

TENS/EMS

Långvarig smärta



HYS 2008

kombinerad
TENS- och
EMS-apparat

Vissa kroppsliga problem är lätta att behandla med TENS och EMS, dvs nerv- och muskelstimulering. Exempel på sådana är tillfälliga muskelsmärter, problem som beror på förtvinade muskler samt seninflammationer. Här kan man räkna med att efter en viss tids behandling med TENS/EMS så är problemet borta.

Men det finns andra problem som man måste lära sig att hantera resten av livet. Det är exempelvis förslitningsskador, skelettdeformationer på grund av skador eller ålder och försämrad blodcirkulation på grund av krympta blodkärl. Den värk som dessa problem orsakar måste behandlas vid behov.

TENS - transkutan elektrisk nervstimulering - är då ett alternativ till smärtstillande läkemedel. Fördelen med TENS är att den saknar biverkningar och ger ingen belastning på hjärta/kärl/njurar/mage/tarm.

Inom sjukvården är det bara vissa läkare som har rätt att förskriva TENS, och det är sådana som är smärtspecialister och som därför finns på speciella smärtkliniker. Andra läkare konsulterar "Jourläkarboken" och behandlingsanvisningar som är utskrivna av SBU, Statens beredning för medicinsk utvärdering. De kan då rekommendera sina patienter att överväga egen anskaffning av TENS-apparat.

Ett problem med SBU är att där krävs evidens, dvs metoden ska ha testats mot placebogrupper. Alla som har provat TENS vet att det inte går att lura någon att tro att denne får TENS om inte apparaten är igång. Därför finns endast få undersökningar där TENS ställts mot placebo.

Sedan TENS introducerades i sjukvården under 1960-talet har hundratusentals människor över hela världen fått smärtlindring via metoden. Den ultimata formen av elektrisk smärtbehandling är så kallad "ryggmärgsstimulering" där elektrod placeras direkt mot ryggraden via titthålskirurgi.

Den som gärna vill kvalificera sig för ryggmärgsstimulering kan först prova vilket resultat som erhålls från vanlig TENS.

Varför TENS fungerar är inte utrett. Den förklaring som gäller kallas "Grindkontrollteorin" som säger att den elektriska stimuleringen stör kroppens egna system för smärtrapportering så att smärtsignalerna inte når fram till hjärnan. Signalerna stoppas i "grinden" som således befinner sig i ryggmärgen.

Eftersom TENS och ryggmärgsstimulering är samma sorts behandling kan man rada upp de smärtproblem som SBU har anvisat för läkarna och där man vet att antingen TENS eller ryggmärgsstimulering har god verkan.

De är:

- Kärkramp (obs behandlas enbart inom sjukvården!)
- Knäledssmärta
- Långvarig ländryggssmärta
- Neuropatisk smärta ("nervsmärta")
- Smärta till följd av bristande blodförsörjning

Våra erfarenheter stämmer väl med ovanstående och vi vill också lägga till:

- Artroser (slitna leder)
- Fibromyalgi
- Nacksmärta
- Spänningshuvudvärk
- Tennisarmbåge
- Whiplashsmärta

Enklare problem kan självbehandlas via TENS men vid svårare fall krävs god dialog med läkare.

TENS är också ett alternativ till opioider vid cancersmärter. Senare forskning visar att den ökning av blodcirkulationen som sker vid TENS/EMS kan ha gynnsam inverkan vid cancerbekämpning. Immunförsvaret förbättras av den ökade cirkulationen. I detta fall avråder vi dock från egna experiment. Låt läkaren bestämma om metoden bör provas.

Våra rekommendationer vid all TENS-behandling mot långvarig smärta är följande:

1. Använd elektroder av typen "Long Lasting Pads" och låt dem sitta kvar på huden hela dagen. Tejpa fast dem med plåster för att förhindra att de tappas. Låt gärna kabeln sitta i för snabb inkoppling av TENS-apparaten.
2. Använd också våra TENS-apparaters möjligheter till muskelstimulering. Vid högre muskelmassa förbättras blodcirkulationen och vissa problem som har samband med detta minskas eller försvinner.
3. Glöm inte bort vanlig fysisk aktivitet, promenader etc.