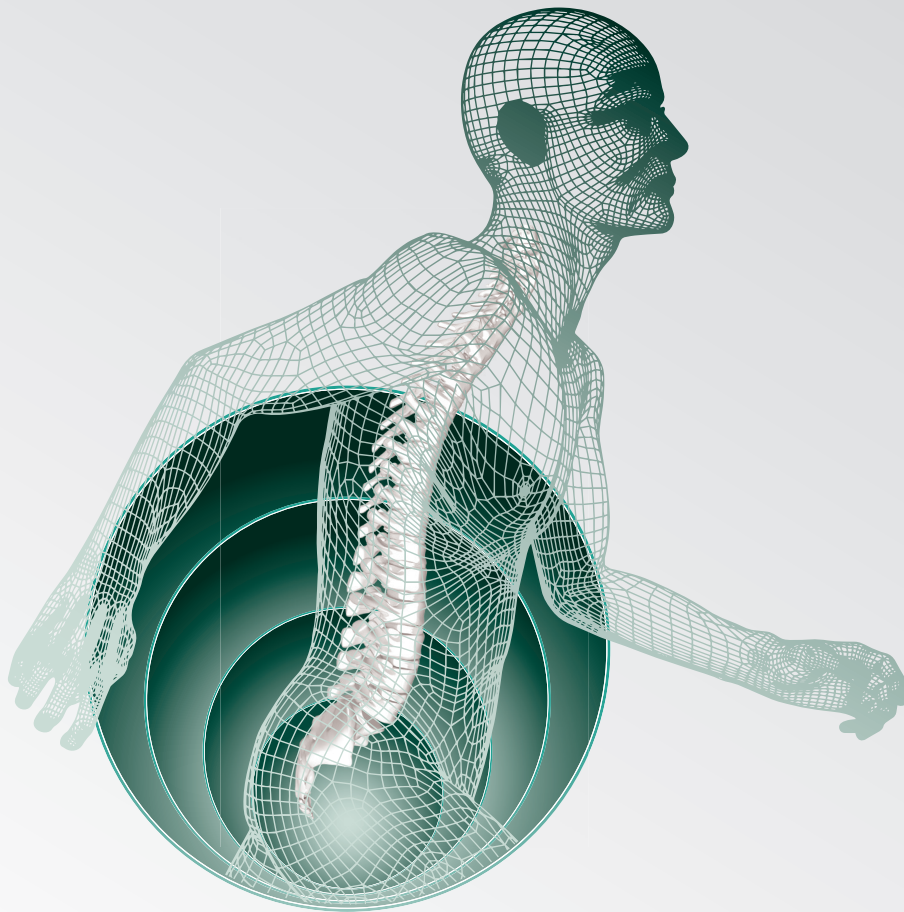


EUROCEPT XYTRON MEDICAL

Patiëntenfolder TENS



eurocept
xytron medical

Eurocept Xytron Medical levert TENS apparaten (Transcutane Elektrische Neuro Stimulatie) en bijbehorende elektroden en toebehoren. Daarnaast adviseert Eurocept Xytron Medical de professional en gebruiker bij TENS therapie. Voor vragen en advies over TENS therapie en de verschillende TENS apparaten kunt u terecht op onze website:

www.eurocept-tens.nl. Mocht u toch liever bellen of e-mailen dan is Eurocept Xytron Medical op werkdagen te bereiken tussen 08:30u en 17:00u via telefoonnummer

035 - 528 83 77 of via e-mail tens@euroceptpharma.com.

Inhoudsopgave

Wat is chronische pijn?	4
Wat is TENS?	4
Hoe werkt TENS?	5
Soorten TENS programma's	6
Elektroden	7
Elektroden aanbrengen	8
Elektroden verwijderen	8
Verzorgen van de huid	9
Bestellen elektroden en toebehoren	9
Retourneren	9
Vergoeding van TENS	10
Waarschuwingen en voorzorgsmaatregelen	10

WAT IS CHRONISCHE PIJN?

In Nederland heeft één op de vijf volwassenen chronische pijn (www.zorginzicht.nl). Deze pijn varieert van enigszins onaangenaam tot volledig invaliderend. Mogelijk voelt u scherpe of juist doffe pijn, een brandend gevoel of stekende pijn, soms constant aanwezig, soms variërend over de dag. De pijn kan tijdens beweging toenemen of juist afnemen.

Chronische pijn is een pijn die langer duurt dan normaal verwacht bij een acute aandoening of verwachte tijd van genezing. Soms is de eigenlijke oorzaak van de pijn al genezen of stabiel, desondanks kan het zijn dat er pijn blijft bestaan. Als de pijn een chronisch karakter heeft kan de pijn uw stemming, conditie en uw dagelijks functioneren beïnvloeden.

Andersom heeft uw lichamelijke conditie, het positief of negatief denken en uw dagelijks functioneren ook weer invloed op de pijn. Uit onderzoek blijkt dat een actieve levensstijl en een positieve instelling een gunstig effect hebben op de pijn¹.

Zoekt u meer informatie over chronische pijn, kijk dan ook eens op de website van: www.pijnalliantieinnederland.nl, hier staan alle patiënten organisaties die actief zijn voor patiënten met chronische pijn.

WAT IS TENS?



De afkorting TENS staat voor Transcutane Elektrische Neuro Stimulatie. TENS is een niet invasieve behandeling die gebruikt wordt voor pijnbestrijding. Het doel van een TENS behandeling is om de pijngewaarwording te verminderen.

Door middel van elektroden, die op de huid worden geplakt en die verbonden zijn met kabels aan het TENS apparaat, worden via het TENS apparaat elektrische stroompjes toegediend.

Na een duidelijke instructie van de zorgverlener en een proefbehandeling is TENS een eenvoudige behandeling die zelfstandig thuis kan worden uitgevoerd².

HOE WERKT TENS?

TENS is een behandeling waarbij de zenuwen door de huid heen met behulp van elektroden worden gestimuleerd. Deze elektrische stroompjes stimuleren de geselecteerde zenuwen die van invloed zijn op uw pijn. Het doel is om op deze manier de gewaarwording van pijn te verminderen.

Na het afnemen van een pijnanamnese door uw zorgverlener wordt bepaald welk programma, welke elektroden en elektroden plaatsing het meest geschikt is voor u en uw klachten. Mogelijke indicaties die met TENS behandeld kunnen worden zijn:

- Chronische pijn aan uw rug of nek
- Chronische pijn na hernia
- Chronische pijn bij reuma, artrose of andere degeneratieve aandoeningen
- Chronische pijn na een trauma
- Chronische pijn aan schouder, elleboog, pols of hand
- Chronische pijn aan bekken, heup, lies, knie, enkel of voet
- Chronische pijn door zenuw aandoeningen (zoals beschadiging van de zenuw, polyneuropathie of andere aandoeningen waarbij de zenuwen aangedaan zijn en pijn veroorzaken)
- Chronische hoofdpijnen
- Chronische pijn na Herpes Zoster (Gordelroos)
- Pijn bij Angina Pectoris



SOORTEN TENS PROGRAMMA'S

Conventionele programma's

Deze methode is te vergelijken met de pijnvermindering die optreedt bij het wrijven over een pijnlijke plek. In veel gevallen wordt er bij Conventionele TENS een directe pijnverlichting ervaren. Na de anamnese van uw pijnklachten adviseert uw zorgverlener om Conventionele TENS in twee á drie blokken per dag van één tot vier uur per keer te gebruiken. Dit is ook afhankelijk van de conditie van uw huid.

U dient de intensiteit op te voeren in stapjes totdat u stevige, comfortabele prikkel voelt. De prikkel zelf mag geen pijn veroorzaken. Het kan per dag of zelfs per dagdeel verschillen hoe hoog u de intensiteit kan instellen en verdragen. U kunt uw dagelijkse activiteiten gewoon behouden tijdens het stimuleren met Conventionele TENS.²

Indien de huid geïrriteerd raakt kunt u het beste stoppen met stimuleren totdat de huid hersteld is en contact opnemen met uw zorgverlener of Eurocept Xytron Medical.

Burst programma

Om pijnvermindering te verkrijgen wordt er bij Burst TENS gebruikt gemaakt van lichaamseigen pijnstillende stoffen. Na de anamnese van uw pijnklachten adviseert uw zorgverlener om Burst TENS drie á vier keer per dag 30 minuten per keer te gebruiken. Bij het Burst programma is het noodzakelijk dat u lichte spiercontracties ziet en dat u rustig zit tijdens de behandelsessies van 30 minuten. Het gevoel wat men ervaart wordt vaak omschreven als klopjes. De intensiteit dient opgevoerd te worden totdat er een zichtbare samentrekking van de spier waargenomen wordt, mits deze prikkel zelf geen pijn veroorzaakt. De intensiteit waarop een zichtbare samentrekking van de spier zichtbaar wordt kan verschillen per dag of zelfs per dagdeel. Doordat er een spiegel van lichaamseigen pijnstillende stoffen moet worden opgebouwd in het lichaam heeft u niet gelijk pijnvermindering maar kan dit een aantal dagen duren.²

Han TENS

Bij het programma Han TENS wordt er in één programma afwisselend gestimuleerd met Conventionele TENS en Burst TENS. Iedere drie seconden worden deze twee stroomvormen met elkaar afgewisseld, dus drie seconden Conventionele TENS en dan drie seconden Burst TENS. Na de anamnese van uw pijnklachten kan uw zorgverlener ervoor kiezen om dit combinatie programma vier á vijf keer per dag 30 tot 45 minuten te gebruiken.²

TENS therapie

Na het afnemen van de pijnanamnese door uw zorgverlener wordt er bepaald op welke plaats(en) de elektroden het beste op uw lichaam aangebracht kunnen worden. Dit

kan op of nabij de pijnlijke regio zijn maar ook verder van de pijnlijke regio vandaan zijn. De elektroden worden dan geplaatst op de huid of op een spier die via zenuwen in verbinding staan met de pijnlijke regio. Ook wordt er bepaald met welke vorm elektroden u het best kunt stimuleren. Voor een goede werking van TENS is het belangrijk dat u de aanwijzingen van uw zorgverlener over plaatsing elektroden, keuze TENS programma en duur van stimuleren goed opvolgt. Het is niet raadzaam om zelfstandig te wisselen van programma of elektroden plaatsing.

U kunt uw TENS apparaat gebruiken gedurende uw activiteiten, mits u een Conventioneel programma gebruikt. Als u een Burst programma gebruikt dient u hierbij rustig te gaan zitten.

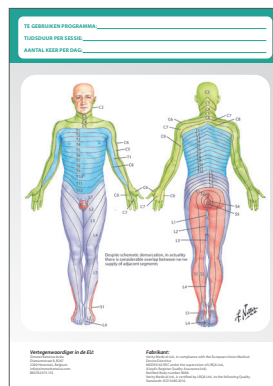
U mag uw TENS apparaat niet gebruiken tijdens het besturen van de auto of ander gemotoriseerd voertuig. Tevens mag u de TENS niet gebruiken tijdens het douchen, in bad, zwemmen of in de sauna.

ELEKTRODEN

Uw zorgverlener heeft na onderzoek de optimale plaats van de elektroden op uw lichaam bepaald. Elektroden zijn er in verschillende soorten en maten, uw zorgverlener kiest de meest geschikte elektroden voor u.

Enkele tips om zelf de elektroden op de juiste plaats aan te brengen zijn:

- Op de achterzijde van de instructiekaart is een afbeelding van een man met lijntjes afgebeeld (dermatomen). Als uw zorgverlener hierop de plaats van de elektroden niet heeft aangegeven kunt u zelf met een pen hierop de elektroden plaatsing tekenen
- U kunt met uw mobiele telefoon een foto (laten) maken van uw lichaamsdeel waarop de elektroden door uw zorgverlener geplaatst zijn.
- U kunt de juist geplaatste elektroden omtrekken met watervaste stift (dit dient u wel regelmatig te herhalen)



Voorbeeld achterzijde instructiekaart (dermatomen)

ELEKTRODEN AANBRENGEN

- Was en droog de plaats van de stimulatie goed
- Open de verpakking en bewaar deze
- Sluit de pinnetjes van de kabel aan in de hulsjes van de elektroden
- Verwijder het plastic beschermlaagje van de elektroden; doe dit nooit via het kabeltje maar altijd via de rand van de elektroden
- Bewaar het plastic beschermlaagje in de verpakking van de elektroden
- Plaats de elektroden op de door uw zorgverlener aangegeven plaats
- Druk de elektroden stevig aan op de huid voor een goed contact
- Sluit de kabel aan op de stimulator
- Zet de stimulator aan en start uw behandelprogramma



ELEKTRODEN VERWIJDEREN

- Schakel de stimulator uit
- Verwijder de elektroden van de huid; begin altijd bij de rand van de elektroden
- Plaats de elektroden terug op het plastic beschermlaagje
- Bewaar de elektroden in de originele verpakking in de koelkast

Als de elektroden zijn ingedroogd kunt u deze activeren door een paar druppels water met de vinger op de gel te doen. Wacht even met aanbrengen tot het water is opgenomen door de gel. Gemiddeld gaat één paar elektroden ongeveer twee weken mee, dus met een zakje van vier elektroden kunt u ongeveer een maand doen.

Wanneer de elektroden brandend, stekend of jeukend aanvoelen dan dienen deze vervangen te worden.

Let op! Plaats de elektroden nooit op een kapotte of geïrriteerde huid!

VERZORGEN VAN DE HUID

- U kunt uw huid verzorgen door de huid te reinigen met zachte zeep, gebruik geen agressieve stoffen zoals ether, alcohol of nagellak remover om eventuele kleefresten van de elektroden te verwijderen.
- Verwijder haartjes op de plaats waar de elektroden geplakt worden
- Zorg er wel voor dat de huid niet beschadigd raakt bij het verwijderen van haar
- Huid insmeren met vette zalf voor de nacht
- In de ochtend voor het aanbrengen van de elektroden eerst de huid vetvrij maken door de huid te reinigen met zeep.

BESTELLEN ELEKTRODEN EN TOEBEHOREN

U kunt elektroden en/of andere toebehoren bestellen bij de customer service van Eurocept Xytron Medical. U kunt dit doen per:

Internet: www.eurocept-tens.nl

Telefoon: **035 - 52 88 377**

Schriftelijk: *via meegeleverde bestellijst*

Voor vragen kunt u de customer service telefonisch bereiken op werkdagen van maandag tot en met vrijdag van 08:30u tot 17:00u of via e-mail: tens@euroceptpharma.com
Op de verpakking van de elektroden staat het merk en het formaat van de elektroden genoemd, deze informatie hebben wij nodig om u dezelfde elektroden toe te kunnen sturen.

RETOURNEREN

Mocht u het TENS apparaat niet meer nodig hebben, neem dan contact op met de Customer Service van de TENS afdeling:

t 035 - 52 88 377

e tens@euroceptpharma.com

Zij helpen u verder met het retourneren van uw TENS apparaat.

VERGOEDING VAN TENS

Als u na de proefperiode baat heeft bij het gebruik van TENS wordt u door uw zorgverlener definitief aangemeld bij Eurocept Xytron Medical via ons TENS-Care formulier. Na de definitieve aanmelding zal u van ons een bevestiging hiervan thuis gestuurd krijgen. Mocht u deze niet hebben ontvangen, neemt u dan contact met ons op via tens@euroceptpharma.com of **035-5288377**. Op dit formulier staan alle gegevens die nodig zijn om u aan te melden bij uw zorgverzekeraar en een machtiging voor u aan te vragen. TENS wordt vergoed vanuit de basisverzekering voor chronische pijn, echter er wordt door de zorgverzekeraar een bepaald bedrag van het eigen risico ingehouden.

Wij adviseren u om zelf contact op te nemen met uw zorgverzekeraar hierover, omdat dit per zorgverzekeraar en per pakket verschillend is wat er door een zorgverzekeraar door wordt berekend aan hun verzekerden. De zorgverzekeraar vergoedt naast het apparaat ook de elektroden. Voor deze vergoeding dient u de TENS wel te blijven gebruiken en regelmatig elektroden te blijven bestellen. De zorgverzekeraar vergoedt maximaal 1 TENS apparaat per 5 jaar.

Over het algemeen ligt de voorschrijfbevoegdheid van TENS bij de medisch specialist, bijvoorbeeld de anesthesioloog/pijnarts, neuroloog of revalidatiearts.

WAARSCHUWINGEN EN VOORZORGSMATREGELEN

Er zijn situaties waarbij TENS niet, of alleen met uitdrukkelijke toestemming van uw behandelend arts in gebruik genomen mag worden.²

Absolute contra-indicatie is:

- Implanteerbare Cardioverte Defibrillator (ICD)

Indicaties in overleg met uw behandelend arts:

- Neurostimulator
- Hartritmestoornissen, pacemakers
- Huidaandoeningen
- Zwangerschap (de eerste 12 weken is een absolute contra-indicatie)
- Epilepsie
- Tumoractiviteit in het stroomgebied
- Stimulatie (voorzijde) hals
- Metaalimplantaten
- Verminderd bewustzijn, dementie, cognitieve beperkingen met onvoldoende hulp
- Verminderde gevoeligheid

Raadpleeg bij twijfel altijd uw behandelend arts!

Referenties

1. De Jong, L., Janssen, P.G.H., Keizer, D., Köke, A.J.A., Schiere, S., Van Bommel, M., et al. (2015). NHG-Standaard Pijn.
2. Meijers, K. & de Lint, G.J. (2019). TENS-therapie: een consensus-based werkinstructie. Utrecht: Landelijke werkgroep TENS.

Distributie in Nederland:

Eurocept Xytron Medical

Traggans 5

1244 RL Ankeveen

t 035 - 52 88 377

e tens@euroceptpharma.com

i www.eurocept-tens.nl