

CHATTANOOGA®

TENS – BIVIRKNINGSFRI SMERTELINDRING



tenscefar.com

Hva er TENS?

TENS står for Trans Cutan Elektrisk Nervestimulering (også kalt TNS) og er en bivirkningsfri behandling ved både langvarig og tilfeldig smerte.

Hvordan fungerer TENS?

Din kropp har egne systemer for å lindre smerte. TENS arbeider sammen med disse systemene og forsterker dem. Elektroder plasseres på huden der hvor du har vondt. De er koblet til TENS apparatet som sender ut impulser. Disse impulsene blokkerer helt eller delvis smertesignalene.

Å massere et område som gjør vondt kjennes ofte bra ut, eller som man har gjort i evige tider; blåse på det som gjør vondt. Å massere eller blåse på er en annen måte å blokkere smerteimpulsene på, men TENS er en mye mer effektiv metode.

Hvis du plasserer elektroden på en muskel i det området du har vondt begynner muskelen å jobbe og kroppens egne morfinlignende substanser, endorfiner, frigjøres. Endorfinene lindrer smerten din.



Når bruker man TENS?

TENS gir gode resultater både på akutte og langvarige smerter. TENS kan iblant være tilstrekkelig som eneste behandlingsform, men kan også kombineres med annen behandling. Det går helt utmerket å kombinere tablettbehandling med TENS.

Du kan bruke TENS når som helst. Ettersom stimulatoren er så liten kan den festes i beltet eller ligge i lommen under aktivitet. Vanligvis behandler man 30-60 minutter, 2-4 ggr/dag. På samme måte som smertestillende tabletter er TENS en midlertidig smertelindring som gjerne varer noen timer etter avsluttet behandling

OBS! Personer med pacemaker må ikke behandles med TENS.

Hvordan virker stimulatoren?

Stimulatoren er veldig enkle å bruke. Gjør som følger:



1



2



3

1. Sett fast elektroden til kabelen.
2. Plasser elektroden på kroppen etter din fysioterapeuts/sykepleiers instruksjon.
3. Start stimuleringen og smertelindringen starter.

TENS lindrar din smärta

Eksempler på smertetilstander som lindres er:

- Akutt ryggsmerte og annen ryggsmerte
- Prolaps
- Nakkesmerte
- Kne- og skulderleddsmerter
- Hoftesmerte
- Menssmerte
- Kneartrose



Ryggsmerte



Skuldersmerte



Hoftesmerte



tenscefar.com

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 et av våre utsalgssteder.

Informasjon finner du på tenscefar.com

Spør etter TENS neste gang du møter din behandler.

CHATTANOOGA®

by

enovis™

ENOVIS/DJO Nordic AB – Murmansgatan 126 – 212 25 Malmö
T 23 96 09 27 – order.nordic@enovis.com – ENOVIS.no