

Gemeinschaftspraxis (BAG)

Dr. med. Roger Lux

Dr. med. Christina Lux

Fachärzte für Innere Medizin

Akupunktur ◦ Ernährungsmedizin ◦ Hausärztliche Versorgung

Gesundheitszentrum am Lambertiplatz

Lambertiplatz 3, 48653 Coesfeld

Tel.: (0 25 41) 53 88, Fax (0 25 41) 8 73 13, E mail: info@gemeinschaftspraxis-lux.de, www.gemeinschaftspraxis-lux.de

TENS-Therapie

Transkutane Elektrische Nervenstimulation

TENS: SCHMERZEN MIT STROM BEHANDELN

Das Heilverfahren TENS (Transkutane Elektrische Nervenstimulation) bekämpft Schmerzen mit Strom. Dabei werden elektrische Impulse mittels Hautelektroden auf Körperteile übertragen. Die Elektroden werden an dem Körperbereich angebracht, der behandelt werden soll

Wenig Aufwand und geringe Risiken

Viele Untersuchungen bescheinigen TENS eine Wirksamkeit. Gründe für die weite Verbreitung sind die einfache Handhabung, die geringen Kosten und die Tatsache, dass TENS als wenig gefährliche und nebenwirkungsarme Methode gilt: Bei sachgerechter Anwendung wurden abgesehen von leichten Hautirritationen bisher keine Schäden durch TENS beobachtet.

Anwendung der TENS bei zahlreichen Schmerzsyndromen

Wenn eine Schmerzminderung eintritt, fällt sie meist moderat aus, dennoch lohnt es sich, bei therapieresistenten Schmerzen einen Behandlungsversuch mit TENS zu unternehmen, als Ergänzung zur restlichen Therapie."

Als begleitende Maßnahme setzen Ärzte die Methode bei Sportverletzungen und verschiedenen Gelenkbeschwerden ein, außerdem bei Kopfschmerzen, Migräneanfällen, Tumorschmerzen, Nervenschmerzen bei Diabetes oder nach Gürtelrose, im Rahmen einer Algodystrophie (Morbus Sudeck) und bei Phantomschmerzen nach Amputationen. Ob TENS im Einzelfall eine geeignete Behandlungsmethode ist, sollte der Patient mit dem Arzt besprechen.

Eine Leitlinie zur Behandlung nach Operationen empfiehlt das Verfahren, um nach bestimmten Eingriffen Schmerzen und den Bedarf an Schmerzmitteln zu senken. Dagegen ist der Nutzen bei „akutem Kreuzschmerz“ gering.

Wann sollte keine TENS erfolgen?

Epilepsie, psychische Erkrankungen, Schwangerschaft, Herzschrittmacher oder ein eingepflanzter Defibrillator sprechen gegen eine TENS – und auch bei Menschen mit akuten Entzündungen von Gelenken oder Organen ist von einer TENS abzusehen.

Theorie der Wirkungsweise der TENS

Hautelektroden übertragen die Stromimpulse des Gerätes auf den Körper. Der Strom reizt die im Gewebe liegenden Nerven. Diese schicken elektrische Signale zum Rückenmark, wo sich – gemäß der Kontrollschrankentheorie der Erfinder – die TENS-Wirkung entfaltet. Die Stimulation mit hohen Frequenzen (80 bis 150 Hertz) unterbricht demnach die Signalweiterleitung ins Gehirn und damit die Schmerzwahrnehmung. Niedrige TENS-Frequenzen (zwei bis vier Hertz) sollen anders wirken: Sie setzen der Theorie nach im Gehirn chemische Substanzen frei, welche die Schmerzwahrnehmung dämpfen.

Ablauf einer TENS-Behandlung

Die Geräte, wenig größer als Mobiltelefone, werden über zwei oder vier selbstklebende Elektroden mit der Haut verbunden. Deren Position richtet sich nach dem Ort der Schmerzen und deren Ausstrahlung. Auch den Verlauf von Nerven, die Lage von Schmerz- und Akupunkturpunkten sowie die auslösende Krankheit gilt es zu berücksichtigen. Die vielen möglichen Einstellungen von Stromfrequenz und -intensität erfordern eine Einweisung, bevor das Gerät zuhause zum Einsatz kommt.

Mit Frequenzen zwischen 50 und 150 Hertz und mittlerer Stromstärke sollen sich akute und örtliche Schmerzen für kurze Zeit lindern lassen. Für eine längere Wirkung werden niedrige Frequenzen und eine hohe Stromstärke verwendet. Diese Form wird auch als akupunkturähnliches TENS bezeichnet, weil die Elektroden auf Akupunkturpunkte geklebt werden, und schmerzt etwas. Doch das ist die Ausnahme. Meistens spürt der Patient den Strom nur als Kribbeln. Bisweilen ziehen sich Muskeln zusammen, die sich in der Nähe der Elektroden befinden.

Jede Sitzung dauert gewöhnlich zwischen 20 und 50 Minuten, wobei mehrere Behandlungen pro Tag möglich sind. Die Zahl und Dauer hängt davon ab, wie gut das Verfahren bei einer Person wirkt und wie lange der Effekt anhält.

Eine genaue Einweisung in den Umgang mit der Therapieform erhalten Sie bei Ihrer Krankenkasse und/ oder Hersteller/ Lieferant des TENS's-Gerätes

Kostenübernahme vorher abklären

Bei bestimmten Schmerzzuständen übernehmen gesetzliche Krankenkassen die Miete eines TENS-Geräts. Vor der Behandlung muss ein Antrag gestellt werden. Die Zuzahlung beträgt maximal zehn Euro für den gesamten Mietzeitraum. Eine erste TENS-Verordnung gilt – je nach Krankenkasse – für bis zu drei Monate. Verlängerungen sind möglich – wie in seltenen Fällen auch langfristige Verordnungen. Privatpatienten sollten die Kostenübernahme mit ihrer Kasse abklären, bevor sie ein Gerät mieten oder sogar kaufen.

Viel Erfolg wünscht

Ihr Praxisteam Lux