

Was ist TENS?

Schmerzen an sich sind lebenswichtig, denn sie warnen und schützen den Organismus vor drohenden Schäden. Dessen ungeachtet empfinden wir Schmerzen wohl als die unangenehmste Körperwahrnehmung, die es gibt.

Schmerzen sind ein Teil von uns

Der Schmerz ist ein sehr subjektives Phänomen und lässt sich nicht in Maßeinheiten ausdrücken. Jeder empfindet ihn anders. Das Schmerzempfinden ist von der Tageszeit abhängig und es unterliegt dem individuellen Bio-Rhythmus. Am Abend und in der Nacht ist es stärker, tagsüber lässt es nach. Der Schmerz hat viele Gesichter: Er kann schneidend, klopfend, stechend, aber auch drückend, dumpf, lähmend und nervtötend sein. Er kann plötzlich auftreten, ebenso periodisch oder immer wieder.

TENS wirkt unsichtbar

Es gibt sehr viele verschiedene Methoden, mit denen schmerzende Bereiche im Bewegungsapparat behandelt werden können.

Die transkutane elektrische Nervenstimulation (TENS) steht für transkutane, also durch die Haut gehende elektrische Nervenstimulation. Dieses Verfahren dient der elektrischen „Schmerzlos-Machung“, im Fachjargon auch Elektro-Analgesie (= Schmerzreduzierung) genannt.

Durch regelmäßige und dauerhafte TENS-Anwendungen produziert der menschliche Körper Stoffe (Hormone), die die oft unerträglichen Schmerzen der Betroffenen spürbar dämpfen – und das ohne nennenswerte Nebenwirkungen.

Keine Zauberei

Klingt nach Zauberei – doch in Wirklichkeit ist es unser eigener Körper, der den Schmerz beseitigt. Dabei wird unserem Körper durch das TENS-Therapiegerät lediglich in Form von Reizstrom ein Gegenreiz abverlangt. Dies funktioniert nach dem einfachen Schema „Reiz“ – „Antwort“, wobei „Reiz“ = Strom und „Antwort“ = Hormon bedeutet.

Individuelle Therapiemöglichkeiten

Eine Anwendung dauert ca. 20 Minuten, darf aber bis zu Stunden ausgeweitet werden.

Die Intensität kann man am Gerät selbst regulieren, sie reicht von einem angenehmen Kribbeln bis hinauf zur Schmerzgrenze.

Am erfolgreichsten und häufigsten wird die TENS-Therapie bei folgenden Beschwerden angewandt:

- ↪ Muskelschmerzen
- ↪ Stumpf- und Phantomschmerzen
- ↪ Schmerzen in Zusammenhang mit Krebserkrankungen und Durchblutungsstörungen
- ↪ akuten Schmerzen (etwa im Bereich der Halswirbelsäule)
- ↪ nach Unfällen und Verletzungen mit Blutergüssen

Im Gefolge der TENS-Stimulation werden verstärkt Endorphine, Bradykinin, Serotonin, Histamin (alles körpereigene Schmerzmittel) ausgeschüttet, die sich zu einem Hormon-Cocktail vermengen.

Dadurch kommt es oft auch zu einer sehr entspannten Körperempfindung.

Zugleich wird die Schmerzübertragung durch die Nervenfasern gehemmt und die Durchblutung wird lokal angeregt.

Das Gute dabei: Der Anwender spürt über die einfach bzw. mehrfach selbstklebenden Elektroden lediglich ein angenehmes, entspannendes Kribbeln.

Als schmerztherapeutisches Mittel anerkannt ist die TENS-Methode seit 1982.

Nach ärztlicher Anleitung können Patienten mit wiederkehrenden oder chronischen Schmerzen die handlichen Geräte zur Selbstbehandlung einsetzen.

In bestimmten Fällen werden die Kosten hierfür auch von den Krankenkassen übernommen.

**Migräne / Spannungskopfschmerzen
Nackenschmerzen**

Beide Silikon-Elektroden
hinten an der Basis des
Halses anbringen.

Wichtig:

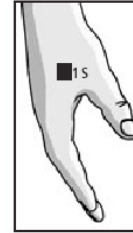
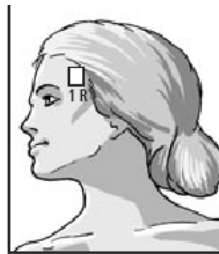
Die Silikon-Elektroden
nicht an der Seite oder auf
der Vorderseite des Halses
anbringen.



Migräne

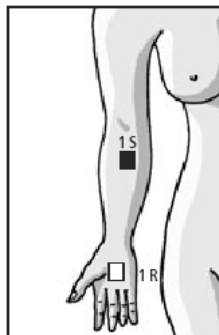
(alternative Position)

Eine Silikon-Elektrode auf der
linken Schläfe und die andere
Silikon-Elektrode auf dem
rechten Handrücken in Höhe
der Falte zwischen Daumen
und Zeigefinger anbringen.



**Arthrose in den Händen
oder den Fingern**

Eine Silikon-Elektrode auf die
Handinnenfläche und die andere
Silikon-Elektrode am
Ende des Unterarms in der
Nähe der Ellenbogenbeuge
anbringen.



Kiefergelenkschmerzen

Nur nach Absprache mit
dem Arzt. Eine Silikon-Elektrode
auf dem Oberkiefer
(vor dem Ohr) und die andere
Silikon-Elektrode darunter
auf Höhe des Unterkiefers
anbringen.



Lendenschmerzen

Auf
beiden Seiten der Wirbelsäule
in der schmerzenden Zone
anbringen.



Wo werden die Elektroden platziert?

Die Platzierung der Elektroden ist einer der wichtigsten Faktoren für den Erfolg der TENS Therapie. Die Bereitschaft verschiedene Elektrodenpositionen auszuprobieren, um die beste Behandlungsmethode zu finden, ist ebenfalls äußerst wichtig. Seien Sie bereit, etwas Zeit und Energie in die Experimentierung mit der Elektrodenplatzierung zu investieren. Dies wird die Chancen für einen Behandlungserfolg erhöhen. Jeder Patient reagiert anders auf elektrische Stimulation, und seine Anforderungen können von den normalen Einstellungen abweichen. Sind die ersten Ergebnisse nicht positiv, sollten weitere Einstellungen ausprobiert werden. In den folgenden Abschnitten werden verschiedene Platzierungstechniken angesprochen.

Angrenzende Platzierung

Dies ist die am häufigsten praktizierte Platzierungstechnik. Hierbei werden die Elektroden nahe an der, oder rund um die lokalisierte Schmerzstelle platziert, so dass der Strom durch oder um den Schmerzbereich fließt. Dies wird erreicht, indem eine Elektrode jeweils an einer Seite des Schmerzbereichs platziert wird. Dies ist besonders geeignet, wenn der Schmerz an einer Extremität und tief im Gewebe lokalisiert ist. Durch die Platzierung von Elektroden auf gegenüberliegenden Seiten der Extremität fließt der Strom direkt durch den Schmerzbereich.

Tipps zur Hautpflege

Um insbesondere bei empfindlicher Haut Hautreizungen vorzubeugen, schlagen wir folgendes vor:

- ↪ Waschen Sie die Bereiche, auf denen die Elektroden platziert werden sollen, vor dem Anlegen und nach dem Abnehmen der Elektroden mit milder Seife und Wasser. Spülen Sie die Seife dann gründlich ab, und trocknen Sie die Haut.
- ↪ Starker Haarwuchs kann mit einer Schere abgeschnitten werden; den zu stimulierenden Bereich jedoch nicht rasieren.
Sie können auch eine Hautbehandlung oder Präparate verwenden.
Diese sollte von Ihrem Arzt empfohlen werden. Wenden Sie das Mittel an, lassen Sie es trocknen, und legen Sie dann wie angegeben die Elektroden an.
- ↪ Viele Hautprobleme entstehen dadurch, dass Haftelektroden beim Anlegen zu straff über die Haut gezogen werden. Um dies zu verhindern, die Elektroden von der Mitte her nach außen anlegen und nicht über die Haut ziehen.
- ↪ Beim Abnehmen der Elektroden diese immer in der Richtung des Haarwuchses abziehen.
- ↪ Es kann hilfreich sein die Hautstellen, auf denen die Elektroden aufgeklebt waren, zwischen den Anwendungen einzucremen
- ↪ Niemals Elektroden auf bereits gereizter oder verletzter Haut anlegen.

Pflege und Aufbewahrung von selbstklebenden Elektroden .

Zwischen den einzelnen Verwendungen die Elektroden im versiegelbaren Beutel kühl und trocken aufbewahren.

Die Lebensdauer der Elektroden kann verlängert werden, indem ein Tropfen kaltes Leitungswasser auf die Haftfläche gegeben wird und die Oberfläche zum Trocknen nach oben gedreht wird. Ein zu starkes Benetzen kann die Haftfähigkeit jedoch beeinträchtigen.