PTNS thuistherapie.

Contra-indicaties (wanneer moet u geen PTNS thuistherapie gebruiken):

Voor PTNS thuistherapie gelden dezelfde contra-indicaties als voor TENS:

* Gebruikers met elektronische implantaten, zoals pacemakers of pompen
* Gebruikers met hartritmestoornissen
* Gebruikers met epileptische aanvallen (epilepsie)
* Gebruikers met huidaandoeningen (bijv. wonden, eczeem, stralingsschade) in het toepassingsgebied van de elektroden
* Gebruikers met kwaadaardige (maligne) ziekten in het stimuleringsgebied
* Gebruikers met door ziekteverwekkers veroorzaakte infecties (bijv. tuberculose, osteomyelitis) in het stimuleringsgebied
* Gebruikers met veneuze ontstekingen en bloedstolsels (tromboflebitis en trombose) in het stimulatiegebied
* Gebruikers met een verhoogde bloedingsneiging als gevolg van ziekte of medicatie, of met nieuwe bloedingen in het stimulatiegebied

Ten aanzien van zwangeren, of zij die graag zwanger willen worden:

* Een toepassing van PTNS thuistherapie tijdens de zwangerschap moet altijd worden besproken met de behandelend arts en/of de verloskundige, rekening houdend met de voordelen en risico’s.
* Bij patiënten die een miskraam of een voortijdige bevalling hebben meegemaakt, moet PTNS thuistherapie tijdens de zwangerschap niet worden toegepast.
* PTNS thuistherapie mag niet worden gebruikt bij patiënten met vroege weeën.
* Tijdens de eerste 3 maanden van de zwangerschap mag PTNS thuistherapie in het algemeen niet worden gebruikt of alleen na een zorgvuldige risico afweging.

Voor patiënten die aangeven bezig te zijn “zwanger te worden” geldt: gewoon beginnen met PTNS thuistherapie, en bij zwangerschap per direct betrokken arts of verloskundige raadplegen. En bij die een miskraam of een voortijdige bevalling hebben meegemaakt, moet PTNS thuistherapie direct worden gestaakt.

Voor de thuistherapie is nodig:

* een PTNS thuistherapie of TENS apparaat, type TENStem eco basic (of een vergelijkbaar apparaat) incl. 2 kabels, een set AAA-batterijen en een gebruiksaanwijzing
* zelfklevende elektroden van rond 32 mm
* deze instructie

Houding:

* zorg voor een comfortabele stoel of relaxstoel, waarop u de therapie een half uur kunt doen.

Plakken van de elektroden:

* bepaal vooraf op welk been u wilt gaan stimuleren. Het belangrijkste is dat het been waarop u stimuleert niet “beschadigd” is door een groot ongeval of een forse operatie in het verleden
* zorg ervoor dat de huid vrij is van oliën en/of crèmes
* zie onderstaand plaatje: plak één elektrode op de plaats van het rode cirkeltje op de tekening en verbind die met het rode stekkertje van één kabel. De tekening geeft aan op welke afstand vanaf het enkelpunt (op het plaatje gemarkeerd met een kruisje) u de elektrode moet plakken (LET OP: dit is ongeveer de breedte van de 4 vingers ).
* De andere plakker plakt u net naast het enkelpunt (op het plaatje aangegeven met een blauw cirkeltje), of onder de voet, aan de binnenkant, net achter de bal van de voet.

Instellingen van het apparaat:

* het apparaat wordt ingesteld geleverd op programma 13 (met 20 Hz, 200 µs en 30 minuten). Bij een ander vergelijkbaar apparaat is dit wellicht een andere programma.
* Mocht u een andere instelling willen gebruiken, dan horen we dat graag en stellen wij voor u het apparaat als zodanig in.
* U hoeft doorgaans maar één kanaal te gebruiken en mag dan kiezen uit links of rechts.
* Als u de elektroden hebt geplakt (zorg ervoor dat de huid vrij is van oliën en/of crèmes), aangesloten op de kabel, en deze weer aangesloten op de TENStem eco basic, schakelt u het apparaat in door op knop 4 te drukken.
* Zit het kabeltje aan de linkerkant in het apparaat, dan gebruikt u de linker ▲-toets (3) om de stroom op te voeren (hoger te zetten). Zit het kabeltje aan de rechterkant in het apparaat, dan gebruikt u uiteraard de rechter ▲-toets (3).
* Stel de stroom zo hoog in, dat u het goed voelt, comfortabel en niet pijnlijk. Na ongeveer 5 minuten voelt het alsof de stroom minder wordt. Dat is normaal, u bent dan gewend geraakt aan de stroom. U kunt dan de stroom iets opvoeren.
* De behandeling duurt 30 minuten, daarna uitschakelt het apparaat zich automatisch uit.
* Daarna kunt het apparaat afkoppelen en opbergen, de elektroden weer op de folie plakken waar ze van afkomstig waren, in de verpakking schuiven en dan in de koelkast bewaren.

Behandelschema:

* Het normale behandelschema is één keer (1x) per week. Van thuistherapie is dat niet anders, maar er wordt wel eens beweerd dat thuistherapie net iets minder effectief zou zijn. U kunt evt. om de dag stimuleren, of zelfs vaker, tot 1x per dag. Dit ook in overleg met uw behandelend arts of therapeut.







*Afbeelding van internet, bewerkt door schwa-medico.*

Voor de plaatsing van de “blauwe” elektrode, zijn er twee mogelijkheden: direct achter de enkel, of aan de binnenzijde onder de voet, afhankelijk van hoe u geïnstrueerd bent.