

Locaties

Hooglanderveen Fit2Move | Disselplein 4 | 3829 MD Hooglanderveen

Zielhorst Gezondheidscentrum Zielhorst | Trombonestraat 123 | 3822 CW Amersfoort

Kattenbroek Gezondheidscentrum Kattenbroek | De Herfststraat 15 | 3823 CS Amersfoort

Vathorst Medisch centrum Vathorst | Wervershoofstraat 363 | 3826 EM Amersfoort

Fyzie Zuid Cartesiusstraat 2 | 3817 XP Amersfoort | 033 461 42 74

fyzie
Fysiotherapie
Amersfoort

033 204 80 00
info@fyzie.nl

Openingstijden

De tijden zijn per locatie wisselend.

Maandag van 07.30 tot 21.00 uur

Dinsdag van 08.00 tot 21.00 uur

Woensdag van 07.30 tot 21.00 uur

Donderdag van 08.00 tot 21.00 uur

Vrijdag van 07.30 tot 17.00 uur

Zaterdag* van 09.00 tot 12.00 uur

fyzie.nl

* Uitsluitend voor groepstrainingen op locatie Vathorst



TENS behandeling [fyzie.nl](https://www.fyzie.nl)

TENS-therapie

De pijnspecialist heeft in overleg met u besloten om u te behandelen middels TENS-therapie (Transcutane Elektrische Neuro Stimulatie) bij de fysiotherapeut.

Wat is TENS-therapie?

Bij deze behandeling wordt met behulp van zwakke elektrische stroompjes de pijn verminderd.

- Het verstoort de zenuwgeleiding die maakt dat u pijn voelt.
- Het stimuleert de afgifte van pijnstillende stoffen door het lichaam.
- Het heeft een spierontspannende werking.

Het is belangrijk dat u weet dat TENS-therapie niet de oorzaak van de pijn wegneemt. Het kan de pijn wel verminderen. TENS-therapie kan ook samen gaan met andere therapieën, bijvoorbeeld met pijnmedicatie. Uw pijnspecialist schrijft deze therapie voor en verwijst u door naar de fysiotherapeut, welke zorgt voor de praktische uitvoering en begeleiding. De behandeling tijdens het eerste bezoek geeft de fysiotherapeut u uitleg over het gebruik van TENS. U krijgt tijdelijk een TENS-apparaat mee naar huis. Hiermee kunt u onder begeleiding van de fysiotherapeut een aantal weken uitproberen of TENS-therapie effect heeft op uw pijnklachten. Na afloop van de proefperiode bespreekt u samen met de fysiotherapeut de resultaten van deze therapie.

Als de therapie de pijnklachten vermindert, wordt een TENS-apparaat bij uw zorgverzekeraar aangevraagd. Vaak vergoedt deze het apparaat helemaal. Als er geen effect is, bespreekt de pijnspecialist de volgende stap in het behandelplan samen met u.

Hoe gebruikt u het TENS apparaat?

Het TENS-apparaat is een handig apparaatje, met een of twee snoertjes waaraan u de elektrodes moet vast maken. Deze zelfklevende elektrodes plakt u op de huid. Via de elektrodes zorgt het TENS-apparaatje voor het toedienen van zwakke elektrische stroompjes door de huid. Tijdens het eerste consult zoekt de fysiotherapeut de beste plaatsen om de elektrodes vast te plakken. Dit is meestal rond het pijnlijke gebied. De elektrodes kunt u ook op de rug of in de nek plakken. Hier loopt de grote zenuw die de pijn doorgeeft naar het ruggenmerg. De elektrodes plakt u dan op gelijke hoogte aan beide zijden van de wervelkolom.

Adviezen

- De huid onder de elektrodes moet gaaf zijn: geen wondjes, pukkeltjes of eczeem.
- Het is belangrijk dat de huid niet vet is, u mag geen crème op dit gedeelte van de huid smeren.
- Als er veel haargroei is op plaatsen waar u de elektrodes moet plakken kunt u de haartjes beter afscheren.
- Na gebruik kunt u de elektrodes er af halen.
- Om de elektrodes langer te gebruiken moet u de elektrodes weer terug plakken op het plastic kaartje. Voor u dat doet, moet u de plakzijde van de elektrodes een beetje vochtig maken en weer droogdeppen met een niet pluizige doek. Zo kunt u de elektrodes twee tot drie weken gebruiken.
- Zorg ervoor dat het apparaat uitstaat bij het opbrengen en verwijderen van de elektrodes. Dit om vervelende prikkelingen te voorkomen.
- U kunt de TENS-therapie de hele dag of drie tot vier maal per dag gebruiken. Afhankelijk van de soort TENS-therapie. U kunt in een stoel gaan zitten of op bed gaan liggen, maar u kunt ook rustig bezig zijn. Bij vragen of problemen tijdens de proefperiode of met de toepassing van de TENS-therapie kunt u contact opnemen met de Fysiotherapie op telefoonnummer 0332048000. Als er technische problemen zijn met uw eigen TENS-apparaat moet u zelf contact opnemen met de leverancier.

Waarschuwingen

- TENS-therapie niet gebruiken bij huidziekten.
- Soms is het beter TENS-therapie niet te gebruiken tijdens een zwangerschap. Overleg dit altijd met een arts.
- Als u een pacemaker heeft moet u eerst advies vragen aan uw cardioloog.
- De TENS-elektrodes mag u absoluut niet op de halsslagers plakken.

Risico's en mogelijke complicaties

- TENS-therapie heeft geen bijwerkingen
- Soms is de huid overgevoelig voor de elektrodes. Er zijn zo nodig andere elektrodes die minder huid irritatie geven.
- Langdurig gebruik van TENS-therapie is niet schadelijk.