

# TENS

Transcutane Elektrische Neuro Stimulator

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op [www.asz.nl/brmo](http://www.asz.nl/brmo).

# informatie



# Inleiding

De pijnspecialist of verpleegkundig specialist heeft met u besproken dat u een proefbehandeling gaat krijgen met een TENS-apparaat. U krijgt een afspraak mee voor een gesprek met de pijnconsulent. Voorafgaand aan dit gesprek leest u deze folder door.

## Wat is TENS?

TENS is de afkorting van 'Transcutane Elektrische Neuro Stimulator'. Het is een methode om de pijn in uw lichaam te onderdrukken. Dit wordt gedaan door elektroden te plaatsen in het gebied van uw pijn of waar uw pijn naartoe uitstraalt. De elektroden worden verbonden met het TENS-apparaat. Het TENS-apparaat geeft stroomprikkelers af via de elektroden. Als de elektroden op de juiste manier geplaatst worden voelt u trillingen in uw pijngebied. Deze trillingen zorgen ervoor dat uw pijn onderdrukt wordt. Naast het verminderen van pijn, kan de TENS ook ontspannend werken op uw spieren en uw huid een betere doorbloeding geven.

## Eerste afspraak

Tijdens uw eerste afspraak bij de pijnconsulent krijgt u uitleg over de werking van het TENS-apparaat. Daarna wordt de plaats van de elektroden bepaald en worden ze op uw huid geplakt. Zodra het apparaat is ingeschakeld is voelt u tintelingen door de huid. Dit is voor de meeste mensen een prettig gevoel.

U krijgt advies over hoe vaak en hoe lang u het apparaat het beste kunt gebruiken. U mag de elektroden overdag op uw huid te laten zitten ook als het apparaat niet continu aan hoeft te staan.

Dit is vooral praktisch als de pijn op een plaats zit waar u moeilijk bij kunt om de elektroden op te plakken. Als u ze wel makkelijk op kunt plakken is het praktischer om ze te verwijderen als u het TENS-apparaat niet gebruikt.

Na gebruik, en in ieder geval voor de nacht, verwijdt u de elektroden en plakt u ze op de doorzichtige folie. U bewaart de elektroden op een koele plaats (bijvoorbeeld een koelkast). De elektroden kunnen meerdere keren worden gebruikt. U gebruikt ze totdat ze niet meer goed plakken.

U kunt de TENS *niet* gebruiken tijdens douchen, baden, zwemmen en autorijden.

Het TENS-apparaat heeft geen invloed op de elektronische beveiligingspoortjes in winkels.

## **Proefperiode**

Om te kunnen beoordelen of de behandeling een vermindering van uw pijnklachten geeft wordt eerst een proefbehandeling van twee weken gedaan. Hiervoor krijgt u een TENS-apparaat van het ziekenhuis in bruikleen.

## **Tweede afspraak**

Na twee weken heeft u een afspraak met de pijnconsulent. U bespreekt hoe het de afgelopen weken is gegaan. Bij voldoende vermindering van de pijnklachten wordt voor u een TENS-apparaat aangevraagd.

De kosten worden door vrijwel elke zorgverzekeraar vergoed. Na de aanvraag wordt het TENS-apparaat binnen enkele werkdagen bij u thuis bezorgd.

## Tot slot

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, dan kunt u van maandag t/m vrijdag tussen 08.00-16.30 uur bellen naar het Pijnbehandelcentrum, tel. (078) 654 22 19.

Geef hier uw mening over deze folder: [www.asz.nl/foldertest/](http://www.asz.nl/foldertest/)





Albert Schweitzer ziekenhuis  
december 2020  
pavo 0770