

## Hur fungerar TENS?

Vid behandling av TENS (transkutan elektrisk nervstimulering) utnyttjas nervsystemets egna smärthämmande mekanismer. Via elektroder på huden stimuleras antingen grova beröringsnerver (högfrekvent TENS eller motoriska nerver (lågfrekvent TENS). Smärtlindring kan uppnås 2-6 timmar efter varje behandlingstillfälle.

Vid högfrekvent TENS fås smärtlindring genom stimulering av inåtledande grova beröringsnerver, detta hämmar överföringen av nervimpulser till smärtbanorna på ryggmärgsnivå.

Vid lågfrekvent TENS aktiveras motoriska nerver så att muskelkontraktioner uppstår. Muskelsammandragningarna orsakar ökad frisättning av endorfiner (kroppseget morfin) genom aktivering av centrala nervsystemet, vilket åstadkommer smärtlindring.

## Så här går utprovningen/förskrivningen till:

### Utprovningsbesök à 1-3 timmar

Inför utprovningen får du fylla i en ”smärt-teckning”, d v s på en kroppsbild rita ut vilka områden smärtan engagerar och vilken karaktär den har. Detta är av betydelse för val av elektrodplacering och stimuleringsfrekvens.

För att effekten av behandlingen ska kunna bedömas är det viktigt att du inte tagit någon smärtstillande medicin 6-8 timmar före utprovningstillfället. Det kan ibland vara nödvändigt att prova flera olika elektrodplaceringar. Beräkna därför 1-3 timmar för första provningstillfället.

### Provtid med behandlingsschema

Har du god effekt av behandlingen vid utprovningstillfället kommer du sedan att få låna hem TENS-apparaten under några veckor för en provperiod inför ställningstagande till förskrivning. Behandlingsresultatet ska utvärderas. Du kommer därför fylla i ett behandlingsschema under några veckor (t ex hur ofta apparaten används, hur smärtan respektive intag av smärtstillande mediciner påverkas)

### Uppföljning med eventuell förskrivning

Efter några veckors provbehandling och utvärdering av effekten tas ställning till förskrivning. TENS-apparaten förskrivs som personligt hjälpmedel under en begränsad tidsperiod och är fortfarande KHS egendom. Under denna period är du skyldig att delta i utvärdering av behandlingen.

Detta innebär:

- TENS-apparaten får inte lånas ut till någon annan
- TENS-apparaten skall användas enligt instruktioner från sjukgymnast/förskrivare
- TENS-apparaten skall återlämnas då behovet upphört eller då lånetiden har gått ut

### OBS!

Om du har pacemaker måste du ha klartecken från ansvarig läkare. TENS ska heller inte användas under graviditet utan klartecken från läkare. Vid TENS-användning i samband med förlossning skall barnmorska på mödrahälsovården kontaktas. Lånet av TENS-apparaten är personligt; apparaten får inte lånas ut till någon annan, då detta kan vara förenat med fara.