



TENS – BIVERKNINGSFRI SMÄRTLINDRING



tenscefar.com

Vad är TENS?

TENS står för Transkutan Elektrisk Nervstimulering (ibland kallad TNS) och är en biverkningsfri behandling vid såväl långvarig som tillfällig smärta.

Hur fungerar TENS?

Din kropp har egna system för att lindra smärta. TENS arbetar tillsammans med dessa system och förstärker dem. Elektroder placeras på huden där du har ont. De är kopplade till en TENS-stimulator som ger ut impulser. Dessa impulser blockerar helt eller delvis smärtan. Att massera ett område som gör ont känns oftast bra, eller som man gjort i alla tider – man blåser på det onda. Att massera eller blåsa är andra sätt att blockera smärtimpulserna på, fast TENS är mycket effektivare.

Om du placerar elektroderna på en muskel i det område du har ont börjar muskeln arbeta och kroppens egna morfinliknande ämnen, endorfiner, frisätts. Endorfinerna lindrar din smärta.



När används TENS?

TENS ger bra resultat vid både akut och långvarig smärta. TENS kan ibland räcka som enda behandlingsform men kan även kombineras med annan behandling.

Det går utmärkt att kombinera tablettbehandling och TENS. Tack vare TENS kan många minska sin tablettförbrukning.

Du kan använda TENS när som helst och eftersom stimulatorn är så liten och går att fästa i byxlinningen eller i fickan behöver du inte vara stillasittande. Vanligen behandlar man minst 30–60 minuter, 2–4 gånger dagligen. Liksom smärtlindrande tabletter ger TENS en tillfällig smärtlindring, vilken ofta varar några timmar efter avslutad behandling.

OBS! Personer med pacemaker får inte behandlas med TENS.

Hur fungerar stimulatorn?

Stimulatorerna är mycket enkla att hantera. Gör så här:



1



2



3

1. Sätt fast elektroder till kabeln.
2. Sätt elektroderna på kroppen enligt din fysioterapeuts/ sjuksköterskas instruktioner.
3. Sätt igång stimulatorn och smärtlindringen börjar.

TENS lindrar din smärta

Exempel på smärttillstånd som lindras:

- Ryggskott och annan ryggsmärta
- Höftsmärta
- Diskbräck
- Menssmärta
- Nacksmärta
- Knäartros
- Knä- och axelledssmärter



Ryggsmärta



Axelsmärta



Höftsmärta



tenscefar.com

Var får jag tag på TENS?

Efter att din vårdgivare har visat dig hur TENS-stimulatorn fungerar kan du ofta kostnadsfritt få låna eller hyra en stimulator för behandling i hemmet. Det finns dock inget som hindrar att du köper din egen av oss eller från en av våra återförsäljare. Information finns på tenscefar.com

Fråga efter TENS nästa gång du besöker din vårdgivare!

cefar BY  **chattanooga**