CHATTANOOGA®

TENS – BIVIRKNINGSFRI SMERTELINDRING



tenscefar.com

Hvad er TENS?

TENS står for Transkutan Elektrisk Nervestimulering (kaldes også TNS) og er en bivirkningsfri behandling ved såvel langvarig som forbigående smerte.

Hvordan virker TENS?

Din krop har sine egne systemer til smertelindring. TENS arbejder sammen med disse systemer og forstærker dem. Elektroder placeres på huden der hvor du har ondt. De er forbundet til en TENSstimulator som udsender impulser. Disse impulser blokerer smerten helt eller delvist.



At massere et område der gør ondt, føles som regel godt, eller – som man har gjort til alle tider – man puster på det der gør ondt. At massere eller puste er andre måder at blokere smerteimpulserne på, blot er TENS meget mere effektiv.

Hvis du placerer elektroderne på en muskel i det område hvor du har ondt, begynder musklen at arbejde, og kroppens egne morfinlignende stoffer, endorfiner, frigøres. Endorfinerne lindrer din smerte.

Hvornår benyttes TENS??

TENS giver gode resultater ved både akut og langvarig smerte. TENS kan nogle gange være tilstrækkelig som den eneste behandlingsform, men kan også kombineres med anden behandling. Det går fint at kombinere behandling med piller med behandling med TENS. Takket være TENS kan mange reducere deres pilleforbrug.

Du kan benytte TENS når som helst, og da stimulatoren er så lille og kan fastgøres i bukselinningen eller lommen, behøver du ikke være stillesiddende. Normalt behandler man mindst 30-60 minutter, 2 til 4 gange dagligt. Ligesom smertestillende piller giver TENS en midlertidig smertelindring som ofte varer nogle timer efter afsluttet behandling.

OBS! Personer med pacemaker må ikke behandles med TENS.

Hvordan fungerer stimulatoren?

Stimulatorerne er meget nemme at håndtere. Sådan gør du:



1



2



3

1. Sæt elektroder fast på kablet.
2. Anbring elektroderne på kroppen efter din fysioterapeut/sygeplejerskes instruktioner.
3. Start stimulatoren, og smertelindringen starter.

TENS lindrer din smerte

Eksempler på smertetilstande der lindres:

- Hold i ryggen og andre rygsmerter
- Diskusprolaps
- Nakkesmerte
- Knæ- og skuldersmerter
- Hoftesmerter
- Menstruationssmerte
- Knæartrose



Ryggsmerte



Skuldersmerte



Hoftesmerte



tenscefar.com

Hvor kan jeg få en TENS-stimulator

Efter at din sundhedsperson har vist dig hvordan TENS-stimulatoren fungerer, kan du ofte låne en gratis eller leje den til behandling i hjemmet. Der er dog ikke noget til hinder for at du køber din egen hos os eller en af vores forhandlere.

Mere information om metoden og produkterne finder du på tenscefar.com

Spørg efter TENS næste gang du besøger din sundhedsperson!

CHATTANOOGA®
by
enovis™

ENOVIS/DJO Nordic AB – Murmansgatan 126 – 212 25 Malmø
T 89 88 48 57 – order.nordic@enovis.com – ENOVIS.dk