

## Patienten Information TENS

Liebe Patientin, lieber Patient.

Falls Sie im Kaufhaus oder im Versand ein TENS-Gerät erstanden haben, und nun damit herumexperimentieren, erwarten Sie von der Behandlung keine Wunder. Die Wirksamkeit der TENS ist von vielen Faktoren abhängig. Eine Fachperson muß abklären, welche Art von TENS für Ihr spezielles Problem am effektivsten ist, und welche Einstellungen dazu am Gerät vorgenommen werden müssen. Die Information in der Gebrauchsanleitung ist diesbezüglich ungenügend, und der Verkäufer im Kaufhaus ist auch nicht gerade die geeignete Person ;-)  
Nehmen Sie lieber Kontakt mit einem Physiotherapeuten oder Arzt auf, der sich mit der TENS-Behandlung auskennt. Es wird sich lohnen.

Sie haben also ein TENS-Gerät womit Sie Ihre Schmerzen zu Hause selbst behandeln können. Halten Sie sich in jedem Fall an die Gebrauchsanleitung Ihres Gerätes und an die Anweisungen Ihres Therapeuten/Arztes.

Wenn Sie zufrieden sind mit der Schmerzlinderung die Sie mit Ihrem TENS-Gerät erhalten machen Sie bestimmt alles richtig. Ändern Sie die Einstellungen am Gerät nicht, machen Sie weiter wie bisher.

Falls Sie trotzdem nicht zufrieden sind mit der Wirkung des TENS machen Sie möglicherweise etwas nicht richtig. Mit den nachfolgenden Tips sollten Sie mehr Erfolg haben.

Ich gehe mal davon aus, dass Sie neue Batterien verwenden, dass die Elektroden immer noch gut leiten und dass Ihr Schmerzproblem sich in der Zwischenzeit nicht verschlimmert hat. Dies sind nämlich die häufigste Gründe dafür, dass eine anfänglich erfolgreiche TENS-Behandlung irgendwann weniger Erfolg hat.

Lesen Sie aber trotzdem die Gebrauchsanleitung sorgfältig durch, diese enthält häufig die technische Information die Sie benötigen.

Die meisten TENS-Benutzer verspüren bei der Anwendung von TENS fast immer eine praktisch sofortige Schmerzlinderung wenn sie sich an die Gebrauchsanleitung halten. Führen Sie die Behandlung aus wie vorgeschrieben und haben Sie trotzdem keinen Erfolg? Dann versuchen Sie die nachfolgenden Tips *einen nach dem anderen*, die Reihenfolge ist beliebig.

1. Hohe Frequenzen (die Hz-Zahl am Gerät, manchmal "pps" = Pulse pro Sekunde) sollten sich anfühlen als "Kribbeln", "Ameisenlaufen" oder "Einschlafen" und zwar idealerweise in dem Gebiet wo Sie Ihre Schmerzen haben, aber nur leicht bis mäßig stark. Gehen wir mal davon aus, dass Sie bei der TENS-Anwendung dieses Kribbeln spüren. *Während* der Behandlung (also nicht den Strom runterdrehen!) verändern Sie am TENS-Gerät die Dauer des Impulses (die sogenannte Impulsdauer oder Impulsbreite oder Phasendauer). Wahrscheinlich steht hier beim Knopf ein "µ"-Zeichen. Das bedeutet "mikron" und steht für millionstel-Sekunde. Vielleicht haben Sie keinen Knopf für diese Einstellung. Dann findet sich häufig im Batteriefach eine kleine Schraube die dem gleichen Zweck dient. Drehen Sie nun den Knopf (oder die Schraube) so, dass der Impulsdauer länger wird. Wenn Sie zum Beispiel mit 60 µs angefangen haben, drehen Sie langsam hoch bis 80-100 µs oder noch höher. Falls Sie nun das Gefühl bekommen, dass das Kribbeln von vorher sich ausbreitet, also dass das Gebiet wo es kribbelt größer wird, dann ist das sehr gut! Was wir Therapeuten auch sehr gerne sehen, ist wenn Sie das Gefühl bekommen, wie wenn das Stromgefühl mehr in die Tiefe geht. Auch sehr gut! Lassen Sie nun diese Einstellungen und führen Sie die Behandlung durch. Notieren Sie sich die Einstellungen. Wenn das Kribbeln sich nicht ausbreitet, oder wenn das Gefühl nicht in die Tiefe geht, gehen Sie mit der Pulsdauer wieder zurück auf die erste Einstellung (in diesem Beispiel 60µs). Wenn während der Behandlung das Stromgefühl

- abnimmt, drehen Sie die Intensität hoch bis das Stromgefühl wieder so ist wie vorher.
2. Niedrige Frequenzen sollten Sie deutlich bis stark wahrnehmen, und zwar als Pulsieren oder Zucken. Je nach Intensität tritt ein mehr oder weniger starkes Zucken der Muskulatur auf. Dies ist Grundsätzlich erwünscht! Die Behandlung muss mindestens 25 bis 30 Minuten, aber besser noch bis 40-45 Minuten dauern, damit die Produktion der körpereigenen Morphin-artige Substanzen (die sog Endorphine) angeregt wird. Falls Sie während dieser langen TENS-Behandlung durch das Zucken Schmerzen bekommen, ist die Einstellung womöglich für Sie in diesem Moment zu hoch. Brechen Sie diese Behandlung ab und warten Sie, bis die Schmerzen wieder abgeklungen sind. Das kann am gleichen Tag sein, oder auch erst am nächsten. Wählen Sie bei der nächsten Behandlung eine kürzere Impulsdauer damit die Muskel-Zuckungen weniger stark sind. Wenn trotzdem wieder Schmerzen auftreten, lösen Sie bei der nächsten Behandlung nur ganz feine Zuckungen aus indem Sie die Intensität weniger hoch einstellen. Bleibt die Reaktion gleich, dann ist diese TENS-Form wahrscheinlich für den Moment zu intensiv für Sie. Wenn Sie mögen, versuchen Sie es noch ein-zwei Mal mit der letzten, sehr feinen Einstellung. Bitte bedenken Sie, dass es bei solchen intensiven TENS-Behandlungen sehr häufig am Anfang zu einer, meistens eher leichten, Verschlimmerung kommen kann. Brechen Sie die Behandlung deshalb nicht sofort ab und verlieren Sie schon gar nicht den Mut! Sprechen Sie mit Ihrem Therapeuten oder Arzt. Wahrscheinlich muss man bei Ihnen die mildere sog. Konventionelle TENS einsetzen.
  3. Achten Sie darauf, dass die Elektroden immer gut und mit gleichmäßigem Druck befestigt sind. Nehmen Sie statt Gel eine nasse Papiernaßtuch unter die Elektroden.
  4. Versuchen Sie die Elektroden an einem anderen Ort zu platzieren. Das sollten Sie aber bei speziellen Anwendungen, wie die Kaada-Stimulation oder die Stellatum-Blockade nicht machen. Hierbei sind die Elektrodenpositionen genau vorgegeben und sollten nicht geändert werden.
  5. Wenn Sie TENS wegen Rückenschmerzen einsetzen, platzieren Sie eine Elektrode (bei monophasischen TENS die Kathode = meistens die schwarze oder blaue Elektrode) genau auf die schmerzhafte Stelle und die zweite Elektrode gegenüber auf die andere Seite der Wirbelsäule, gleich weit von der Wirbelsäule entfernt wie die erste Elektrode. Oder platzieren Sie die Elektroden beidseits der Wirbelsäule, etwa 2 bis 3 cm auseinander, auf die Höhe der Schmerzen.
  6. Probieren Sie während der Behandlung unterschiedliche Pulsfrequenzen aus. Zum Beispiel 10 Minuten eine hohe Frequenz und anschließend 10 Minuten eine niedrige Frequenz. Haben Sie keine Angst herum zu experimentieren! Probieren Sie jede neue Einstellung 2 bis 4 Tage aus bevor Sie die Einstellung eventuell wieder ändern.
  7. Bewegen Sie während der TENS-Behandlung den schmerzhaften Körperteil vorsichtig.
  8. Manche Patienten haben mehr Erfolg mit der Behandlung wenn sie nach der TENS Anwendung die Behandelte Stelle während 10 Minuten etwas kühlen. Nehmen Sie einen Eiswürfel und reiben Sie die schmerzhafte Stelle leicht damit ein.
  9. Bedenken Sie, dass es meistens länger dauert bis Sie auf die Behandlung ansprechen wenn die Schmerzen bereits lange bestehen.
  10. Starker Kaffee- oder Tee-Konsum kann die Wirkung des TENS herabsetzen. Halbieren Sie Ihre Ration.
  11. Manchmal braucht es 2 bis 3 Behandlungen pro Tag über mehreren Tage bis eine Schmerzlinderung auftritt. Sogar Profis benötigen manchmal mehrere Sitzungen, also brechen Sie die Behandlung nicht bereits nach einigen wenigen Versuche ab. Ziehen Sie die Therapie mindestens 2 Wochen konsequent durch, *es sei denn die Schmerzen verschlimmern sich!* In diesem Fall nehmen Sie bitte unbedingt Kontakt auf mit Ihrem Therapeuten oder Arzt.
  12. Nehmen Sie unbedingt wie gewohnt Ihre Schmerzmedikamente ein. Wenn Sie während der TENS-Behandlung die Medikamente absetzen, und die Schmerzen nehmen zu, können Sie nicht wissen was die Ursache der Verschlimmerung ist : TENS oder weniger Schmerzmittel.

Viel Erfolg!