

TENS-therapie

Pijnbehandelcentrum

Inleiding

U bent verwezen naar het Pijnbehandelcentrum in verband met uw chronische pijnklachten. De pijnspecialist heeft met u gesproken over TENS (Transcutane Electro Neuro Stimulatie) -therapie. Het doel van deze behandeling is om de pijn te verminderen en daardoor uw functioneren te verbeteren. Uw pijn verdwijnt mogelijk niet totaal.

In deze folder leest u meer over de voorbereiding, uitvoering en de resultaten van TENS-therapie.

Wat is TENS-therapie?

TENS is een afkorting voor de term Transcutane Electro Neuro Stimulatie en houdt in dat er elektrische stroompjes door de huid heen (transcutaan) worden gegeven, die de zenuwen (neuro) kunnen beïnvloeden (stimuleren) om de pijn te verminderen. Dit gaat via op het lichaam geplaatste elektroden.

TENS kan de pijn verminderen maar neemt de oorzaak van uw pijn niet weg. Hoe lang de behandeling werkt, is bij iedereen verschillend. Dat is moeilijk te voorspellen.

De voorbereiding

Uw pijnspecialist beoordeelt of u in aanmerking komt voor een behandeling met TENS.

Vervolgens krijgt u drie afspraken. De eerste twee zijn bij de pijnverpleegkundige en de laatste afspraak is ter controle bij de pijnspecialist.

Belangrijk

Informeer uw pijnspecialist/pijnverpleegkundige als u:

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

Afspraak 1: Uitleg en instructie

Bij de eerste afspraak, met de pijnverpleegkundige, krijgt u uitleg en instructie over het gebruik van het TENS-apparaat. De pijnverpleegkundige legt u uit hoe en waar u de elektroden moet plakken en hoe u het apparaat moet bedienen. Vervolgens krijgt u het TENS-apparaat voor enkele weken op proef mee naar huis.

Tijdens de proefperiode gebruikt u het TENS-apparaat thuis. Deze periode is bedoeld om te zien wat de behandeling u oplevert.

Afspraak 2: Evaluatie en definitieve aanvraag

Na de proefperiode komt u terug op de polikliniek bij de pijnverpleegkundige. Tijdens deze afspraak bespreekt u samen het effect. Staat u allebei achter de behandeling, dan wordt de definitieve aanvraag ingediend bij uw zorgverzekeraar.

Afspraak 3: Controle bij pijnspecialist

Omdat TENS vrijwel altijd een aanvullende behandeling is op andere behandelingen, krijgt u na de tweede afspraak bij de pijnverpleegkundige een afspraak bij uw pijnspecialist. Hier kunnen de verdere behandelstappen worden besproken als de pijn nog niet naar een aanvaardbaar niveau is teruggebracht.

Leefregels

U kunt uw activiteiten, ook tijdens het gebruik van het TENS-apparaat, gewoon hervatten.

Let op: het TENS-apparaat en de elektroden mogen NIET nat worden. Tijdens het douchen/baden moet u dus alles afkoppelen.

Zet het TENS apparaat uit wanneer u autorijdt. De verzekering kan hier een probleem van maken.

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

Het is altijd goed om te stoppen met roken en te zorgen voor een lichaamsgewicht passend bij uw lengte, leeftijd en geslacht.

Vragen?

Wij helpen u graag. Het Pijnbehandelcentrum is geopend van maandag tot en met vrijdag, van 8.00 tot 16.30 uur. Vragen over uw pijnbehandeling kunt u stellen op **het verpleegkundig telefonisch spreekuur** van 10.45 tot 11.45 uur, op telefoonnummer: [0162] 32 70 40. Voor vragen over uw opname neemt u contact op met de Afdeling Opname, maandag tot en met vrijdag, van 8.30 tot 16.30 uur, op telefoonnummer: [076] 595 30 84.

Amphia Pijnbehandelcentrum
Pasteurlaan 9
4901 DH in Oosterhout