



# Pijnbestrijding met TENS op de polikliniek Fysiotherapie

In overleg met uw behandelend arts krijgt u een TENS-behandeling (= Transcutane Elektrische Neuro Stimulatie). Met deze behandeling worden elektrische stroompjes door de huid heen gegeven die de zenuwen kunnen beïnvloeden om de pijn te verminderen. In deze folder kunt u lezen wat de behandeling inhoudt en wat van u wordt verwacht.

## Wat is een TENS-behandeling?

TENS is een vorm van pijnbestrijding die wordt gebruikt bij onder andere zenuwpijn, nekkachten en rugklachten. TENS is een apparaat ter grootte van een bankpas. Aan het apparaat is een kabeltje verbonden dat vastgemaakt wordt aan twee elektroden. Deze twee elektroden worden op de huid geplakt, waar een stroom door wordt afgegeven, waarmee bepaalde zenuwen via de huid geprikkeld worden. De stroom brengt voor u geen risico met zich mee.

## De behandeling

U wordt verwezen naar de polikliniek van de fysiotherapie, waar u het apparaat en de instructies van de fysiotherapeut zal krijgen. U krijgt een TENS apparaat mee naar huis om enkele weken uit te proberen tijdens de proefperiode. De fysiotherapeut zal u vertellen waar u de twee elektroden op de huid moet plakken. Het is belangrijk dat u de elektroden op een plaats op uw huid plakt waar u een normaal gevoel heeft. Dit omdat het signaal anders niet goed doorkomt. Soms is het nodig om de plaats van de elektroden te wijzigen. In overleg met de fysiotherapeut kunt u hierin zelf een rol spelen.

De duur van de TENS-behandeling hangt af van welke stroomvorm er gebruikt wordt en zal samen met de fysiotherapeut bepaald worden. De elektroden blijven zitten, terwijl u het apparaat en de bedrading tussen de behandeling door afdoet. U hoeft de elektroden niet dagelijks te verwisselen, wel is het aan te raden de elektroden gedurende de nacht van de huid te halen. Bij een droge of lichte irritatie, kunt u na het verwijderen van de elektroden een verzachtende crème gebruiken.

## Bijwerkingen

De behandeling geeft geen bijwerkingen. Wel kan er een overgevoeligheid van de huid optreden door de elektroden. Meestal kan dit opgelost worden door de elektroden te verplaatsen of over te gaan op een ander type elektrode.



## Resultaat

In eerste instantie merkt u vooral tijdens de behandeling een effect op de pijn. De ervaring leert echter dat na enige tijd ook een pijnstillend effect duidelijk wordt in de periode dat het TENS-apparaat uit staat.

## Wanneer mag u TENS niet gebruiken?

- Geadviseerd wordt om TENS niet te gebruiken bij zwangerschap. Informeert u uw arts alstublieft vóór de behandeling als er een kans is dat u zwanger bent.
- Als u een pacemaker of ICD heeft, dan kan TENS niet altijd worden gebruikt. Dit kan alleen na overleg met uw cardioloog en pacemaker-technicus.
- Het gebruik van het TENS-apparaat kan u afleiden. Daarom is het van belang dat u de behandeling niet gebruikt als u deelneemt aan het verkeer of als u bijvoorbeeld gevaarlijke machines bedient.

## Declaratie fysiotherapie

Aangezien de proefbehandeling TENS wordt uitgevoerd door een fysiotherapeut op de polikliniek van de fysiotherapie, wordt de behandeling apart door het ziekenhuis in rekening gebracht. Door veranderde regelgeving valt deze behandeling in de aanvullende verzekering. Bent u niet (voldoende) aanvullend verzekerd voor fysiotherapie? Dan ontvangt u van uw zorgverzekeraar een rekening voor de behandeling bij de fysiotherapeut.

Het TENS-apparaat wordt in de meeste gevallen vergoed vanuit het basispakket, als het gaat om chronische pijn. Het gebruik van het TENS-apparaat kan gevolgen hebben voor het eigen risico. Voor vragen hierover vragen wij u contact op te nemen met uw zorgverzekering.

## Vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Stel ze dan gerust aan uw pijnbehandelaar via de polikliniek op de locatie waar u wordt behandeld.

### Gelre Apeldoorn

- maandag t/m vrijdag
- 10.00 - 12.00 uur en 14.00 - 16.00 uur
- Polikliniek Pijnbestrijding:  
tel. 055 - 581 18 00
- Polikliniek Fysiotherapie:  
tel. 055 - 581 84 71

### Gelre Zutphen

- maandag t/m vrijdag
- 8.30 - 12.30 uur
- Polikliniek Pijnbestrijding:  
tel. 0575 59 29 29
- Polikliniek Fysiotherapie:  
tel. 0575 - 59 26 00