

# TENS (transcutane elektrische neurostimulatie)

**TENS:** Fysiotherapie met transcutane elektrische neurostimulatie

U heeft van uw specialist een verwijzing gekregen voor een fysiotherapeutische behandeling met transcutane elektrische neurostimulatie (TENS) in het HagaZiekenhuis.

TENS is een behandeling waarbij de huid via een elektrische stroomvorm geprikkeld wordt. Door deze prikkeling kunnen uw (chronische) pijnklachten minder worden. TENS is veilig en niet pijnlijk. In deze folder vindt u informatie over de behandeling.

## Het TENS-apparaat

U krijgt uitleg van ons, zodat u uzelf thuis kunt behandelen met een klein draagbaar TENS-apparaat.

Het apparaat is met een snoertje aan twee of vier elektroden verbonden. Deze elektroden worden op de huid geplakt.

De apparaten zijn door de jaren heen steeds kleiner, handzamer en makkelijker in bediening geworden.

Het apparaat werkt via bluetooth en een app die u op de smartphone kunt downloaden. Neem dus altijd uw mobiele telefoon mee naar de afspraak. Maakt u zich geen zorgen als

dit voor u geen optie is. De therapeut kijkt samen met u naar het best passende apparaat.

Naast de uitleg die u van ons krijgt, vindt u meer informatie over het gebruik van het apparaat in de handleiding die bij het apparaat meegegeven wordt.

## De werking

TENS werkt op twee manieren tegen de pijn:

1. De elektrische activiteit via de huidzenuwen krijgt voorrang op het pijnsignaal dat naar de hersenen gaat. Op deze manier gaan er minder pijnprikkels naar de hersenen.
2. Het lichaam maakt de pijnstillende stof bèta-endorfine aan.

In veel gevallen kan het gebruik van de TENS de pijn verminderen en verdraaglijker maken. De pijn verdwijnt over het algemeen niet helemaal. De ervaring is wel dat veel mensen baat hebben bij deze behandeling.

## De behandeling

Tijdens uw eerste bezoek aan de fysiotherapeut kunt u het volgende verwachten.

De therapeut bespreekt met u wat er in uw dossier bekend is over u pijnklachten. Dit is om te controleren of deze gegevens nog kloppen. Daarna stellen wij als dat nodig is nog wat aanvullende vragen over de pijn. Wij nemen ook een vragenlijst

met u door om de soort pijn beter in beeld te krijgen. Na het beantwoorden van de vragenlijst doen we een lichamelijk onderzoek. Op basis van uw antwoorden en het onderzoek wordt duidelijk of TENS voor u geschikt is.

Als dit zo blijkt te zijn sluiten we het apparaat gelijk aan. U krijgt dan ook een behandeling. Dit eerste bezoek duurt ongeveer een uur.

Na de uitleg krijgt u het apparaat mee voor een proefperiode. Dit is meestal 14 dagen. U krijgt ook een pijndagboek mee. Hierin houdt u bij hoeveel pijn u dagelijks heeft. Vóór en na het gebruik van het apparaat schrijft u de pijnscore op. Voordat u gaat slapen schrijft u de gemiddelde pijn over de hele dag op. Het is belangrijk tijdens de proefperiode de voorgeschreven pijnmedicatie niet te veranderen.

Als u stopt met de pijnmedicatie op hetzelfde moment dat u de TENS gebruikt, krijgen we geen duidelijk beeld van het resultaat van de behandeling met TENS. Bij veel pijnmedicatie is altijd een afbouwschema verplicht. Het afbouwen van medicijnen moet altijd in overleg met uw behandelend arts. Wanneer de behandeling met TENS goed resultaat heeft, kunt u na de proefperiode met uw verwijzer bespreken of afbouw van pijnmedicatie mogelijk is.

Hebt u tijdens de proefperiode met de TENS vragen of problemen? Neem dan contact met ons op, telefoonnummer: (

**070) 210 2392.**

Na de proefbehandeling van twee weken overleggen we met u of we de behandeling voortzetten. De pijnscore die u in het 'pijndagboek' heeft bijgehouden, telt mee met het resultaat van de proefbehandeling. Het kan ook zijn dat er aanpassingen nodig zijn in de stroomvorm of plaatsing van de elektroden. U komt dan terug bij de fysiotherapeut. De proefbehandeling wordt dan verlengd.

Bij een goed resultaat wordt het TENS-apparaat definitief aan u meegegeven. Vaak volgt nog een beoordeling na ongeveer 3 maanden. Definitief betekent dat de proefperiode bij ons stopt. Wij koppelen het apparaat aan uw zorgverzekering. Vragen over het apparaat en onderdelen daarvan lopen via de leverancier.

## **Bijwerkingen**

Tijdens de behandeling kan de huid onder of rondom de elektroden geïrriteerd raken. Als dit het geval is, is het belangrijk de elektroden even niet op de geïrriteerde huid te dragen. Neem telefonisch contact met ons op zodat we andere elektroden kunnen toesturen.

## **Contra-indicaties**

In de volgende gevallen mag u geen gebruik maken van TENS, òf alleen in overleg met de arts:

- U draagt een ICD.
- U draagt een pacemaker.
- U heeft last van ernstige hartritmestoornissen.
- U heeft last van epilepsie.
- U heeft last van huidziekten in het toepassingsgebied.
- U hebt last van kwaadaardige aandoeningen (maligne) in het behandelgebied.
- U bent zwanger.

## Kosten

Als u niet verzekerd bent voor fysiotherapie of vragen heeft over de vergoeding van uw behandeling is het verstandig om eerst contact op te nemen met onze Zorgadministratie.

Dit kan via [zorgadministratie@hagaziekenhuis.nl](mailto:zorgadministratie@hagaziekenhuis.nl) of telefoonnummer (070) 210 1673.

Zij zijn op de hoogte van de meest actuele prijzen en de lopende prijsafspraken met de verschillende zorgverzekeraars.

De totale behandeling bestaat uit:

- een intake/onderzoek met aansluitend een behandeling;
- na ongeveer 2 weken een behandeling om de proefperiode te evalueren en
- bij een goed resultaat nog een behandeling na 3 maanden.

In sommige gevallen zijn er meer behandelingen nodig, dit

overleggen we dan met u.

Wanneer u tijdens de proefperiode ook een eigen fysiotherapeut bezoekt, kan dit problemen geven met uw zorgverzekering. Het is belangrijk dat de afspraken nooit op dezelfde dag zijn. Wij raden u aan contact op te nemen met uw zorgverzekering over verdere regelgeving hierover. Soms is het verstandig korte tijd de bezoeken aan uw eigen therapeut op te schuiven tot na de proefbehandeling.

Het TENS-apparaat met de onderdelen krijgt u tijdens de proefbehandeling in bruikleen van de afdeling Fysiotherapie. Uw zorgverzekering vergoedt dit apparaat. U kunt dit voor de zekerheid bij uw zorgverzekeraar navragen.

Als de pijn tijdens de proefperiode voldoende is afgenomen, krijgt u het apparaat definitief mee. Zoals eerder vermeld betekent dit dat het apparaat wordt gekoppeld aan uw zorgverzekering. De levering van onderdelen, zoals nieuwe elektroden loopt via de leverancier. Wanneer u het apparaat niet meer nodig heeft, levert u deze bij de leverancier in. De leverancier meldt het apparaat bij uw verzekering af.

## **Meenemen naar de afspraak en handig om te weten**

- Wij raden u aan op de afspraak met de fysiotherapeut een tas mee te nemen. U kunt het apparaat en de bijgevoegde papieren dan makkelijk mee naar huis nemen.
- Bij vervolgsafspraken is het belangrijk het ingevulde pijndagboek, het apparaat en de onderdelen mee te nemen naar het ziekenhuis.
- Als u kiest voor een apparaat dat via een app werkt, neem dan uw mobiele telefoon mee.
- Als het apparaat op een behaarde plek moet komen, is het handig u te scheren.

## Afspraken

Wij proberen de wachttijd voor een afspraak zo kort mogelijk te houden. Als u een afspraak niet na kunt komen, neem dan zo snel mogelijk contact op met het secretariaat Fysiotherapie.

## Contactgegevens

Locatie HagaZiekenhuis Den Haag, telefoonnummer: ( **070** )  
**210 2392.**

## Tot slot

Heeft u na het lezen nog vragen? De fysiotherapeut of arts is graag bereid deze te beantwoorden.

## **Wat vindt u van deze patiënteninformatie?**

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen enkele vragen beantwoorden? U vindt de vragen via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Dank u wel.

### **Spreekt u geen of slecht Nederlands?**

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

### **Do you speak Dutch poorly or not at all?**

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

### **Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?**

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.



## Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

104419022023