

TENS-behandeling

Behandeling van pijn

www.nwz.nl

Inhoud

Wat is een TENS-behandeling?	3
Vorbereiding	4
De proefperiode	4
Na de proefperiode	6
Bijwerkingen	6
Uw vragen	7

In overleg met uw anesthesioloog-pijnspecialist van Noordwest Pijncentrum (Noordwest Ziekenhuisgroep) krijgt u voor de behandeling van pijn een zogenaemde TENS-behandeling. In deze folder vindt u uitleg over deze behandeling.

Uw afspraak kan op 2 locaties plaatsvinden:

- Noordwest Pijncentrum in Alkmaar
Wendelaarstraat 58, 1814 GS Alkmaar
Telefoon: 072 - 548 4224
- Noordwest Ziekenhuisgroep, locatie Den Helder
Pijnpolikliniek
Huisduinerweg 3, 1782 GZ Den Helder
Telefoon: 0223 - 69 6903

U hoort van de polikliniekmedewerker op welke locatie uw behandeling plaatsvindt.

■ Wat is een TENS-behandeling?

Bij een TENS-behandeling behandelt u uw pijnklachten met zwakke elektrische stroompjes. U doet dit met een speciaal TENS-apparaat. TENS is de afkorting van Transcutane Elektrische Neuro Stimulatie. Een TENS-behandeling kan zo nodig worden gecombineerd met pijnstillers.

U krijgt van een tensdeskundige uitleg over het TENS-apparaat. Zij werken onder verantwoordelijkheid van en in nauw overleg met uw anesthesioloog-pijnspecialist, die u de behandeling voorschrijft. Een anesthesioloog-pijnspecialist is een medisch specialist op het gebied van verdoving en pijnbestrijding.

Hoe werkt een TENS-behandeling?

Door de elektrische stroompjes:

- wordt de zenuwgeleiding verstoord: u heeft daardoor minder pijn
- wordt de afgifte van lichaamseigen pijnstillende stoffen gestimuleerd
- ontspannen uw spieren

Hierdoor kan het zijn dat uw pijn minder wordt. Houdt u er wel rekening mee dat de oorzaak van uw pijn niet weggenomen wordt.

■ Voorbereiding

Afspraak op het TENS-spreekuur

U heeft eerst een afspraak van ongeveer 45 minuten op het TENS-spreekuur van Noordwest Pijncentrum. U kunt zich melden bij de balie.

U krijgt:

- uitleg over de behandeling met het TENS-apparaat: het apparaat wordt ook aangezet zodat u kunt ervaren hoe dit voelt
- uitleg over de beste plaats voor de elektrodes
- adviezen en instructies voor uw huid

Proefperiode

U krijgt een TENS-apparaat op proef mee naar huis. Na een proefperiode van ongeveer 2 tot 4 weken neemt de pijnconsulent contact met u op om het effect te bespreken.

■ De proefperiode

U kunt uzelf elke dag behandelen. U krijgt advies hoe vaak en hoe lang u het TENS-apparaat per dag kunt gebruiken. U mag met het TENS-apparaat gewoon rondlopen of rustig iets doen. Gebruik het TENS-apparaat voor uw veiligheid liever niet 's nachts en/of tijdens autorijden.

In sommige gevallen kunt u beter geen TENS-apparaat gebruiken, bijvoorbeeld:

- bij huidziekten
- tijdens een eventuele zwangerschap
- als u een pacemaker heeft

Dit hangt vooral af van de plaats waar de elektrodes geplakt worden. Het is belangrijk dat u dan altijd eerst goed overlegt met uw behandelend arts en de verpleegkundig pijnconsulent. U kunt via het telefonisch spreekuur contact opnemen of een e-mail sturen. U vindt de contactgegevens achter in deze folder.

Gebruiksaanwijzing TENS-apparaat

Het TENS-apparaat is ongeveer zo groot als een mobiele telefoon. Aan het apparaat zitten 1 of 2 snoertjes met zelfklevende elektrodes. U plakt deze elektrodes op uw huid. De stroompjes worden via deze snoertjes en elektrodes door uw huid geleid.

De beste plaats voor de elektrodes

Afhankelijk van uw klachten is de beste plaats voor de elektrodes rondom een pijnlijke plek. Of op uw rug of nek, aan weerszijden van de wervelkolom. U krijgt advies waar u de elektrodes het beste kunt plakken.

Belangrijk

Plak de TENS-elektrodes nooit op uw halsslagers. U kunt dan onwel worden.

Adviezen en instructies voor uw huid

Voor goede geleiding van de stroompjes én om beschadiging van de huid te voorkomen, is het belangrijk dat:

- uw huid gaaf is: zonder wondjes, pukkeltjes of eczeem
- de huid niet vet is: smeer uw huid daarom voor gebruik van het TENS-apparaat niet in met crème of bodylotion
- er niet te veel haar op de huid groeit: scheer dit op de plaats van de elektrodes zo nodig af

■ Na de proefperiode

Heeft u baat bij de behandeling?

Heeft u baat bij de behandeling? Dan geeft de pijnconsulent uw adresgegevens door aan de leverancier van het TENS-apparaat. U kunt het apparaat dat u heeft gekregen dan houden. Het apparaat wordt helemaal door uw zorgverzekeraar vergoed. De kosten van de elektrodes worden meestal grotendeels vergoed. U maakt vervolgens zelf zo nodig weer een controleafspraak met uw behandelend arts.

Heeft u geen baat bij de behandeling?

Heeft u geen baat bij de behandeling? Dan bespreekt de anesthesioloog-pijnspecialist eventuele andere behandelmogelijkheden met u.

Stopt u **tijdens** de proefperiode met de TENS-behandeling? Wacht dan de telefonische afspraak na 2 weken met de pijnconsulent af, en lever het apparaat daarna bij Noordwest Pijncentrum in.

Stopt u **na** de proefperiode met de behandeling? Dan stuurt u het apparaat naar de leverancier. U vindt de gegevens in de gebruiksaanwijzing bij het TENS-apparaat.

■ Bijwerkingen

Een TENS-behandeling heeft geen bijwerkingen, ook niet bij een langdurige behandeling. Hooguit wat spierpijn. Verder kan uw huid wat gevoelig reageren op de elektrodes. U kunt de verpleegkundig pijnconsulent dan tijdens de proefperiode zo nodig om andere elektrodes vragen die minder irriteren. Na

de proefperiode kunt u bij huidklachten of problemen met het TENS-apparaat contact opnemen met de leverancier.

■ Uw vragen

Telefonisch spreekuur

U kunt met medisch inhoudelijke vragen tijdens het telefonisch spreekuur contact opnemen met de verpleegkundig pijnconsulent.

Dat kan op werkdagen:

- Noordwest Pijncentrum Alkmaar: van 13:00 - 14:00 uur, telefoon 072 - 548 4224
- Pijnpolikliniek Noordwest Ziekenhuisgroep, locatie Den Helder: van 09:00 - 10:00 uur en 13:00 - 14:00 uur. Op vrijdag van 09:00 - 10:00 uur, telefoon 0223 - 69 6903.

Een afspraak verzetten

Voor het verzetten van een afspraak kunt u contact opnemen met een polikliniekassistent van Noordwest Pijncentrum. Dat kan op werkdagen:

- Noordwest Pijncentrum Alkmaar: van 09:00 - 16:30 uur, telefoon 072 - 548 4224
- Pijnpolikliniek Noordwest Ziekenhuisgroep, locatie Den Helder: van 09:00 - 10:00 uur en 13:00 - 14:00 uur. Op vrijdag van 09:00 - 10:00 uur, telefoon 0223 - 69 6903. U kunt dit nummer ook bellen met eventuele administratieve vragen.

U kunt uw vraag ook mailen

U kunt uw vraag ook mailen naar pijnbestrijding@nwz.nl. Vermeld ook uw naam en geboortedatum. Afhankelijk van uw vraag nemen wij dan binnen 1 of 2 werkdagen contact met u op.

Meer informatie over Noordwest Pijncentrum, bereikbaarheid en parkeren vindt u op www.nwz.nl/pijnbestrijding.

Noordwest Ziekenhuisgroep

Postbus 501

1800 AM Alkmaar

www.nwz.nl

tel 072 - 548 4444

Colofon

Redactie Noordwest Pijncentrum
afdeling communicatie

Vormgeving vormgeving Noordwest Ziekenhuisgroep

Druk Ricoh Nederland

Artikel nr 183749/2018.02

Op alle onderzoeken en behandelingen van Noordwest Ziekenhuisgroep zijn de algemene voorwaarden van Noordwest Ziekenhuisgroep van toepassing, zie www.nwz.nl.