

Vad är TENS?

TENS, Transkutan Elektrisk NervStimulering, är en metod för smärtlindring som bygger på stimulering med svaga elektriska strömmar. En batteridrivna apparat överför via ledningar ström till plattor som sätts på kroppen. Metoden används vid både akuta och långvariga smärttillstånd.

TENS kan användas både vid så kallad nociceptiv smärta, då smärtan vanligen har sitt ursprung i leder, skelett, muskler, hud, och i interna organ, och när smärtan är neuropatisk eller neurogen (det vill säga smärtan härstammar från nervsystemet).

TENS-smärtlindring kan användas i samband med (före och under) förlossning

TENS-metoden har även visat sig ge smärtlindring och förbättrad sårhäkning vid perifera cirkulationsrubbingar.

TENS är även effektiv vid behandling av illamående.

TENS kan räcka som enda behandlingsform, men kan också vara ett värdefullt komplement till annan farmakologisk och/eller fysikalisk behandling.

TENS går bra att kombinera med många andra behandlingar, till exempel farmakologisk behandling och akupunktur.

Risker med TENS

- Personer som har pacemaker ska inte använda tens då pacemakern kan störas av de elektriska impulserna.
- Huden kan få en lätt rodnad som snabbt bleknar. I enstaka fall kan huden bli irriterad.
- Vid graviditet bör du inte använda TENS tidigare än vecka 37, om du inte har kontakt med läkare /sjukgymnast eller barnmorska. **Observera! Placera aldrig elektroderna så att strömmen från elektroderna går genom barnet. (Se användarmanualen)**