

# Information om TENS



REGION SJÆLLAND  
MIDT- OG VESTSJÆLLANDS HOSPITAL



*-vi er til for dig*

## **Hvad er TENS?**

Transkutan (gennem huden) Elektrisk Nerve Stimulation (TENS), er en enkel og praktisk behandlingsmetode, som kan lindre både akutte og kroniske smerter.

## **Hvordan virker TENS på smerte?**

TENS frembringer specielt udformede elektriske impulser, som via ledninger og selvklæbende elektroder føres hen til smerteområdet. Når impulserne trænger gennem huden og stimulerer kroppens naturlige impulser, kan TENS på den måde påvirke underliggende nervebaners smerteopfattelse. Samtidig aktiveres kroppens eget naturlige smerteforsvar, idet smertedæmpende stoffer (endorfiner og enkefalin) frigøres fra nervebanerne. TENS virker således både ved at ændre smerteopfattelsen og ved at forhøje smertetærsklen.

## **Hvor ofte bruges TENS?**

TENS anvendes efter behov. Afhængig af det valgte program bruger man gerne TENS 15 minutter - 1 time per gang, op til flere gange om dagen. Der er ingen egentlig øvre grænse for anvendelse, dog bør elektroderne ikke sidde permanent på huden.

## **Kan TENS give tilvænning?**

Nej. TENS er udelukkende en metode, der understøtter kroppens eget naturlige smerteforsvar.

## **Hvad er bivirkningerne ved TENS?**

Der er ingen kendte bivirkninger, heller ikke vedlængere tids brug.

Som forsigtighedsregel bør man dog ikke anvende TENS, hvis man har:

- Pacemaker
- Lider af epilepsi
- Akut feber
- Infektion
- Smerter uden kendt årsag (kendt kronisk smerte undtaget)
- Under bilkørsel
- Under søvn
- I bad
- De første tre måneder af graviditeten.

### **Er der komplikationer ved TENS?**

Komplikationer er sjældne, men lad gerne huden hvile ind imellem. Ved allergi for elektrodernes klæbemasse stoppes behandlingen.

### **Hvordan vedligeholder jeg TENS-elektroderne?**

Elektroderne opbevares i en forseglet pose på et stykke plastfolie. Placer elektroderne på ren hud, mens apparatet er slukket. Fedtet hud eller lotion nedsætter elektrodernes levetid. Såfremt du har hårvækst > 1 cm; hårvækst i smerteområdet kan barberes af for at fremme klæbeevnen og dermed virkning af TENS. Elektroderne skal altid være let fugtige, så de hæfter jævnt over hele klæbefladen. Tørrer elektroderne ud fugtes de med en dråbe vand, og er de for fugtige tørrer de lidt med klæbesiden opad – gerne i køleskab. Efter brug sættes elektroderne tilbage på plastfoliet. Opbevar elektroderne i køleskab.

### **Hvordan placere jeg TENS-elektroderne?**

Placer elektroderne, hvor det giver bedst resultat. Giv dig god tid til at prøve dig frem. Elektroderne placeres oftest på hver side af smerten.

### **Kan TENS-elektroderne placeres overalt på kroppen?**

Nej, elektroderne må ikke sættes følgende steder:

- over halspulsårerne fortil på siden af halsen
- hen over øjnene
- på hver sin side af kraniet
- på hovedet af børn under 12 år
- på maven under graviditet
- i nærheden af ondartede svulster
- på beskadiget eller følelsesløs hud

# Noter

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Du kan finde mere information og materiale på vores hjemmeside [www.mvhospital.dk](http://www.mvhospital.dk) under: Afdelinger - Tværfagligt Smertecenter.

**Midt- og Vestsjællands Hospital, Næstved**  
Tværfagligt Smertecenter  
Ringstedgade 61, 4700 Næstved  
Telefon 56 51 28 60