

# TENS

## Transcutane elektrische neurostimulatie

**Deze folder geeft u informatie over transcutane elektrische neurostimulatie (TENS). Het is goed u te realiseren dat voor u persoonlijk de situatie anders kan zijn dan beschreven.**

TENS is de afkorting voor Transcutane Elektrische Neuro Stimulatie. Bij een TENS-behandeling krijgt u door middel van de elektrodepleisters elektrische prikkels op de huid.

TENS werkt op twee manieren tegen pijn:

- De elektrische activiteit blokkeert het pijnsignaal dat naar de hersenen gaat. Hierdoor ervaart u minder pijnprikkels.
- Het lichaam wordt zelf aangezet tot het produceren van de stof bèta-endorfine, waarvan een pijnstillende werking uitgaat.

De mate waarin de pijn tijdens of na de behandelingen vermindert, is voor ieder verschillend. Meestal neemt het pijnstillende effect na verloop van tijd toe.

### Vorbereiding polikliniekbezoek

Wij vragen het u altijd te vermelden als u:

- hartpatiënt bent
- een pacemaker heeft
- zwanger bent
- allergisch bent voor latex
- epilepsie heeft

Zorg dat u gemakkelijke kleding draagt, zodat de elektroden makkelijk geplakt kunnen worden. Gebruik geen bodylotion en dergelijke in verband met het plakken van de elektrodes.

### Polikliniekbezoek

De pijnverpleegkundige/-consulente geeft u uitleg over het gebruik van het TENS apparaat. Dit bezoek duurt ongeveer 45 minuten.

### TENS proefperiode

U krijgt van ons het TENS-apparaat mee naar huis voor een proefperiode van ongeveer 4 weken. Na de proefperiode volgt nog een telefonisch consult met de pijnverpleegkundige/-consulente om te bespreken of het TENS apparaat voor u een goed effect heeft op uw pijnklachten.

### TENS definitief

Zijn de resultaten na de proefperiode positief, dan vragen wij het apparaat definitief voor u aan bij de leverancier. Deze regelt verder alles met uw zorgverzekeraar en voorziet u van extra informatie. Elektroden bestelt u via de leverancier. U krijgt hierover informatie.

### Defecten

Mocht er na proefperiode onverhoopt een defect optreden of u wilt het TENS-apparaat weer inleveren, dan kunt u

## TENS

contact opnemen met de leverancier. Let op dat wanneer u het TENS apparaat inlevert, omdat u het niet gebruikt, omdat de pijnklachten minder zijn of andere redenen, de verzekering één keer per vijf jaar een de aanschaf van een TENS apparaat vergoedt.

### **Autorijden**

Zet het TENS-apparaat altijd uit voordat u gaat autorijden. Dit is om verzekeringstechnische redenen.

### **Bijwerkingen**

Heeft u last van huidirritatie of jeuk? Stop dan met het TENS apparaat en neem contact op met het Centrum voor Pijn geneeskunde. Voor mensen met een gevoelige huid zijn er hypoallergene pleisters.

### **Leefregels**

U kunt met het Tens apparaat uw activiteiten weer hervatten, tenzij de pijnverpleegkundige/-consulente of pijnspecialist anders met u heeft afgesproken.

Het is belangrijk om in beweging te blijven waarbij u overbelasting probeert te vermijden.

### **LET OP:**

Indien u in het bezit bent van een smartphone dan willen wij u vragen om de app alvast te downloaden voordat u op het spreekuur komt. Deze app (Bluetens) is te herkennen aan het onderstaande symbool.



### **Contact**

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Dan kunt u contact opnemen met het Centrum voor Pijn geneeskunde. Dit kan van maandag tot en met vrijdag van 8.30 – 11.00 uur en van 13.00 - 16.00 uur via telefoonnummer 088-125 48 18.