

# TENS-behandeling

Uw pijnarts heeft met u besproken dat u in aanmerking komt voor een TENS-behandeling. TENS is een afkorting van Transcutane Elektrische Neuro Stimulatie.

Op het Pijncentrum van OLVG- Oost en West wordt deze behandeling gegeven door een oefentherapeut die gespecialiseerd is in chronische pijnklachten. Zij is opgeleid om de TENS-behandeling te kunnen geven.

## Wat is de TENS-behandeling?

U krijgt hiervoor een klein draagbaar apparaat. Dit apparaat is verbonden met plakkers (elektroden) die op de huid geplakt worden. Via deze elektroden geeft het apparaat zachte elektrische prikkels af. Deze prikkels kunnen pijnklachten verminderen doordat ze de pijnprikkel overstemmen/wegfilteren. De TENS-behandeling geeft geen bijwerkingen en is veilig.

## Hoe kan via TENS de pijn minder worden?

- De pijnprikkel wordt overstemd (weggeduwd?) door de prikkel van de TENS. De TENS prikkel mag niet pijnlijk of irriterend zijn, het moet aangenaam aanvoelen. Het lichaam gaat een stofje aanmaken met een pijnstillende werking: endorfine
- De mate van pijnverlichting tijdens en na het gebruiken van TENS is per persoon verschillend. Het beste resultaat wordt vaak behaald door een combinatie van bewegen, pijnmedicatie en/of zenuwblokkade.

## Wat is pijn?

Pijn is een waarschuwingssignaal dat aangeeft of ons lichaam beschadigd is of dreigt te worden. Er bestaat acute pijn en chronische pijn:

- Acute pijn: kan bijvoorbeeld ontstaan na een letsel. Meestal is de pijn van korte duur en verdwijnt wanneer het letsel overgaat. Acute pijn kan heftig en onaangenaam zijn, maar heeft een duidelijke waarschuwendende en beschermende functie.
- Chronische pijn: is een langdurige hardnekkige pijn die bijzonder onaangenaam kan zijn. Deze pijn heeft echter geen waarschuwendende en beschermende functie meer. Er is sprake van chronische pijn wanneer het langer dan 3 maanden aanhoudt. Deze pijn ontwikkelt zich door een verstoorde prikkeling van de pijnzenuwen.

TENS kan gebruikt worden bij acute of chronische pijnklachten. De arts bepaalt of u in aanmerking komt voor een TENS-behandeling.

## De behandeling

De TENS-behandeling bestaat meestal uit meerdere afspraken met de therapeut. Deze afspraken zijn op de polikliniek in het OLVG of via videobellen. In het laatste geval krijgt u het TENS apparaat via de post toegestuurd.

### Eerste afspraak (Pijncentrum)

- U bespreekt uw klachten met de therapeut
- De therapeut brengt uw klachten goed in kaart. Hij/zij bepaalt de plaatsen op uw lichaam waar de elektroden het best opgeplakt kunnen worden.
- De therapeut plakt 2 of 4 elektroden op uw lichaam en stelt het TENS-apparaat in.
- U krijgt uitleg over het gebruik van het TENS-apparaat. U krijgt uitleg over het invullen van een pijnscorelijst.

### Tweede afspraak (telefonisch)

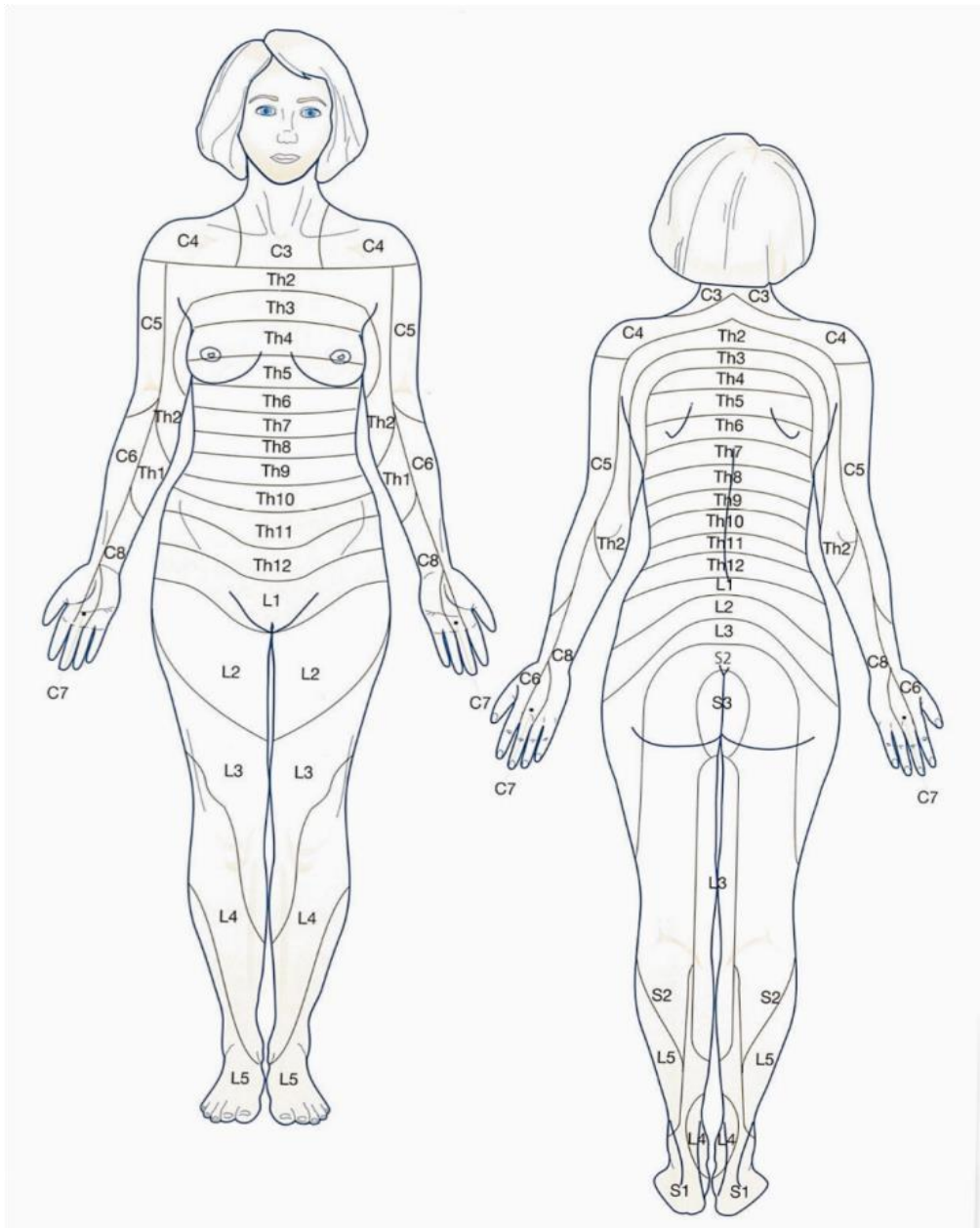
- De therapeut belt u enige tijd na de eerste afspraak.
- Hij/zij informeert hoe het gebruik van het TENS-apparaat is gegaan en hoe het met de pijnklachten gaat.
- Als het nodig is, krijgt u instructies om de behandeling aan te passen.

### Derde afspraak (telefonisch)

- Soms volgt er een derde afspraak met de therapeut, dit is weer een telefonische afspraak
- U bespreekt het resultaat van de behandeling.
- Bij positief resultaat houdt u het TENS- apparaat en gaat u zelfstandig verder met het gebruik. Bij onvoldoende resultaat levert u het TENS-apparaat in bij de balie van het Pijncentrum. in. We verzoeken u het apparaat schoon in te leveren. Neem daarvoor het TENS-apparaat en de snoertjes met een vochtig doekje af.
- Meestal volgt nog een controle-afspraak bij de pijnarts.

## Zenuw-huid gebieden

We onderzoeken bij welke gebieden u de pijn ervaart.  
De therapeut tekent de plaats(en) waar u de elektroden moet plakken.



Figuur 1: zenuwgebieden op de huid

## Gebruik TENS-apparaat

.....  
Gebruik het TENS-apparaat \_\_\_\_\_ keer per dag, elke keer \_\_\_\_\_ minuten

om \_\_\_\_\_ uur

om \_\_\_\_\_ uur

om \_\_\_\_\_ uur

om \_\_\_\_\_ uur

om \_\_\_\_\_ uur

### Werkwijze aansluiten TENS-apparaat en elektroden

1. Haal de elektroden uit de verpakking
2. Bevestig de snoertjes aan de elektroden en het TENS-apparaat
3. Haal de transparante plastic folie van de elektroden en bewaar de folie.
4. Plak de elektroden op de afgesproken gebieden op de huid.
5. Draai de stroomsterkte op tot aan de pijngrens: het moet goed voelbaar, maar NIET pijnlijk zijn. Gedurende een behandeling kan het door gewenning lijken alsof de sterkte afneemt. De stroom mag dan opgevoerd worden. Doe dit maximaal 3 keer per behandeling.
6. U kunt het TENS-apparaat met het clipje aan uw kleding vastmaken of u kunt het halskoord gebruiken. Ga door met de behandeling zolang als u met de therapeut heeft afgesproken.
7. Zet het TENS-apparaat uit voordat u de elektroden verwijdert.
8. U hoeft de elektroden niet na elke behandeling te verwijderen, u kunt ze tot aan het eind van de dag laten zitten. Plak de elektroden na verwijdering weer op de plastic folie.
9. Bewaar de elektroden met de snoertjes in de koelkast.
10. Bewaar het TENS-apparaat weer in de etui/ het koffertje.

### Aandachtspunten bij het aanbrengen van de elektroden

- Zorg ervoor dat de huid schoon en droog is voordat u de elektroden opplakt. Gebruik geen bodylotion en/of crème op de plaats van de elektroden.
- Soms kan de huid geïrriteerd raken. Plaats de elektroden dan ergens anders in overleg met de therapeut, of vraag om elektroden voor de gevoelige huid. Haal zo mogelijk de elektroden na iedere behandeling van de huid.
- Verwijder overmatige haargroei.
- Wanneer de elektroden wat minder stevig op de huid blijven zitten, kunt u, voordat u ze aanbrengt, het plakoppervlak een beetje vochtig maken met een vochtig doekje.
- Draag de elektroden niet tijdens het baden, douchen of zwemmen.

### Verzorging van de elektroden, de snoertjes en het TENS-apparaat

- Plaats en verwijder de elektroden met zorg. Bij het verwijderen pakt u de elektrode aan de rand vast.
- De elektroden moet u vervangen wanneer u merkt dat ze niet goed meer plakken of als de randjes gaan krullen.

- Behandel de snoertjes voorzichtig. Haal ze niet onnodig uit het apparaat of van de elektroden. Trek bij het verwijderen aan de rand van de elektroden en niet aan de snoertjes.
- Berg het TENS-apparaat na gebruik op en houd het buiten bereik van kinderen.

.....

**Pijnscore**

- **Omcirkel een getal tussen 0 en 10; 0 = geen pijn en 10 = ergst denkbare pijn.**
- **Vermeld bijzonderheden die invloed zouden kunnen hebben op het voelen van de pijn, de pijngewaarwording. Bijvoorbeeld veel staan of lopen, drukte of stress.**
- **Geef aan welke activiteiten het meeste pijn veroorzaken, en wat u doet en probeert om de pijn minder te laten worden.**

<b>datum</b> (zelf invullen)	<b>pijnscore</b>	<b>bijzonderheden</b>
Dag 1 _____	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Dag 2 _____	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Dag 3 _____	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Dag 4 _____	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Dag 5 _____	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Dag 6 _____	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Dag 7 _____	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Welke activiteit veroorzaakt de meeste pijn?		
_____		
_____		
Wat doet u om deze pijn minder te laten worden?		
_____		
_____		

# Vragen?

## Stel uw vraag via MijnOLVG

U kunt ons altijd bereiken via [MijnOLVG](#). Heeft u een algemene vraag over vergoeding of betaling? Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar of kijk op [www.olvg.nl/zorgnota](http://www.olvg.nl/zorgnota). Meer informatie over bijvoorbeeld kosten, bereikbaarheid, onderzoeken en behandelingen staat op [www.olvg.nl](http://www.olvg.nl) maar u kunt ons natuurlijk ook bellen.

## Meer informatie online

- [www.olvg.nl/fysiotherapie](http://www.olvg.nl/fysiotherapie)

## Contact

### Pijncentrum, locatie Oost

T 020 599 25 13 (werkdagen 8.15 – 16.15 uur)

E [pijncentrum@olvg.nl](mailto:pijncentrum@olvg.nl)

verpleegafdeling A4

**Oost**  
Oosterpark 9  
1091 AC Amsterdam

**West**  
Jan Tooropstraat 164  
1061 AE Amsterdam

**Spuistraat**  
Spuistraat 239 A  
1012 VP Amsterdam

Onze Algemene Voorwaarden zijn van toepassing: [www.olvg.nl/algemene-behandelvoorwaarden](http://www.olvg.nl/algemene-behandelvoorwaarden)

Aanmelden MijnOLVG via [www.mijnolvg.nl](http://www.mijnolvg.nl) | Klacht of opmerking: [www.olvg.nl/klacht](http://www.olvg.nl/klacht)

Redactie en uitgave: Marketing en Communicatie, 10 juni 2021, foldemr.0177