

## TENS

TENS is de afkorting van Transcutane Elektrische Neurostimulatie. Dat wil zeggen, door de huid heen worden zenuwen gestimuleerd met een elektrische prikkel. Hierdoor worden pijnsignalen afgezwakt.

### Hoe verloopt de TENS behandeling?

De anesthesioloog-pijnspecialist heeft u doorverwezen voor een proefbehandeling met een TENS-apparaat. De poli-assistent anesthesiologie maakt met u een afspraak bij de fysiotherapeut van het ETZ.

Tijdens de eerste afspraak bij de fysiotherapeut krijgt u het TENS-apparaat in bruikleen. De fysiotherapeut legt u de werking en het gebruik van het apparaat uit en geeft instructies waar u de zelfklevende elektroden kunt plaatsen. Het draagbare TENS-apparaat is compact en werkt op batterijen. Door middel van snoeren worden zwakke elektrische stroompjes naar de huidelektroden geleid. U voelt tijdens het gebruik van de TENS een prikkeling in de huid die door de meeste mensen als aangenaam wordt ervaren. Na het instellen van een voor u passend TENS-programma kunt dit zelf thuis gaan gebruiken.



Het apparaat krijgt u maximaal 2 maanden op proef. In deze tijd kunt u ervaren of het TENS-apparaat bij u voldoende pijnverlichting geeft. De fysiotherapeut van het ETZ begeleidt u naar een optimaal resultaat. Als u de TENS na de proefperiode blijvend wilt gebruiken wordt het TENS-apparaat definitief bij uw zorgverzekeraar aangevraagd. Als het resultaat tijdens de proefperiode onvoldoende is, moet u het apparaat terugbrengen.

### Is een TENS-behandeling schadelijk?

TENS is niet schadelijk. De behandeling werkt niet verslavend en niet versuffend. Er treden geen belangrijke bijwerkingen op. Bij sommige patiënten kan de huid enigszins rood worden door de elektroden. Als de roodheid gepaard gaat met ernstige jeuk bent u mogelijk allergisch voor de elektroden. U kunt dan contact opnemen met de leverancier om andere opties, zoals een ander type elektrode, uit te proberen.

### Waar moet u op letten bij het gebruik van de TENS?

Zorg dat uw huid schoon is en niet vet. U mag op dit gedeelte van de huid geen crème smeren. Als er veel haargroei is op de plaatsen waar u de elektroden bevestigt, kunt u dit huidgebied beter ontharen zodat de elektroden beter klevan. De huid onder de elektrode moet gaaf zijn zonder wondjes of eczeem.

**Let op!** Tijdens de zwangerschap wordt het gebruik van TENS afgeraden. Als u last heeft van epileptische aanvallen wordt aangeraden om eerst uw behandelend neuroloog te raadplegen. Als u een pacemaker heeft maakt de fysiotherapeut ook een afspraak bij de pacemakertehnicus om uit te sluiten of de TENS de werking van de pacemaker beïnvloedt.

### Vragen?

Bij vragen of problemen tijdens de proefperiode, kunt u contact opnemen met uw behandelend fysiotherapeut. Als er technische problemen optreden als u de TENS definitief in gebruik genomen heeft, kunt u contact opnemen met de leverancier.

### Belangrijke telefoonnummers

**ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis):** (013) 221 00 00  
**Locatie ETZ TweeSteden**  
**Pijncentrum:** (013) 221 04 10  
**Route 90**

[pijn@etz.nl](mailto:pijn@etz.nl)