

## Var får jag tag på TENS?

Efter att din vårdgivare har visat dig hur TENS-stimatoren fungerar kan du ofta kostnadsfritt få låna eller hyra en stimulator för behandling i hemmet. Det finns dock inget som hindrar att du köper din egen av oss eller från en av våra återförsäljare.

För mer information om metoden, produkter och referenser, besök: [www.cefar.se](http://www.cefar.se) eller kontakta vårt huvudkontor, 040-39 40 00.

Fråga efter TENS nästa gång du besöker din vårdgivare!

## Om DJO

DJO är en ledande global utvecklare, tillverkare och distributör av högkvalitativ medicinsk teknik som erbjuder lösningar för muskuloskeletal hälsa, hjärt- och kärlhälsa och smärthantering.

Företagets produkter riktar sig mot hela spektrat av patientomvårdnad, från skadeförebyggande åtgärder till rehabilitering efter operation, skada eller degenererande sjukdom.

Våra produkter används av ortopediska specialister, neurokirurger, primärvårdsläkare, smärtspecialister, sjukgymnaster, fotvårdsspecialister, kiropraktorer, tränare samt andra professionella vårdgivare.

Vår medicinska utrustning och relaterade tillbehör används även av idrottsmän och patienter för skadeförebyggande behandling och egenvård.

Vårt produktutbud består bland annat av fasta och mjuka ortopediska stöd, kyla och värmebehandlingar, stimulering av bentillväxt, system för hjärt- och kärlhälsa, elektrisk stimulering för smärtbehandling och fysioterapiprodukter.

Vår kirurgiska avdelning erbjuder en omfattande portfölj av ledäterskapande produkter för höft, knä och axel.

DJO:s produkter marknadsförs under varumärkena Aircast, DonJoy, ProCare, CMF, Empi, Saunders, Chattanooga Group, DJO Surgical, CefarCompex och Ormed.

För mer information om företaget besök [www.djoglobal.com](http://www.djoglobal.com)

# TENS - biverkningsfri smärtlindring



M1016-6 • 2009/01

HOUSE OF QUALITY BRANDS

AIRCAS

CefarCompex

CHATTANOOGA GROUP

DJO

DONJOY

Empi Recovery Sciences

ORMED

PROCARE

**DJO**<sup>™</sup>

NEVER STOP GETTING BETTER

## Vad är TENS?

TENS står för Transkutan Elektrisk Nervstimulering (ibland kallad TNS) och är en biverkningsfri behandling vid såväl långvarig som tillfällig smärta.

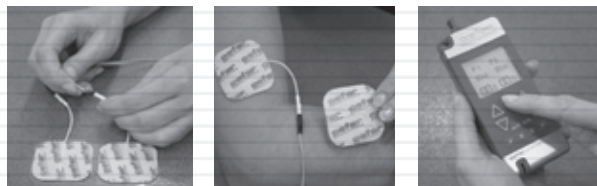
## Hur fungerar TENS?

Din kropp har egna system för att lindra smärta. TENS arbetar tillsammans med dessa system och förstärker dem. Elektroder placeras på huden där du har ont. De är kopplade till en TENS-stimulator som ger ut impulser. Dessa impulser blockerar helt eller delvis smärtan. Att massera ett område som gör ont känns oftast bra, eller som man gjort i alla tider - man blåser på det onda. Att massera eller blåsa är andra sätt att blockera smärtimpulserna på, fast TENS är mycket effektivare.

Om du placerar elektroderna på en muskel i det område du har ont börjar muskeln arbeta och kroppens egna morfinliknande ämnen, endorfiner, frisätts. Endorfinerna lindrar din smärta.

## Hur fungerar stimulatorn?

Stimulatorerna är mycket enkla att hantera. Gör så här:



1. Sätt fast elektroder till kabeln.
2. Sätt elektroderna på kroppen enligt din sjukgymnasts/ sjuksköterskas instruktioner.
3. Sätt igång stimulatorn och smärtlindringen börjar.

## När används TENS?

TENS ger bra resultat vid både akut och långvarig smärta. TENS kan ibland räcka som enda behandlingsform men kan även kombineras med annan behandling.

Det går utmärkt att kombinera tablettbehandling och TENS. Tack vare TENS kan många minska sin tablettförbrukning.

Du kan använda TENS när som helst och eftersom stimulatorn är så liten och går att fästa i byxlinningen eller i fickan behöver du inte vara stillasittande. Vanligen behandlar man minst 30-60 minuter, 2-4 gånger dagligen. Liksom smärtlindrande tabletter ger TENS en tillfällig smärtlindring, vilken ofta varar några timmar efter avslutad behandling.

*OBS! Personer med pacemaker får inte behandlas med TENS.*

Exempel på smärttillstånd som lindras med TENS:

- Ryggskott och annan ryggsmärta
- Diskbräck
- Nacksmärta
- Knä- och axelledsmärtor
- Höftsmärta
- Knäartros
- Menssmärta



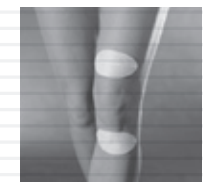
Ryggsmärta



Axelsmärta



Höftsmärta



Knäartros



Knäartros