

Dr. med. Margarete. Munding
Dr. med. Hermann-Josef Jung
Peter Stickeler
Christiane Kottig-Hilber
Dr. med. Barbara Verfürth



Hundemstr. 95a
57368 Lennestadt-Altenhudem
Tel. 02723 740840
Fax 02723 959816
www.hausaerzte-lennestadt.de

Gemeinschaftspraxis für Allgemeinmedizin

Tens

Tens steht für Transkutane Elektrische Nerven-Stimulation und bezeichnet eine schonende Variante der Elektrotherapie. Sie wird auch als Reizstromtherapie bezeichnet. Die TENS kann entweder vom Physiotherapeuten oder vom Patienten selbst zur Schmerz-, Muskel- und Wundbehandlung angewendet werden.

Das Prinzip der Schmerztherapie durch eine TENS- Behandlung beruht auf dem Einfluss elektrischer Impulse auf die schmerzleitenden Nervenfasern. Der durch ein Stimulationsgerät erzeugte Reizstrom blockiert die Erregungsleitung der Nervenfasern, sodass sie den Schmerz nicht weiterleiten können. Eine Therapiesitzung dauert etwa 15 bis 30 Minuten.

In bestimmten Fällen beziehungsweise Körperregionen sollte die TENS nicht angewendet werden:

- Menschen mit Herzschrittmacher, implantierte Defibrillation (ICD) oder einem anderen eingepflanzten elektrischen Gerät (der Reizstrom könnte die Funktion der Geräte beeinflussen)
- Thrombosen in Arterien oder Venen (Blutgerinnsel könnten sich ablösen)
- Im Bereich der vorderen Halsregion, des Sinusnervs, Herzen oder Brustkorbes (Herzfunktionen und -rhythmus könnten beeinflusst werden)
- In der Bauchregion von Schwangeren
- Auf Wunden, Geschwüren oder entzündeten Hautstellen

Die Reizstromtherapie hat bei Erkrankungen der Muskulatur folgende Ziele:

- Wiederherstellung des Gefühls beim Anspannen der Muskeln
- Zunahme der Muskelkraft
- Förderung zur Bekämpfung eines Muskeluntergangs (Atrophie?)

Tens zur Selbstbehandlung

Die TENS- Geräte werden mit einer Batterie betrieben und können direkt am Körper getragen werden. Sobald Sie der Therapeut in die TENS- Behandlung eingewiesen hat, können Sie diese auch gut zu Hause anwenden. Dabei zeigt er Ihnen, wo genau die Elektroden aufkleben müssen oder markiert die Stelle mit einem Wasserfesten Stift.

Rasieren Sie gegebenenfalls vor dem Anlegen der Elektroden die entsprechende Stelle, und reinigen Sie die Haut mit milder, unparfümierter Seife. Nach jeder Behandlung sollten Sie die Hautstellen, auf der Sie die Elektroden angebracht haben, auf Reizungen untersuchen.

Cremen Sie die Aufklebestellen nach der Behandlung mit einer Hautpflegelotion ein, so schützen Sie die vor dem Austrocknen. Sollten Sie nach ein bis zwei Wochen keinen deutlichen Effekt der TENS bemerkt haben, ist es ratsam eine Reizpause von 10 bis 15 Tagen einzulegen,