

TENS

Transcutane Elektrische Neurostimulatie

Inleiding

In overleg met uw (pijn)specialist heeft u besloten een TENS-behandeling te starten. In deze folder leest u wat deze behandeling inhoudt.

'TENS' staat voor 'Transcutane Elektrische Neurostimulatie'. Bij deze behandeling wordt het pijnsignaal via de huid beïnvloed. Hiervoor gebruiken we twee of meerdere pleisters (elektrodes) en daarnaast zwakke elektrische stroom, afkomstig van het TENS-apparaat.

Een TENS-behandeling werkt op verschillende manieren tegen (chronische) pijn. De TENS-behandeling:

- blokkeert de pijnprikkel die naar de hersenen gaat;
- stimuleert de aanmaak van een bètaendorfine die de pijn vermindert;
- kan spierontspannend werken.

Of de behandeling voldoende helpt, verschilt van persoon tot persoon. Na een tijdje neemt het pijnstillende effect van de behandeling toe. Lang gebruik van TENS is niet schadelijk.



Afbeelding: Een TENS-apparaat.

De instructie

De fysiotherapeut legt u het gebruik van het TENS-apparaat en de elektroden uit. De elektroden worden op de plaats waar de pijnbehandeling nodig is aangebracht. De elektroden zijn met snoertjes aan het TENS-apparaat verbonden.

Bij inschakeling van het apparaat voelt u tintelingen in en onder de huid en eventueel het aan- en ontspannen van spieren. Dit is afhankelijk van het programma dat voor u als het meest werkzame wordt ervaren.

De fysiotherapeut oefent met u de totale procedure, zodat u thuis zelf de TENS-behandeling kunt uitvoeren. Tijdens de vervolgspraken wordt het effect van de TENS geëvalueerd en zo nodig aangepast. Als de TENS een positief effect heeft op de (vermindering van) pijn, kunt u hier zelfstandig mee aan de slag. Hiermee heeft u zelf de regie over een middel dat de pijn vermindert.

Complicaties

TENS kent weinig complicaties. Het is wel mogelijk dat u huidirritatie krijgt van de elektroden. Dit kan door een allergie ontstaan, maar kan ook versterkt worden door transpiratie, hard trekken aan de elektrode bij het verwijderen of door de elektrode te lang op dezelfde plaats te laten zitten.

Neem in het geval van een allergie contact op met de firma die de TENS geleverd heeft.

Vergoeding van de zorgverzekeraar

We raden aan om contact op te nemen met uw zorgverzekeraar om te vragen of de TENS-behandeling wordt vergoed.

Regel dit voordat u met de behandeling begint.

Bij de fysiotherapeut ondertekent u een formulier voor het lenen van het TENS-apparaat. Het TENS-apparaat blijft eigendom van de firma die het apparaat levert. Zolang u het apparaat leent, bent u aansprakelijk voor schade door onjuist gebruik of verlies.

Bij een goed resultaat wordt door de fysiotherapeut de firma die het TENS-apparaat heeft geleverd ingeschakeld om de financiële afwikkeling met uw zorgverzekeraar te regelen.

Bij problemen met het apparaat, de bedrading of het bestellen van de elektroden, kunt u zelf contact opnemen met de firma van het TENS-apparaat.

Tips voor het gebruik van TENS

- Maak de huid 's ochtends schoon en controleer u de huid op irritaties of wondjes.
- Gebruik geen bodylotion of crème op de plaatsen van de elektroden.
- Overmatige haargroei kunt u het beste eerst afknippen. Scheer de huid niet. Dit kan namelijk irritatie veroorzaken.
- Blijven de elektroden niet stevig zitten? Maak het plakoppervlak dan een beetje vochtig met water; de gel van de electrode wordt dan weer plakkerig.
- Plaats nooit een elektrode op een geïrriteerde of kapotte huid.
- Haal de elektroden van de huid af en plakt ze terug op de folie.
- Bewaar de elektroden in de koelkast.

Wanneer mag u TENS niet gebruiken?

In de volgende situaties mag het TENS-apparaat niet gebruiken:

- U heeft elektronische implantaten, zoals een pacemaker/ICD.
- U heeft ernstige hartritmestoornissen.
- U heeft epilepsie.
- U heeft een huidziekte/wondjes op de plaats van de behandeling.
- U heeft een kwaadaardige aandoening op de plaats van de behandeling.
- U bent zwanger.

NB In sommige gevallen is een TENS-behandeling wel mogelijk tijdens een zwangerschap. Dit gebeurt dan altijd in en na overleg met de verloskundige of de behandelend gynaecoloog.

- U heeft een neurostimulator.
- U heeft een inwendige insulinepomp.
- U gebruikt flash glucosemonitoring.

Controleafspraak

U ontvangt per post een uitnodiging voor een telefonische controleafspraak. Deze afspraak zal zes weken na de behandeling plaatsvinden.

Vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder vragen over de TENS-behandeling? Stelt deze vragen gerust aan de pijnspecialist of de pijnconsulent.

Spreekuur pijnconsulenten

De pijnconsulenten hebben op werkdagen van maandag tot vrijdag van 9.00 tot 10.00 uur een telefonisch spreekuur. Zij zijn te bereiken via telefoonnummer (0182) 50 51 06. U kunt altijd bellen voor vragen en advies.

Maken en wijzigen van afspraken

Voor het maken van afspraken (en eventueel het wijzigen ervan) kunt u op werkdagen bellen met het secretariaat van de Pijnpoli: (0182) 50 50 07 (tussen 8.00 en 16.00 uur).

Meer informatie

Voor informatie over het ziekenhuis kunt u terecht op onze internetsite: ww.ghz.nl.

Adres

Groene Hart Ziekenhuis, locatie Gouda
Bleulandweg 10
2803 HH Gouda

Contact

Algemeen telefoonnummer ziekenhuis:
(0182) 50 50 50

Colofon

uitgave: Groene Hart Ziekenhuis, Gouda
productie: Marketing & Communicatie
februari 2025
04.01.057

TENS fysio

Hieronder vindt u de adressen van fysiotherapeuten uit de regio die TENS faciliteren. U bent vrij om ook aan een andere fysiotherapeut te vragen of deze de TENS faciliteren.

Plaats	Praktijknaam	Adres	Telefoonnummer
<u>Alphen aan den Rijn</u>	Fysio Alpen	Sterrenlaan 168	(0172) 44 56 00
	Fysiotherapie v/d Berg	Prinses Irenelaan 1F	(0172) 47 38 55
<u>Bleiswijk</u>	Vermin Fysiotherapie –Living Fit-	Oranjetuin 94	(010) 52 17 520
<u>Bodegraven</u>	Keulen en Brusse Centrum voor Fysiotherapie	Boesemsingel 79	(0172) 61 25 20
	Fysiotherapie On the Move	Willem de Zwijgerstraat 9 D	(0172) 61 65 79
<u>Gouda</u>	Fysiotherapiepraktijk Willem de Zwijger	Willem de Zwijgersingel 17	(0182) 52 57 07
	FysioStaete Gouda	Julianahof 210	(0182) 75 18 11
	Fysio de Doelen	Lange Tiendeweg 93	(0182) 52 91 51
<u>Gouderak</u>	FysioStaete Gouderak	Kranepoort 4 A	(0182) 37 48 94
<u>Haastrecht</u>	Fysiotherapie Haastrecht	Concordiaplein 4	(0182) 50 14 30
<u>Nieuwerkerk a/d IJssel</u>	Fysiotherapie Van Streun	Kerklaan 53A	(0180) 32 32 43
<u>Nieuwkoop</u>	Fysiotherapie Pro Move	Vijverhof 1	(0172) 57 52 61
<u>Oudewater</u>	Praktijk voor fysiotherapie Mastwijk/Wagemakers	Oude Singel 11-25	(0348) 56 25 02
<u>Pernis</u>	Vermin Fysiotherapie –Living-FIT	Boonstraat 5	(010) 41 63 847
<u>Reeuwijk</u>	Fysio Reeuwijk	't Kerkestuk 2a	(0182) 39 53 79
<u>Schoonhoven</u>	Fysio Zilverstad	Oranjeplaats 21 A	(0182) 38 33 00
	Fysiotherapie Korenhof	Koestraat 121 D	(06) 54 38 10 76
<u>Stolwijk</u>	Fysiosportcentrum Stolwijk-Berkenwoude	Dorpstraat 6	(0182) 34 19 75
<u>Waddinxveen</u>	Fysiotherapie praktijk Joosten	Passage 57	(0182) 61 80 22
	Fysiotherapie Zuidplas	Zuidplaslaan 430	(0182) 61 33 95
<u>Woerden</u>	Fysiotherapeuten Maatschap Woerden	Polanenbaan 2	(0348) 42 72 50
<u>Zoetermeer</u>	Praktijk Fysiotherapie Aartsen	Moeder Teresasingel 94	(079) 361 0780