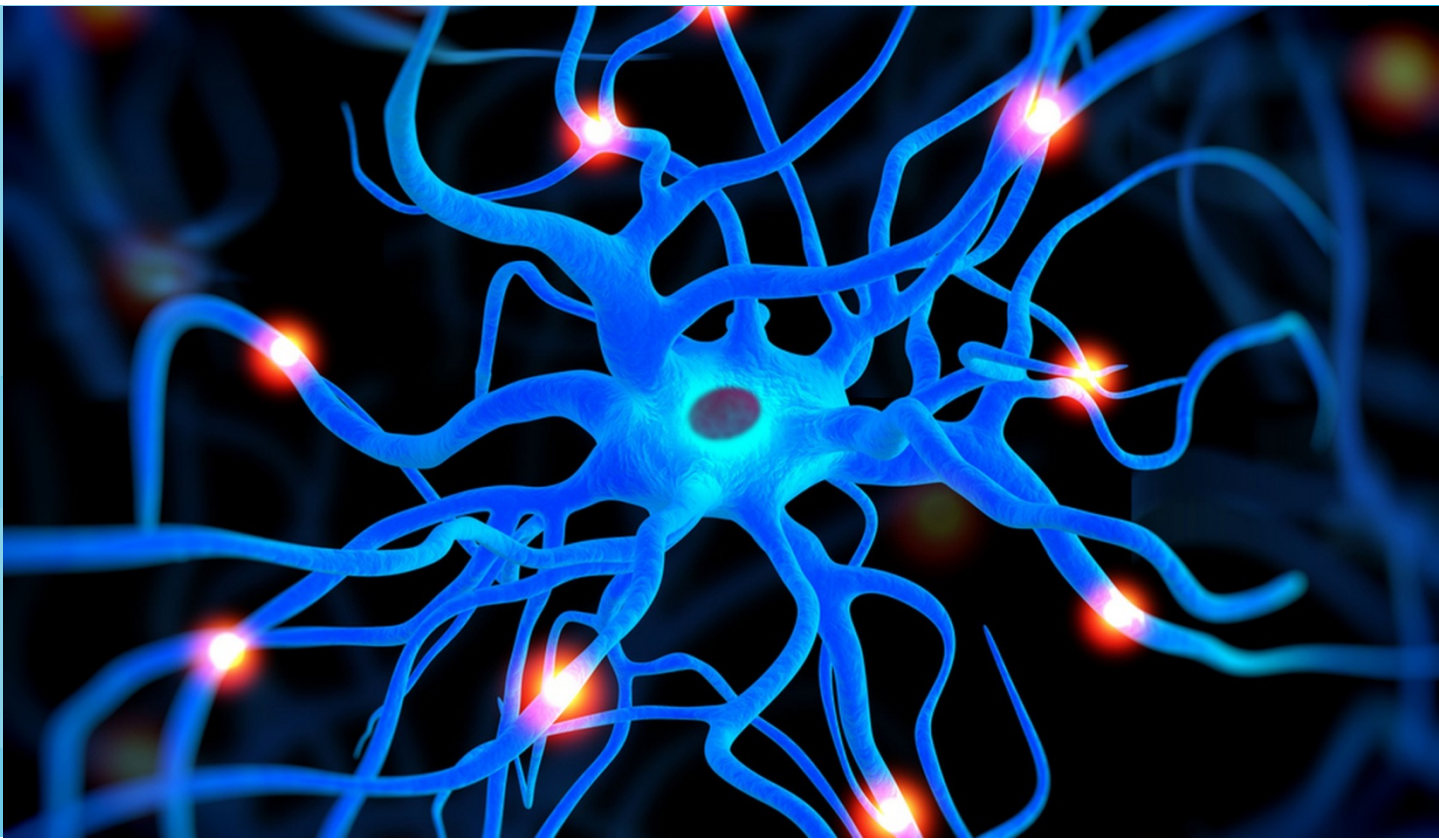




Patiënteninformatie

# TENS behandeling



# Inhoud

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| Inhoud .....                                  | 3  |
| Inleiding.....                                | 4  |
| Omschrijving en doel van de behandeling ..... | 4  |
| Vorbereiding op de behandeling .....          | 5  |
| Verloop van de behandeling .....              | 5  |
| Gebruik van het TENS toestel.....             | 5  |
| De elektrodes .....                           | 7  |
| Uittesten van een TENS toestel .....          | 7  |
| Aankoop van het TENS toestel .....            | 9  |
| Tot slot .....                                | 9  |
| Wie contacteren bij vragen/problemen? .....   | 10 |
| Persoonlijke vragen/notities .....            | 11 |

**Meer info op [www.azturnhout.be/pijncentrum](http://www.azturnhout.be/pijncentrum)**

# Inleiding

Deze brochure biedt u informatie over een behandeling met TENS. U leest hierin meer over deze behandeling en het gebruik van een TENS toestel.

Het is onmogelijk om in deze brochure alle details voor elke situatie te beschrijven. Aarzel niet om zo nodig extra vragen te stellen aan uw arts of verpleegkundige.

## Omschrijving en doel van de behandeling

TENS is de afkorting voor 'Transcutane Elektrische Nerve (zenuw) Stimulatie'. Concreet betekent dit dat we met een TENS toestel een zwakke elektrische stroom opwekken ter hoogte van het pijnlijke gebied.

Dit kan volgende effecten geven:

- de pijn onderdrukkende systemen in het lichaam worden geactiveerd. Hierdoor ervaart u minder pijnprikkels.
- er komen lichaamseigen stoffen vrij (endorfinen) die de pijn verlichten.
- TENS kan een ontspannen gevoel geven.

TENS kunnen we toepassen bij verschillende vormen van plotse en langdurige, chronische pijnen zoals:

- pijn in het bewegingsstelsel (spieren, gewrichten, botten)
- bepaalde zenuwpijnen
- pijn na een amputatie
- pijn na een operatie
- pijn bij weefselbeschadiging door kanker

Het is belangrijk om te weten dat TENS de oorzaak van de pijn niet weg zal nemen. Het kan wel een pijnstillend effect geven.

Behandeling met TENS is gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek en wordt sinds vele jaren toegepast, voornamelijk bij chronische pijn.

## Vorbereiding op de behandeling

Uw arts kan voor u een behandeling met TENS adviseren, al dan niet in combinatie met andere therapieën en/of medicatie.

Volgende zaken moet u vooraf melden aan uw behandelende arts:

- u bent zwanger
- u hebt een pacemaker of interne defibrillator
- u hebt een neurostimulator
- u hebt epilepsie
- u hebt een ernstige huidziekte of een open wonde
- u bent overgevoelig voor kleefpleisters
- u hebt een kwaadaardige aandoening in het gebied waar de elektroden worden geplaatst
- u hebt een VP-shunt

## Verloop van de behandeling

De pijnverpleegkundige zal u opbellen om een moment af te spreken wanneer u naar het pijncentrum komt voor uitleg over TENS.

Op de afgesproken dag meldt u zich aan bij de dienst inschrijvingen op campus Sint-Jozef (Steenweg op Merksplas 44). U mag hierna naar het pijncentrum komen (op de 2e verdieping: Route E61).

De pijnverpleegkundige overloopt met u de stappen bij het gebruik van een TENS-toestel. Nadien kan u een toestel mee naar huis nemen.

### Gebruik van het TENS toestel

#### A. Plaats batterijen in het toestel

U kunt ofwel 4 niet-oplaadbare 1.5 V AAA-batterijen plaatsen, ofwel oplaadbare batterijen gebruiken.

#### B. Kleef de elektroden op de pijnlijke zone

De pijnverpleegkundige zal met u bekijken op welke plaats u de elektrodes het best kan kleven. Dit zal meestal op de pijnlijke plaats zelf zijn. Het kan ook buiten het pijnlijke gebied in de buurt van zenuwen die gerelateerd zijn aan het pijngebied.

Het is aan u om te voelen en te zoeken op welke plaats de elektroden het beste pijnstillende effect geven.

### **C. Sluit de elektroden aan op de kabel**

Het maakt niet uit op welke elektrode u de witte of de rode aansluiting connecteert.

### **D. Sluit de kabel aan op het TENS toestel**

Afhankelijk van de gekozen aansluiting gebruikt u de linker of rechter toename of afname toetsen.

### **E. Zet het toestel aan met de AAN/UIT knop en verhoog tot de gewenste sterkte.**

### **F. U kan het TENS toestel met de klem bevestigen aan uw broek.**

De elektrische stroompjes zal u ter hoogte van de huid voelen als tintelingen (zachte kriebelingen) of kloppingen.

De pijnverpleegkundige zal voor u een bepaald programma instellen. Het toestel schakelt automatisch uit wanneer de ingestelde tijd is verstreken. Meestal gebruiken wij programma p 06, p 02 of p 08.

Meer informatie over het gebruik van een TENS Eco Basic toestel kan u vinden op onze website: [www.azturnhout.be/pijncentrum](http://www.azturnhout.be/pijncentrum) (onder de titel 'behandelingen').

U vindt er onder andere instructievideo's over:

- Kabel aansluiten
- Hoe sluit ik de elektroden aan?
- Functie van de knoppen
- Programmavergrendeling
- Wisselen naar ander programma

Voordelen van TENS:

- Het toestel is eenvoudig in gebruik
- U kan het toestel dragen wanneer u wil
- TENS heeft geen bijwerkingen

U mag TENS NIET gebruiken tijdens:

- het slapen
- autorijden
- douchen, baden of zwemmen

## De elektrodes

U kan de elektrodes verschillende keren gebruiken. Na gebruik of tegen de nacht kleeft u de elektrodes terug op de folie en bewaart u ze in de koelkast. Als de elektrodegel droog lijkt te zijn, kan u eventueel enkele druppels water aanbrengen op de elektrodegel.

Wanneer huidirritatie ontstaat, neemt u best contact op met uw huisarts of met de pijnverpleegkundige. Er bestaan ook hypoallergene elektrodes die de kans op huidirritatie verkleinen.

## Uittesten van een TENS toestel

Wij bieden u de mogelijkheid om een TENS toestel gedurende een maand te proberen. Soms heeft u niet onmiddellijk een pijnstillend effect. Hiervoor kan de verpleegkundige dan wat advies geven.

Voor de proefmaand betaalt u geen huur, u dient enkel elektrodes aan te kopen. Deze kosten 10 euro per pakje. U ontvangt hiervoor een rekening via een factuur van het ziekenhuis.

Als waarborg voor het TENS toestel vragen we u om een SEPA machtiging in te vullen. Op dit formulier worden uw gegevens ingevuld, uw rekeningnummer en een handtekening.

Na ongeveer een maand komt u terug op consultatie bij de pijnverpleegkundige. U brengt het TENS toestel en de volledige doos mee terug. De elektrodes mag u houden aangezien deze al eerder aangerekend werden.

Als u niet aanwezig kan zijn op de afgesproken datum, vragen we om ons te verwittigen en zo snel mogelijk een nieuwe afspraak te plannen.

Als u het toestel, zonder te verwittigen, niet heeft teruggebracht 2 weken na de afgesproken datum, wordt het aankoopbedrag via de SEPA machtiging van uw rekening geïncasseerd.

Wanneer er een probleem is met uw TENS toestel na aankoop, kan u zelf de firma Schwa-Medico contacteren. U vindt de gegevens van deze firma achteraan in deze folder.

Nieuwe elektrodes kan u bestellen via de webshop van de firma Schwa-Medico [www.schwa-medico.nl](http://www.schwa-medico.nl).

Soms heeft de pijnverpleegkundige ook elektrodes in voorraad. Deze kunnen aangekocht worden met een SEPA machtiging. U dient vooraf te bellen voor een afspraak als u op deze manier elektrodes wenst aan te kopen.

## Aankoop van het TENS toestel

Voor de aankoop van uw TENS apparaat kunt u kiezen uit deze 2 opties:

Optie 1: U bestelt uw toestel online via de webshop

[www.schwa-medico.nl](http://www.schwa-medico.nl)

Via deze weg bestelt u online een Eco Basic toestel, dit is het toestel dat u heeft kunnen testen. U wordt gevraagd om direct te betalen en de firma verzendt het toestel naar het door u opgegeven adres. Het toestel zal dan binnen enkele dagen geleverd worden.

Optie 2: U komt met uw TENS toestel dat u in bruikleen had naar het ziekenhuis en u ruilt deze voor een nieuw toestel. Hierbij tekent u een SEPA machtiging. De SEPA machtiging is een eenmalige domiciliëringsopdracht waar u zelf uw akkoord voor geeft. Door ondertekening van dit formulier geeft u toestemming aan Schwa-Medico Nederland BV om een eenmalige betalingsopdracht te sturen naar uw bank om het aangegeven bedrag van uw rekening te mogen afschrijven.

## Tot slot

Heeft u tijdens de proefperiode vragen over het TENS toestel dan kan u hiervoor terecht bij de pijnverpleegkundigen. Na aankoop van het TENS toestel helpt de firma Schwa-medico u verder. Wij hopen dat deze brochure u wegwijs heeft gemaakt in het verloop van een behandeling met TENS.

Als u vragen of opmerkingen heeft, stel die dan direct aan de betrokken ziekenhuismedewerker. Veel problemen kunnen zo reeds opgelost worden. Als u hierna nog niet tevreden bent, kan u terecht bij de ombudsdienst via e-mail op [ombudsdienst@azturnhout.be](mailto:ombudsdienst@azturnhout.be) of persoonlijk na telefonische afspraak op het nummer 014 44 41 25.

## Wie contacteren bij vragen/problemen?

Ann Mertens

Pijnverpleegkundige AZ Turnhout

Tel. 014 40 69 78 (iedere werkdag van 9 tot 15 uur)

Secretariaat Multidisciplinair pijncentrum

014 44 42 71 (tijdens de weekdays van 8u tot 16u30)

Firma Schwa-Medico

0031 85 888 70 20

[info@schwa-medico.be](mailto:info@schwa-medico.be) (tijdens kantooruren)

## Persoonlijke vragen/notities

Indien u vragen of opmerkingen hebt, kunt u dit hier noteren. Zo hebt u ze altijd bij de hand bij een gesprek met de arts of verpleegkundige.

**AZ Turnhout vzw**  
[www.azturnhout.be](http://www.azturnhout.be)  
[info@azturnhout.be](mailto:info@azturnhout.be)  
014 40 60 11



**Campus Sint-Jozef**  
Steenweg op Merksplas 44  
2300 Turnhout



**Campus Sint-Elisabeth**  
Rubensstraat 166  
2300 Turnhout