

Um TENS meðferð og Smart TENS tækið frá Eirberg

TENS merkir „Transcutaneous electronic nerve stimulation“ eða „raförvun á taugaenda í gegnum húð“. Hægt er að nota TENS við ýmsum verkjum í stoð- og taugakerfi.

Margar rannsóknir hafa verið gerðar á áhrifum TENS meðferðar á verki. TENS læknar ekki orsök verkjanna en hefur áhrif á verkjaupplifun og minnkar þannig verki. Viðkomandi stjórnar meðferðinni algjörlega sjálfur og getur gert hana heima eða hvar sem hentar. Raförvun er hættulaus og hefur engar aukaverkanir, hvorki fyrir móður né barn (eftir 37 viku).

TENS hefur tvennskonar áhrif á verki:

1. TENS hefur áhrif í gegnum skyntaugar á mænu og þar með á verkjaboðin, líkt og mörg verkjalyf og ýmskonar meðferð s.s. nudd, hiti ofl. TENS bremsar af verkjaboð í verkjataugum þannig að upplifun verður ekki eins mikil af verkjunum. (Háttíðni)
2. TENS hefur áhrif í heilastofni líkt og nálastunga og vöðvavinna og eykur framleiðslu heilans á endorfínum en endorfín eru náttúruleg verkjalyf líkamans. (Lágtíðni).

TENS tækið er notað þannig að tveimur til fjórum elektróðum er komið fyrir á húð yfir verkjasvæðinu. Elektróðurnar eru tengdar við tækið, en tækið gefur rafstraum niður í elektróður og veitir þannig verkjameðferð. Hægt er að stilla hversu kröftugur straumurinn er en straumurinn á að vera þægilegur og notandi á að finna smá vöðvakipring.

Smart TENS

Fjögur fyrir fram stillt prógrömm.

- Constant
 - Púlnir eru samfelldir og finnast eins og kitlandi tilfinning. Mjög gott við bráðum/aðkallandi verkjum. (Háttíðni). Púlstíðni 100 Hz og púlsvídd 20-250 μ s.
- Burst
 - Púlsarnir koma og fara í reglulegum hring, finnast eins og hjartsláttur. Gott við krónískum verkjum. (Lágtíðni). Púlstíðni 32 Hz og púlsvídd 20-250 μ s.
- Massage
 - Púlsviddinni minnkar og eykst í reglulegum hring. Getur verið mjög þægilegt og róandi. Púlstíðni 100 Hz og púlsvídd 20-250 μ s.
- Mixed
 - Blandað prógramm, 3 sek á constant, 3 sek á burst til skiptis.

Þú getur prófað öll prógrömmin og fundið það sem þér þykir þægilegast. Þú getur stillt tækið á tíma, 15, 30, 45 eða 60 mín.