



TENS

REGION
SJÆLLAND



-vi er til for dig

Næstved Sygehus
Tværfagligt Smertecenter Næstved
Ringstedgade 61
4700 Næstved
Tlf.: 56 51 28 60

REGION
SJÆLLAND



-vi er til for dig

Hvad er TENS?

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

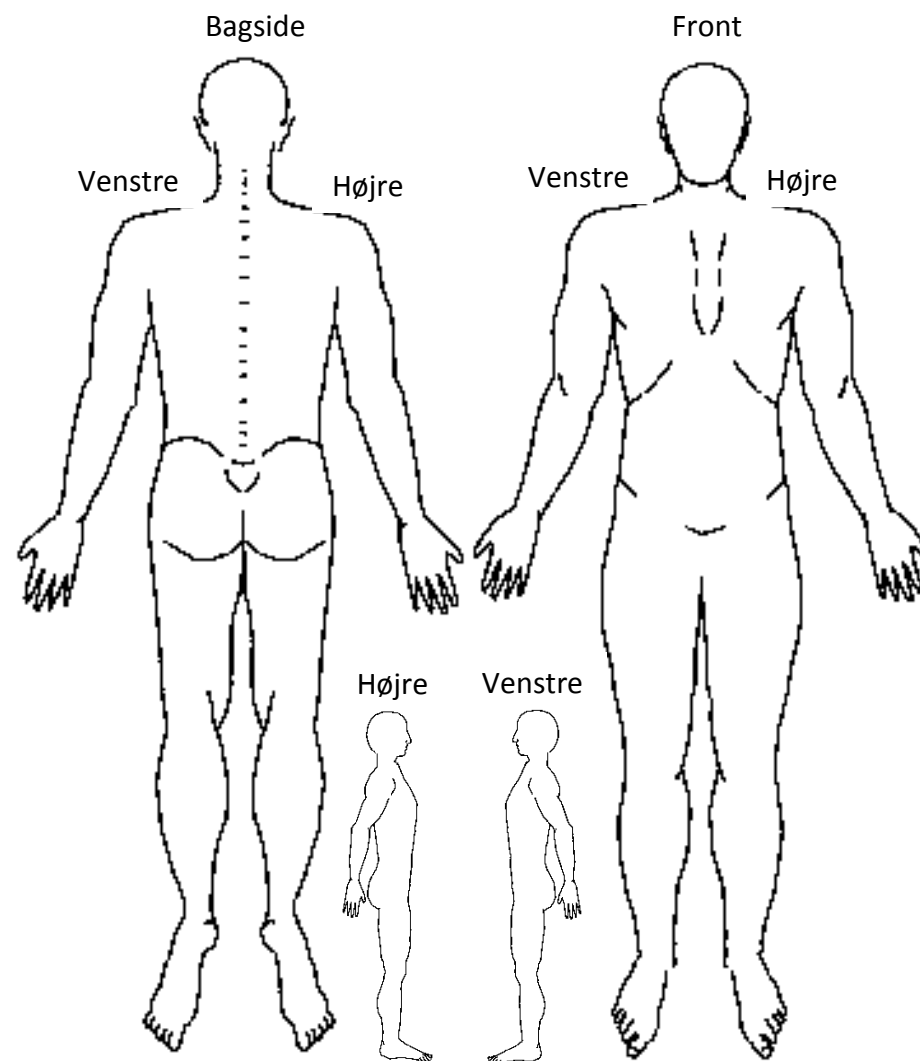
Hvordan virker TENS på smerte?

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

Hvor ofte bruges TENS?

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

Min elektrodeplacering:

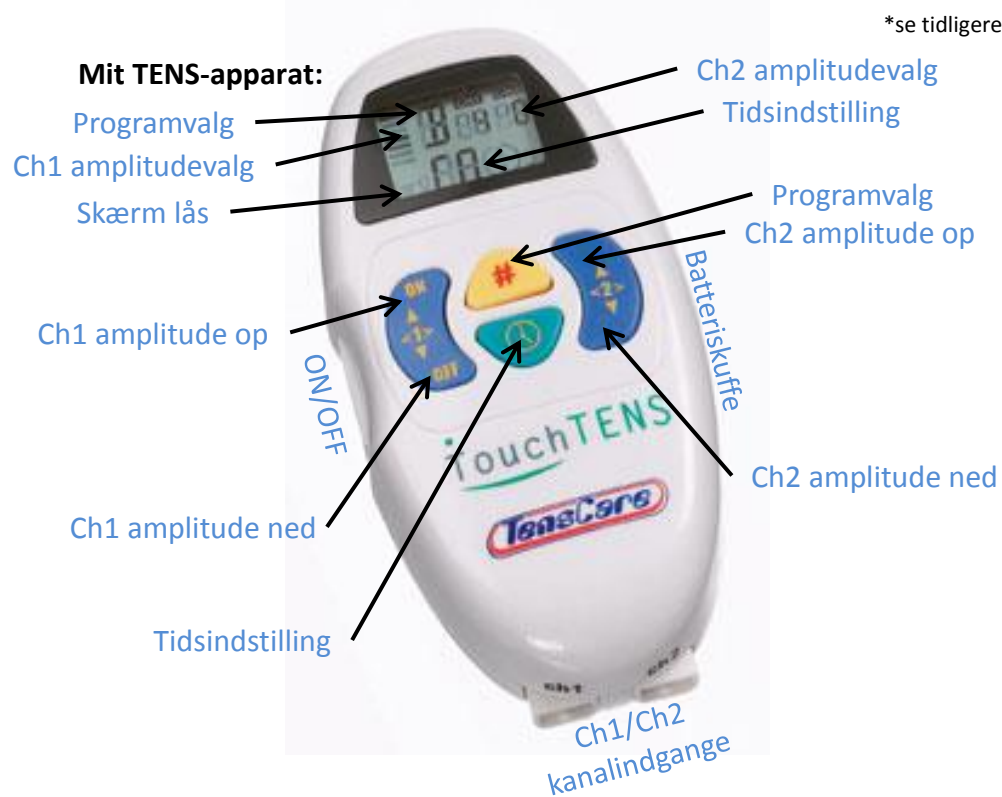


Min programindstilling: _____ Min tid: _____

Amplituden regulerer du selv fra gang til gang

Hvordan anvender jeg TENS?

1. Sæt batterierne i. Placer to 1,5v AA batterier i batteriskuffen.
2. Sæt ledningerne i ch1, ch2 eller begge, i bunden af apparatet.
3. Sæt elektroderne på huden*
4. Slut elektroderne til ledningen mens apparatet er slukket
5. Tænd for apparatet ved at holde ON inde
6. Vælg program ved knappen # *
7. Vælg varighed af behandling indstilles på knappen med uret*
8. Start TENS behandlingen ved at indstille amplituden
9. Afslut program eller sluk apparatet ved at holde OFF inde.



Kan TENS give tilvænnning?

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

Hvad er bivirkningerne ved TENS?

Ingen kendte bivirkninger, heller ikke ved lang tids brug.

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

- Pacemaker, eller andet metalimplantat
- Lider af epilepsi
- Akut feber
- Infektion
- Smerter uden kendt årsag
- 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 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. Elektroderne skal altid være let fugtige, så de hæfter jævnt over hele klæbeflader. Tørre elektroderne ud fugtes de med en dråbe vand, og er de for fugtige tørre de lidt med klæbesiden opad – gerne i køleskab. Efter brug sættes elektroderne tilbage på plastfoliet. Opbevar elektroderne i køleskab.

Hvordan placere jeg 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 elektroderne sættes 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

Programmer

	Mode	Frekvens	Smertelindring*	Bemærkninger
A	Konstant	Høj	> 10 minutter	Snurren, prikkende
B	Konstant	Lav	20-30 minutter	Pulserende
C	Burst	Høj/Lav	20-30 minutter	Burst
D	Konstant	Lav	20-30 minutter	Bankende
E	Konstant	Høj	> 10 minutter	Pulserende, bankende
F	Styrkemodulering	Høj	20-30 minutter	Styrkevariation
G	Frekvensmodulering	Høj	20-30 minutter	Frekvensvariation
H	HAN	Høj/Lav	20-30 minutter	Impulsbreddevariation

* Teoretisk vejledende. Husk at mærk efter.

Hvad betyder frekvensen for min behandling?

Høj frekvens er god til

smerteblokering

Lav frekvens frigør kroppens

naturlige smertedæmpende stoffer (endorphiner).



Tidsindstilling

Indstil tiden ved tryk på den grønne knap med symbolet ur. Der findes følgende indstillinger: 60, 40, 30, 20 og CO (konstant).