CHATTANOOGA®

Hører du til dem der har stærke menstruationssmerter?



tenscefar.com

Tens-behandling ved menstruationssmerter

At have menstruationssmerter er meget almindeligt. Mellem 60 og 70 % af alle kvinder har menstruationssmerter, og omkring 15 % af disse oplever alvorlige problemer.



Hvorfor gør det ondt?

Der er en gruppe stoffer i kroppen som kaldes prostaglandiner. Disse stoffer er meget vigtige for at kroppen skal fungere normalt. Det har vist sig at den mest almindelige årsag til menstruationssmerter er at der produceres alt for mange af disse stoffer. Den øgede mængde prostaglandiner gør at livmoderen kommer i en krampetilstand, og når en muskel kramper, opstår der iltmangel i musklen, og det giver smerter. Alle der har oplevet kramper i en eller anden muskel, ved hvor ondt dette gør.

Behandling

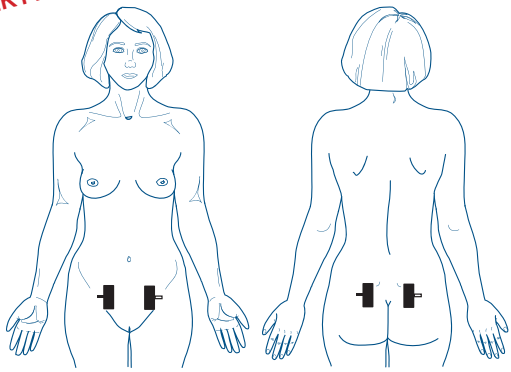
Der er flere forskellige måder at behandle menstruationssmerter på. For mange kvinder hjælper varme og håndkøbsmedicin. At p-pillebehandling som regel indebærer lindring af menstruationssmerter er velkendt. Men ikke alle kvinder vil eller bør tage p-piller, og til disse kvinder skal der benyttes andre metoder. En anden metode er medicinsk påvirkning af den forhøjede mængde prostaglandiner i livmoderen for på den måde at mindske krampen og dermed også lindre smerten. Men ligesom med alle andre lægemidler er der risiko for bivirkninger.

Nu er det muligt at lindre menstruationssmerter med en metode som er helt fri for bivirkninger. Metoden hedder TENS (Transkutan Elektrisk Nervestimulering) og er meget effektiv. Ved denne type behandling benyttes en stimulator som udsender impulser via elektroder på kroppen. Impulserne blokerer smerteimpulserne til hjernen så de ikke opleves. Med TENS udnyttes kroppens egne smertelindrende systemer, og man antager også at iltmanglen i livmodermusklen ophæves, altså det der forårsager smerten.

Sådan foregår TENS-behandlingen*

To små elektroder fastgøres på huden over det område hvor smerten sidder, fx på hver side af livmoderen eller i lænden. Elektroderne forbindes til en stimulator som udsender impulser. Herefter øges stimuleringsintensiteten meget kraftigt i et minut.

SMERTEN VÆK PÅ 1 MINUT!



For de allerfleste forsvinder smerten helt efter et minuts behandling. Hvis smerten ikke forsvinder, kan behandlingen gentages efter 2 til 3 minutters ventetid. Der udføres maksimalt tre behandlinger. Hvis dette ikke hjælper, kan man behandle med en lavere behagelig stimuleringsintensitet i ca. 20 min..

Det bedste er at påbegynde behandlingen så tidligt som muligt, allerede når man mærker at smerten så småt er ved at melde sig.

Det er tit tilstrækkeligt med en enkelt behandling for at bryde smertekæden. Nogle gange er det nødvendigt at behandle et par gange under menstruationen. De fleste kvinder oplever den første behandling som ubehagelig. Derfor er det vigtigt at få hjælp af en sagkyndig person første gang. Derefter passer du selv behandlingen derhjemme, på jobbet eller i skolen. Udstyret er lille og bekvemt at have med sig.



Denne behandlingsmodel bygger på mangeårig erfaring fra Smärtmottagningen, Östra sjukhuset i Göteborg og en undersøgelse foretaget der: Milsom I., Hedner N., Mannheimer C: A comparative study of the effect of high-intensity transcutaneous nerve stimulation and oral naproxen onintrauterine pressure and menstrual pain in patients with primary dysmenorrhea.



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 – info.nordic@enovis.com – ENOVIS.dk