

TENS

Informatie voor patiënten



Mijnheer, Mevrouw,

Vanwege je pijnklachten werd er samen met je arts of de arts van het pijncentrum besloten TENS-therapie op te starten. Je hebt waarschijnlijk verschillende vragen, daarom stelden we deze brochure samen zodat je je rustig kan voorbereiden op deze procedure. Indien je toch nog vragen hebt, aarzel dan niet om ons te contacteren.

Welkom

ZNA Pijncentrum			
MAT Multidisciplinair Algologisch Team Pijnteam Pediatrie	MPC Multidisciplinair Pijncentrum ZNA Hoge beuken	Pijnklinieken ZNA Middelheim ZNA Jan Palfijn ZNA Stuivenberg ZNA Sint-Elisabeth	
fysische geneeskunde	neurochirurgie	oncologie	psychiatrie

Voor de gehospitaliseerde patiënt staat een gespecialiseerd, multidisciplinair pijnteam klaar (MAT). Ambulante patiënten kunnen terecht bij het Multidisciplinair Pijncentrum (MPC) en/of in 1 van de pijnklinieken na doorverwijzing van de huisarts of specialist.

De **aanpak** is voor iedere patiënt verschillend. Diverse zorgverstrekkers komen via je pijnverhaal en via onderzoeken tot een diagnose en een zorgplan. Dit kan bestaan uit het opstarten van medicatie, het aanbieden van interventionele pijntherapie (infiltraties) of ondersteuning door ons multidisciplinair team (arts, pijnverpleegkundige, psycholoog, ergotherapeut, maatschappelijk werker en kinesitherapeut).



Onze **doelstelling** is **je pijn te verminderen of draaglijker te maken**. We behandelen vooral de symptomen omdat de oorzaak van de pijn vaak niet kan worden weggenomen. Op deze manier streven we een betere levenskwaliteit na. De behandelende arts zal steeds een goede samenwerking onderhouden met je huisarts. Die is immers de aangewezen persoon om je thuis verder te begeleiden.

Wat is TENS?

TENS (=Transcutane Elektrische Neuro Stimulatie) is een niet-ingrijpende methode om (chronische) pijn te verlichten zonder medicatie. Dit houdt in dat de zenuwen elektrisch gestimuleerd worden door elektroden die op de huid geplakt worden.

TENS is een symptomatische behandeling en kan/mag gecombineerd worden met pijnmedicatie.

Hoe werkt TENS?

Een TENS-toestel bestaat uit een batterijgedreven stimulator, 2 kabels en 2 of meer elektroden.

Het toestel kan de pijn verlichten doordat het elektrische impulsen door de huid (transcutaan) heen geeft, die de zenuwen (neuro) kunnen prikkelen (stimuleren).



Door de regelknoppen op de stimulator aan te passen, kan je de elektrische pulsen starten of stoppen en kan je het type en de intensiteit van elke elektrische puls veranderen.

De werking van het toestel is gebaseerd op 2 pijntheorieën:

- **Zwakke TENS-pulsen** (= laagfrequentie TENS) **blokkeren de pijnvezels** die naar de hersenen gaan door stimulatie van de tastvezels.
- **Sterke TENS-pulsen** (= Hoogfrequentie TENS) **verbeteren de afgifte van lichaamseigen stoffen** (endorfinen) die de pijn verminderen.

Bovendien heeft het een spierontspannende werking.

De elektrische impuls, die een tinteling veroorzaakt, gaat van de stimulator door de stroomdraden naar de elektroden die dicht bij de pijnlijke gebieden worden gekleefd. De mate van pijnstilling is voor iedereen verschillend.

Om een optimaal resultaat te bekomen tijdens de proefperiode is het aangeraden om TENS dagelijks 1 of meerdere keren te gebruiken (= afhankelijk van het geselecteerde programma). TENS levert een tijdelijke pijnverlichting op, die vaak aanhoudt tot een aantal uur na de behandeling.

Indicaties

TENS kan worden voorgeschreven bij zowel acute als chronische pijnklachten en pijnsyndromen.

- hoofdpijn,
- lage rugpijn,
- nek-schouderpijn,
- pijn aan ledematen,
- allerlei vormen van zenuwpijnen,
- pijnproblemen samenhangend met het bloedvaatstelsel,
- aangezichtspijn,
- tand-kiespijn,
- fantoompijn,
- jicht en gewrichtsontsteking,
- pijnbestrijding bij weeën tijdens de bevalling,
- post-chirurgische en post-traumatische acute pijnproblemen,
- littekenweefselpijn.
- sommige botbreuken, bijvoorbeeld gebroken ribben.

Contra-indicaties

- › geïmplanteerde ‘demand’-pacemaker, defibrillator, of een ander actief implantaat,
- › pijn van ongekende oorsprong,
- › epilepsie,
- › hartritmestoornissen,
- › tumoractiviteit in het toepassingsgebied,
- › stimulatie in de hals (carotis-syndroom/larynxspasme),
- › verminderd bewustzijn – dementie,
- › open wonden, geïrriteerde of beschadigde huid in de buurt van de te behandelen pijnlijke locatie.

Nevenwerkingen en mogelijke complicaties

TENS-therapie heeft nagenoeg geen bijwerkingen; wat wel kan voorkomen is:

- **Pijnverergering:** bij een hoge stroomsterkte of een langdurige toepassing kan pijnverergering optreden. Om dit te voorkomen, is een geringe stroomsterkte en een behandeltime niet langer dan 30 min. bij de eerste behandelingen aan te bevelen.
- **Huidirritatie:** huidirritatie kan optreden als reactie op de elektroden, de elektrodegel of de stroomimpulsen zelf. In het geval van:
 - langdurige roodheid, verbranding, jeuk of huidblaasjes onder of in de buurt van de elektroden na de stimulatie, is een afspraak met je behandelend arts nodig.
 - een licht niet aanhoudende roodheid van de huid direct na de stimulatie onder of bij de elektroden is normaal. Dit komt omdat de doorbloeding door de stimulatie is verbeterd.
- **Spierspanning en spierpijn:** ten gevolge van intensieve en langdurende simulatie kunnen spierspanningen optreden. Tijdens deze aanspanning kan spierbeweging veroorzaakt of juist beperkt worden. Daarna kan spierpijn optreden.

Het i-Pulz 2TENS®-toestel

De i-Pulz 2 is een klein TENS-apparaat en gemakkelijk in gebruik. Het kan onzichtbaar onder kleding gedragen worden.

De i-Pulz 2 is een 2-kanaals-zenuwstimulator. Beide kanalen werken onafhankelijk van elkaar en beïnvloeden elkaar niet. Dit betekent dat 2 verschillende stimulaties tegelijkertijd gebruikt kunnen worden. Je kan ook slechts 1 kanaal gebruiken indien gewenst.

De i-Pulz 2 is eenvoudig te bedienen met druktoetsen. Wanneer de druktoetsen enkele seconden niet gebruikt worden, schakelt automatisch de toetsenvergrendeling in om te voorkomen dat de instellingen tijdens het gebruik veranderen.

Soorten programma's

De i-Pulz 2 is standaard uitgevoerd met 12 programma's (aangeduid met P1 t/m P12) met hoge of lage frequentie (= aantal elektrische impulsen per seconde) of een combinatie van beide.

- P1 conventionele TENS: hoogfrequentie TENS met direct pijnstillend effect,
- P2 laagfrequent TENS: langer aanhoudend pijnstillend effect,
- P3 burst: een pulstrein van 8 pulsen,
- P4 HAN: combinatie laag/hoogfrequentie TENS,
- P5 pulsbreedte modulatie,
- P6 frequentiemodulatie,
- P7 gemoduleerde stimulatie 1: afwisselend hoog- en laagfrequente stimulatie,
- P8 gemoduleerde stimulatie 2,
- P9 gemoduleerde stimulatie 3,
- P10 diepte-TENS: pulstrein van 4 pulsen,
- P11: combinatie: combo van P1 & P2,
- P12: HAN-combi: combo van P1 & P4.

Programma's worden in overleg met de pijnarts en pijnverpleegkundige en in functie van de indicatie geprobeerd tijdens de proefperiode.

De procedure

- Wanneer je arts oordeelt dat je in aanmerking komt voor een TENS-behandeling zal hij/zij je doorverwijzen naar de pijnverpleegkundige van het pijncentrum.
- Er worden 3 consultaties voorzien
 - **Eerste** consultatie: er zal via een verkennend gesprek een uitgebreide anamnese afgenomen worden. Je zal ook uitleg krijgen over de TENS-behandeling, het toestel en het gebruik ervan. Je krijgt instructies mee om thuis de behandeling verder te zetten.
 - **Tweede** consultatie na 2 weken: er wordt geëvalueerd of de behandeling pijnstillend werkt. Aan de hand van jouw ervaringen en opmerkingen kunnen, indien nodig, aanpassingen gebeuren aan het programma of de instellingen.
 - **Laatste** consultatie na 4 weken: de proefperiode wordt afgesloten en er wordt bekeken of het nuttig is de behandeling voor jou verder te zetten. Het toestel kan dan aangekocht worden.
- Tijdens de gehele proefperiode kan je steeds telefonisch terecht bij het pijncentrum.

Kostprijs

- › Voor de bruikleen van het i-Pulz 2 toestel wordt een borgsom gevraagd van €139. Dit is cash mee te brengen tijdens de eerste consultatie. Na de proefperiode van 4 weken zal je deze borgsom terugkrijgen bij het inleveren van het intacte toestel.
- › Indien je het toestel wenst aan te kopen, wordt een aankoopovereenkomst opgesteld en overgemaakt aan de leverancier van de toestellen. Zij verwerken dit verder. Kostprijs hiervan is eveneens €139 exclusief de elektroden.
- › Let op: Prijzen kunnen variëren. Informeer je steeds goed bij de verpleegkundige of via de firma.

Aan de slag met i-Pulz 2 TENS®

- › Zorg ervoor dat het toestel is opgeladen.
- › Reinig de huid op de plaats waar de elektroden worden aangebracht zorgvuldig met water en zeep. Spoel grondig na en droog af.
- › Breng de elektroden aan op de pijnlijke gebieden, dit kan tot op 3 à 5 cm rond het centrum van de pijn.
- › Sluit de geleidingsdraden van de elektroden aan op het apparaat.
- › Zet het toestel aan.
- › Selecteer het programma dat voor jou als het meest geschikt werd geacht.
- › Stel de intensiteit voor het geselecteerde programma in.

De stimulatie moet comfortabel maar toch stevig en sterk aanvoelen (net onder de pijngrens), maar het is niet de bedoeling dat de stimulatie pijnlijk of stekend aanvoelt.

- Na gebruik schakel je het apparaat eerst uit alvorens je de elektroden van de huid verwijderd. Plak deze elektroden terug op het beschermende papier en bewaar deze in het zakje.
- De levensduur van de elektroden wordt door vele factoren bepaald zoals: onderhoud van de elektroden, toestand van de huid, gebruiksfrequentie. Vervang de elektroden als ze niet meer goed kleven, luchtbelletjes vertonen of korrelig zijn.
- Als er huidirritatie ontstaat is het best de behandeling tijdelijk te stoppen.

Wat te doen bij problemen met mijn TENS-apparaat?

Raadpleeg eerst de gebruikershandleiding voor mogelijke oorzaken en oplossingen. Is het probleem met je TENS-apparaat hiermee niet opgelost, neem je rechtstreeks contact op met het pijncentrum.

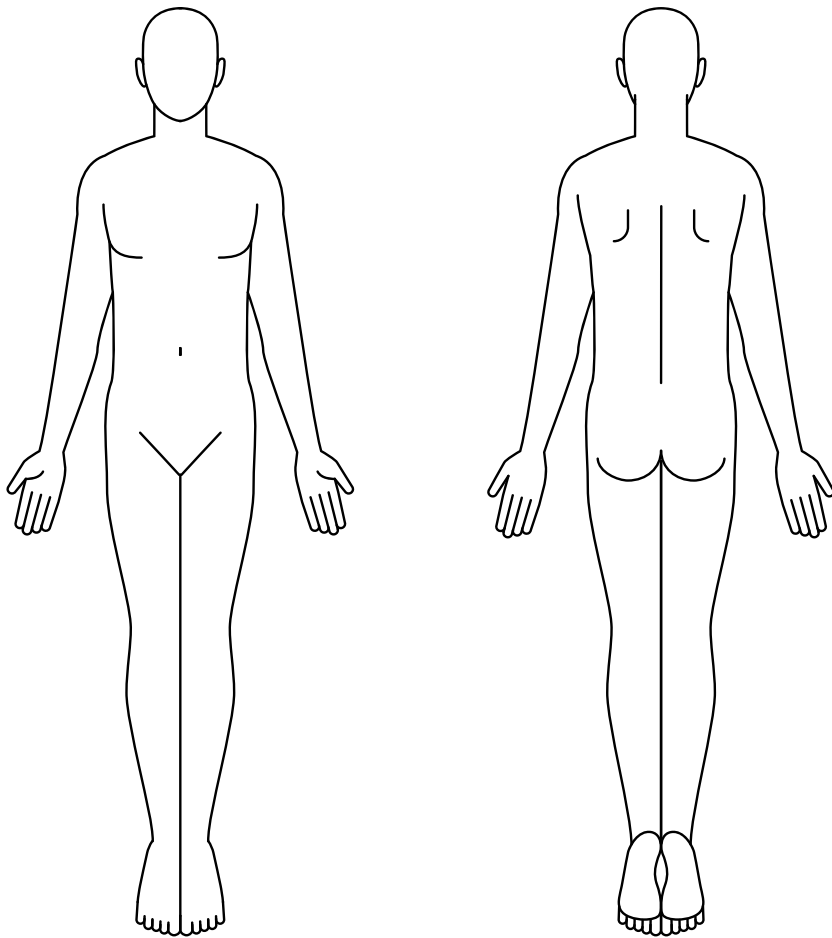
Tenslotte

Wij hopen dat je met deze informatie geholpen bent en dat je spoedig minder pijn ervaart. Bij problemen aarzel niet ons te contacteren.

Voor meer informatie kan je ook terecht op de website van de leverancier: www.vanlentsystems.com.

Behandelplan en schema

> Plaats



➤ **Toestel en programma**

Toestel:

Programma:

➤ **Aantal behandelingen per dag en tijdsduur van de behandelingen:**

Aantal behandelingen per dag:

Tijdsduur per behandeling:

Notities

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Multidisciplinair Pijncentrum - Pijnklinieken

03 830 95 55

MPC ZNA Hoge Beuken

Commandant Weynsstraat 165, 2660 Hoboken
dr. Stefaan Goossens, dr. Patricia Da Silva,
dr. Michel Turlot, dr. Marie Van Remoortere
spoeddienst ZNA Middelheim

03 280 40 52

03 640 28 20

Pijnkliniek ZNA Cadix

Kempenstraat 100, 2030 Antwerpen
dr. Stéphanie De Naeyer, dr. Valérie Gelijkens,
dr. Angelique Janssens, dr. Raphael Lapré,
dr. Noémie Lippens
spoeddienst ZNA Cadix

03 339 71 00

03 640 28 20

Pijnkliniek ZNA Jan Palfijn

Lange Bremstraat 70, 2170 Merksem
dr. Stéphanie De Naeyer, dr. Valérie Gelijkens,
dr. Angelique Janssens, dr. Raphael Lapré,
dr. Noémie Lippens
spoeddienst ZNA Jan Palfijn

03 640 20 00

03 830 95 55

Pijnkliniek ZNA Middelheim

Lindendreef 1, 2020 Antwerpen
dr. Stefaan Goossens, dr. Frank Opsomer,
dr. Patricia Da Silva, dr. Michel Turlot,
dr. Marie Van Remoortere
spoeddienst ZNA Middelheim

03 280 40 52

Kijk ook eens op: www.zna.be/nl/pijncentrum