

TENS/EMS

Värktablett eller TENS?

Värk är kroppens varningssignal att något är fel. När värken har hjälpt oss, ibland med läkarhjälp, att hitta dess orsak vill vi inte längre ha den kvar.

Vi har då olika möjligheter att dämpa värken. Det finns analgetika, dvs farmakologisk behandling, eller fysikalisk behandling. Analgetika förekommer dels som perifert verkande (typ Alvedon) eller som centralt verkande (exvs morfin). Fysikaliskt verkande medel är TENS (transkutan elektrisk nervstimulering), akupunktur mm.

Vi arbetar med en specell form av TENS som kallas akupunkturliknande TENS - "AL-TENS." Den heter så eftersom den arbetar mot samma sorts smärtnerver (A-deltanerver) som akupunktur. Konventionell TENS arbetar mot andra nervbanor - beröringsnerverna (A-betanerver).

Fördelen med AL-TENS är att man också får en muskelpåverkan eftersom smärtnerverna ligger intill musklerna. Förutom själva bedövningseffekten får man då också en muskelbehandling, EMS, som i många fall leder till att värkens orsak försvinner.

Den naturliga tanken vid alla uppkommande värkproblem är ju att ta en eller ett par värktabletter, kanske av typen acetylsalicylsyra, paracetamol, ibuprofen eller diklofenak.

Vid sällan förekommande värk är detta enkelt och smidigt. Men vid oftare förekommande värk måste man beakta eventuella biverkningar. För flera av de ovan nämnda värknedsättande ämnena har vi ännu inte helt klart för oss vad som egentligen sker i kroppen. Klart är dock att kroppen så småningom måste göra sig av med ämnena, och där har vi individuellt olika förutsättningar.

I tidernas begynnelse fanns folkslag som av olika skäl tvingades byta föda till mer giftig näring. Deras kroppar anpassade sig efter detta och deras ättlingar idag flera hundratusen år senare har ännu kvar de genetiska förutsättningarna för att tåla gifter. Andra folkslag som inte utsattes för den härdeningen har inte alls samma möjligheter. Det är omöjligt för gemene man att veta vilken sort man själv är, såvida man inte har lärt sig av livets hårda läxa.

Hög konsumtion av värkmedicin klaras därför av många helt utan problem, medan andra kan få svåra biverkningar i njure/mage/tarm eller hjärta/kärl-systemet.



HYS 2008

kombinerad
TENS- och
EMS-apparat

Pris: 800 kr

Den som har ofta återkommande värkproblem bär därför ta det säkra före det osäkra och istället prova fysikalisk värkbehandling.

TENS fungerar på följande sätt. All värk uppfattas av hjärnan. Nerver som har upptäckt vävnadsskada eller annan värkorsak skickar signal till hjärnan som svarar med att skapa värk i det drabbade området. Signalerna går via de perifera nervbanorna in i ryggmärgen och upp till hjärnan.

TENS går ut på att blockera dessa signaler så att de visserligen når ryggmärgen, men inte går vidare till hjärnan. Detta sker genom något som populärt kallas "Grindeffekten" - dvs det finns en "grind" i ryggmärgen som normalt öppnar för värksignaler, men inte när man påverkar grinden via TENS.

Teorierna för TENS kom fram 1965 i samband med forskning i Kanada. Men inte ens idag, över 40 år senare, har vi fullständigt klart för oss vad som egentligen sker. Det som fortfarande förbryllar är hur TENS-effekten kan sitta kvar ibland upp till ett dygn, trots att man bara behandlar under en kvart eller halvtimme.

Elektrisk terapi mot smärta var känt redan för fem tusen år sedan. Då användes elektriska fiskar som kraftkälla. Det finns egyptiska papyrusrullar som visar detta. Under antiken fanns en romersk läkare, Scribonius Largus, som skrev en "instruktionsbok" om metoden.

Med romarrikets förfall så försvann också denna kunskap, för att återuppträda nära två tusen år senare.

Den som drabbas av återkommande värkproblem, kanske på grund av hormonrubbningar, skelettförlitningar eller annat, bör ha en egen TENS-apparat. Fördelen med vår HYS 2008 jämfört med konventionella TENS-apparater är att den kan användas som muskelstimulator när man inte behöver den för värkproblem.

Alla som nu förbereder sig för vintersäsongen kan passa på att i god tid öka muskelmassan i Sartorius (diagonalmuskel i benen) och andra muskler som är viktiga vid skid- och skridskoåkning.

Sådana muskler har ju inte haft så mycket att göra under sommaren och är därför otränade. Utan förträning blir det lätt skador, för att inte nämna all träningsvärk som härmed lätt kan undvikas.