



PATIËNTENINFO

Behandeling met **Tens-toestel**

PIJNCENTRUM



**MARIA
MIDDELARES**

INHOUD

1.	INLEIDING	3
2.	WAT IS PIJN.....	4
3.	INDICATIES & CONTRA-INDICATIES	6
4.	HOE WERKT TENS.....	7
5.	HET EMPI DIRECT TENS®TOESTEL.....	8
6.	SOORTEN PROGRAMMA'S.....	9
7.	AAN DE SLAG MET DIRECT TENS®.....	10
8.	HOE PRAKTISCH.....	12

CONTACTGEGEVENS

Adresgegevens

AZ Maria Middelaes
Secretariaat pijncentrum
Buitenring Sint-Denijs 30
9000 Gent

Telefoon

Secretariaat: 09 246 17 50

1 INLEIDING

Na overleg met de pijnartsen van het AZ Maria Middelaes werd geopteerd om **TENS-therapie** op te starten. **TENS** (**T**ranscutane **E**lektrische **N**euro **S**timulatie) is een **niet-ingrijpende** methode om (chronische) pijn te verlichten zonder medicatie.

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



2 WAT IS PIJN?

De International Association for The Study of Pain (IASP 1979) heeft pijn gedefinieerd als **'een onaangename sensorische en emotionele ervaring die in verband wordt gebracht met bestaande of dreigende weefselbeschadiging of wordt beschreven in termen van weefselbeschadiging'**.

Pijn is eerst en vooral **een signaal** dat er ergens in uw lichaam een beschadiging is opgetreden die tot **een reactie** kan leiden om u te **beschermen**.

We nemen het voorbeeld wanneer iemand zich verbrandt met de hand aan een hete pan. Eerst is er **een pijnprikkel** (de nociceptie): hand tegen hete pan. Het **signaal** gaat naar **de hersenen** en er ontstaat **pijn** (de pijn-gewaarwording). Dit wordt gevolgd door het 'lijden aan pijn' (de pijnbeleving). Dit lijden wordt omgezet in pijngedrag, bv roepen, waardoor er communicatie ontstaat tussen de pijnlijder en de omgeving.

Iedereen reageert **anders** op pijn ook al gaat het om **dezelfde oorzaak**. De ene persoon zal het uitschreeuwen van de pijn en de andere persoon geeft geen kik, bijt de tanden hard op elkaar en zegt dat het wel meevalt. Beide personen gaan wel hun hand als beschermingsreactie terugtrekken. Hoeveel pijn iemand heeft wordt bepaald door hoe men gewend is om met pijn om te gaan. Ook andere **bijkomende persoonlijke factoren** zoals bijvoorbeeld het bestaan van een depressie of angst kunnen de pijn erger maken.

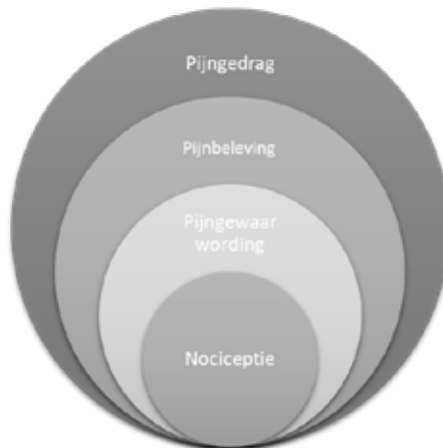
Een **belangrijk aspect** van pijn is **welke gevolgen** deze heeft voor het **dagelijks leven** zoals werk, huishouden of hobby of beter gezegd voor uw persoonlijke kwaliteit van leven. Indien men veel beperkingen ondervindt zal men meer last hebben van de pijn.



Naast **lichamelijke en persoonlijke factoren** zijn er ook **sociale aspecten** die de mate van pijn kunnen bepalen. Hoe er met pijn wordt omgegaan wordt bijvoorbeeld eveneens door **de cultuur** bepaald. Wat op zijn beurt weer bepaalt hoe iemand pijn beleeft.

Kortom, pijn wordt door **meerdere en verschillende factoren** bepaald.

Waar we toe willen komen is dat pijn **een ingewikkeld verschijnsel** is, waarbij **meerdere factoren** een rol spelen die de mate van pijn bepalen en dat deze dus niet op een eenvoudige manier te meten is.



3 INDICATIES

Direct TENS® kan worden gebruikt voor de verlichting van verschillende acute en chronische pijntypes, bijvoorbeeld:



Gewrichtspijn
(bijv. knie- of heupartrose)

Chronische pijn vanuit de wervelkolom



Degeneratieve aandoeningen van de spieren-pezen-botten

Spanningshoofdpijn



Spierspijn

Uitstralende pijn

Amputatiepijn/fantoompijn

4 CONTRA-INDICATIES

Gebruik **Direct TENS™ niet** in de volgende situaties:

U hebt een **geïmplanteerde ‘demand’ pacemaker, defibrillator** of een ander **actief implantaat**.
Ongediagnosticeerde pijn tot de oorzaak vastgesteld is.
Epilepsie
Tijdens de **zwangerschap**



4 HOE WERKT TENS?

Een **TENS toestel** bestaat uit een (batterij- gedreven) **stimulator** (ongeveer de grootte van een GSM), **2 kabels** en 2 (of meer) **elektroden**. Door de regelknoppen op de stimulator aan te passen, kunt u de **elektrische pulsen** starten of stoppen en kunt u het **type** en de **intensiteit** van elke elektrische puls veranderen. Het toestel is **zeer eenvoudig** in gebruik.

U kan met een klem het toestel aan uw broek bevestigen, zo kan u het toestel ook buitenshuis gebruiken.

TENS behandeling geeft u de **vrijheid** uw **pijnbehandeling zelf onder controle** te krijgen en maakt u minder afhankelijk van medicatie.

De werking van het toestel is gebaseerd op **twee pijntheorieën**:



De elektrische impuls, die **een milde 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**.

5 HET EMPI DIRECT TENS®TOESTEL

Deze toetsen gebruikt u om een van de **13 programma's** te selecteren.

Deze toetsen gebruikt u voor het verhogen van de stroom en dus voor het verhogen van de intensiteit van de stimulatie: **Wees voorzichtig met het verhogen van de intensiteit!**

Dit zijn de toetsen om snel een indicatiegerelateerd programma te selecteren.

Deze toetsen gebruikt u voor het verlagen van de intensiteit en het ontgrendelen van de vergrendelde toetsen tijdens het gebruik.

Deze toets gebruikt u om de stimulator aan en uit te zetten. Wanneer er gedurende ongeveer 5 minuten geen stimulatie wordt gestart, gaat de stimulator automatisch uit om batterijen te besparen.



6 SOORTEN PROGRAMMA'S

Conventionele TENS






Deze behandeling berust op **de poorttheorie**. Het beste resultaat wordt bekomen indien het toestel **zoveel mogelijk** wordt gebruikt.

Om tevens tot een goede pijnverlichting te komen is het belangrijk dat u de intensiteit instelt tot net onder de pijngrens. Praktisch wil dit zeggen dat u bij de start te intensiteit in een drietal stappen verhoogt. Je drijft de stimulatie op tot het punt dat je het als pijnlijk ervaart en verlaag dat met één eenheid.

Burst TENS

Deze behandeling berust op **de endorfinetheorie**. Bij deze behandeling wordt gewerkt met een **hogere intensiteit** om de spieren samen te trekken.

Hier is het de bedoeling dat het toestel gedurende **20 à 40 min** aanligt en dit **3 à 4 keer per dag**. De intensiteit is juist als er een kloppend gevoel is ter hoogte van de electrode en samentrekking van de spier zichtbaar is.

	1	Aangewezen voor gevoelige mensen	Conventioneel
	2	Gespannen spieren	Conventioneel
	3	Acute, ernstige rugpijn	Conventioneel
	4	Rugpijn met uitstralingspijn	Burst & Conventioneel
	5	Gespannen spieren/Amputatiepijn/CRPS	Burst
	6	Gespannen spieren/Amputatiepijn/CRPS	Burst
	7	Lumbale rugpijn/Gewrichtspijn/Massage	Conventioneel
	8	Chronische pijn (voorkomt gewenning)	Burst & Conventioneel
	9	Standaard TENS (snelle verlichting)	Burst & Conventioneel
	10	Langdurige behandeling	Burst
	11	Ernstige pijn	Burst & Conventioneel
	12	Chronische pijn (voorkomt gewenning)	Burst & Conventioneel
	13	Chronische pijn (voorkomt gewenning)	Conventioneel

7 AAN DE SLAG MET DIRECT TENS®



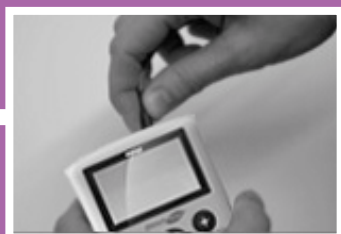
1



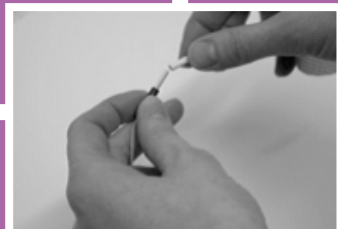
2



5



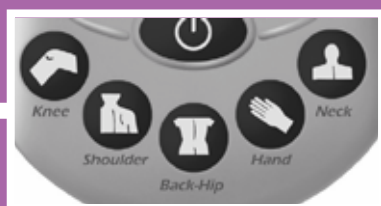
4



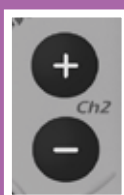
3



6



7



- 1 Plaats de batterijen.
- 2 Bevestig de riemklem en sluit het batterijvak.
- 3 Sluit de elektroden aan op de geleidingsdraad.
- 4 Breng de elektroden aan.
De elektrodeplaats is afhankelijk van de indicatie.
Sluit de geleidingsdraad van de elektrode
aan op het apparaat.
- 5 Zet het therapietoestel aan.
- 6 Selecteer een programma
(alleen mogelijk wanneer de intensiteit 0 is)
Het programma is afhankelijk van
de te behandelen indicatie
- 7 Stel de intensiteit voor het geselecteerde kanaal in.

Na ongeveer **10 seconden** worden de toetsen **automatisch vergrendeld**  om te voorkomen dat de behandelingsparameters per ongeluk worden gewijzigd. Druk op een toets  (**kanaal 1 of 2**) om de toetsen te ontgrendelen.

Zet het **apparaat uit** met de **aan/uit-toets** om de behandeling te beëindigen. Wanneer de **therapietimer** is geactiveerd, schakelt de stimulator aan het einde van het geprogrammeerde interval **automatisch uit**.

8 HOE PRAKTISCH?

ELEKTRODEN

Verwijder de elektroden door aan de randen ervan te trekken. Trek **niet** aan de **geleidingsdraad**.

Na gebruik plakt u de elektroden terug op het **beschermende papier**. bewaar de electroden in **de zakjes**.

Bewaar de elektroden indien mogelijk in **een koelkast**. Bewaar ze niet in een warme kamer.

Afhankelijk van **de plaats en oorzaak** van de pijn kunnen de elektroden op een afstand van 3 tot 5 cm rond het centrum van de pijn te plaatsen (waar u de pijn voelt).

Wanneer de elektroden niet goed kleven, brengt u met uw vingertop een kleine hoeveelheid **water** aan op het klevende oppervlak.

Als de electroden niet meer blijven kleven op de huid, vervangt u de elektroden.

BEHANDELING

Om een optimaal resultaat te bekomen tijdens de proefperiode is het aangeraden om **TENS** dagelijks te hanteren.

Aangezien het gebruik van een **TENS-apparaat** U kan afleiden, mag deze behandeling niet toegepast worden tijdens actieve deelname aan het verkeer.

TENS-therapie heeft **geen bijwerkingen** en langdurig gebruik is **niet schadelijk**.

PROEFBEHANDELING

Voordat u een toestel aankoopt, kunt u het testen met **een proefbehandeling**.

Tijdens de **eerste consultatie** wordt het TENS toestel aangelegd en de nodige uitleg gegeven. U krijgt het toestel **4 weken** mee op proef.

Bij de **tweede consultatie** brengt u het TENS toestel terug en worden de resultaten besproken. Bij een positief effect kan u de aankoop van een toestel overwegen.

KOSTEN

Voor het **TENS toestel** wordt een **huurprijs van 40€** aangerekend. In deze prijs is de huur van het toestel en een startpakket met 4 elektroden (12€) inbegrepen.

Het apparaat moet altijd op het afgesproken tijdstip teruggebracht worden in dezelfde staat als u het ontvangen hebt. Bij schade aan het toestel wordt een **meerprijs van 40 euro** aangerekend.

SAP 18949- 1.0

AZ Maria Middelaes heeft deze informatiebrochure met de grootste zorg opgemaakt. De inhoud ervan is echter algemeen en indicatief. De brochure omvat niet alle medische aspecten. Hij vervangt geenszins het artsconsult. Mocht deze brochure vergissingen, tekortkomingen of onvolledigheden bevatten dan zijn AZ Maria Middelaes, personeel en artsen hiervoor niet aansprakelijk.



**MARIA
MIDDELAES**

Buitenring Sint-Denijs 30 – 9000 Gent

Tel.: 09 246 46 46 - Fax: 09 246 96 59 – info@azmmsj.be – www.mariamiddelares.be