

PATIËNTENFOLDER
ANESTHESIOLOGIE & PIJNPOLI |
TENS-behandeling

ACIBADEM
INTERNATIONAL MEDICAL CENTER

Uw arts heeft voorgesteld een behandeling door middel van TENS uit te voeren. In deze folder geven wij u hier informatie over. Uw arts bespreekt een aantal zaken uit deze folder met u.

Wat betekent TENS

TENS is een uit de Engelse taal afkomstige afkorting voor Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation, dat Transcutane Elektrische Neuro Stimulatie betekent. TENS is een moderne behandelvorm die behoort tot de laagfrequente elektrotherapie.

Hoe werkt TENS

TENS kan pijnverlichting geven door middel van lichte elektrisch e stroomstootjes die via kleine elektroden de onderliggende zenuwbanen stimuleren. De elektroden worden op het lichaam geplaatst.

TENS werkt op twee manieren tegen pijn:

- De elektrische activiteit blokkeert het pijnsignaal dat naar de hersenen gaat. Hierdoor gaan er minder pijnprikkels naar de hersenen.
- Het lichaam wordt zelf aangezet tot het produceren van een stof (bèta-endorfine) waarvan een pijnstillende werking uitgaat. De mate van pijnverlichting tijdens de behandeling en het aantal uren van pijnverlichting nadat u met de behandeling bent gestopt, is voor iedereen verschillend. Meestal neemt na verloop van tijd het pijnstillend effect toe. Het is niet gevaarlijk of schadelijk indien u langer de stimulatie toepast.

Acute pijn

Acute pijn kan bijvoorbeeld opgelopen zijn na een letsel. Dit is over het algemeen van korte duur en verdwijnt tijdens het herstelproces als de beschadiging of infectie overgaat. De acute pijn kan heftig en onaangenaam zijn, maar heeft een duidelijk beschermende functie.

Chronische pijn

Chronische pijn is een langdurige hardnekkige pijn die bijzonder onaangenaam kan zijn en geen echte waarschuwings- of herstelfunctie meer heeft. Deze pijn ontstaat na verloop van tijd op basis van een verstoorde werking van de zenuwen. Pijn wordt vaak met medicijnen onder controle gehouden. Soms kunnen bijwerkingen optreden ten gevolge van de medicatie. Indien er sprake is van negatieve gevolgen van medicijngebruik is TENS een andere mogelijkheid om pijn te verlichten.

Contra-indicaties

Wanneer mag een TENS niet of alleen na overleg met de arts worden gebruikt?

- Elektronische implantaten zoals b.v. pacemaker /icd of pomp
- Ernstige hartritmestoornissen
- Epilepsie
- Huidziekten in het toepassingsgebied
- Maligne (kwaadaardige) aandoeningen in het toepassingsgebied, hierbij moet overleg met pijnspecialist plaatsvinden
- Bij zwangerschap

Aanvang van de behandeling

Tijdens het eerste bezoek aan de assistent van de pijnpoli bespreekt zij uw klachten. De assistent plaatst daar na twee of vier elektroden op uw huid en stelt het TENS apparaat in. De assistent spreekt met u af hoe lang en hoe vaak u het TENS apparaat gebruikt. U krijgt het TENS apparaat in bruikleen. Dit bezoek duurt ongeveer 60 minuten. Voorafgaand is het aan te raden contact op te nemen met uw zorgverzekeraar in verband met de vergoeding.

Vervolg van de behandeling

Na twee weken kunnen u en de assistent beoordelen of u baat heeft bij de TENS behandeling. Bij een goed resultaat behoudt u het TENS apparaat dat wij u eerder hebben verstrekt.

Einde van de behandeling

We beëindigen de begeleiding wanneer u het TENS-apparaat zelfstandig kunt gebruiken en u baat heeft bij de behandeling. U behoudt het TENS apparaat die wij u eerder hebben verstrekt.

Gebruik TENS apparatuur

Werkwijze

- 's Ochtends de huid reinigen en controleren op irritaties of wondjes. Plaats nooit een elektrode op een geïrriteerde of kapotte huid.
- Elektroden uit de koelkast halen.
- Elektroden voorzichtig aan het randje van het transparante plasticje halen en op het afgesproken huidgebied plakken. Zie pagina 3 'Aandachtspunten bij het thuis aanbrengen van de elektroden'.
- Stekkertje(s) in het TENS-apparaat steken.
- De stroomsterkte opvoeren, zoals is afgesproken met de assistente.
- Het TENS apparaat aan uw (broek)riem, zak of rand van uw rok vastmaken.
- De elektroden verwijderen na elke behandeling.

U beëindigt de behandeling als volgt

- De stroom uitzetten.
- De snoertjes uit het TENS-apparaat halen en het apparaat opbergen in het etui/koffertje.
- De andere uiteinden van de snoertjes kunnen tijdens het dagelijks gebruik in de elektroden blijven zitten om defecten en slijtage van de snoertjes te voorkomen.
- De elektroden van de huid afhaken en op het transparante plasticje plakken. De snoertjes blijven hierbij dus aan de elektroden zitten.
- De elektroden (incl. snoertjes) in de koelkast bewaren.

Aandachtspunten bij het thuis aanbrengen van de elektroden

- Het is noodzakelijk dat de elektroden op een schone en droge huid worden geplaatst. Het is zeer belangrijk dat u het betreffende huidgebied voor en na de plaatsing van de elektroden reinigt. Gebruik geen bodylotion en/of crème op de plaatsen van de elektroden. Indien de huid geïrriteerd of rood is mag de elektrode niet geplaatst worden en dient de huid eerst te herstellen. Raadpleeg in dit geval altijd de assistent.
- Overmatige haargroei kunt u het beste eerst afknippen. Scheer het niet. Dit kan namelijk irritatie veroorzaken.
- Als u thuis zelf de elektroden aanbrengt, plakt u dan het midden van de elektrode op uw huid. Strijk altijd in de richting van de haargroei door de randen voorzichtig terug te trekken
- Wanneer de elektroden wat minder stevig op de huid blijven zitten, kunt u voor het aanbrengen het plakoppervlak met een natte vinger een beetje vochtig maken of met wat vloeibare zeep reinigen.
- Er kan huidirritatie ontstaan door het gebruik van bepaalde typen elektroden, te veel transpiratie, te hard trekken aan de elektroden tijdens het verwijderen of langdurig gebruik van de elektroden op dezelfde plaats.
- Draag de elektroden niet tijdens het baden, douchen of zwemmen.
- Verwijder de elektroden na elke behandeling van de huid.

Verzorging van de elektroden, de snoertjes en het apparaat

- Plaats en verwijder de elektroden met zorg. Bij het verwijderen van de elektrode pakt u deze aan de rand vast. Trek niet aan het snoertje!
- De elektroden moet u vervangen als u merkt dat:
 - ze niet meer goed plakken
 - de randjes gaan krullen
 - ze bubbelig/korrelig worden
- Behandel de snoertjes voorzichtig. Haal de snoertjes niet onnodig uit het apparaat of van de elektroden. Trek bij het verwijderen van de elektroden nooit aan de snoertjes, maar aan de rand van de elektroden.
- Berg het apparaat na elk gebruik op in het etui/koffertje.
- Houd de kabels altijd bij het stekker gedeelte vast wanneer u deze uit het apparaat of de elektroden verwijdert.
- Houd het apparaat en toebehoren buiten bereik van kinderen.

FINANCIËLE ASPECTEN

Deze informatie betreft de verzekering en vergoeding van uw behandeling. Heeft u een verwijzing van uw huisarts? Dan dekt uw zorgverzekering 60%-100% van uw behandeling. Wij vergoeden de resterende 40%-0% voor u. U betaalt dus niets extra's.

Ons privacyreglement vindt u op <http://www.acibademimc.com/over-ons> onder Privacy & klachten. Hier vindt u informatie over de mogelijkheid tot het melden van onveilige situaties (waaronder (bijna-)incidenten); klachten en/of claims;

Bij complicaties kunt u de kliniek (buiten) werktijden op het noodnummer bereiken: 06-214 66 796

Vragen of suggesties?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neem dan contact op via telefoonnummer: 020 238 8800.

Bent u van mening dat bepaalde informatie ontbreekt of onduidelijk is, heeft u opmerkingen over deze brochure of over de gang van zaken tijdens het onderzoek die nuttig kunnen zijn, dan vernemen wij het graag. Volgende patiënten kunnen hier baat bij hebben.

Wat ik nog wil weten:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Versie: mei 2019

ACIBADEM
INTERNATIONAL MEDICAL CENTER