

# KØBS GUIDE

Til dit første (eller næste)

## TENS apparat

6 ting at kigge efter  
når du skal investere



# Til dig der er helt ny i forhold til at bruge TENS

Hvis det her er første gang du hører om TENS som en måde at smertelindre dig på, så får du her lige en lyn-introduktion, så du kan komme godt fra start med dit første TENS apparat.

## Hvad er TENS?

TENS (**T**ranskutan **E**lektrisk **N**erve **S**timulering) er i mange år blevet brugt som smertelindring ved forskellige smertetilstande. Sygehuse, smerteklinikker, fysioterapeutklinikker og ergoterapeuter har brugt TENS i over 50 år – og du kan også komme i gang selv med TENS, både sikkert og effektivt. Det er nemlig hvad jeg viser dig i kurset.

## Hvilke smertetyper kan TENS bruges til?

- ✓ Kroniske smerter
- ✓ Akutte smerter
- ✓ Muskelsmerter
- ✓ Ledsmerter
- ✓ Rygsmerter
- ✓ Gigtsmerter
- ✓ Nervesmerter
- ✓ Generaliserede smerter
- ✓ Menstruationsmerter
- ✓ Hovedpine og migræne
- ✓ Sportsskader
- ✓ Smerter efter operationer

## Hvordan virker TENS?

TENS virker ved at give små elektriske impulser, der bliver sendt igennem dit nervesystem.

På den måde arbejder TENS sammen med din krops naturlige smertelindringsmekanismer og forstærker dem.

TENS er uden bivirkninger (i modsætningen til smertestillende præparater) og du udvikler ikke afhængighed af det – Altså pånær hvis du bare synes smertelindringen er så rar at du ikke vil undvære dit TENS apparat.

TENS er en smertefri behandlingsform (det giver en "summende" eller "masserende" følelse). Og bare rolig, du får ikke stød.

## Brug ikke TENS hvis...

Du har elektriske implantater eller pumper indopereret i kroppen (som f.eks. pacemaker). Eller hvis du har længerevarende smerter, som du ikke har fået undersøgt ved en læge eller anden sundhedsprofessionel.

# KØBS GUIDE

## Allerførst: Google og Pricerunner.dk er dine venner her

Jeg hverken kan eller vil anbefale ét eller flere bestemte TENS apparater. Det jeg til gengæld gerne vil er at give dig et tip om at søge på **"TENS apparat til smertelindring"** og så vælge Google's "billedsøgning", så du kan se de forskellige apparater. Når du har fundet nogle gode apparater, så gå igennem tjeklisten her og se om de opfylder de behov du har. Sidst så tjek Pricerunner.dk og se om apparatet kan købes billigere på en anden (troværdig) side 🙄

# 1

## Du behøver ikke købe et dyrt TENS apparat

TENS apparater kommer i mange former og farver. Nogle TENS apparater har mange funktioner og nogle har få.

De billige TENS apparater fra 100-200 kroner kan typisk rigeligt for at få dig godt fra start.

Fordelen ved de billigere apparater er at de (ofte) er lettere at finde ud af, fordi de har færre funktioner og knapper at finde rundt i.

De dyrere apparater har typisk bare flere programmer og/eller måder du kan styre apparatet på, men der er ingen forskning der viser at de mere "komplekse" programmer skulle virke bedre end de grundlæggende / basisprogrammer som alle TENS maskiner har.

# 2

## Apparatet skal kunne give nok strøm / stimulering

Det er vigtigt at du tjekker hvor stor strømstyrke apparatet kan stimulere med. Ved nogle apparater er deres "maksimum" simpelthen for lavt til at kunne give dig en smertelindrende effekt og så er dine penge spildt. Apparatet skal kunne give minimum 60mA stimuleringsstrøm.

# 3

## Vær opmærksom på brugervenligheden

Jo mere simpelt et TENS apparat er at tænde og indstille jo bedre. Husk på at du skal trykke på knapperne mange, mange gange og så er det altså bare bedst hvis det er let og simpelt og ikke et puslespil du skal lægge hver gang.

Tro mig, din "smerte-hjerne" vil takke dig for at finde et apparat, der er let at bruge når overskuddet er lille.

Noget der gør et apparat brugervenligt er også størrelsen og vægten, så husk at tjekke det også når/hvis du sammenligner TENS apparater.

# KØBS GUIDE

## 4

### Trådløst eller med ledninger

Du skal beslutte dig for om du vil købe et trådløst TENS apparat eller et med ledninger.

Personligt anbefaler jeg altid folk at starte med et af de billige *med* ledninger. Min erfaring er at disse typisk er lettere at komme i gang med, fordi du kan placere elektroderne stort set overalt på kroppen og let indstille den stimuli du gerne vil have igennem det håndholdte apparat. Hvorimod de trådløse kan være mere besværlige at indstille og justere i løbet af dagen, især hvis du vil behandle steder som ryg, nakke, bagsiden af skulderen, baglår (ja, alt "bagpå" din krop).

De trådløse TENS apparater har selvfølgelig også sine fordele, primært fordi de er trådløse og dermed kan være mere diskrete.

## 5

### Tjek hvor mange elektroder apparatet understøtter

Hvis du køber et TENS apparat med ledninger/kabler til elektroderne, så sørg for at apparatet har 2 separate kanaler til ledningerne som kan indstilles individuelt.

Hver ledning "udmunder" i 2 elektroder (et elektrodepar).

Med 2 kanaler / plads til 2 ledninger, får du mulighed for at behandle med i alt 4 elektroder og det vil dermed være lettere for dig at behandle større områder på én gang, som f.eks. lænd, øvre ryg, skulder, lår og knæ.

Når kanalerne kan indstilles individuelt giver det dig mulighed for at have lidt større intensitet i et elektrodepar og lidt mindre i et andet = Du får mere kontrol og fleksibilitet over din smertebehandling.

## 6

### Tjek hvilken type elektroder der passer til apparatet

Du kan købe selvklæbende elektroder til dit TENS apparat.

De gode selvklæbende elektroder mister sin klæbeevne og dermed effektivitet efter cirka 20 - 40 behandlinger, svarende til 1 - 1½ måneds brug. Du skal derfor løbende købe nye elektroder.

Nogle elektroder (fra de billigere forhandlere) holder nogle gange kun til 5-10 behandlinger og så bliver elektroderne mere dyrere i længden alligevel. Så tjek altid hvor mange behandlinger elektroderne er beregnet til.

Der findes overordnet set 2 forskellige typer af stik på elektroderne:

- 1) Han-stik (kabel-type der minder om det kabel du bruger i dine høretelefoner til telefonen)
- 2) Klik-system (hvor ledningen klikkes på som en tryklås på tøj)

# KØBS GUIDE

## Bonus

### Et par funktioner, der er gode at have

#### *Nice to have - Ikke Need to have*

- ✓ Genopladelige batterier (det er meget billigere i længden)
- ✓ Batteri-indikator på displayet
- ✓ Automatisk timer / automatisk sluk
- ✓ Mulighed for at "låse" knapperne på apparatet, så du ikke kommer til at ændre på indstillingerne ved et uheld
- ✓ Mulighed for at indstille et personligt tilpasset program
- ✓ Mulighed for selv at vælge impulsbredde

## God fornøjelse med shoppingen

### Vi ses inde i kurset

// Line

[Klik her og hop tilbage til siden med beskrivelsen af TENS kurset](#)

Ps. Husk du får 1 års  
100%-Pengene-Tilbage-Garanti på kurset

