

Anleitung zum TENS - Gerät

Was ist das TENS-Gerät?

Wo wird es eingesetzt?

Wann sollte es nicht verwendet werden?

Handhabung erklären

Pflege und Reinigung:

Wie komme ich zu einem Gerät?

Was ist das TENS-Gerät?

Das TENS-Gerät ist ein Gerät zur transkutanen elektrischen Nervenstimulation, das heißt über elektrische Impulse, die durch die Hautoberfläche dringen, werden Hautnerven aktiviert, was eine kribbelnde „elektrische“ Wahrnehmung auslöst. Dies ist ein nicht invasives Verfahren zur Behandlung akuter und chronischer Schmerzen.

Die Wirkweise der TENS-Therapie erklärt man sich über zwei Mechanismen:

- Durch die Erregung von Hautnerven für den Bereich Empfindung wird auf Rückenmarksebene die Weiterleitung von Impulsen aus Schmerzfasern gehemmt, entsprechend den Vorstellungen der Gate-Control-Theorie.
- Die Freisetzung von schmerzlindernden Botenstoffen im Nervensystem wird sowohl im Rückenmark als auch im Gehirn verstärkt.

Wo wird es eingesetzt?

TENS kann bei vielen Formen von akuten und chronischen Schmerzen wirken, u.a. bei chronischen Kopf- und Nackenschmerzen, Rückenschmerzen, Arthrose-schmerzen, Schmerzen durch Nervenschädigungen (neuropathischen Schmerzen) z.B. nach Bandscheibenvorfall, Gürtelrose oder bei Polyneuropathie, Schmerzen nach Amputation oder sogenannten zentralen Schmerzen nach Hirn- oder Rückenmarksschädigung.

Es lässt sich auch bei der Therapie von chronischen Durchblutungsstörungen und chronischen Wunden einsetzen.

Vorsicht ist geboten bei Anwendung in der Nähe des Herzschrittmachers, bei Herzrhythmusstörungen, bei Anfallsleiden, im Kopfbereich, im Intimbereich, während der Schwangerschaft, auf Hautverletzungen oder Infektionen der Haut, im Nahbereich von Implantaten, im Bereich von Tumoren. TENS sollte nicht angelegt werden in Hautarealen, in denen ein deutlich vermindertes Hautgefühl besteht, so dass der typische Kribbelreiz nicht mehr wahrgenommen wird und nicht in Bereichen, wo die Elektrodenanlage als schmerzhaft erlebt wird (Allodynie).

Eine TENS-Therapie sollte immer im Kontakt mit dem behandelnden Arzt eingeführt bzw. verändert werden.

Handhabung:

Möglichst oberhalb und unterhalb des Schmerzpunktes anlegen

Siehe Bildanleitung im Heft, als Vorschlag

Möglichst vier Wochen konsequent anwenden, damit auch das Schmerzgedächtnis sich die Einflüsse merken kann.

Gerät kann öfter am Tag oder in der Nacht angewendet werden, ca. jeweils 20- 60 Min.

Verschiedene Programme anwenden, zu Beginn immer beim TENS fit mit 2/16 beginnen, bei AOK - Gerät P 5

Auf längere Sicht mit 8/16, 5/16, 10/16 abwechseln, um eine Gewöhnung der Therapie zu vermeiden.

Bei verstelltem Gerät, das nicht mehr programmierbar ist, auf dem Minusknopf so lange bleiben, bis die Einstellung auf 16/16 springt, dann normal einstellen.

Pflege und Reinigung:

Elektroden immer zurück auf das Papier kleben.

Eventuell bei nachlassen der Haftung Elektroden in den Kühlschrank legen, evtl. Klebefläche etwas befeuchten.

Elektroden auf rasiert, trockene, fettfreie Haut kleben.

Kabel immer vorsichtig abziehen und nicht knicken.

Gerät evtl. mit wenig feuchtem Tuch abwischen.

Nicht ins Wasser bringen!

Wie komme ich zu einem Gerät?

AOK Patienten erhalten es nach Absprache des Arztes über einen Dienst nach Hause.

Wenn AOK Patienten erhalten eine Verfügung, das Gerät kann dann zur Entlastung über eine Firma in Ansbach besorgt werden.

Privatpatienten können mit einem Privatrezept nach Absprache mit Frau Kuster ein Gerät von einem Versandhändler erhalten. PMP oder andere Firmen.