



**Sår som ikke gror- ett problem for mange**



## TENS- en behandlingsmetode ved sår som ikke gror

Ett sår som ikke gror er ikke en sykdom i seg selv, men er et symptom, som kan være forårsaket av mange ulike grunnsykdommer. De vanligste sykdomene er nedsatt sirkulasjon i arterier eller vener. Hver fjerde pasient med bensår som ikke gror har diabetes. For mange er sårene så smertefulle at det gir søvnproblemer og frykt for å bevege seg.



Ett behandlingsalternativ ved Ett behandlingsalternativ ved sår som ikke vil gro er TENS- Transkutan Elektrisk NerveStimulering. Ved denne typen behandling bruker man en stimulator som via elektroder på huden rundt såret sender impulser. Impulsene blokkerer smertesignalene til hjernen sånn at de ikke blir oppfattet. Test selv!

Å massere på et område som gjør vondt føles bra, eller man gjør som man har gjort i alle tider- man blåser på smerten. å massere eller blåse på smerten er andre måter på å blokkere smertesignalene på , men TENS er mer effektivt.

Foruten smertelindrende effekt så har de elektriske impulsene en sirkulasjonsøkende effekt som gjør at sårtilhelingen stimuleres. Blodsirkulasjonen kan øke ytterligere hvis smertelindringen bidrar til at pasienten blir mere mobil. Det finnes også studier som tyder på at TENS har en bakteriedrepende effekt.

TENS kan også stimulere til muskelarbeid. Da frisettes kroppens morfinlignende emner, endorfiner, som også gir smertelindring og sirkulasjonsøkning.

Kroppens egen systemer for smertelindring utnyttes altså ved bruk av TENS. Metoden er et bivirkningsfritt alternativ.

## Sånn foregår TENS-behandlingen

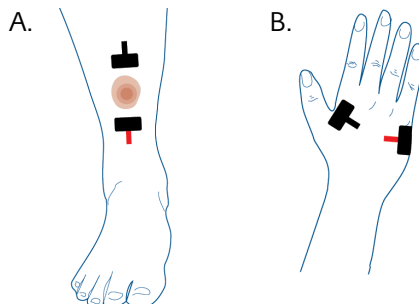
### **Behandlingsforslag A:**

To små elektroder plasseres på begge sider av såret - se bilde. OBS! Det er viktig at berøringsfølelsen i huden er normal. Elektrodene kobles til en stimulator som er innstilt på høyfrekvent TENS stimulering. Deretter slår man på stimuleringen og øker intensiteten gradvis opp til man opplever en behagelig surrende, pirrende følelse. Vanlig behandlingstid er 30-60 min, 2 ggr/da.



### **Behandlingsforslag B:**

TENS-stimulering på håndens akupunkturpunkter har vist seg å gi en økning av sirkulasjonen i f.eks. bena. 2 små elektroder plasseres på hånden - se bilde. Elektrodene kobles til en stimulator som er innstilt på lavfrekvent TENS-stimulering. Stimuleringen skal gi muskelrykkninger i hånden uten å være ubehagelig. Vanlig behandlingstid er 30 min, 2 ggr/da.





## 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.**