



**OLV Ziekenhuis**

**MULTIDISCIPLINAIR  
PIJNCENTRUM**

T. 053 72 48 56 (info)  
F. 053 72 41 34

[www.olvz.be](http://www.olvz.be)

# Transcutane zenuwstimulatie (TENS)

## Indicatie

Transcutane zenuwstimulatie (Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation, TENS) kan aangewend worden bij zeer uiteenlopende pijnbeelden, gaande van rugklachten en nekkklachten, tot (perifere) zenuwpijnen.

## Techniek

TENS is een techniek waarbij zenuwen gestimuleerd worden via huidelektroden. Wanneer gevoelige gebieden worden gestimuleerd, treedt er pijnvermindering op door het vrijkomen van pijnstillende stoffen centraal in het zenuwstelsel. Volgens een andere theorie oefent de elektrostimulatie ter hoogte van de huid een remmende invloed uit op de bestaande pijnsignalen (via schakelcellen in het ruggenmerg) waardoor er een gunstiger evenwicht ontstaat.

## Praktisch

De elektrode-plakkers worden in overleg met de behandelende arts geplaatst. Het is belangrijk om de elektrodes te kleven op een huidgebied met een normaal gevoel, anders komt het signaal niet goed door. Soms is het noodzakelijk om de elektrodes iets van plaats te veranderen. Dit kan U het best zelf aangeven. De elektrostimulatie vindt gemiddeld drie keer per dag plaatst, gedurende enkele uren. Plakken de elektroden niet meer goed op lichaam, maak dan de kleefzijde een beetje vochtig. Vervang de elektroden als ze niet meer zuiver zijn. Als het controlelampje van de stimulator niet brandt, kijk dan of de batterij er goed inzit (+ bij + en - bij -) en of de contacten niet te ver naar binnen zitten, alvorens de batterij te vervangen.

## Neveneffecten

De behandeling gebeurt met elektrostimulatie, maar de stroom is hierbij zodanig dat dit geen enkel risico met zich meebrengt. Er kan wel een overgevoeligheid (contactallergie) optreden ten gevolge van de zelfklevende elektroden. Dit is meestal op te lossen door over te gaan op een ander type elektrode-plakker.

## Resultaat

In het begin zal je vooral tijdens het stimuleren een pijnstillend effect bemerken. Vaak zal ook in de periode dat het apparaat uit staat, een vermindering van de pijn merkbaar zijn. Je kan een toestel van de Pijnkliniek gedurende 4 weken op proef meekrijgen tegen een afgesproken prijs. Bij goed effect bezorgen wij u informatie om jezelf een toestel aan te schaffen naar keuze. Er zijn ook verschillende types elektroden in de handel volgens het deel van het lichaam dat je wil stimuleren.

## Opgelet !

1. Mensen met een pacemaker geïmplanteerde defibrillator (ICD) mogen in principe deze behandeling niet toepassen.
2. Aangezien het gebruik van een TENS-apparaat U kan afleiden, mag deze behandeling niet toegepast worden tijdens actieve deelname aan het verkeer.
3. Gebruik het TENS-apparaat nooit op open wonden.

### Campus Aalst

Moorselbaan 164  
9300 Aalst  
T. 053 72 49 16  
(afspraken)

### Campus Asse

Bloklaan 5  
1730 Asse  
T. 02 300 61 11

### Campus Ninove

Biezenstraat 2  
9400 Ninove  
T. 054 31 21 11