



ULRICEHAMNS
KOMMUN

TENS

Fastställt av: 2017-01-01 Medicinskt ansvarig rehabilitering (MAR)

Dokumentet framtaget av: Jens Wahlberg, Flora Barocsai Andersson, Wilhelm Nygren

För revidering ansvarar: MAR. Reviderat 2018-06-01

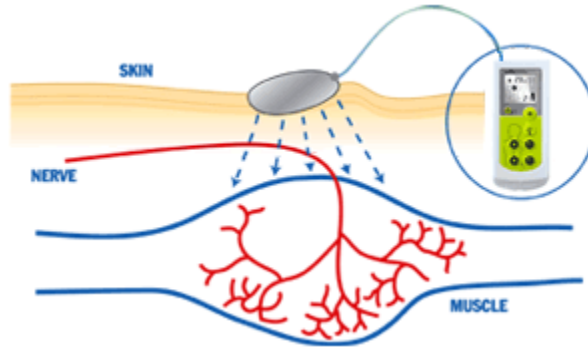
Dokumentet gäller till och med: Tillsvidare



Bakgrund

TENS (Transkutan Elektrisk Nervstimulering) är en kliniskt beprövad metod som används dagligen i vården, framförallt vid smärtlindring. Behandlingsmetoden är säker, har inga biverkningar och ger bra resultat vid både akut och långvarig smärta. TENS arbetar tillsammans med kroppens egna smärtlindrande system och förstärker dem.

Vid TENS-behandling placeras elektroder på huden vid det smärtande området. Elektroderna är kopplade till en TENS-stimulator som skickar ut elektriska impulser och stimulerar därmed kroppens beröringsnerv.



Man använder i första hand högfrekvent stimulering (80 impulser/sekund) vid TENS-behandling. Stimuleringen upplevs ofta som en surrande känsla och genom nervsystemets egna smärthämmande mekanismer blockeras smärtan. Högfrekvent TENS kan användas hur ofta som helst och hur länge som helst. Varje behandling bör vara i minst 30 minuter.

En annan form av TENS är med lågfrekvent stimulering (2 impulser/sekund). Smärtlindring med lågfrekvent stimulering uppkommer genom att stimulera muskler så att kroppens egna morfinliknande ämnen, endorfiner, frisätts. Elektroderna placeras på en muskel i det smärtande området så att en synbar muskelkontraktion uppstår. Lågfrekvent TENS kan användas 20-45 min, 3 ggr/dag. Lågfrekvent stimulering kan ge träningsvärk om behandlingstiden är för lång.

Smärtlindringen är oftast som mest effektiv under själva stimuleringen, men effekten kan hålla i sig efter det att programmet avslutats. TENS kan ibland räcka som enda behandlingsform, men kan också vara ett värdefullt komplement till annan behandling. Det går till exempel utmärkt att kombinera läkemedelsbehandling med TENS och många kan tack vare TENS minska sin tablettförbrukning

Syfte

TENS används för att minska smärta, stimulera sårhäkning och lindra illamående.

Absolut kontraindikation

Pacemaker
Försiktighet under graviditetens första 3 månader

Relativ kontraindikation

Inopererad protes i behandlingsområdet
Om patienten upplevt tortyr
Nedsatt känsel i behandlingsområdet



HUR

Applicera kolgummielektroderna eller de självhäftande elektroderna på huden enligt instruktion. Kontrollera att rätt program är förvalt. Höj strömstyrkan tills patienten känner en rejäl stimulering, det ska inte göra ont. Efter några minuter har kroppen vant sig lite och stimuleringen uppfattas som något lägre. Höj upp stimuleringen så att det känns ordentligt igen. Upprepa detta igen vid behov under behandling.

Behandlingen ska följas upp kontinuerligt genom att använda en speciellt utformad dagbok. Patienten registrerar upplevd effekt under och efter behandlingen samt eventuell påverkan på förbrukning av smärtstillande läkemedel, aktivitetsförmåga och sömn.

Viktigt att tänka på

- Allmän försiktighet råder då det har med elektricitet att göra.
- Var observant på hudrodnad.
- Avbryt behandlingen om patienten visar tecken på ökad smärta, ångest eller obehag.

Referenser

Cefar, elektrodplacering: <http://www.cefar.se/electrodeplacement.asp>

Södra Älvsborgs riktlinjer, patient information och uppföljningsdokument:

<http://epi.vgregion.se/sv/Narvardssamverkan-sodra-alsvborg1/Toppmeny/Dokument/Faststallda-dokument/TENS-/>

Obs! ” Tens förskrivs endast under en aktiv rehabiliteringsperiod, maximalt 3 månader”.

VG regionens handbok om stimulatorer: <http://www.vgregion.se/sv/Ovriga-sidor/Hjalpmedel/Hjalpmedel-i-Vastra-Gotaland/Handboken/Produktanvisningar/Medicinsk-behandling/04/0427-Stimualtorer/042706-Stimulatorer-for-smartlindring/>



Kunskapskontroll

Läs igenom informationsbladet och svara på nedanstående frågor. Lämna in den ifyllda kunskapskontrollen till ansvarig fysioterapeut.

Du besöker Kalle Karlsson som du ska ge TENS-behandling på för första gången enligt ordination från fysioterapeut. Kalle har artros i sina knän och en besvärlig huvudvärk. Idag är han vresig i humöret och förstår inte riktigt allt man säger. Du har just plockat upp TENS-utrustningen och börjat appliceringen då Kalle utbrister; -Vad är det där? Tror du verkligen den där lilla manicken fungerar på mig? -Ja, svarar du snabbt, jag ska förklara hur det går till.

1. Beskriv kort för Kalle hur TENS smärtlindrar

Kalle lyssnar uppmärksam och försöker förstå hur detta hänger ihop med hans smärta. Han avbryter dig mitt i en mening med att fråga: -Fungerar den mot smärta? -Javisst, svarar du samtidigt som du förklarar på vilka indikationer man ger TENS.

2. Räkna för Kalle upp vilka besvär man kan behandla med TENS.

Kalle accepterar att du sätter på elektroderna men du ser att han är lite orolig i ansiktsuttrycket. När du drar på strömmen skriker Kalle rakt ut AAAAAAJ vad gör du! Sen lugnar han ner sig. Han förklarar sig med att han blev lite rädd då strömmen slogs på. För 25 år sedan fick han en stöt på en arbetsplats som nästan gjorde honom lam. Nu går det bra att öka försiktigt igen.

3. Hur ska det kännas för Kalle då rätt stimuleringsnivå uppnåtts?

4. Hur upprätthålls rätt nivå under hela behandlingen?

5. Ge exempel på situationer då du bör avbryta behandlingen.

Efter behandlingen är Kalle på ganska gott humör, han märker ganska omgående att det känns bättre kring knät. Han nyper dig försiktigt i kinden och säger; Tack för idag, men innan du går ska vi dokumentera!

6. Hur följs behandlingseffekten upp över tid?