een santeon ziekenhuis

TENS-behandeling bij blaasproblemen

TENS is een vorm van neurostimulatie. Deze behandeling stimuleert de onderbeenzenuw met kleine elektrische prikkelingen. De onderbeenzenuw loopt vanuit het onderbeen naar het achterste gedeelte van het ruggenmerg. Vanuit dit gedeelte van het ruggenmerg wordt onder andere de functie van de blaas en darmen geregeld. De TENS (neurostimulatie) kan een verstoorde blaasfunctie herstellen.

Meer over TENS

TENS staat voor "Transcutane Elektrische Neuro -Stimulatie". Behandelingen zoals TENS, noemen we ook wel neuromodulatie, neurostimulatie of zenuwstimulatie. Hieronder leest u meer over wat TENS is, wat het effect van de behandeling is en wanneer u voor deze behandeling in aanmerking komt.

Wat is TENS?

Bij TENS wordt een onderbeenzenuw (de *nervus tibialis*), gestimuleerd met kleine elektrische prikkelingen. De onderbeenzenuw loopt vanuit het been naar het achterste gedeelte van het ruggemerg (het sacrale zenuwcentrum). Van hieruit wordt de de functie van de blaas geregeld.

Het prikkelen van de zenuw (via TENS) kan ervoor zorgen dat de blaas zich niet meer ongewenst samentrekt. Hierdoor kan de normale blaasfunctie zich herstellen en kunt u weer gewoon plassen zoals u gewend bent.

De TENS-therapie is wetenschappelijk grondig onderzocht en wordt al vele jaren door deskundigen gebruikt.

Wanneer komt u in aanmerking voor TENS?

Bij de volgende klachten kan TENS-therapie voorgeschreven worden:

- het ongewenst verlies van urine (plas) en een sterk aanhoudend gevoel van het moeten plassen (aandrang-incontinentie);
- een sterk aanhoudend gevoel te moeten plassen (aandrang);
- vaker dan normaal te moeten plassen, in de regel meer dan 10 keer per dag (frequentie);
- moeite met goed leegplassen, zonder dat prostaatvergroting daar een rol bij speelt (niet-obstructieve urine-retentie);
- het voortdurend hebben van hinderlijke en onbehandelbare pijn in de bekkenbodem, blaas of geslachtsorgaan (bekkenbodempijn).

Voorbereiding

Voor deze behandeling hoeft u thuis geen speciale voorbereidingen te treffen. Maar de volgende personen mogen TENS **niet of uitsluitend met uitdrukkelijke toestemming van hun behandeld arts** gebruiken:

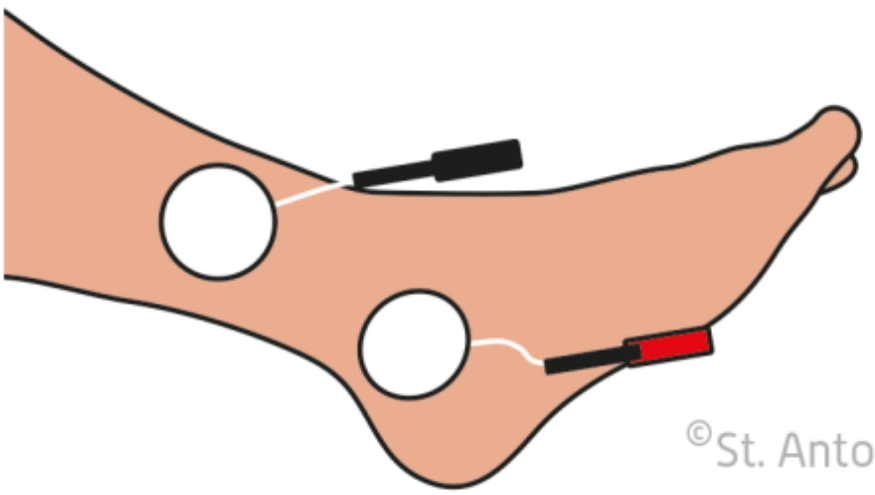
- patiënten met een pacemaker of ander elektronisch implantaat;
- zwangere vrouwen;
- patiënten met epilepsie;
- patiënten met hartritmestoornissen; en
- patiënten met kwaadaardige aandoeningen (bijvoorbeeld kanker) in het gebied waar de elektroden worden geplaatst.

Behandeling

Hoe werkt de TENS-thuis therapie?

Met een makkelijk hanteerbaar apparaat kunt u de behandeling thuis in de stoel of op de bank uitvoeren.

- Lees voor gebruik altijd eerst de handleiding van het apparaat;
- Plaats batterij in het apparaat of laadt de batterij op;
- Verbindt de kabeltjes met de elektroden;
- Plak de elektroden op uw voet en onderbeen;
- Sluit het kabeltje op het apparaat aan en stel de juiste frequentie en het gewenste programma in;
- Voer de intensiteit langzaam op.



Via de elektroden worden elektrische impulsen gegeven. Deze impulsen komen uit het apparaat.

Belangrijk:

- Als er wonden en/of aangedane plekken zitten op de plek waar de elektroden moeten, mag u daar de elektrode **niet** op plakken.

Hoelang en hoe vaak moet u het apparaat gebruiken?

Het advies is om in de eerste 3 maanden elke dag het apparaat 30 minuten te gebruiken. Daarna kunt u proberen af te bouwen, dus bijvoorbeeld van elke dag naar 3 keer per week.

Wat voelt u van de behandeling?

Tijdens de behandeling heeft u een tintelend of prikkend gevoel in uw voet of onderbeen. Zodra u de stimulatie stopt zet, stopt dit tintelende of prikkende gevoel ook direct.

Aanschaf en vergoeding apparaat

Er zijn verschillende TENS-apparaten beschikbaar. De urologieverpleegkundige zal u hierover apart informeren.

De kosten voor de aanschaf van dit apparaat worden in sommige gevallen vergoed door uw zorgverzekeraar. De verpleegkundige van de urologie kan voor u een vergoedingsaanvraag invullen. U kunt met dit formulier zelf informeren naar de vergoeding bij uw verzekering of bij de leverancier van het TENS-apparaat.

Nazorg

Bijwerkingen

Bijwerkingen van TENS komen slechts zelden voor. Door de elektrische stroom kan de huid rond de elektroden rood kleuren. Daarnaast kunt u allergische reacties krijgen op de gel of het materiaal van de elektrode. Bij te intensieve stimulatie kunnen pijnklachten uiteindelijk ernstiger worden.

Evaluatie

Na 3 maanden wordt de behandeling geëvalueerd met de urologieverpleegkundigen. Als de behandeling goed effect heeft gehad, zal er met u gekeken worden naar een afbouw of onderhoudsschema.

Als de behandeling geen of onvoldoende effect heeft gehad, zal de urologieverpleegkundige u terugverwijzen naar de uroloog.

Vragen?

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen? Neem dan contact op met de poli Urologie via **T** 088 320 25 00.

Als u vragen heeft met betrekking tot de instellingen van het TENS-apparaat, kunt u contact opnemen met de fabrikant.

Hoofdbehandelaar

Patiënten worden in het ziekenhuis regelmatig door meerdere medisch specialisten tegelijk gezien. Er is echter altijd één medisch specialist eindverantwoordelijk voor de medische behandeling: de 'hoofdbehandelaar'. Het is voor u dus belangrijk om te weten wie dit is. Wilt u weten wie uw hoofdbehandelaar is? Vraag dit dan aan de zaalarts of verpleegkundig specialist.

Het filmpje Wie is uw hoofdbehandelaar? (https://www.antoniusziekenhuis.nl/wie-uw-hoofdbehandelaar)geeft u meer informatie hierover.

Veilige zorg in het ziekenhuis

In het St. Antonius Ziekenhuis staat veiligheid voorop. Onze medewerkers doen er alles aan om uw bezoek aan het ziekenhuis zo goed mogelijk te laten verlopen. Help ons s.v.p. om goed voor u te zorgen door ons te vertellen:

- Welke medicijnen u gebruikt.
- Of u allergieën heeft.
- Als u iets niet begrijpt.
- Wat u belangrijk vindt.
- Als u iets ziet wat niet schoon is.

Bereid uw gesprek met uw zorgverlener goed voor. Voor tips: Begin een goed gesprek (https://begineengoedgesprek.nl/)

Op de website van de Nederlandse Patiëntenfederatie (https://www.patientenfederatie.nl) leest u meer tips over hoe u zelf kunt bijdragen aan veilige zorg.

Gerelateerde informatie

Specialismen

- Urologie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/urologie)
- Bekkenbodemcentrum (https://www.antoniusziekenhuis.nl/bekkenbodemcentrum)

Contact Urologie **T 088 320 25 00**