



Transcutane Elektrische Neuro Stimulatie (TENS)

Bij kinderen tot 18 jaar

Je hebt aanhoudende pijnklachten. Daarom krijg je de transcutane elektrische neuro stimulatie (TENS) mee. Dit apparaatje kan de pijn verminderen. Hier leggen we je uit wat TENS is en hoe het je kan helpen bij je pijnklachten.

Wat is TENS?

TENS staat voor transcutane elektrische neuro stimulatie. Dit apparaatje geeft kleine, elektrische signalen af via de huid naar de zenuwen. Deze signalen voel je als kriebels of prikkels. TENS heeft als doel om pijn te verminderen. TENS zorgt niet dat de oorzaak van pijn verdwijnt.

Hoe werkt TENS?

Als je ergens pijn hebt op je lichaam, gaat er vanaf die plek een pijnsignaal via zenuwen naar het ruggenmerg. Het ruggenmerg stuurt het signaal door naar je hersenen. Pas als dit signaal bij de hersenen is gekomen, voel je de pijn. TENS kan op drie manieren jouw pijn verminderen. Op welke manier TENS jouw pijn vermindert, hangt af van het programma waarop TENS is ingesteld. De arts bepaalt op welk programma TENS wordt ingesteld.

Poorttheorie

De elektrische signalen leiden de pijnsignalen af. Onderzoekers kwamen erachter dat onschadelijke prikkels die binnenkomen de pijnsignalen kunnen veranderen. Je kunt dit vergelijken met een poort die open en dicht gaat. Als de poort van een onschadelijke prikkel open gaat, gaat de poort van de pijnlijke prikkel dicht. De pijnlijke prikkel kan hierdoor niet naar de hersenen. Je voelt daardoor minder pijn. Daarom heet dit ook wel de poorttheorie.

TENS is gebaseerd op de poorttheorie. Als er kleine onschadelijke elektrische signalen (prikkels of kriebels) via de huid naar de zenuwen gaan, kunnen minder pijnsignalen via de zenuwen naar de hersenen.

Aanmaak endorfine

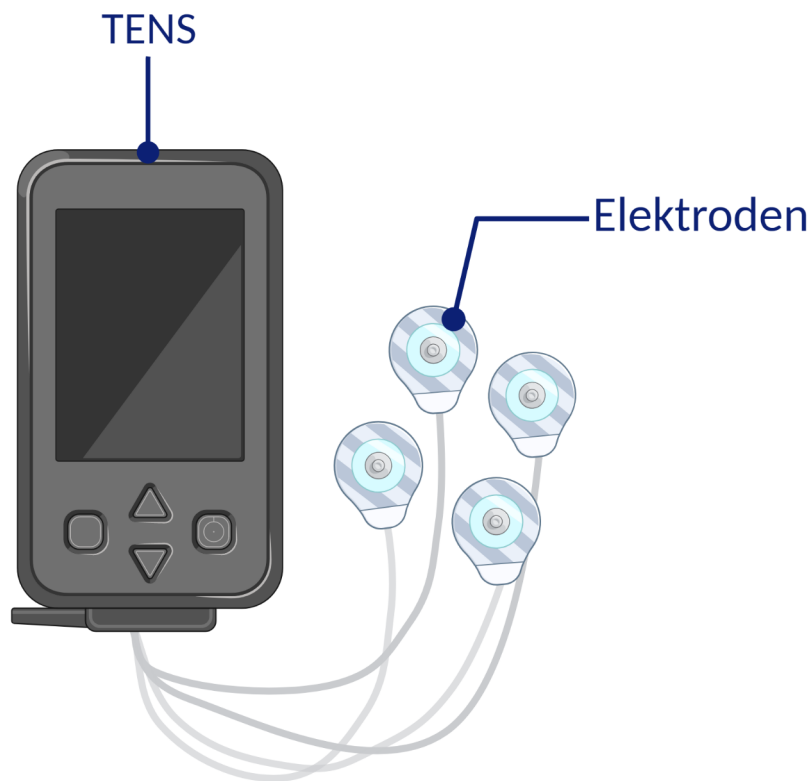
Door TENS maakt het lichaam een stofje aan dat de pijn vermindert. Dit stofje heet endorfine.

Spieren ontspannen

TENS zorgt dat de spieren ontspannen.



TENS gebruiken



Je krijgt de elektrische signalen via plakkers. Deze plakkers noemen we elektroden.

Tijdens het spreekuur vertelt de pijnconsulent of physician assistant hoe je de elektroden moet opplakken. Samen met hem of haar stel je het TENS-programma in. Je kunt zelf instellen hoe sterk je de elektrische signalen wilt voelen. Dit doe je met een knop op het apparaat of via een app. Als je zit, ligt of staat kan de sterkte van de elektrische signalen verschillen. Het is niet de bedoeling dat je pijn voelt van TENS.

Na een tijdje kun je de elektrische signalen minder goed voelen. Dit komt omdat je aan het gevoel went. Je kunt de sterkte van de elektrische signalen verhogen tot je weer sterke, niet-pijnlijke prikkels voelt. Je huid kan ook een beetje rood worden op de plek waar de elektroden zitten. Dit is niet erg.

Je krijgt twee weken het TENS-apparaat mee om te proberen. Na twee weken belt de pijnconsulent of physician assistant jou. Je bespreekt samen of we het apparaat definitief kunnen maken. Vaak zien we veel positieve ervaringen bij mensen die TENS gebruiken. Als TENS jou kan helpen, krijg je het apparaat definitief mee. Vanaf dan kun je de elektroden bestellen via Eurocept.



Handig om te weten

Er zijn een paar dingen die handig zijn om te weten als je TENS gebruikt:

- Gebruik TENS niet 's nachts. Als een elektrode losgaat, krijg je een klein schokje. Dit is niet gevaarlijk, maar het voelt wel vervelend.
- Van de verzekering mag je niet auto-, motor- of scooterrijden als de elektroden op je lichaam zijn geplakt en TENS aan staat.
- Gebruik TENS niet onder de douche of in bad. TENS en de elektroden kunnen niet tegen water.
- Plaats de elektroden na gebruik op de juiste kant van het bescherm plastic folie.
- Plakken de elektroden minder goed? Druppel dan wat water op de elektroden voordat je de elektroden weer op de huid plakt.
- Gebruik geen bodylotion of andere zalf op de plek waar je de elektroden plakt.
- Op de huid onder de elektroden mogen geen wondjes, pukkeltjes of eczeem zitten.
- TENS moet uit staan als je de elektroden opplakt en eraf haalt. Je kunt anders vervelende schokjes krijgen.

Je mag TENS niet gebruiken:

- Als je een ICD hebt i.v.m. hartritmestoornissen.
- Op de voorkant van de hals.

Heb je één van de volgende dingen? Laat dit ons dan eerst weten, voordat je TENS gebruikt:

- Hypo-esthesie: verminderde gevoeligheid of geen gevoel van de huid.
- Huidaandoeningen of een kapotte huid.
- Zwangerschap of denk je dat je zwanger zou kunnen zijn?
- Een tumor in het gebied waar de TENS wordt gebruikt.
- Pacemaker of hartritmestoornissen.
- Interne neurostimulator.
- Epilepsie.

Contact

Heb je vragen? Je kunt dan met ons contact opnemen tijdens kantooruren. Tijdens de proefperiode neem je contact op met de pijnconsulent. De pijnconsulenten zijn bereikbaar van maandag t/m vrijdag tussen 9.00 en 16.00.

- pijnconsulenten.sophia@erasmusmc.nl of (010) 703 02 39

Blijf je TENS gebruiken ná de proefperiode? Dan mag je zelf elektroden bestellen. Om elektroden te bestellen, neem je contact op met het bedrijf Eurocept. Let op! Bestellen kan pas ná je proefperiode.

- tens@euroceptpharma.com of bel naar (035) 528 83 77

Meer informatie

Meer weten over TENS? Op de [website van Eurocept](#) kunt u meer informatie vinden.





