

Versie	3
Datum introductie	06-01-2026
Revisie beoordeling	+ 1 jaar
Auteur	VPK
Autorisatie	06-01-2026
Autorisator	Specialist



TENS (TRANSCUTANE ELEKTRISCHE NEURO STIMULATIE)

TENS is de afkorting voor Transcutane Elektrische Neuro Stimulatie.

Via op de huid aangebrachte elektroden vindt stimulatie van de onderliggende zenuwvezels plaats, waardoor de pijnprikkels kunnen blokkeren.

TENS is een eenvoudig, niet pijnlijke, zelf uit te voeren behandeling en kan zowel bij acute als bij chronische pijnklachten worden toegepast.

Hoe werkt TENS?

De werking van TENS is als volgt:

- Het verstoort de zenuwgeleiding waardoor u minder pijn ervaart;
- Het stimuleert de afgifte van lichaamseigen pijnstillers (endorfines);
- Het heeft een spierontspannende werking.

Het is belangrijk u te realiseren dat TENS niet de oorzaak van uw pijn wegneemt, maar wel de pijnprikkel kan blokkeren.

TENS heeft geen bijwerkingen, soms kan alleen de huid gevoelig zijn voor de elektrodes. Langdurig gebruik van TENS is niet schadelijk.

Indicatie

- Zenuwpijn;
- Pijn veroorzaakt door verwondingen of letsel;
- Gewrichts- of spierpijn;
- Pijn ten gevolge van doorbloedingsstoornissen.

Contra-indicatie

- Zwangerschap;
- Epilepsie;
- Pacemaker of ICD;
- Beschadigde huid op de plaats van behandeling

Hoe gebruikt u het TENS-apparaat?

Het TENS-apparaat heeft twee snoertjes waaraan de elektrodes zijn bevestigd.

De elektrodes plakt u op de huid. Via de elektrodes zorgt het TENS-apparaat voor het toedienen van zwak elektrische stroom door de huid.

U krijgt van de pijnconsulente uitleg over de werking van het TENS apparaat. Zij zal samen met u gaan bepalen waar de elektrodes geplaatst moeten worden.

Let op:

- De huid onder de elektrodes moet gaaf zijn; geen wondjes, pukkeltjes of eczeem.
- Het is belangrijk dat de huid niet vet is, geen crème op de huid smeren.

U kunt de TENS-therapie gedurende de dag toepassen. U kunt de tijdsduur van de TENS zelf bepalen.

U kunt rustig in een stoel gaan zitten of op bed gaan liggen, maar u kunt ook bezig zijn. Wij raden af de TENS 's nachts te gebruiken of tijdens het autorijden in verband met de veiligheid (losraken van de snoertjes).

Controle

Na een proefperiode van vier weken evalueert u samen met de pijnconsulente het effect van TENS op uw pijnklachten. Deze evaluatie kan via een telefonisch consult plaatsvinden.

Als u baat heeft bij het gebruik van de TENS, dan kunt u ervoor kiezen om dit apparaat te behouden. Dit zal dan verder met u besproken worden.

Heet u geen baat bij de TENS dan moet het apparaat weer retour, daar krijgt u dan instructies voor.

Contact

Voor het maken of verzetten van een afspraak kunt u bellen op werkdagen van 09.00 uur tot 16.00 via telefoonnummer 085-0479273.

U kunt uw vraag ook mailen naar velsen@excellentcareclinics.nl.

Meer informatie over de pijnkliniek Excellent Care Clinics vindt u op www.excellentcareclinics.nl