

## Tens therapie

U bent verwezen naar de afdeling Pijn geneeskunde in verband met uw chronische pijnklachten. De anesthesioloog pijnspecialist heeft met u gesproken over TENS (Transcutane Electro Neuro Stimulatie) - therapie. Het doel van deze behandeling is om de pijn te verminderen en daardoor uw functioneren te verbeteren. Uw pijn verdwijnt mogelijk niet totaal.

In deze folder leest u meer over de voorbereiding, uitvoering en de resultaten van TENS-therapie.

### Wat is TENS-therapie?

TENS is een afkorting voor de term Transcutane Electro Neuro Stimulatie en houdt in dat er elektrische stroompjes door de huid heen worden gegeven, die de zenuwen kunnen beïnvloeden om de pijn te verminderen. Dit gaat via op het lichaam geplaatste elektroden.

TENS kan de pijn verminderen en is met name effectief bij chronische pijn. Hoe lang de behandeling werkt, is bij iedereen verschillend. Dat is moeilijk te voorspellen.

### De voorbereiding

Uw pijnspecialist beoordeelt of u in aanmerking komt voor een behandeling met TENS. Vervolgens krijgt u een afspraak waarin u uitleg en instructies krijgt over de behandeling.

### Belangrijk

Informeer uw anesthesioloog pijnspecialist/pijnverpleegkundige als u:

- ?een pacemaker of ICD heeft;?
- ?zwanger bent.

### De behandeling

Bij de eerste afspraak, met de pijnverpleegkundige, krijgt u uitleg en instructie over het gebruik van het TENS-apparaat. De pijnverpleegkundige legt u uit hoe en waar u de elektroden moet plakken en hoe u het apparaat moet bedienen. Vervolgens krijgt u het TENS-apparaat voor 6 weken op proef mee naar huis.

Tijdens de proefperiode gebruikt u het TENS-apparaat thuis.

Het is van belang goed bij te houden wat voor effect het heeft op uw pijnklachten. Zodat het voor u duidelijk wordt dat de TENS-therapie voldoende helpt.

### Na de behandeling

Na de proefperiode krijgt u een afspraak mee waarbij de pijnverpleegkundige het effect van de behandeling met u evalueert en bespreekt. Afhankelijk hiervan wordt de TENS definitief aangevraagd bij uw zorgverzekeraar.

Omdat TENS vrijwel altijd een aanvullende behandeling is op andere behandelingen, krijgt u indien nodig na de afspraken bij de pijnverpleegkundige een afspraak bij uw anesthesioloog pijnspecialist. Hier kunnen de verdere behandelstappen worden besproken als de pijn nog niet naar een aanvaardbaar niveau is teruggebracht.

### **Leefregels**

U kunt uw activiteiten, ook tijdens het gebruik van het TENS-apparaat, gewoon hervatten.

Let op: het TENS-apparaat en de elektroden mogen NIET nat worden. Tijdens het douchen/baden moet u dus alles afkoppelen.

Zet het TENS apparaat uit wanneer u autorijdt. De verzekering kan hier een probleem van maken.

Het is belangrijk om in beweging te blijven waarbij u overbelasting probeert te vermijden.

Het is altijd goed om te stoppen met roken en te zorgen voor een lichaamsgewicht passend bij uw lengte, leeftijd en geslacht.

### **Vragen?**

?De afdeling Pijn geneeskunde is geopend van maandag tot en met vrijdag van 8.00 tot 16.30 uur. Vragen over uw pijnbehandeling kunt u stellen via het telefoonnummer [0162] 32 70 40.

Meer lezen over Pijn geneeskunde bij Amphia?

[Ga naar afdeling Pijn geneeskunde \(https://www.amphia.nl/afdelingen/pijngeneeskunde\)](https://www.amphia.nl/afdelingen/pijngeneeskunde)