

Til patienter og pårørende

TENS - smertelindring gennem huden

Transkutan Elektrisk Nerve Stimulation



Smertecenter Syd, OUH



Region Syddanmark

Hvad er TENS

TENS

TENS er en behandling til at dæmpe nervesmerter og smerter i muskler og led.

Tens-udstyr består af:

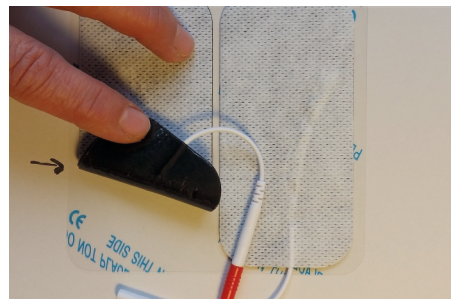
- Et apparat.
- 1 eller 2 ledninger.
- Selvklæbende elektroder.

Ved at sende elektriske impulser gennem huden, kan stimulationen lindre nogle former for smerter ved at stimulere nervesystemets egne smertelindrende mekanismer. Mange vil have mindre ondt og i stedet føle en snurrende, sovende fornemmelse i området.

Virksomheden kommer som regel hurtigt og aftager, når TENS-apparatet bliver slukket.

Når du låner et TENS apparat fra Smertecenter Syd, vil du få en grundig vejledning i, hvordan du kan benytte det.

Du udfører selv behandlingen, som kan udføres samtidigt med dine dagligdags gøremål.



Sådan kan du bruge tens

Fremgangsmåde: - Huden skal være ren og tør, der hvor klisterelektroderne skal sidde.

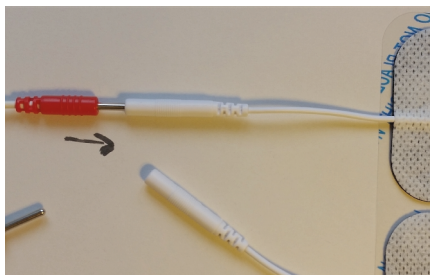
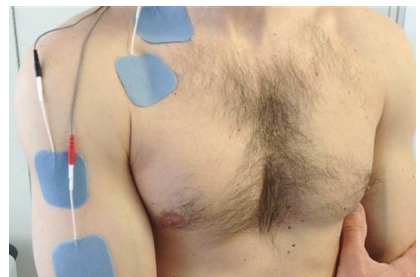
- Sørg for, at apparatet er slukket.

- Du kan sætte klisterelektroderne på huden over eller ved dit smerteområde.
(Se billeder eksempler)

- Afprøv evt. forskellige placeringer.

- Dine klisterelektroder kobles sammen med ledningens sorte og røde stik.

- Prøv at bytte rundt på det sorte og røde stik. Det kan betyde noget for din oplevelse af stimulationen.
For de fleste er stimulationen mest intens ved det sorte stik (minus pol).



TENS:

- Sæt ledningens frie ende i indgangen på TENS-apparatet (billede 1).
- Nu kan du tænde apparatet og øge styrken til det føles rart (billede 2).
- Stimulationen kan også tilpasses individuelt via apparatets øvrige knapper (billede 3)
Som udgangspunkt brug.es ofte rate på 50 Hz og width mellem 100 - 160.
- Vælg enten "Constant" eller "Modulation".

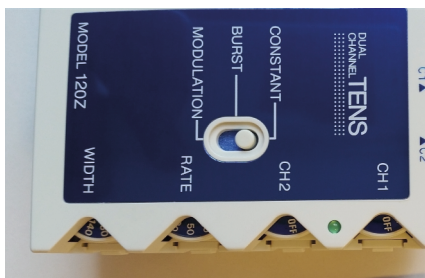
"Burst" er ikke eget til smertebehandling.

Behandlingstid:

Der er ingen standard for, hvor længe du skal behandle dig med TENS. Det afhænger af, hvordan det hjælper dig.

Som udgangspunkt anbefaler vi, at du starter med 30 min af gangen 3-4 gange om dagen.
Du kan gradvist øge tiden til ca. 2 timer 3-4 gange dagligt.

Hvis behandlingen ikke hjælper dig, skal du stoppe.



Gode råd

Bemærk!

Hvis behandlingen føles ubehagelig, kan det skyldes flere ting:

- Strømstyrken kan være for høj.
- Elektroderne er tørre og har løsnet sig fra huden.
- eller der er behov for justering via de øvrige knapper på apparatet.

Fornemmelsen kan være meget forskellig afhængig af, hvilket sted på kroppen, du placerer elektroderne.

Hvis du ikke længere kan mærke stimulationen, kan det skyldes tilvænning. Fremfor at øge styrken, kan det nogle gange betale sig at slukke apparatet i en periode.

Hjælper behandlingen dig ikke, skal du stoppe.
Husk det skal føles behageligt.

Ved hudirritation:

Behandlingen har ingen bivirkninger, men enkelte får udslett af elektroderne.

Hvis du får en reaktion på huden af elektroderne, kan du holde pause med behandlingen nogle dage.

Der findes flere typer elektroder. Det kan måske hjælpe dig at skifte til en anden type.

Brug ikke TENS:

- Når du kører bil.
- I ansigtet, på halsen eller på slimhinder.
- Hvis du har andet indopereret som insulinpumpe eller pacemaker.
- På maven, hvis du er gravid.

Opbevaring af elektroderne:

Du kan bruge elektroderne flere gange.

Når du er færdig med behandlingen opbevarer du dem bedst på deres folie og i en lufttæt pose i køleskabet.

Elektroderne må smides i en almindelig skraldespand, når de er slidt.

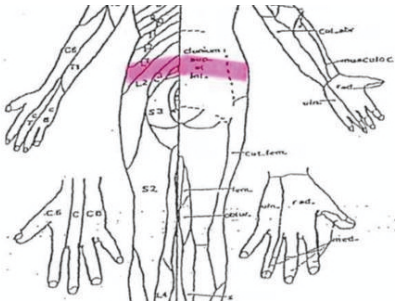
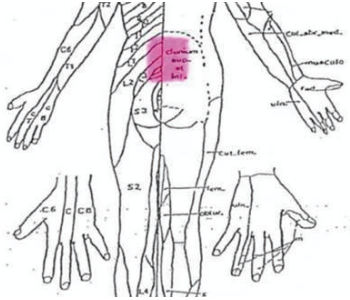
Batteriskift:

Apparatet bruger 9V batteri.
Skift batteriet efter behov.

Rengøring:

TENS-apparatet må ikke udsættes for vand, men må kun rengøres med en hårdt opvredet klud i almindelig sæbevand, i slukket tilstand.

Eksempler på placeringer af elektroder.



På billederne kan du se flere eksempler på, hvordan du kan sætte elektroderne.

Billederne til venstre viser smerteområdet.

Billederne til højre viser, hvordan du kan sætte elektroderne ud fra smerteområdet.

Tænk på, at det skal "kradse, hvor det klør". Altså, at elektroderne skal sidde i eller ved smerteområdet.

Kontakt:

Har du spørgsmål til behandlingen, skal du kontakte dine behandlere i Smertecenter Syd.

Til dine spørgsmål

[illegible]

Odense Universitetshospital
Smertecenter Syd
Heden 7-9, Indgang 200, 1. sal . 5000 Odense C
Tlf. Tlf. 65 41 38 69 ml. kl.08.00-15.00
Mail via e-Boks på www.ouh.dk/vsmertecenter
www.ouh.dk/smertecenter

