

# Zelf uw pijn behandelen

Met behulp van TENS

Op de pijnpoli heeft uw arts met u besproken dat u uw pijnklachten thuis zelf kunt verminderen met TENS. In dit blad informeren wij u over deze behandeling.

U vindt de Pijnpoli op niveau 1. **Volg 6 – 1 blauw.**

## Hoe werkt TENS?

TENS is een afkorting voor de term Transcutane Electro Neuro Stimulatie. Dit apparaatje geeft elektrische stroompjes die de zenuwen kunnen stimuleren om zo de pijn te verminderen.

## De behandeling

Met behulp van een TENS apparaatje kunt u thuis **zelf** uw pijn behandelen. Het apparaatje kunt u opladen met een stroomkabel. U kunt het apparaatje aansluiten aan elektrodes (zelfklevende plaatjes) die u op uw huid moet plakken. Via deze elektrodes kunt u een lage dosering stroom toedienen die invloed op uw klachten kan hebben.

De pijnverpleegkundige legt u uit hoe u dit apparaat kunt bedienen en waar op het lichaam u de elektrodes moet plakken. U bepaalt en regelt zelf de sterkte van de elektrische stroom. U stimuleert vier tot zes keer per dag de ingestelde tijd afhankelijk van het programma.

TENS mag **niet** gebruikt worden tijdens het douchen, zwemmen, en autorijden. Wij raden u af het apparaatje 's nachts te gebruiken. Het voordeel van TENS is dat u het apparaatje altijd bij u kunt dragen en gebruiken.



TENS apparaatje



Blue Tens in combinatie met de app

## Mogelijke bijwerkingen

TENS is een veilige pijnbehandeling, maar wij adviseren u het apparaatje niet te gebruiken wanneer u een pacemaker heeft, een huidziekte heeft of als u zwanger bent.

Het kan voorkomen dat u overgevoelig bent of wordt voor de gel waarmee de elektrodes op uw huid worden geplakt. In dit geval moet u met de TENS-behandeling stoppen en contact opnemen met de pijnverpleegkundige van de Pijnpoli of, indien u de TENS reeds langer gebruikt, met de fabrikant.

# Resultaat

Na een proefperiode van ongeveer drie weken wordt het effect van de behandeling met u besproken door de pijnverpleegkundige. Dit kan telefonisch gebeuren óf tijdens een bezoek aan de Pijnpoli.

Wanneer de behandeling geen pijnvermindering geeft, kunt u stoppen met TENS. Hebt u wel baat bij TENS, dan kunt u TENS blijven gebruiken zo lang dat nodig is en wordt het apparaat uw eigendom. Hiervoor tekent u een aanvraag voor de TENS bij de firma die de TENS levert. Wat betreft vergoedingen verwijzen wij u naar uw zorgverzekeraar. Nieuwe elektrodes kunt u bij de firma telefonisch bestellen. Maakt u geen gebruik meer van de TENS dan dient u deze firma hiervan op de hoogte te stellen, dit in verband met het in rekening brengen van kosten.

## Tips bij het gebruik van TENS

- Als u de elektrodes de gehele dag heeft gedragen of indien de elektrodes niet goed plakken, kunt u een aantal druppels water op de zwarte zijde van de elektrode druppelen. Nadat u de elektrode op het plastic velletje heeft aangedrukt is de gel weer vloeibaarder en plakt de pleister mogelijk beter.
- De elektrodes dient u bij voorkeur in de koelkast te bewaren.
- Indien u de elektrodes wilt verwijderen of verplaatsen dan dient u **eerst de stimulering stroom te stoppen**.
- Indien de stimulering niet meer goed functioneert kan een kabelbreuk de oorzaak zijn, probeer een andere kabel die in de verpakking aanwezig is. Of neem contact op met verpleegkundige of fabrikant.

## Contact

Hebt u na het lezen van deze informatie nog vragen, neem dan contact met ons op.

### **Polikliniek Anesthesiologie en pijngeneeskunde**

tel. 043-387 4500 (tijdens kantooruren)  
Buiten deze tijden kunt u via de centrale bellen met de dienstdoende assistent Anesthesiologie.

## Websites

- <https://anesthesiologie.mumc.nl/>
- [www.mumc.nl](http://www.mumc.nl)
- [gezondidee.mumc.nl](http://gezondidee.mumc.nl)
- [www.pijn.com](http://www.pijn.com)