

# TENS-behandeling

Behandeling van pijn

[www.nwz.nl](http://www.nwz.nl)



Noordwest  
Ziekenhuisgroep

# Inhoud

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

In overleg met uw anesthesioloog-pijnspecialist van Noordwest Pijncentrum (Noordwest Ziekenhuisgroep) krijgt u voor de behandeling van pijn een zogenoemde 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 halsslagaders. 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](mailto: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](http://www.nwz.nl/pijnbestrijding).*

## Noordwest Ziekenhuisgroep

Postbus 501

1800 AM Alkmaar

[www.nwz.nl](http://www.nwz.nl)

tel 072 - 548 4444

## Colofon

Redactie      pijncentrum  
                    communicatie

Druk            Ricoh

Bestelnummer 183749

*Op alle onderzoeken en behandelingen van Noordwest Ziekenhuisgroep zijn de algemene voorwaarden van Noordwest Ziekenhuisgroep van toepassing, zie [www.nwz.nl](http://www.nwz.nl)*