

## TENS-behandeling bij pijn

Uw pijnarts (anesthesioloog of neuroloog) heeft u verwezen voor pijnbestrijding via TENS. Dit is een afkorting voor Transcutane Elektrische Neuro Stimulatie. Het is een behandeling om minder pijn te voelen. In deze folder leest u wat een TENS-behandeling precies is en wat uw rol is bij de behandeling.

### Transcutane Elektrische Neuro Stimulatie (TENS)

#### Pijn

Pijn is een waarschuwingssignaal dat aangeeft of ons lichaam beschadigd is of dreigt te worden. Er bestaat acute pijn en chronische pijn.

Acute pijn kan ontstaan zijn bijvoorbeeld na een letsel. Meestal is de pijn van korte duur en verdwijnt wanneer het letsel overgaat. Acute pijn kan heftig en onaangenaam zijn, maar heeft een duidelijke waarschuwende of beschermende functie.

Chronische pijn is een langdurige hardnekkige pijn die bijzonder onaangenaam kan zijn. Deze pijn heeft echter geen waarschuwende en beschermende functie meer. Er is sprake van chronisch pijn wanneer het langer dan 3 maanden aanhoudt. Deze pijn ontwikkelt zich door een gestoorde prikkeling van de pijnzenuwen.

#### Het principe van TENS

Bij een TENS-behandeling wordt de pijn verminderd door lichte elektrische prikkels op de huid. U krijgt hiervoor een klein draagbaar apparaat waaraan elektroden verbonden zijn die op de huid geplakt worden. Via deze elektroden krijgt u de elektrische prikkels. U voelt dan een lichte prikkeling op de plek waar de elektrodes zitten.

De elektrische prikkels zorgen ervoor dat de pijnzenuwen worden geremd waardoor de pijn vermindert. Daarnaast gaat het lichaam meer endorfinen maken. Dit is een stof met pijnstillende werking.

De mate van pijnverlichting tijdens en na het gebruik van TENS is per persoon verschillend. Het beste resultaat wordt vaak behaald door een combinatie van bewegen, pijnmedicatie en/of zenuwblokkade.

De TENS-behandeling is niet gevaarlijk of schadelijk. Een gespecialiseerde fysiotherapeut begeleidt u bij de behandeling. TENS kan toegepast worden bij acute of chronische pijnklachten. De arts bepaalt of u in aanmerking komt voor een TENS-behandeling.



## De behandeling

Voor de TENS-behandeling heeft u meestal 2 of 3 afspraken met de fysiotherapeut op de afdeling fysiotherapie van het Maasziekenhuis. De fysiotherapeut legt uit wat de behandeling inhoudt en wat uw rol is in de behandeling. U leert hoe u zelfstandig met het TENS-apparaat omgaat.

### Eerste afspraak

Tijdens de eerste afspraak bespreekt de fysiotherapeut met u wat uw klachten zijn en u krijgt uitleg over pijn. Soms wordt er nog lichamelijk onderzoek gedaan om uw pijnklachten goed in kaart te brengen.

De fysiotherapeut onderzoekt op welke plaatsen op uw lichaam de elektroden het beste geplakt kunnen worden. Deze plaatsen tekent hij of zij in op de tekening met zenuw-huid gebieden. Vervolgens plakt de fysiotherapeut de elektroden (2 of 4 stuks) op uw lichaam en stelt het TENS-apparaat in. U krijgt uitleg over het bedienen van het apparaat. De fysiotherapeut bespreekt met u hoe lang en hoe vaak u het apparaat mag gebruiken. Deze informatie kunt u ook teruglezen onder het kopje 'Gebruik TENS-apparaat'.

Om te kunnen beoordelen in hoeverre de pijn vermindert door de TENS-behandeling, is het belangrijk om een scorelijst bij te houden. De fysiotherapeut legt uit hoe u deze lijst moet invullen. U vindt de scorelijst achterin deze folder.

## **Vervolgafspraak**

Neem het TENS-apparaat mee naar deze afspraak met de fysiotherapeut. Tijdens deze afspraak bespreekt u met de fysiotherapeut hoe de behandeling gaat en wat uw ervaringen zijn. Afhankelijk van het resultaat gaat u door met de behandeling.

Als de TENS-behandeling een positief effect heeft, wordt de behandeling afgerond. U kunt het TENS-apparaat dan houden.

Bij onvoldoende resultaat levert u het TENS-apparaat in. We verzoeken u het apparaat schoon in te leveren. Neem daarvoor het TENS-apparaat en de snoertjes met een vochtig doekje af. Meestal volgt nog een controle- of belafspraak bij uw behandelende arts.

## **Zorgverzekeraar**

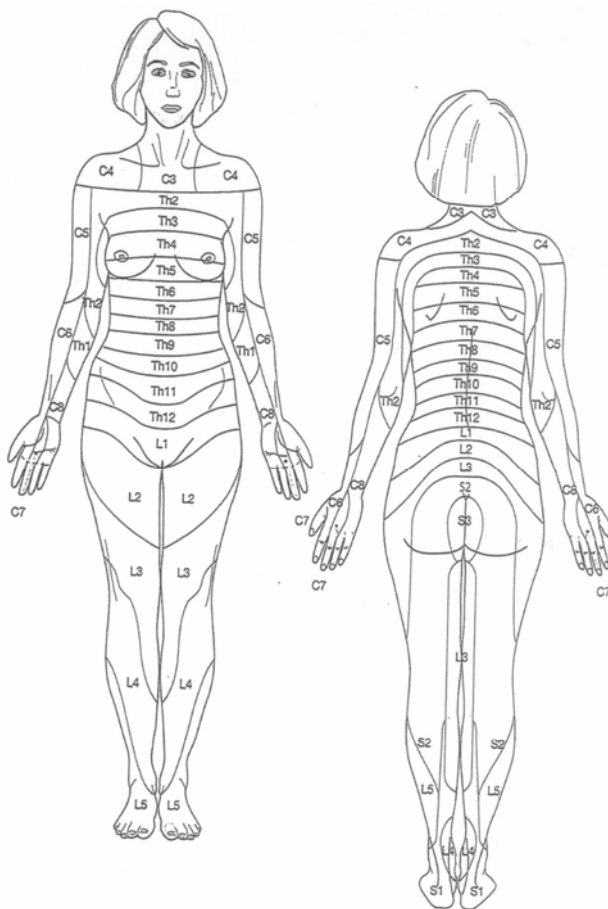
Neem voor de zekerheid contact op met uw zorgverzekeraar en vraag naar de voorwaarden voor een vergoeding van een TENS-behandeling.

## **Vragen?**

Hebt u na het lezen van deze folder nog vragen, neem dan contact op met de afdeling Fysiotherapie. De afdeling is bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 8.30 tot 16.00 uur op telefoonnummer 0485-84 52 55 of via e-mail [therapie@pantein.nl](mailto:therapie@pantein.nl).

## Zenuw-huid gebieden

Uw fysiotherapeut onderzoekt bij welke gebieden u de pijn ervaart.  
Hij/zij tekent waar u de elektroden moet plakken.



## Gebruik TENS-apparaat

Gebruik het TENS-apparaat ... keer per dag, ... minuten elke keer:  
om ..... uur  
om ..... uur  
om ..... uur of  
continu: O

### Werkwijze aansluiten TENS-apparaat en elektroden

1. Haal de elektroden uit de verpakking.
2. Bevestig de snoertjes aan de elektroden en het TENS-apparaat.
3. Haal de transparante plastic folie van de elektroden, en bewaar de folie.
4. Plak de elektroden op de aangegeven gebieden op de huid, zie pagina 7.
5. Draai de stroomsterkte op tot aan de pijngrens: de prikkeling moet goed voelbaar zijn, maar mag NIET pijnlijk zijn. Gedurende de behandeling kan het door gewenning lijken alsof de sterkte afneemt. De stroom mag dan opgevoerd worden. Doe dit maximaal 3 keer per behandeling.
6. Het TENS-apparaat kan met behulp van het klipje aan uw kleding vastgemaakt worden.
7. Ga door met de behandeling volgens bovenstaand schema zoals u met de fysiotherapeut heeft afgesproken.
8. Zet het TENS-apparaat uit voordat u de elektroden verwijdert.
9. Verwijder na elk gebruik de elektroden. Als u er moeilijk bij kunt, kunt u ze laten zitten en ze aan het eind van de dag verwijderen.
10. Plak de elektroden weer op de plastic folie.
11. Bewaar de elektroden met de snoertjes bij voorkeur in de koelkast. De elektroden blijven dan beter plakken.
12. Plaats het TENS-apparaat weer in de het koffertje.

### Aandachtspunten bij het aanbrengen van de elektroden

1. Het is noodzakelijk dat de elektroden op een schone en droge huid worden geplaatst. Gebruik geen bodylotion en/of crème op de plaats van de elektroden.
2. Soms kan de huid geïrriteerd raken. Plaats de elektroden dan ergens anders, in overleg met de fysiotherapeut of vraag om elektroden voor de gevoelige huid. Haal indien mogelijk de elektroden na iedere behandeling van de huid.
3. Verwijder overmatige haargroei.



4. Wanneer de elektroden wat minder stevig op de huid blijven zitten, kunt u voor het aanbrengen het plakoppervlak van de elektroden met een natte vinger een beetje vochtig maken of met wat vloeibare zeep reinigen en droog deppen met een niet-pluizige doek.
5. Draag de elektroden niet tijdens het baden, douchen of zwemmen.

#### **Verzorging van de elektroden, de snoertjes en het TENS-apparaat**

1. Plaats en verwijder de elektroden met zorg. Bij het verwijderen van de elektrode pakt u deze aan de rand vast.
2. De elektroden moet u vervangen wanneer u merkt dat ze niet goed meer plakken of als de randjes gaan krullen.
3. Behandel de snoertjes voorzichtig. Haal ze niet onnodig veel uit het apparaat of van de elektroden. Trek bij het verwijderen van de elektroden aan de rand van de elektroden en niet aan de snoertjes.
4. Berg het TENS-apparaat na gebruik op en houd het buiten bereik van kinderen.

## Pijnscorelijst

Vul de eerste week de lijst elke avond in, bijvoorbeeld voordat u gaat slapen. Omcirkel een getal tussen 0 en 10 waarbij geldt: 0 = geen pijn en 10 = ergst denkbare pijn. Vermeld bijzonderheden die invloed kunnen hebben op het voelen van de pijn, de pijngewaarwording. Bijvoorbeeld veel staan of lopen, drukte of stress.

Geef aan welke activiteiten het meeste pijn veroorzaken en wat u doet en probeert om de pijn minder te laten worden.

Datum	Pijnscore	Bijzonderheden
Avond dag 1	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
Avond dag 2	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
Avond dag 3	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
Avond dag 4	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
Avond dag 5	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
Avond dag 6	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
Avond dag 7	0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	

Welke activiteit veroorzaakt de meeste pijn?

Wat doet u om deze pijn minder te laten worden?