

Patient information

Estimulação Elétrica Nervosa Transcutânea (TENS)

O que é a TENS?

Foi-lhe recomendada a máquina de Estimulação Elétrica Nervosa Transcutânea (TENS) para o seu uso pessoal. Este é um aparelho pequeno, compacto e operado a bateria que pode ser pendurado na roupa permitindo-lhe continuar com a sua rotina diária. Este aparelho funciona com dois ou mais adesivos autocolantes, que são aplicados à volta do local onde a dor está presente ou na zona nervosa que abrange a zona com dor.

Como funciona?

A mensagem de dor é transmitida ao cérebro pelos nervos. Pensa-se que a TENS funciona de maneira a bloquear os impulsos dolorosos no caminho até a coluna vertebral, estimulando os nervos que transmitem a sensação de toque. Assim sendo, a TENS ajuda a alterar o tipo de dor que é sentida. Outros potenciais benefícios incluem a facilidade na mobilização e a redução na quantidade de medicação necessária para o alívio da dor.

Como utilizar a máquina de TENS?

- O aparelho necessita de uma bateria de 9 volts
- Certifique-se sempre de que o aparelho está totalmente desligado antes de o utilizar
- Certifique-se de que a zona escolhida para aplicar os autocolantes está limpa, seca, intacta e sem formigueiro. Também não deverá utilizar pó de talco, nem cremes ou loções corporais nessa zona. A enfermeira irá mostrar-lhe onde

deverá aplicar os adesivos mas geralmente estes são aplicados na zona com dor ou á sua volta

- A cada 24 horas, de modo a reduzir a possibilidade de irritação da pele, é aconselhável mudar ligeiramente o lugar onde aplica os adesivos
- Quando iniciar o uso do aparelho, verifique as definições da máquina. Para o seu período experimental de duas semanas, recomendamos as seguintes definições: 'C' (contínuo), e a largura da onda e frequência a intervalo médio (largura do pulso – entre 100-200 e a frequência de pulso – entre 80-100)
- Conecte os adesivos aos pinos de metal do fio conductor e aplique os adesivos na zona de pele seleccionada, deixando pelo menos três dedos de largura entre cada adesivo. Certificando-se de que o aparelho está desligado, conecte o fio conductor à máquina
- Ligue o aparelho no botão ON (utilize o botão que se encontra imediatamente ao lado do fio conductor). Aumente gradualmente a intensidade (rodando o botão na direção dos ponteiros do relógio) até que sinta uma sensação de formigueiro
- Gentilmente aumente a intensidade até que a sensação seja ligeiramente desconfortável, depois reduza gentilmente. A sensação deverá ser forte, mas confortável. (A intensidade nunca deverá ser dolorosa nem causar contração muscular).

Electrodos

Os electrodos adesivos são autocolantes e podem ser reutilizados até 30 vezes, desde que sejam guardados de volta na folha de plástico original, após cada utilização. Uma recomendação prática de modo a renovar a viscosidade dos adesivos é aplicar água na parte adesiva dos autocolantes, retornar a pôr de volta na folha de plástico original e colocar no frigorífico por algumas horas. Por favor lembre-se de não aplicar na pele loções corporais nem pó de talco por baixo dos adesivos.

Com que frequência devo usar a TENS?

Você poderá notar que pode levar até 30 minutos a sentir algum benefício / efeito após a utilização do aparelho. Não há nenhum período de tempo específico para o uso da TENS, alguma da literatura sugere usar durante 1 - 1½ horas de cada vez, quatro vezes ao dia, no entanto você poderá achar benéfico usar durante grande parte do dia.

Inicialmente, recomendamos começar devagar e depois aumentar o tempo de uso gradualmente. Tente coordenar o uso da TENS com os períodos mais ativos para si ou em que esteja a experienciar maior dor. Você poderá notar que depois de algum tempo de uso, já não está tão alerta das sensações vindas do aparelho. Se este for o caso, aumente a intensidade ligeiramente. A sensação deverá sempre ser **forte, mas confortável**. Esteja ciente de que se você alterar qualquer uma das definições do aparelho, tais como a frequência, ou os modos (B, C, M) a intensidade do impulso também irá mudar.

O que acontece quando eu parar de usar a TENS?

Assim que o aparelho seja desligado, você poderá continuar a sentir os efeitos até cerca de 30 minutos. Também poderá descobrir que depois deste período de tempo, a intensidade da sua dor diminuiu.

Pontos a reter

1. Não utilize o aparelho no chuveiro, na banheira nem quando estiver a nadar.
2. Não utilize a TENS enquanto estiver a conduzir ou a usar maquinaria pesada.
3. Não utilize o aparelho se tiver feridas, abrasões, formigueiro ou infecção na pele, onde irá aplicar os adesivos.
4. Não aplique os adesivos na frente do pescoço, perto dos olhos nem em nenhum local interno.
5. Não aplique os adesivos perto do coração. *(Por favor avise-nos se tiver um Pacemaker ou se tem problemas cardíacos com ritmo irregular.)*
6. Não utilize o aparelho se é Epiléptico.
7. Não é aconselhável o uso do aparelho quando está a dormir, durante a noite.
8. Não é aconselhável o uso do aparelho se estiver grávida, a não ser com estrita supervisão médica.
9. Se os adesivos da TENS forem utilizados nas costas, a intensidade sentida poderá aumentar, se estiver sentado/a com as costas em contacto directo com a cadeira.

Poderei andar normalmente?

Sim, é extremamente importante que continue com as suas rotinas diárias.

A TENS funciona para todas as pessoas?

Um número elevado de pessoas sentem benefícios ao utilizar este aparelho, embora nem todas as pessoas achem benéfico.

Infelizmente, somos incapazes de prever antecipadamente quem beneficiará mais do uso do aparelho.

Informação adicional

Nós sugerimos que também leia atentamente a informação providenciada no manual de instruções. Se tiver mais alguma dúvida ou questão sobre o uso da máquina de TENS por favor entre em contacto com o Serviço da Dor através do número 01284712528, deixando-nos uma mensagem no atendedor automático, e nós retornaremos a sua chamada.

If you would like any information regarding access to the West Suffolk Hospital and its facilities please visit the website for AccessAble (formerly DisabledGo)

<https://www.accessable.co.uk>



© West Suffolk NHS Foundation Trust