

TENS-behandeling

Behandeling van pijn

www.nwz.nl



Noordwest
Ziekenhuisgroep

Inhoud

Wat is een TENS-behandeling?	3
TENS via Dijkstra Fysiotherapie	4
TENS via fysiotherapie Noordwest in Den Helder	4
Vorbereiding	4
De proefperiode	5
Na de proefperiode	6
Bijwerkingen	7
Uw vragen	7

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 de volgende locaties plaatsvinden:

- Noordwest Pijncentrum in Alkmaar
Wendelaarstraat 58, 1814 GS Alkmaar
Telefoon: 072 - 548 4224
- Bij een vestiging van Dijkstra fysiotherapie
Telefoon: 072- 54 00 600
- Noordwest Ziekenhuisgroep, locatie Den Helder
Pijnpolikliniek
Telefoon: 072 548 4224
- Noordwest Ziekenhuisgroep, locatie Den Helder
Fysiotherapie
Huisduinerweg 3, 1782 GZ Den Helder
Telefoon: 0223 - 69 6418

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 en gerichte oefentherapie.

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.

■ TENS via Dijkstra Fysiotherapie

Als u in Alkmaar of omgeving woont, krijgt u een afspraak bij Dijkstra Fysiotherapie. De afspraak kan op één van hun vestigingen zijn, of in het Pijncentrum in de Wendelaarstraat.

■ TENS via fysiotherapie Noordwest in Den Helder

Als u in Den Helder of omgeving woont, krijgt u een afspraak bij de fysiotherapeut van het Noordwest ziekenhuis in Den Helder.

Bent u verzekerd voor fysiotherapie?

Dan gaan er 3 consulten fysiotherapie van uw tegoed af.

Bent u niet verzekerd voor fysiotherapie?

Dan krijgt u een rekening van iets meer dan 140 euro.

Hoe werkt een TENS-behandeling?

Met een TENS-apparaat geven we de zenuwen zwakke, elektrische stroompjes via de huid. De elektrische stroompjes:

- blokkeren de pijnprikkel: u heeft daardoor minder pijn
- helpen bij de afgifte van lichaamseigen, pijnstillende stoffen
- ontspannen uw spieren

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

■ 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 of fysiotherapeut contact met u op om het effect te bespreken. Dit gebeurt telefonisch of met een afspraak op locatie.

■ 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. In de volgende gevallen kunt u een TENS-apparaat alleen gebruiken in overleg met uw behandelend arts of verpleegkundig pijnconsulent:

- tijdens een zwangerschap
- als u een pacemaker heeft

Het gebruik hangt vooral af van de plaats waar de elektrodes geplakt worden. 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 klein luciferdoosje. 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. U krijgt advies waar u de elektrodes het beste kunt plakken.

Belangrijk

Plak de TENS-elektrodes nooit op uw ogen of 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

Helpt de behandeling?

Dan worden uw adresgegevens doorgegeven aan de leverancier van het TENS-apparaat. U kunt het apparaat dat u heeft gekregen dan in bruikleen houden. De basisverzekering vergoedt het apparaat volledig. De kosten van de elektrodes worden meestal grotendeels vergoed als uw eigen risico gebruikt is. U maakt vervolgens zelf zo nodig weer een controleafspraak met uw behandelend arts.

Helpt de behandeling niet?

Dan bespreekt de anesthesioloog-pijnspecialist eventuele andere behandel mogelijkheden met u.

Stopt u **tijdens** de proefperiode met de TENS-behandeling? Wacht dan de (telefonische) afspraak na 2 weken met de fysiotherapeut of pijnconsulent af, en lever het apparaat daarna in bij de lokatie waar u het apparaat heeft gekregen.

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 of in de informatie vanuit de leverancier.

■ Bijwerkingen

Een TENS-behandeling heeft nagenoeg geen bijwerkingen, ook niet bij een langdurige behandeling. Hooguit wat spierpijn. Verder kan uw huid wat gevoelig reageren op de elektrodes. U kunt dan tijdens de proefperiode bellen en 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

U kunt uw vraag ook mailen

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

Een afspraak verzetten

Voor het verzetten van een afspraak kunt u contact opnemen met de locatie waar u de afspraak heeft. Dat kan op werkdagen:

- Noordwest Pijncentrum Alkmaar: van 09:00 - 16:30 uur, telefoon 072 - 548 4224
- Dijkstra fysiotherapie: telefoon 072- 54 00 600, e-mail: info@dijkstrafysiotherapie.nl
- Fysiotherapie Noordwest Ziekenhuisgroep, locatie Den Helder
telefoon: 0223 - 69 6418

Meer informatie over Noordwest Pijncentrum vindt u op

www.nwz.nl/pijnbestrijding

Noordwest Ziekenhuisgroep

Postbus 501

1800 AM Alkmaar

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