit is meestal rond of op het pijnlijke gebied. De elektrodes kunt u

ook op de rug of in de nek plakken. Hier loopt de grote zenuw die de pijn doorgeeft aan het ruggenmerg. Via het ruggenmerg gaat de pijn naar de hersenen, waardoor we de pijn kunnen waarnemen.

## Adviezen

- De huid onder de elektrodes moet gaaf zijn: geen wondjes, pukkeltjes of eczeem.
- Het is belangrijk dat de huid niet vet is, u mag geen crème op dit gedeelte van de huid smeren.
- Als er veel haargroei is op plaatsen waar u de elektrodes moet plakken kunt u de haartjes beter afscheren.
- Na gebruik kunt u de elektrodes er af halen.
- Om de elektrodes langer te gebruiken moet u de elektrodes weer terug plakken op het plastic kaartje. Voor u dat doet, moet u de plakzijde van de elektrodes een beetje vochtig maken en weer droogdeppen met een niet pluizige doek. Zo kunt u de elektrodes twee tot drie weken gebruiken.
- Zorg ervoor dat het apparaat uitstaat bij het opbrengen en verwijderen van de elektrodes. Dit om vervelende prikkelingen te voorkomen.
- U kunt de TENS-therapie de hele dag of drie tot vier maal per dag gebruiken. Afhankelijk van de soort TENS-therapie. U kunt in een stoel gaan zitten of op bed gaan liggen, maar u kunt ook rustig bezig zijn.

Bij vragen of problemen tijdens de proefperiode of met de toepassing van de TENS-therapie kunt u contact opnemen met de polikliniek Fysiotherapie op telefoonnummer 0485-84 52 55. Als er technische problemen zijn met uw eigen TENS-apparaat moet u zelf contact opnemen met de leverancier.

## Waarschuwingen

- TENS-therapie niet gebruiken bij huidziekten.
- Soms is het beter TENS-therapie niet te gebruiken tijdens een zwangerschap. Overleg dit altijd met een arts.
- Als u een pacemaker heeft moet u eerst advies vragen aan uw cardioloog.
- De TENS-elektrodes mag u absoluut niet op de halsslagaders plakken.

## Risico's en mogelijke complicaties

- TENS-therapie heeft geen bijwerkingen.
- Soms is de huid overgevoelig voor de elektrodes. Er zijn zonnodig andere elektrodes die minder irriteren.
- Langdurig gebruik van TENS-therapie is niet schadelijk.

# maasziekenhuis Pant<sup>e</sup>in

## **Meer informatie**

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neemt u dan gerust contact op met de polikliniek Fysiotherapie. Het telefoonnummer is 0485-84 52 55.

December 2020 - Versie 2  
ANE013