



# PIJNBEHANDELING

## TENS BEHANDELING



# Inhoud

Inleiding

Wat is een 'TENS' behandeling?

Het verloop van de behandeling

De dag van de consultatie

Aankomst in het ziekenhuis

De consultatie

Nazorg

Het gebruik van het toestel in de thuissituatie

Wat kan je verwachten van een TENS behandeling?

Aankoop van het toestel

Tot slot



# Inleiding

Geachte Mevrouw, Mijnheer,

Je komt naar het Sint-Franciscusziekenhuis voor een TENS behandeling.

In deze brochure proberen we je zo duidelijk mogelijk uit te leggen wat deze behandeling precies inhoudt. De moderne maatschappij verwacht van zorgverstrekkers dat de patiënt goed geïnformeerd wordt vóór het uitvoeren van een pijnbehandeling. Enkel een goed geïnformeerde patiënt kan immers de toestemming geven hiervoor. Dit gebeurt bij voorkeur schriftelijk en noemen we de 'Informed Consent'.

Wij vragen je dan ook om deze brochure aandachtig en helemaal door te lezen. In bijlage vind je een losse pagina, die de vragenlijst, het toestemmingsformulier en het uitleenformulier bevat. Dit formulier dien je volledig in te vullen en de dag van de eerste consultatie mee te brengen naar het ziekenhuis.

Heb je na het lezen van deze brochure nog vragen?

Aarzel niet en contacteer jouw arts of de pijnverpleegkundige.

Zij zullen je tijdens de weekdays graag te woord staan tussen 08u00 en 16u00.

Indien je om één of andere reden niet aanwezig kan zijn op een afspraak of deze wenst te verplaatsen of te annuleren, gelieve tijdig contact op te nemen met het secretariaat van de Pijnkliniek.

Pijnverpleegkundigen  
Tel.: 011 71 54 34

Secretariaat Pijnkliniek  
Tel.: 011 71 55 95  
Openingsuren:  
Ma - do: 09u00 - 16u00  
Vrij: 09u00 - 13u00

# Wat is een 'TENS' behandeling?

TENS staat voor Transcutane Elektrische (Nerve) zenuw Stimulatie. Het is een eenvoudige, niet invasieve of niet ingrijpende behandeling die gebruikt wordt voor pijnbestrijding.

De manier waarop wij pijn in ons lichaam voelen, verloopt als volgt: vanuit een pijnlijk plaats worden er elektrische prikkels via het ruggenmerg naar de hersenen geleid. Deze voortgeleiding wordt door TENS geblokkeerd met behulp van elektrische stimulatie. Het TENS apparaat is een toestel dat zachte elektrische stroom opwekt en op die manier de pijn vermindert.

Er worden een aantal elektroden geplakt op bepaalde delen van het lichaam die in verbinding staan met de pijnlijke zone. Door aan deze elektroden kabeltjes te bevestigen die verbonden zijn met het TENS apparaat kan er stroom gegeven worden. Deze stroom is veilig en kan je zelf instellen. Het kan een kloppend of tintelend gevoel geven dat na enkele minuten als comfortabel wordt ervaren. Het kan zijn dat er adaptatie optreedt dat wil zeggen dat je de tintelingen/klopjes gewoon wordt en ze weinig of niet meer voelt aan dezelfde stroomspanning als voorheen ingesteld. Dan kan het nodig zijn om de stroomspanning op te drijven waardoor je de tintelingen, klopjes terug meer gaat voelen. De behandeling is pijnloos.

TENS is een behandeling die gebruikt wordt bij mensen met zowel acute als chronische pijn. Onder acute pijn verstaan we pijn die kortelings ontstaan is bijvoorbeeld na een ongeval, een operatie, spierpijn, ontstekingspijnen. Bij mensen met chronische of langdurige pijn is TENS ook een aangewezen behandeling (onder andere bij neuropathische pijnen, zenuwaandoeningen, artrose). Jouw arts zal vast met je besproken hebben waarom TENS bij je van toepassing kan zijn.



# Wat is een 'TENS' behandeling?

Er zal gekeken worden of een TENS behandeling toegepast kan worden in je situatie. Indien je één van de volgende aandoeningen hebt en jouw arts is hier niet van op de hoogte gebracht, contacteer de pijnverpleegkundige om na te gaan of deze behandeling aangewezen is voor je.

- Pacemaker
- Hartritmestoornissen
- Huidaandoeningen
- Zwangerschap (< 12 weken)
- Epilepsie



# Het verloop van de behandeling

Vooraleer je naar een TENS consultatie komt, ben je al bij een arts geweest die je doorgestuurd heeft voor een TENS behandeling. De secretaresse heeft je wellicht deze informatiebrochure en de vragenlijst/toestemmingsformulier meegegeven. Deze dien je in te vullen vooraleer je naar je eerste consultatie gaat bij de pijnverpleegkundige. Aan de hand hiervan kan er tijdens de consultatie bekeken worden op welke manier we de behandeling instellen.

Een volledige TENS behandeling omvat drie consultaties die over 1 tot enkele weken gespreid worden, zodat je thuis het toestel gedurende een bepaalde periode kan testen. Tijdens de consultatie zal de pijnverpleegkundige de optimale plaats opzoeken waar de elektroden zullen aangebracht worden. Deze plaats staat in verbinding met jouw pijnlijke zone. Daarna zal het TENS toestel aangelegd worden. Je krijgt de nodige informatie zodat je het toestel ook thuis kan gebruiken.

Bij elke consultatie wordt er nagegaan hoe je de pijn ervaart in je thuissituatie en zonodig worden de elektroden verplaatst..

Als je tevreden bent van de TENS behandelingen kun je het toestel uiteindelijk aankopen. Jouw gegevens worden doorgegeven aan een externe firma en zij zullen de aankoop verder in orde brengen.

Indien je in het bezit bent van een TENS toestel en je ondervindt problemen van lichamelijke aard (terug meer pijn, terug zoeken naar de juiste plaatsbepaling,...) kan je steeds contact opnemen met de secretaresse. Ze maakt opnieuw een afspraak met je zodat het probleem verholpen kan worden.



# De dag van de consultatie

Je dient niet nuchter te zijn voor de consultatie. Je mag je medicatie verder innemen.

De behandeling gebeurt ambulantly, dit wil zeggen dat je na de behandeling naar huis kan.

Er zullen tijdens de eerste consultatie elektroden op je lichaam geplakt worden. Gelieve een douche of bad te nemen op de dag van de consultatie zodat de elektroden op een zuivere huid kunnen aangebracht worden. Gebruik geen huidcrème na het nemen van bad of douche. Ze bemoeilijken het plakken van de elektroden op de huid.

De elektroden zullen op bepaalde plaatsen op je lichaam aangebracht worden. Gelieve gemakkelijke losse kledij aan te doen op de dag zelf.

## De volgende documenten dien je in elk geval mee te brengen naar het ziekenhuis:

- Identiteitskaart,
- Het losbladig invulformulier in deze folder, volledig aan beide zijden ingevuld en ondertekend. Hierop bevinden zich de vragenlijst, het toestemmingsformulier en het uitleenformulier,

Als je op de dag van de behandeling ziek of verhinderd bent, neem dan tijdig (24u op voorhand) contact op met de secretaresse om de afspraak te annuleren en eventueel te verplaatsen.





# De dag van de consultatie

## Aankomst in het ziekenhuis

Bij aankomst in het ziekenhuis schrijf je je in via de kiosken in de inkomhal. Je ontvangt patiëntenklevers en een wegbeschrijving naar het pijncentrum. Aan het pijncentrum kan je plaatsnemen in de wachtruimte. Waarna je verder begeleid zal worden door de pijnverpleegkundige naar de consultatieruimte.



Petra Jablonski - Hülya Tiren - Brigitte Saelen - Mieke Steensels



# De dag van de consultatie

## De consultatie

Indien je voor de eerste keer komt, zal de pijnverpleegkundige samen met je de vragenlijst overlopen. Deze lijst wordt nadien aan jouw medisch dossier toegevoegd. Algemene vragen rond TENS worden hier uitgelegd. Wat houdt TENS in? Hoe werkt TENS? Wat kan je van het toestel, de pijnverpleegkundige verwachten en hoe gebruik je TENS in je thuis-situatie?

Voor de behandeling zelf dien je te gaan zitten op een stoel of op een bed in een voor jou zo gemakkelijk mogelijke houding.

Om de juiste zone te bepalen, zal je moeten aangeven waar je pijn zich situeert. Aan de hand van deze informatie zal de pijnverpleegkundige de plaats opzoeken en de elektroden kleven die in verbinding staan met de pijnlijke zone. Tijdens het activeren van het toestelletje zal je een tintelend/kloppend gevoel ervaren dat volledig pijnloos is.



# De dag van de consultatie

Tot slot wordt er met een duidelijke stift een tekening gemaakt van de elektroden zoals ze gekleefd zijn op je lichaam zodat de juiste plaats steeds duidelijk blijft. Alles wordt genoteerd zodat de pijnverpleegkundige nadien juist weet waar de elektroden aangebracht zijn. Je krijgt de volledige uitleg i.v.m. het gebruik van het toestel zodat je het thuis optimaal kan gebruiken.

Tijdens een tweede consultatie zal nagegaan worden hoe je de pijn ervaart in je thuis-situatie. Indien nodig zullen de elektroden herplaatst worden.

Tijdens een derde consultatie zal er gekeken worden welk effect het toestel heeft op de pijn en of de pijn voldoende onder controle is. Dit gebeurt aan de hand van jouw verhaal. Indien je tevreden bent, kan je de aankoop van het toestel overwegen. Praktische informatie hieromtrent kan je verkrijgen bij je pijnverpleegkundige.

Neem jouw toestel en toebehoren telkens mee op consultatie.



# De dag van de consultatie

## Nazorg

Na de behandeling mag je het ziekenhuis verlaten.

Rijden met de auto mag enkel als je het toestel uitzet.

Bijwerkingen komen zelden voor.

Er kunnen irritaties optreden op de plaats waar de elektroden aangebracht zijn. Het is dan ook raadzaam om de elektroden 's avonds te verwijderen zodat de onderliggende huid kan herstellen. 's Morgens plak je deze terug op de juiste plaats, zoals aangegeven door de aantekening op je huid.

Gelieve te melden aan de pijnverpleegkundige indien er irritaties optreden zodat we kunnen zoeken naar een oplossing en eventueel andere elektroden kunnen gebruiken.



# Het gebruik van het toestel in de thuissituatie

Afhankelijk van de instellingen, die de pijnverpleegkundige voor je heeft geprogrammeerd, zal je het toestel kunnen gebruiken. Meestal kan je het continu gebruiken. In sommige gevallen zal het toestel zo ingesteld zijn dat het verschillende keren per dag aangeschakeld dient te worden. Probeer dit op regelmatige tijdstippen toe te passen. Dit zal je op de consultatie uitgelegd worden.

Indien je auto rijdt, dien je het toestel uit te schakelen. De elektroden laat je ter plaatse aanwezig. Als je dan later het toestel opnieuw wil gebruiken, kan je het aanschakelen en de stroom weer opzetten.

Bij het nemen van een bad of douche schakel je het toestel uit en verwijder je de elektroden, nadat je ze afgetekend heeft. Ook voor het slapen gaan, haal je de elektroden weg zodat de onderliggende huid kan herstellen.

De elektroden kleef je terug op het plastiekje dat je meegekregen hebt van de pijnverpleegkundige zodat je ze nadien opnieuw kan gebruiken. Als je de elektroden verwijderd hebt, leg je ze best in de koelkast.

Indien je de elektroden opnieuw wil aanbrengen, besprenkel je ze eerst met een druppel water vooraleer ze terug te kleven op de plaats die aangeduid staat op je lichaam.



# Wat kan je verwachten van een TENS behandeling?

Een TENS behandeling is niet ingrijpend. Er is aangetoond dat TENS een duidelijk pijnstillend effect heeft. Het blijft echter moeilijk te voorspellen of in jouw concrete situatie de behandeling effectief zal zijn.

Zoals voordien vermeld, is het belangrijk dat je je pijnstillende medicatie verder blijft innemen, tenzij de arts hier anders over beslist.

Het kan nuttig zijn kinesithérapie te volgen of verder te zetten, afhankelijk van jouw concreet probleem. Dit kan bijkomend pijnstillend werken en vooral meehelpen om de spieren te ontspannen.

Psychologische ondersteuning kan nodig zijn bij patiënten die angststoornissen vertonen of depressief dreigen te worden door de pijnklachten. Praat erover met je huisarts of het team van de pijnkliniek.

Zoals je uit het voorgaande kunt afleiden vormt de TENS behandeling vaak een onderdeel van een totaalbehandeling die uit meerdere pijlers bestaat.



# Aankoop van het toestel

Na een paar weken intensief gebruik van het TENS toestel kan je je een idee vormen over het resultaat van het toestel.

Ben je tevreden over het toestel? Is er een pijnvermindering en ben je hier comfortabel mee?

Beslis je om over te gaan tot aankoop van een TENS toestel?

De pijnverpleegkundige zal je de nodige informatie geven over de aankoop van het toestel en de elektroden en melden waar je terecht kan bij technische problemen met betrekking tot het toestel.



# Tot slot

Een TENS behandeling is geen invasieve procedure en kan als veilig beschouwd worden.

Wij zijn ons ervan bewust dat pijnklachten jouw levenskwaliteit in negatieve zin beïnvloeden. Daarom zullen wij ons uiterste best doen om samen met jou en onze zorgverleners hier een positieve wending aan te geven.

Namens het team Pijnkliniek  
van het Sint-Franciscusziekenhuis.







Dr. C. Lescrenier, anesthesist - algoloog.

Dr. J. Meyns, anesthesist - algoloog.

Dr. K. Nelissen, anesthesist - algoloog.

Dr. P. Ruts, anesthesist - algoloog.

Dr. V. Vanvolsem, neurochirurg.

Dr. S. Achahbar, neurochirurg.

Secretariaat Pijnkliniek: Tel. 011 71 55 95

- maandag tot donderdag: 09u00 - 16u00
- vrijdag: 09u00 - 13u00

Publicatiedatum: mei 2024, team pijnkliniek  
Sint-Franciscusziekenhuis  
P. Paquaylaan 129 | 3550 Heusden-Zolder  
Tel. 011 71 50 00 | Fax. 011 71 50 01 | [www.sfz.be](http://www.sfz.be)