

Schmerztherapie mit TENS (Transkutane elektrische Nervenstimulation)

Infoblatt / Therapien



Die transkutane elektrische Nervenstimulation (TENS), mit batteriebetriebenen kleinen Geräten für zu Hause, ist eine besonders wirkungsvolle und gefahrlose und nebenwirkungsfreie Behandlung über das Nervensystem. Die Geräte sind einfach in der Bedienung und Anwendung. Die Wirkung dieser Behandlungsmethode wurde in großen klinischen Studien untersucht und hat sich auch in der Praxis und in Schmerzambulanzen über Jahre bewährt.

TENS ist eine schulmedizinisch anerkannte Methode zur Schmerztherapie. Aus diesem Grund beteiligen sich die Krankenkassen, bei nachgewiesener Wirkung, auch an den Kosten. Bei der GKKOÖ muss man das Gerät zuerst selbst kaufen (dzt. Kostet das DOLOPATCH 119,00 Euro) und sie können dann, die Originalrechnung, wenn eine ärztliche Verordnung vorliegt, bei der Krankenkasse einreichen. Nach unserem aktuellen Kenntnisstand bekommen sie 49,52 Euro rückerstattet (sind sie rezeptgebührenbefreit sind es sogar 71,92 Euro). Bei der BVA + SVA bekommen sie es derzeit kostenfrei für 3 Monate geliehen.

(Änderungen von Seiten der Krankenkassen sind jederzeit möglich. Aktuelle Information erhalten sie in der Praxis)

Durch die TENS-Behandlung werden körpereigene, schmerzunterdrückende Abläufe im peripheren und zentralen Nervensystem aktiviert, welche die Weiterleitung der Schmerzimpulse zum Bewusstsein hemmen.

Platzierung der Elektroden

Die richtige Platzierung der Elektroden sollten sie gemeinsam mit ihrem Arzt besprechen. Dabei wird meist die Anode (rot) auf den Schmerzpunkt und die Katode (blau) auf den Schmerzausstrahlungsbereich aufgebracht.

Frequenzen

Durch Einsatz von hohen Frequenzen (Kribbeln, Vibrieren) werden vorzugsweise Hemmsysteme im Bereich des Rückenmarkes stimuliert bzw. moduliert. Die Schmerzweiterleitung wird blockiert.

Dadurch werden die von diesen Rückenmarksbereichen abhängigen Körperpartien schmerzarm, besser durchblutet und es kommt hier zur Muskelentspannung. Durch Einsatz niedriger Frequenzen (Muskelzuckungen) werden die körpereigenen Schmerzkontrollsysteme im Gehirn aktiviert. Durch die TENS werden Neurotransmitter (z. B. Endorphine, Dopamin, Noradrenalin und Serotonin) verstärkt freigesetzt, die alle Schmerzen unterdrücken und eine allgemeine Durchblutungsverbesserung (in allen Teilen des Körpers) hervorrufen. Diese Therapieart wirkt sich auf das körperliche und psychische Leistungsvermögen günstig aus. Andere Frequenzkombinationen (Programme) werden zum Muskelaufbau zur Muskelstärkung nach Schlaganfällen, Unfällen oder zum Beckenbodentraining bei Inkontinenz erfolgreich eingesetzt.

Sehr gute Verträglichkeit

Die TENS-Behandlung mit der heutigen Gerätegeneration ist bei richtiger Anwendung absolut ungefährlich und nebenwirkungsfrei. Spätschäden, wie bei der Langzeitmedikation von Schmerzmitteln zu erwarten, treten bei der TENS-Therapie nicht auf. Sehr selten kann es zu Strom- und Elektrodenüberempfindlichkeit kommen. Seltene Hautrötungen können durch allergische Reaktionen gegen Elektroden Gel oder Elektrodenmaterial bedingt sein.

Die Effizienz dieser Behandlung liegt nach jahrelanger Erfahrung und zahlreichen Studien bei über 60%, bei einigen Indikationen und regelmäßiger Anwendung bei über 90%.

Damit ist die TENS in die Reihe der hochwirksamen Therapien einzuordnen.

Neue Studie: Zentrum für Interdisziplinäre Schmerztherapie, LKH Klagenfurt, Dr. Gschiel

Die Studie umfasste Gonarthrosepatienten (Knieschmerz) mit einer Schmerzstärke von 4. Verwendet wurden die hochfrequente Einstellung und die HAN-Stimulation (stimuliert die Opioidrezeptoren), zwei mal täglich. Während der dreiwöchigen Therapiephase zeigten sich unter TENS deutliche Verbesserungen der Schmerzen und der Beweglichkeit.

Schmerztherapie mit TENS (Transkutane elektrische Nervenstimulation)

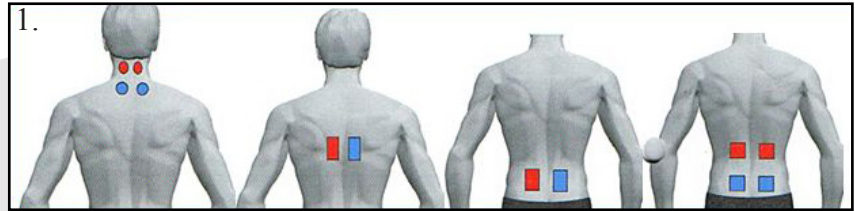


Infoblatt / Therapien

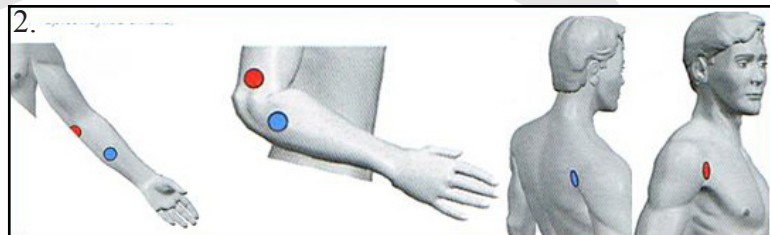
Anlagemöglichkeiten der Elektrode:

Rot: Anode Blau: Kathode

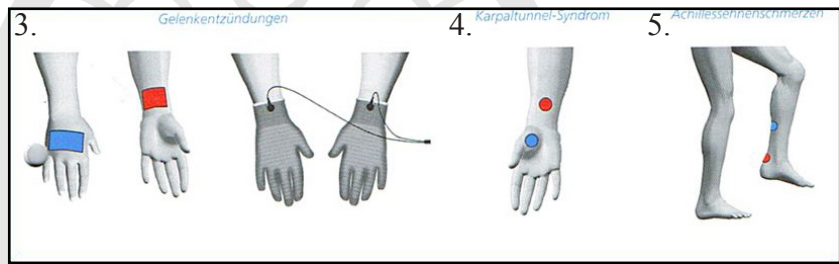
1. Rückenschmerzen



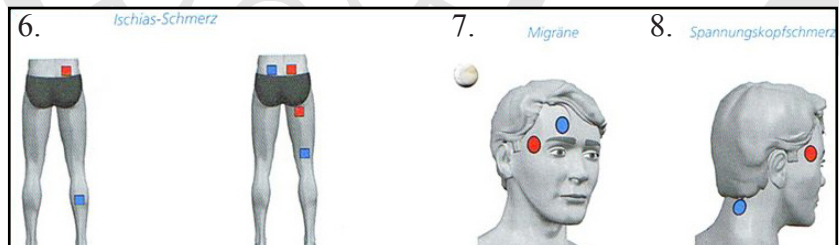
2. Ellbogen oder Schulterschmerz



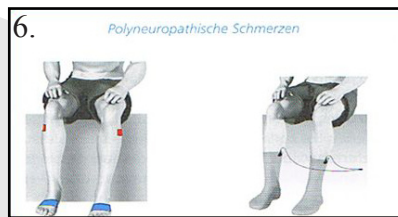
3. Gelenkentzündung
4. Karpaltunnelsyndrom
5. Achillessehne



6. Ischias
7. Migräne
8. Spannungskopfschmerz



9. Nervenschmerz



10. Hüftgelenksschmerz
11. Kaada
12. Kniegelenksschmerz
13. Sprunggelenksschmerz



KAADA-Stimulation: Programm 4: Dazu wird ein Kanal für die Stimulation zweier wichtiger Akupunkturpunkte verwendet. Mit Kanal 1 wird direkt am Schmerzort gearbeitet (ev. größere Elektroden nötig) – mit Kanal 2 werden die Akupunkturpunkte stimuliert (kleine Elektroden nötig).