**Czy ta metoda jest bezpieczna?**

TAK. Chociaż myśl o impulsach elektrycznych, wysyłanych do organizmu może się wydawać pozornie przerażająca, tak naprawdę pacjent czuje wyłącznie lekkie wibracje mięśni wokół elektrod. W przeciwieństwie do wielu leków, prądy TENS nie mają znanych skutków ubocznych. Ponadto jest wiele rodzajów elektrod do wyboru dla różnych rodzajów skóry.

**Ograniczenia w stosowaniu, czyli kto nie może korzystać z TENS?**

Pomimo dużego bezpieczeństwa w stosowaniu metody, są pewne ograniczenia w jej stosowaniu. Osoby z wszczepionym rozrusznikiem serca lub pacjentki w pierwszych dwóch trymestrach ciąży nie powinny używać urządzeń TENS (stymulacja okolicy brzucha jest przeciwwskazana w całym okresie ciąży). Rozlane bóle trzewne, czy bóle o podłożu psychogennym są także przeciwwskazaniem do zastosowania tej terapii.

Należy ostrożnie stosować TENS i wyłącznie ze wskazań lekarskich w:

- uszkodzeniach mięśnia sercowego i arytmii (unikać stymulacji przez klatkę piersiową)
- chorobach psychicznych i stanach emocjonalnych
- padaczce (unikać stymulacji przez skórę głowy i szyi)
- unikać stymulacji okolicy zatoki szyjnej (może spowodować hipotonię – obniżenie ciśnienia krwi)

Należy zachować ostrożność przy aplikacji elektrod:

- na okolice oczu
- powierzchnie błon śluzowych
- ubytki skórne
- w okolicach szyi – gardła i krtani
- u dzieci

Nie należy wykonywać zabiegów w okolicy działania mikrofal i fal krótkich – mogą spowodować zakłócenia urządzenia.

Należy poradzić się lekarza, czy tego typu elektroterapia jest odpowiednia dla Ciebie.

## Czy TENS jest odpowiedni dla mnie?

To zależy od specyfiki problemów, jakie dotykają organizmu.

Elektrostymulacja TENS jest wskazana w:

- Bólach odcinka szyjnego kręgosłupa
- Bólach pooperacyjnych
- Amputacjach
- Bólach przewlekłych mięśniowych i stawów
- Bólach fantomowych
- Zapaleniach ścięgien
- W półpaścu
- W kręczu szyi
- Bólach przewlekłych głowy
- Bólach po złamaniach
- W zespole łokcia tenisisty
- Innych bólach neurogennych (uderzenia lub impulsy wysokiej częstotliwości)
- Bóle naczyniowe (szczególnie w zespole Buergera)
- Bólach menstruacyjnych
- Bólach zębów (szczególnie przy powikłaniach po ekstrakcji)
- Lumbago
- Chorobie Reymonda
- Bólach nóg
- Bólach kręgosłupa
- Porażeniach połowiczych
- Bólach reumatycznych
- Bólach porodowych (I faza porodu -przykręgosłupowo na poziomie Th10-L1, II faza porodu od S2-S4, stosując TENS w I fazie porodu można skrócić czas trwania porodu)

## Zabieg

Ułożenie elektrod może być :

- lokalne (w okolicy występowania bólu
- przykręgosłupowe
- określone punkty (akupunkturowe, lub motoryczne mięśni i nerwów)

Czas trwania:

- TENS tradycyjny – 30-90 min 4 x dziennie
- TENS niskiej częstotliwości, uderzeniowy – maksymalnie przez 45 min 2 x dziennie lub zamiennie przez 30 min 4 x dziennie
- TENS wysokiej częstotliwości ? przez 15-20 min 2 x dziennie

Elektrody stosowane w TENS:

- elektrody kauczukowe,
- samoprzylepne
- wykonane indywidualnie

Dobór impulsów ? parametry zmienne:

- częstotliwość do 200Hz
- szerokość (czas trwania) impulsu do 30 mikrosekund
- szerokość impulsu: 50-250 mikrosekund
- amplituda

## Powiązane artykuły:

1. Czym są prądy TENS?
2. Rodzaje impulsów w terapii TENS
3. Bóle miesiączkowe a terapia TENS
4. Akomodacja
5. TENS jako alternatywa dla farmakoterapii
6. Czym jest ból ?
7. Najlepszy aparat TENS na ból porodowy
8. TENS w urazach sportowych