

Instruktion för dig som behandlas med TENS

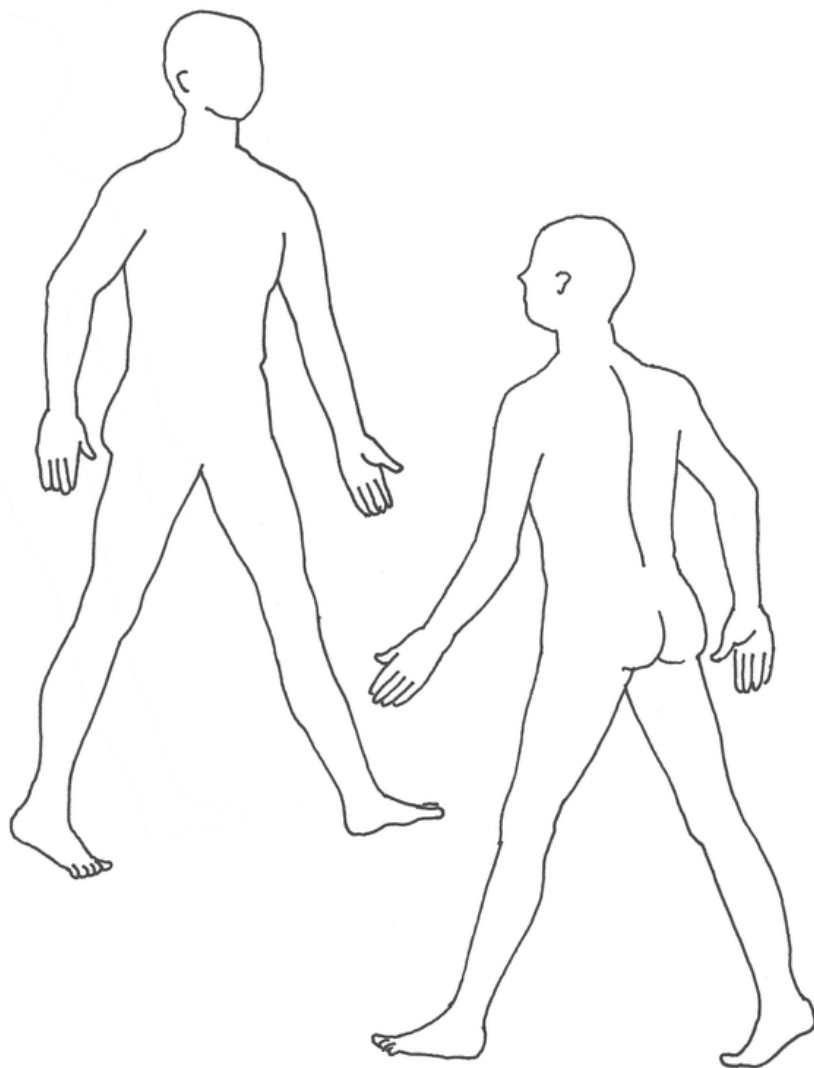
(transkutan elektrisk nervstimulering)

Detta är en personlig medicinsk ordination för behandling med TENS vilket innebär att du ansvarar för att följa instruktionerna.

Namn:

.....

Elektrodernas placering på kroppen



Förberedelser inför behandling

1. Tvätta huden med tvål och vatten, raka vid behov, torka.
2. Sätt i sladdarna i stimulatorn och elektroderna.
3. Placera elektroderna enligt anvisning. Om elektroderna fäster dåligt, stryk lite vatten på dem innan placering.

Behandling

1. Program:
2. Ställ in strömstyrkan så att stimuleringen känns ordentligt. Du kan behöva öka strömstyrkan en eller flera gånger under behandlingstiden.
3. Behandlingstid:
.....
.....

Efter behandling

1. Stäng av stimulatorn.
2. Ta av elektroderna, placera dem på plastskivan märkt med ”on” och förvara dem i plastpåsen.
3. Om elektroderna fäster dåligt, stryk lite vatten på dem innan placering på plastskivan.
4. Ladda batteriet vid behov enligt anvisningar.
5. Nya elektroder kan köpas via www.fysioett.se och på vissa apotek.

Uppföljning (telefonkontakt eller återbesök)

1. Inom en vecka
2. Inom fyra veckor
3. Tre månader efter utprovning

Utlåning av TENS är tidsbegränsat till max sex månader.

Notera behandlingen

Ange antal gånger du använt TENS per dag.

	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
Vecka 1							
Vecka 2							
Vecka 3							
Vecka 4							

**Ange med en siffra hur smärtan påverkas under behandlingen.
1 = ökar. 2 = oförändrad. 3 = minskar. 4 = ingen smärta.**

	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
Vecka 1							
Vecka 2							
Vecka 3							
Vecka 4							

Ange i antal timmar som eventuell förbättring kvarstår efter att stimulatorn stängts av.

	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
Vecka 1							
Vecka 2							
Vecka 3							
Vecka 4							

En arbetsgrupp med fysioterapeuter (sjukgymnaster) inom Region Värmland, Marianne Andersson, Eva Johansson, Erica Lind, Helena Neymark Bachmeier, har tagit fram denna folder. Illustration: Júlia Megyeri, Region Värmland. Oktober 2016. (Reviderad januari 2019)