

TNS- sähköinen kivunhoitomenetelmä

TNS (transkutaaninen hermostimulaatio) on kivunhoitomenetelmä, jossa kipua lievitetään ihon läpi annettavilla pienillä sähköimpulsseilla. Se lievittää kipua estämällä kipuviestin kulkua aivoihin, aktivoimalla kehon omia kipua lievittäviä endorfiineja ja lisäämällä verenkiertoa hoidettavalla alueella. Hoitoa annetaan terveydenhuollon ammattilaisen yksilöllisten ohjeiden mukaisesti.

Näin käytät

- Aseta elektrodit ehjälle, puhtaalle ja kuivalle iholle (vähintään 3 cm väliä toiseen elektrodiin). Rungas ihokarvoitus voi estää elektrodien tarttumisen ihoon. Poista tässä tapauksessa ihokarvat ennen elektrodien asettamista.
- Kytke johdot elektrodeihin ja laitteeseen. Käynnistä laite ja tarkista, että laitteessa on valittuna oikea hoito-ohjelma: _____
- Aloita hoito säätämällä virran voimakkuutta niin, että tunnet stimulaation iholla. Tämän jälkeen lisää virran voimakkuutta asteittain niin suureksi, että tuntemus iholla on voimakas, mutta kuitenkin siedettävä. Virran voimakkuutta lisätään, jos stimulaatiotuntemus iholla lievittyy selkeästi.
- Liikkuminen ja erilaisten askareiden teko on sallittua ja suositeltavaa hoidon aikana.
- Tyypillinen hoitoaika on 30 minuuttia kerrallaan, tarvittaessa useita kertoja päivässä.
- Hoidon jälkeen sammuta laite ja irrota elektrodit johdoista. Laita elektrodit pakkauksessa mukana tulleelle suoja-alustalle sekä ilmatiiviiseen uudelleensuljettavaan pussiin (estää elektrodien pinnan kuivumisen).
- Noudata laitteen käytössä laitteen käyttöohjetta.

Huomioi

- Älä aseta elektrodeja rikkoutuneelle iholle, kaulan tai kurkun alueelle tai jos ihotuntosi on alentunut
- Älä aseta elektrodeja suoraan luun päälle, selkärangan päälle tai hoitoalueella olevan ihonalaisen metallin päälle.
- Elektrodit ovat monikäyttöisiä. Tarvittaessa kostuta elektrodeja vedellä ennen käyttöä/ käytön jälkeen, jotta ne pysyvät kiinnityskykyisinä pidempään.
- Laitteelle sopiva paristo tulee varmistaa käyttöohjeista.
- Laitetta ei saa lainata muille, koska TNS- hoidolla on joitain vasta-aiheita (esim. sydämen tahdistin, selkäydinstimulaattori/neuromodulaattori). Pidä laite poissa lasten ulottuvilta.

Seuranta ja palautus

- Täytä hoitopäiväkirjaa ensimmäisen 14 vuorokauden ajan
- Palauta laite sovittuun paikkaan laina-ajan päättyessä
 - Sairaala Novasta lainattu laite 1 krs. Info-tiskille
 - Soteasemalta lainattu laite omalle soteasemalle

Mikäli sinulle tulee kysyttävää hoidon suhteen, ota yhteyttä: _____

