



**Er du en av de som har mye
smerter ved mens**



Tens-behandling ved mensssmerter

Mensssmerter er veldig vanlig. Mellom 60 og 70% av alle kvinner har mensssmerter og omkring 15% av disse har store problemer.

Hvorfor virker det?

Det finnes en gruppe emner i kroppen din som heter prostaglandiner. Disse emnene er veldig viktige for at kroppen skal fungere normalt. Det har vist seg at den vanligste årsaken til mensverk er at en altfor stor mengde av disse emnene produseres. Den økte mengden prostaglandiner gjør at livmoren går inn i en krampetilstand og når en muskel befinner seg i en krampetilstand får vi for lite O₂ i muskelen, hvilket igjen leder smerte. Alle som har opplevd krampe i en muskel vet hvor vondt dette gjør.



Behandling

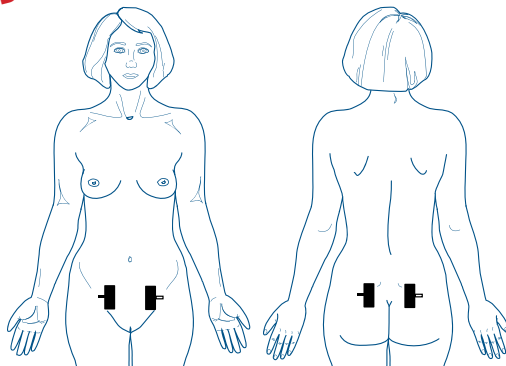
Det finnes flere ulike måter å behandle mensssmerter på. For mange kvinner hjelper varme og reseptfrie legemidler. At bruk av P-piller lindrer mensssmerter er velkjent, men mange kvinner hverken vil eller bør bruke P-piller. Og for denne gruppen bør andre metoder brukes. En annen metode er med et legemiddel påvirke den forhøyede mengden prostaglandiner i livmoren, for å på den måten minske krampen og igjen senke smertene. Men som med alle andre legemidler så finnes det risiko for bivirkninger.

Nå finnes det en metode for å lindre mensssmerter helt uten bivirkninger. Metoden heter TENS (Transkutan Elektrisk NerveStimulering) og er veldig effektiv. Ved denne typen behandling brukes en stimulator som via elektroder på kroppen sender impulser. Impulsene blokkerer smertesignalene fra å nå hjernen sånn at de ikke føles. Med TENS så bruker man kroppens egne smertelindrende systemer og man antar at også får en økning i O₂ i livmormuskulaturen. Man fjerner årsaken til smerten.

Sånn utføres TENS behandlingen*

2 små elektroder festes på huden på hver side av livmoren eller i korsryggen. Elektrodene kobles til en stimulator som sender ut impulser. Så økes stimulerings intensiteten kraftig i løpet av ett minutt

SMERTEN BORTE PÅ 1 MINUTT!



For de aller fleste forsvinner smerten helt etter ett minuts behandling. Om smerten ikke forsvinner kan man gjenta behandlingen etter 2-3 minutters hvile. Maksimalt gjøres 3 behandlinger. Om ikke dette hjelper kan man behandle med en lavere og behagelig stimuleringsintensitet i ca 20 min.

Det beste er å begynne med behandlingen så tidlig som mulig, allerede når man begynner å kjenne smerten komme smygende.

Ofte holder det med en eneste behandling for å bryte smertekjeden. Iblandt behøver man å behandle flere ganger under menstruasjonen. De fleste kvinner opplever den første behandlingen som ubehagelig. Det er derfor viktig å få hjelp av en kyndig person første gangen. Deretter utfører du behandlingen selv hjemme, på jobb eller skole. Apparatet er lite og lett å ta med seg.



**Denne behandlingsmetoden baserer seg på en mangeårig erfaring fra smerteavdelingen, Østre sykehuset i Gøteborg og en studie utført der: Milsom I., Hedner N., Mannheimer C: A comparative study of the effect of high-intensity transcutaneous nerve stimulation and oral naproxen on intrauterine pressure and menstrual pain in patients with primary dysmenorrhea.*



Hvor kan jeg få tak i TENS

Etter at helsepersonell har vist deg hvordan apparatet fungerer så kan du ofte få låne et apparat kostnadsfritt for behandling hjemme. Det finnes derimot ingen som hindrer deg i å kjøpe en egen fra ett av våre utsalgssteder.

Spør etter tens neste gang du møter din behandler.