

TENS og endometriose

Hva er TENS og hvordan kan det hjelpe meg?

TENS er et medikamentfritt alternativ til smertelindring bl.a. ved endometriose-relaterte smerter eller menstruasjonssmerter. TENS har ingen alvorlige bivirkninger og kan trygt kombineres med annen behandling.

TENS er et apparat som gir strømimpulser. Ledninger kobles til hudelektroder, som for eksempel plasseres på magen eller der det er vondt. Apparatene er håndholdte, og brukeren kan selv styre intensiteten på stimuleringen.

Hvordan fungerer det?

Strømimpulsene overføres gjennom overflaten av huden via hudelektroder. Høyfrekvent TENS gjør at smertesignalene hemmes på ryggmargsnivå. Dette kalles også presynaptisk hemming eller portvokter-funksjonen. Det betyr rett og slett at man ved å stimulere berøringsfibrene «konkurrerer» om oppmerksomheten med de smerteførende nervefibrene slik at færre av de smerteførende signalene når hjernen. Prinsippene for bruk av høyfrekvent TENS er at stimuleringen skal gi parestesi i det smertefulle området – dette kjennes som prikking eller stikking under hudelektroden. Jo sterkere strøm, jo bedre effekt, men strømstyrken må være under smertegrensen.



NeuroTrac MultiTENS med hudelektroder



Bilde hentet fra Endometrioseforeningen på endometriose.no

Hvor skal jeg bruke hudelektroden?

Elektroden plasseres der smerten kjennes mest, men kan også plasseres i dermatom eller over en perifer nerve som forsyner smerteområdet. Spør gjerne din terapeut om veiledning. Det korte og enkle svaret på dette er: prøv deg fram med å flytte på hudelektroden og finn det som fungerer best for deg. Husk å skru av strømmen før du flytter på hudelektroden.

Hvor ofte bør jeg bruke TENS apparatet?

TENS kan brukes så ofte du vil. Anbefalt bruk er i minst 20-40 minutter om gangen, men TENS kan brukes flere ganger om dagen på de tidspunktene du opplever smerte. TENS skal brukes når man opplever smerter. Den forbygger ikke smertene eller ubehag.

Hva gjør jeg mens jeg bruker TENS apparat, må jeg legge meg ned og hvile? Kan jeg jobbe som vanlig? Trene?

Du skal helst være i aktivitet, for eksempel gå tur eller gjøre daglige aktiviteter. Ofte øker smertene ved aktivitet og ved å være aktiv kan man lettere vurdere om TENS virker. Det går også an å hvile seg mens en bruker TENS apparatet.

Hvilken intensitet er vanlig å bruke?

Dette er et spørsmål som er vanskelig å svare på siden dette er svært individuelt.

Intensiteten/strømstyrke skal være 2-3 ganger sensorisk terskel (lavest følbare strømstyrke). Jo sterkere strøm, jo bedre effekt, men stimulering skal ikke være smertefull.

Hva egner hvert program seg best til?

Når det gjelder valg av programmene mot endometriosesmerter så anbefaler vi høyfrekvent TENS (HF) Disse programmene er lagt inn i MultiTENS under P01, P02, P03, P04. Disse programmene har små forskjeller, men disse forskjellene kan gjøre at akkurat det TENS-programmet gir deg smertelindring. Det finnes også andre aktuelle programmer i apparatet.

Kan jeg skade meg om jeg skrur intensiteten/strømstyrken for høyt?

Nei, men det er ubehagelig hvis du bruker et høyfrekvent TENS program.

Går det an å bruke TENS for lenge?

Nei, men hvis du bruker TENS-apparatet for mye hver dag så kan kroppen din venne seg til stimuleringen, og du kan oppleve at smertelindringen avtar. Prøv deg da frem med andre programmer, og gå tilbake til ditt opprinnelige program senere.

Hvor mange elektroder kan jeg bruke om gangen?

Dette er også individuelt og det er viktig å prøve seg frem for å finne ut hva som fungerer for deg. De fleste bruker to hudelektroder, men noen sliter ikke bare med smerter i underlivsområdet men også med smerter som stråler til beina, knær eller korsrygg. Her kan det da være aktuelt å bruke fire hudelektroder.

Hvordan får jeg tak i et TENS-apparat?

TENS kan rekvireres/bestilles til deg av helsepersonell som jobber i spesialisthelsetjenesten. Det er helt kostnadsfritt. Noen steder kan fysioterapeuter, osteopater o.l med spesialkompetanse på TENS (og ELSTIM) også bestille for deg. Quintet AS har en oversikt over behandlere som har denne kompetansen på sin hjemmeside. Ønsker du mer informasjon om hvordan du kan få tilgang til TENS, ta kontakt med oss så hjelper vi deg

post@quintet.no / 55981555



NeuroTrac MyoPlus Pro

MyoPlus Pro: elektrostimulering (ELSTIM) og EMG biofeedback apparat

Dette er et apparat som mange bruker for sine bekkenbunnslidelser. De fleste bruker MyoPlus Pro for å komme i kontakt med bekkenbunnsmuskulaturen sin. Da benytter man en probe vaginalt/analt avhengig av hvilke muskler som skal styrkes. Brukeren styrer strømstyrken/stimuleringen selv. Det er også svært vanlig å benytte dette apparatet for å bedre avspenningen. Da vil EMG-funksjonen vise deg spenningsnivåer i bekkenbunnsmuskulaturen.

Apparatet kan også benyttes til smertelindring/TENS ved endometriose.