

Tens-behandeling

Algemeen

Binnenkort krijgt u een TENS-behandeling voor uw pijnklachten. TENS staat voor Transcutane Electro Neuro Stimulatie. Dit is een apparaat waarmee via de huid de zenuwen en spieren geprikkeld worden door middel van kleine stroomschokjes. Het doel van deze behandeling is om de pijn te verminderen of zelfs helemaal weg te nemen. TENS kan de oorzaak van de klachten niet wegnemen.

In deze folder leest u hoe de TENS-behandeling in zijn werk gaat.

Wanneer een TENS-behandeling

Een TENS-behandeling biedt verlichting bij pijn. Daarnaast werkt TENS goed in combinatie met een andere behandeling, bijvoorbeeld pijnmedicatie.

De werking van een TENS-behandeling is vergelijkbaar met pijnstillers. De pijnverlichting houdt meestal aan tot een aantal uur na de behandeling.

Een TENS-behandeling kan niet of alleen na overleg met de behandelend arts plaatsvinden bij:

- een pacemaker, ICD en neurostimulator;
- huidaandoeningen;
- epilepsie;
- een zwangerschap (met name de eerste 12 weken);
- afwijkingen van bloedvaten of zenuwspasme in het hoofd- of halsgebied (bijvoorbeeld carotis syndroom of larynxspasme);
- geheugenproblemen en concentratiestoornissen;
- een tumor in het behandelgebied.

De TENS-elektroden mogen nooit op de halsslagaders geplakt worden.

De werking van TENS

Door het gebruik van TENS wordt de aandacht van de pijn afgeleid. Het TENS-apparaat geeft kleine stroomschokjes via de huid aan de spieren en zenuwen door. Dit gebeurt via elektroden die op uw huid zijn geplakt. De stroomschokjes voelen als tintelingen onder de huid. Dit doet geen pijn. De meeste patiënten ervaren de tinteling als een prettig gevoel.

De stroomschokjes zorgen ervoor dat er minder pijnsignalen aan de hersenen worden doorgegeven. Hierdoor ervaart u minder pijn.

Verloop van de behandeling

Een TENS-behandeling voert u zelf uit. Voordat u met de behandeling begint, heeft u een afspraak met de fysiotherapeut. De fysiotherapeut geeft uitleg over:

- hoe het TENS-apparaat werkt;
- waar u de elektroden op uw huid aanbrengt;
- hoe vaak en hoe lang u het TENS-apparaat moet aanzetten;
- welk programma u moet gebruiken op het TENS-apparaat.

De afspraak met de fysiotherapeut duurt ongeveer 30 minuten.

Na de uitleg van de fysiotherapeut gaat u naar huis. U krijgt het TENS-apparaat 2 weken in bruikleen mee om de behandeling thuis zelf toe te passen. Gebruik het TENS-apparaat in deze periode minimaal 3 keer per dag.

Resultaat behandeling

Na 2 weken wordt het effect van de TENS-behandeling met de fysiotherapeut besproken. Bij een positief resultaat kunt u de behandeling voortzetten. De fysiotherapeut vraagt dan bij uw zorgverzekeraar een TENS-apparaat aan. U krijgt het apparaat dan in bruikleen van de verzekeraar.

Bijwerkingen

Een TENS-behandeling kan bijwerkingen geven op de plaats van de elektroden:

- Huiduitslag.
- Prikkend of brandend gevoel.
- Spierpijn na de behandeling. Dit kan geen kwaad.

Krijgt u last van een of meer van deze klachten, meld dit dan bij uw fysiotherapeut. Direct na de stimulatie kan het zijn dat de huid onder of bij de elektroden rood is. Dit is normaal. Dit komt omdat de doorbloeding door de stimulatie verbetert.

Langdurig gebruik van TENS is niet schadelijk.

Leefregels

U mag het TENS-apparaat niet gebruiken als u deelneemt aan het verkeer (autorijden, fietsen of scooter rijden). Zet het TENS-apparaat dan uit. U bent niet verzekerd als het TENS-apparaat aanstaat terwijl u zich begeeft in het verkeer.

U kunt niet douchen, in bad, zwemmen of naar de sauna met het TENS-apparaat of met de elektroden op de huid. Verder kunt u het TENS-apparaat gewoon gebruiken tijdens uw dagelijkse bezigheden.

Vragen en/of problemen

Als het TENS-apparaat niet goed werkt, controleer dan eerst het volgende:

- Zijn de elektroden goed op de huid geplakt?
- Zitten er breukjes in de snoertjes?
- Is het apparaat voldoende opgeladen?

Heeft u tijdens de proefperiode vragen of problemen naar aanleiding van de behandeling, dan kunt u contact opnemen met de afdeling Fysiotherapie, telefoonnummer: (0314) 32 93 83.

Als u daarna doorgaat met de TENS-behandeling, dan kunt u zich met vragen en alle behoeften richten tot de leverancier van het apparaat: Eurocept Xytron Medical, telefoonnummer: (035) 52 88 375.

Als u van plan bent een vliegreis te maken, vraag dan een vliegverklaring aan bij Eurocept Xytron Medical.

Vergoeding

U heeft twee afspraken bij de fysiotherapeut (uitleg en evaluatie). Deze twee afspraken worden niet vergoed vanuit de basisverzekering. Informeer u vooraf bij uw zorgverzekeraar of de kosten van de afspraken met de fysiotherapeut worden vergoed. Het is afhankelijk van uw (aanvullende) verzekering of u de kosten (deels) vergoed krijgt.

Het lenen van het TENS-apparaat wordt wel vergoed vanuit de basisverzekering.

Uw privacy en onze geheimhouding

Om u de beste zorg te kunnen geven, hebben wij gegevens van u nodig. Deze gegevens leggen wij digitaal vast en beveiligen wij goed. Wij gaan zorgvuldig om met deze gegevens en houden ons aan de wet- en regelgeving. Dit betekent onder andere dat al onze medewerkers een geheimhoudingsplicht hebben en u als patiënt recht heeft op privacy. Uitgebreide informatie over uw privacy, rechten en plichten vindt u in de folder '[Uw rechten en plichten als patiënt](#)'. Deze folder kunt u raadplegen op folders.slingeland.nl.