

# **TENS (Transkutan elektrisk nervstimulering)**

## **Introduktion**

TENS används inom Borås Stad för smärtlindring och sårhäkning. Metoden bygger på att kroppens egna smärtlindrande och cirkulationsbefrämjande mekanismer stimuleras. Elektroder som sätts på huden är kopplade till en TENS-apparat, denna skickar ut svaga, elektriska impulser som blockerar smärtupplevelsen i hjärnan.

TENS-behandling utförs av fysioterapeut eller baspersonal med delegering. Behandlingen kan skilja sig mellan olika patienter. Fysioterapeuten ordinerar behandlingen och delegerad baspersonal utför den enligt givna instruktioner.

## **TENS vid smärtlindring**

Det finns två olika sätt att uppnå smärtlindring på, högfrekvent och lågfrekvent stimulering.

Högfrekvent stimulering ger en pirrande känsla på huden. Behandlingen stimulerar kroppen att frisätta ämnen som lindrar smärtupplevelsen genom att helt eller delvis blockera smärtimpulsen via ryggmärgen till hjärnan.

Lågfrekvent stimulering aktiverar en muskel till arbete och man ser en sammandragning av muskeln.

Lågfrekvent stimulering smärtlindrar genom endorfinfrisättning (endorfiner = kroppens eget morfin) i hjärnan.

## **TENS vid sårhäkning**

TENS stimulerar sårhäkning genom att blodcirkulationen ökar. Den ger även en ökning av vita blodkroppar som ”städar” upp i såret. Såret kan därför under de första veckorna vara mer vätskande och smetigt. Det betyder att behandlingen har en sårhäkande effekt.

TENS för sårhäkning sker alltid i samarbete med sjuksköterska och i samråd med läkare.

## **TENS-apparaten**

TENS-apparat är ett hjälpmedel som patienten får låna under en begränsad tid. Den kommer i en väska med alla tillbehör som behövs. I väskan finns också en instruktionsbok som kan vara till hjälp vid enklare felsökning.

Patienten får en förpackning med elektroder. När elektroder är utslitna och inte längre fäster på huden får patienten själv köpa nya på apoteket.

Det finns olika typer av elektroder, de vanligaste är självhäftande. På dessa ska man inte använda gel.

Elektroder ska förvaras på plastfilmen, i lufttät förpackning och är personliga. Självhäftande elektroder kan återfuktas med lite vatten när vidhäftningsförmåga avtar.

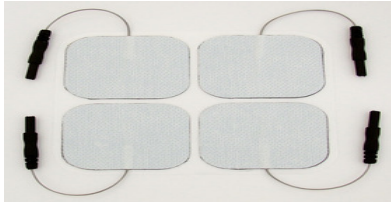
**Dokumentägare:** Jasmina Ikanovic

**Gäller för:** Individ- och familjeomsorgsförvaltningen, Sociala omsorgsförvaltningen, Vård- och äldreomsorgsförvaltningen/

**Version:** 2

**Senast reviderad:** 2023-09-11

**Revidering av dokumentet sker kontinuerligt.**



## Så här utförs behandlingen

- Läs fysioterapeutens instruktion.
- Tvätta huden med tvål och vatten där elektroder ska placeras.
- Kontrollera att elektroder och sladdar är hela.
- Sätt fast TENS-elektroden på torr och frisk hud enligt instruktion. Undvik större födelsemärken, leverfläckar, sårig eller irriterad hud.
- Observera att det ska vara minst 3 centimeter och maximalt 30 mellan elektroderna.
- Öka strömstyrkan med pilknapparna uppåt - se instruktionen.
- Apparaten låser sig efter några sekunder om man inte rör pilknapparna. För att låsa upp-tryck på nedåtpilen.
- Uttrycker patienten smärta eller obehag - ska behandlingen avbrytas och fysioterapeuten kontaktas.
- När behandlingen är klar ska apparaten stängas av innan elektroderna tas bort från huden.

## Gör så här vid apparatproblem

Om en symbol dyker upp i displayen eller inte går att höja strömstyrkan (amplituden):

- Se felsökning i instruktionsboken.
- Kontrollera att elektroderna sitter fast mot huden.
- Kontrollera att apparaten är laddad.
- Kontrollera att sladdarna sitter i rätt uttag.
- Kontrollera att sladdarna och kontakterna är hela.
- Kontrollera knapplåset.

## Kontakta ansvarig fysioterapeut

Meddela ansvarig fysioterapeut om:

- Patienten får en pacemaker eller annat elektriskt implantat.
- Patienten får hudbesvär eller sår där elektroder ska sitta.
- Patienten tycker att behandlingen är obehaglig eller smärtsam.
- Patienten inte vill ha TENS-behandling.
- Skriftlig instruktion eller signeringslista saknas.



## **Kontraindikationer (när ska man inte ge TENS-behandling)**

Personer med pacemaker, intrakardiell defibrillator eller andra aktiva implantat ska normalt sett inte behandlas med TENS.

## **Instruktioner signeringslistor**

TENS-behandling är en beställd HSL-insats och ska signeras i MCSS vid utförd/ utebliven behandling. Om behandlingen uteblir ska orsaken till detta dokumenteras under åtgärd i Viva-HSL.

Det ska finnas en skriftlig instruktion och rehabplan i patientpärmerna samt i journalen.

Den skriftliga instruktionen visar elektrodernas placering, vilket program som ska användas, strömstyrka och hur lång tid behandlingen ska pågå.

Om skriftlig instruktion eller signeringslista saknas kontakta ansvarig fysioterapeut.

## **Egenvård/eget ansvar**

Personalen behöver ingen delegering om patienten kan ta eget ansvar för behandlingen på egen apparat. Patienten kan till exempel behöva hjälp med att sätta fast elektroderna.