

Patient Advice and Liaison Service (PALS) - Hasta Tavsiye ve İrtibat Servisi

Eğer övgü ve şikayetiniz veya endişeniz var ise lütfen 020 7288 5551 li telefonu arayarak veya whh-tr.whitthealthPALS@nhs.net internet adresine E-posta göndererek PALS servisimiz ile iletişime geçiniz.

Eğer bu broşürün büyük baskılı, sesli veya tercüme edilmiş kopyasına ihtiyacınız varsa, lütfen 020 7288 3182 numaralı telefonumuzu arayınız. İhtiyaclarınızı karşılamak için elimizden geleni yapacağız.

Twitter.com/WhitHealth
Facebook.com/WhittingtonHealth

Whittington Health NHS Trust
Magdala Avenue
London
N19 5NF
Phone: 020 7272 3070
www.whittington.nhs.uk

Date published: 18/08/2021
Review date: 11/08/2022
Ref: SC/AcuPainManag/TENS/01-Turk

© Whittington Health
Please recycle

**Transkütanöz Elekrtiksel Sinir
Stimülasyonu (TENS)****Hasta Kılavuzu**

(Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation
(TENS) – Turkish)



TENS nedir?

TENS, Transkütanöz Elektriksel Sinir Stimülasyonu anlamına gelir. Bazı kişilerde ağrı kesici ilaçlara alternatif olarak kullanılır.

TENS cihazı, vücuda takılan taşınabilir, pille çalışan küçük bir cihazdır. Cihaz, cilde yapışan yapışkan pedlerle teller ile bağlanır ve vücuda küçük elektrik akımları/hisleri iletir. Bu, bazı kişilerde belirli ağrı türlerini hafifletmeye yardımcı olabilir.

TENS nasıl çalışır?

TENS vücudun ağrıya karşı kendi savunmasını uyarır. Bu iki şekilde olur:

- TENS tarafından üretilen elektriksel uyarılar, beyne gönderilen ağrı mesajlarını bloke ederek engelleyebilir.
- TENS, vücudun doğal ağrı kesicileri olan endorfinleri üretmesi için vücudunuzu uyarabilir.

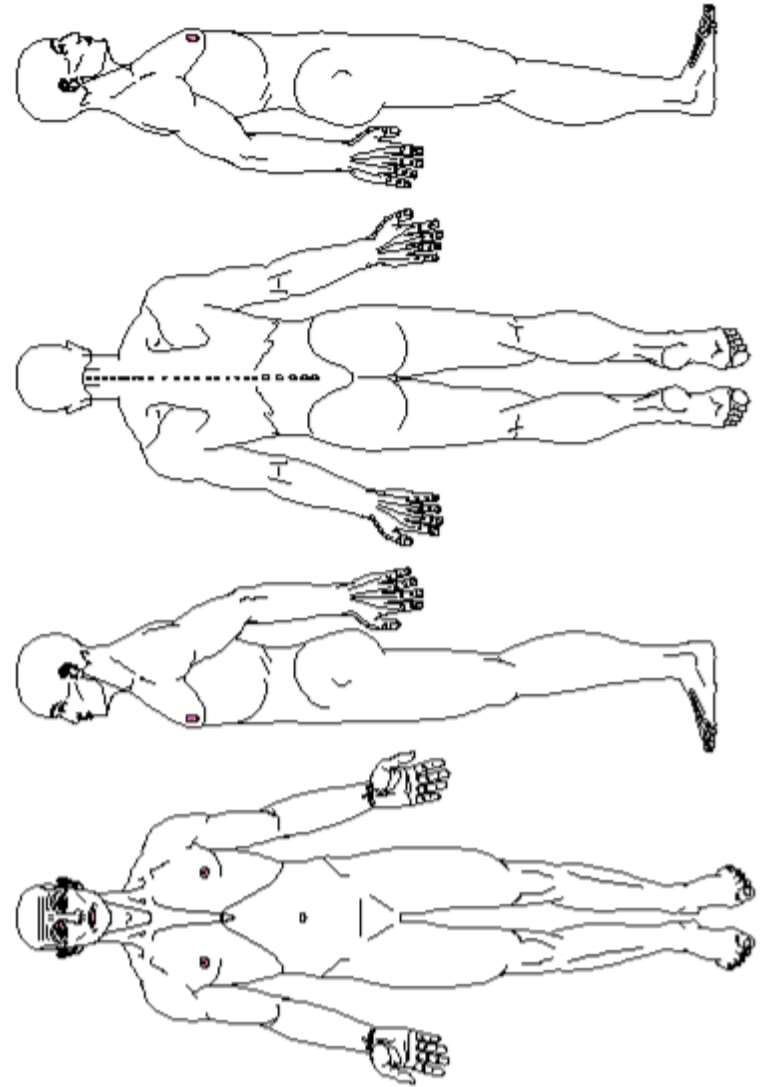
TENS ne için kullanılır?

TENS en yaygın olarak uzun süreli sırt ağrısı veya diz eklemi artrit gibi kas-iskelet ağrıları için kullanılır.

TENS bazen doğumun erken evrelerinde ağrıyı gidermek için de kullanılır. Diğer az yaygın kullanımlar arasında migren /baş ağrıları, ay adeti dönemi ağrıları ve spor yaralanmalarından dolayı olan ağrılar bulunur.

Elektrotlar nereye yerleştirilir

Öneriler - "önlemler" bölümünde belirtilenler dışında farklı pozisyonları deneyebilirsiniz.



Ağrı kesiciniz beklediğiniz kadar yeterli değilse:

- Duyumun g¼c¼l¼ olmasına rağmen rahatsız edici olmamasına dikkat ederek yoğunluğu kademeli olarak artırın.
- Ağrınıza yardımcı olanı bulana kadar farklı ayarlar deneyin.
- TENS herkesin ağrısını dindirmez. Sizin için etkili olmadığını düşünüyorsanız, l¼tfen ağrı hemşireniz veya fizyoterapistiniz ile konuşun.

Önerilen ayarlar:

Aşağıda denenmesi önerilen ayarlar verilmiştir – bunları düzenleyip farklı ayarları deneyebilirsiniz.

TENS modu: Normal Burst Akımı Mod¼lasyon

Atım genişliği: - mS

Frekans: - Hz

şiddeti: Hafif Güçlü Toleransa yakın

Herkes TENS cihazını kullanabilir mi?

TENS cihazını aşağıdaki durumlarda kullanmamalısınız:

- Ağrı nedeniniz tıbbi olarak teşhis edilemediğinde.
- Takılı bir kalp pili cihazınız varsa
- Hamile iseniz veya hamile olma ihtimaliniz varsa (doğum sırasında veya özellikle tıbbi olarak tavsiye edilmediği süreçte)
- Epilepsi(sara) hastası iseniz (tıbbi olarak özel olarak tavsiye edilmedikçe)

Önlemler

TENS cihazını uygulamayın:

- Çatlak, hasarlı cilt veya varisli damarlar varsa
- Göğsünüz¼n, řakaklarınız¼n, boynunuzun ön kısmına
- Ağız ve gözlerinize yakın

TENS cihazının kullanılmaması gereken durumlar:

- Araç veya makine kullanırken
- Banyoda veya duşta
- Elektrotlara karşı alerjik bir reaksiyon yaşarsanız

T¼m ayarlar ne anlama geliyor?

Mod –TENS'in kullanabileceği farklı yollar vardır. Ağrı hemşireniz veya fizyoterapistiniz bunları size açıklayabilir.

TENS, küçük elektrik akımları sağlar. **Nabız hızı** veya **frekansı** bu atımların ne sıklıkta iletildiğidir. **Atım genişliği** her atımın süresinin uzunluğunu ifade eder.

Yoğunluk, atımların ne kadar güçlü olduğudur ve bu kademeli olarak ayarlanabilir.

Ağrınıza yardımcı olacak doğru ayarları bulana kadar tüm ayarları deneyebilirsiniz.

TENS cihazını nasıl kullanabilirim?

Her zaman cihazla birlikte verilen üreticinin talimatlarına uyunuz. Aşağıda bazı genel noktalara değinilmiştir.

Kullanmadan önce:

- Elektrot pedlerini cilt üzerine yerleştirmeden önce cihazın kapalı olduğundan emin olun.
- Pedleri parmaklarınızın arasında tutarak cihazı test edin ve dikkatli bir şekilde açın - karıncalanma hissi duymalısınız.
- Pedlerin uygulandığı cildin temiz ve kuru olduğundan emin olun.
- Pedleri ağrının iki yanına veya ağrı hemşiresi/fizyoterapistin size gösterdiği yere yerleştirin.
- Pedler birbirine değmemeli ve aralarında 2 ila 3 santimetre mesafe olmalıdır.

Kullanım sırasında:

- Ağrı hemşiresi veya fizyoterapist tarafından önerilen modu, atım genişliğini ve hızını (veya frekansını) ayarlayın.
- Makinayı açın ve karıncalanma hissi hissedene kadar yoğunluğu artırmak için kadranları kullanın. Duyum oldukça güçlü olmalı, ancak rahatsız edici olmamalıdır.
- Birkaç dakika sonra duyum biraz azalır – yoğunluğu biraz artırın ve bırakın.
- TENS en az 30 dakika kullanılmalıdır, ancak daha uzun süreler de kullanılabilir.

Kullanım sonrası:

- TENS'i kullanmayı bitirdiğinizde, cihazı kapatın ve elektrotları ayırın.
- Elektrotları ciltten çıkarın – bunlar tekrar kullanılabilir. Onları tekrar şeffaf plastiğe yapıştırıp pakete koyarsanız ömrü uzar ve daha uzun süre kullanılabilir.
- Elektrot pedlerini çıkardıktan sonra cildinizi temizleyin ve kurulayın.
- Elektrot pedlerini koyduğunuz bölgede kızarıklık varsa, bir dahaki sefere cildinizin farklı bir bölgesine kullanın.

Sorun giderme

- Güç ışığı yanmazsa yeni bir pil deneyin
- Karıncalanma ağırlı bölgeye gitmiyorsa elektrotları hareket ettirmeyi deneyin (önce makinayı kapatın)
- Ağırlı bir karıncalanma veya kas seğirmesi hissederseniz, yoğunluğu azaltmayı deneyin. Bu işe yaramazsa, farklı bir TENS modu deneyin.
- Hareket halindeyken ağırlı bir karıncalanma hissederseniz, elektrotların düzgün bir şekilde yerleşmiş olup olmadığını kontrol edin.

Eğer birşey hissetmiyorsanız:

- Güç ışığının yanıp yanmadığını kontrol edin
- Tüm bağlantıları kontrol edin
- Yoğunluğu kademeli olarak artırın
- Elektrotları hareket ettirmeyi deneyin (önce makinayı kapatın)