



TENS

Elektroterapia



Forma leczenia wykorzystująca prąd elektryczny do terapeutycznych celów. Wykorzystuje różne rodzaje prądu elektrycznego, aby wpływać na mięśnie, nerwy lub tkanki w celu zmniejszenia bólu, poprawy funkcji mięśniowej czy przyspieszenia gojenia się tkanek.

Pomaga



Łagodzi ból, poprawia funkcje mięśniowe, przyspiesza gojenie się tkanek oraz redukuje stany zapalne. Wykorzystuje się ją w terapii fizycznej, rehabilitacji i leczeniu, aby wpływać na mięśnie, nerwy i tkanki, co może przynieść ulgę w różnych schorzeniach i dolegliwościach.

Jak przyczepiać



Aparaty do elektroterapii TENS to urządzenia jedno lub dwukanałowe. Do jednego kanału przyłącza się dwie elektrody. Dodatnia (+) anoda oznaczona jest zazwyczaj plusem lub kolorem czerwonym. Katoda, czyli elektroda ujemna (-) oznaczana jest minusem lub kolorem czarnym. Sposób podłączania podkładów z elektrodami zależy od rodzaju bólu.

Bóle zlokalizowane, skupione:

- 1.** Metoda 1: umieszczenie katody na przebiegu nerwu unerwiającego miejsce bólu. Anodę umieszcza się przy kręgosłupie nad korzeniem rdzeniowym zaopatrującym dany obszar.
- 2.** Metoda 2: symetryczne lub poprzeczne umieszczenie elektrod wzdłuż nerwu między miejscem bólu a rdzeniem kręgowym.
- 3.** Metoda 3: ta metoda wymaga użycia 4 elektrody (konieczne jest posiadanie urządzenia 2 kanałowego). Jeden obwód należy umieścić w miejscu bólu, a drugi wzdłuż miejsca unerwiającego bolesne miejsce.
- 4.** Metoda 4: metoda zakładającą krzyżowe ułożenie elektrod a odczucia związane z przepływem impulsów równoważą się z uczuciem bólu.

Bóle promieniujące:



Przy bólu rozległym, promieniującym, gdzie jego źródło jest trudne do zlokalizowania. Elektrody rozkłada się w miejscu, gdzie przebiegają nerwy zaopatrujące dany obszar bólu. Katodę należy umieścić wzdłuż kończyny lub między bolącym miejscem a rdzeniem. Możliwe jest też umieszczenie katody w miejscu, gdzie przebiega nerw lub w punkcie spustowym, akupunkturowym bądź motorycznym. Anodę umieszcza się przykręgosłupowo, nad korzeniem rdzeniowym lub odpowiednim dermatomie (unerwiony obszar skóry).

Zabieg EMS:



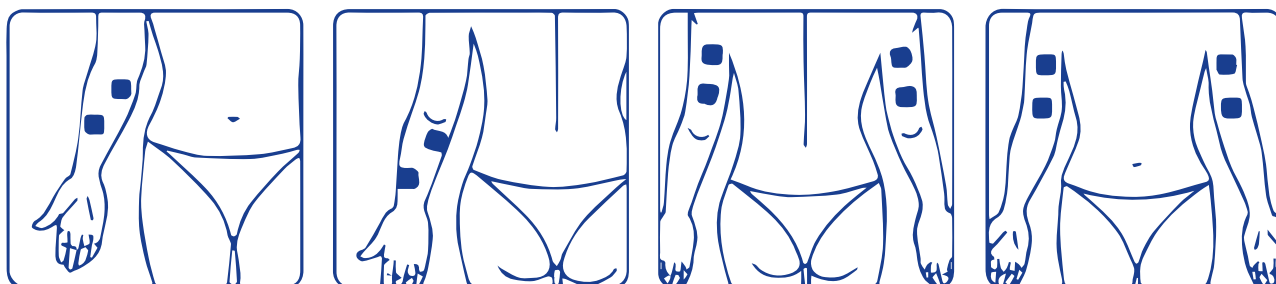
W terapii EMS kierunek prądu nie ma znaczenia, dlatego elektrody układamy niezależnie od ich oznaczeń (+) i (-). Elektrody układa się parami, tak aby leczony obszar znajdował się pomiędzy nimi.

Elektrod NIE NALEŻY przyczepiać:

- Na ranach, miejscach zapalnych i zainfekowanych
- Na powiekach i w pobliżu oczodołów
- Transmózgowo - czyli po dwóch stronach mózgowiczaszki
- Na dwóch końcach klatki piersiowej
- Na skórze mocno przykrytej owłosieniem
- W jamie ustnej
- Nad zatoką szyjną

Rozmieszczenie elektrod TENS

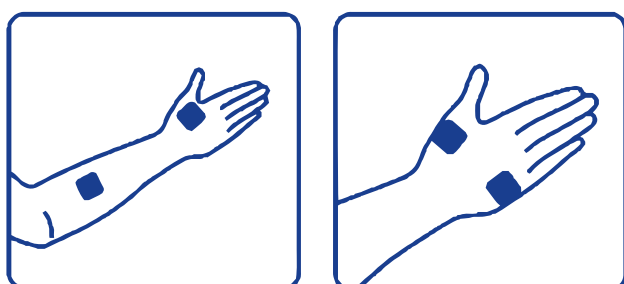
1. Ręka



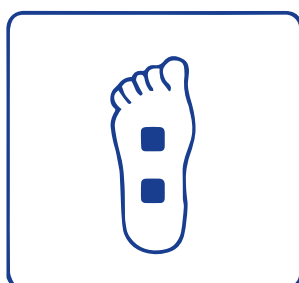
2. Kark



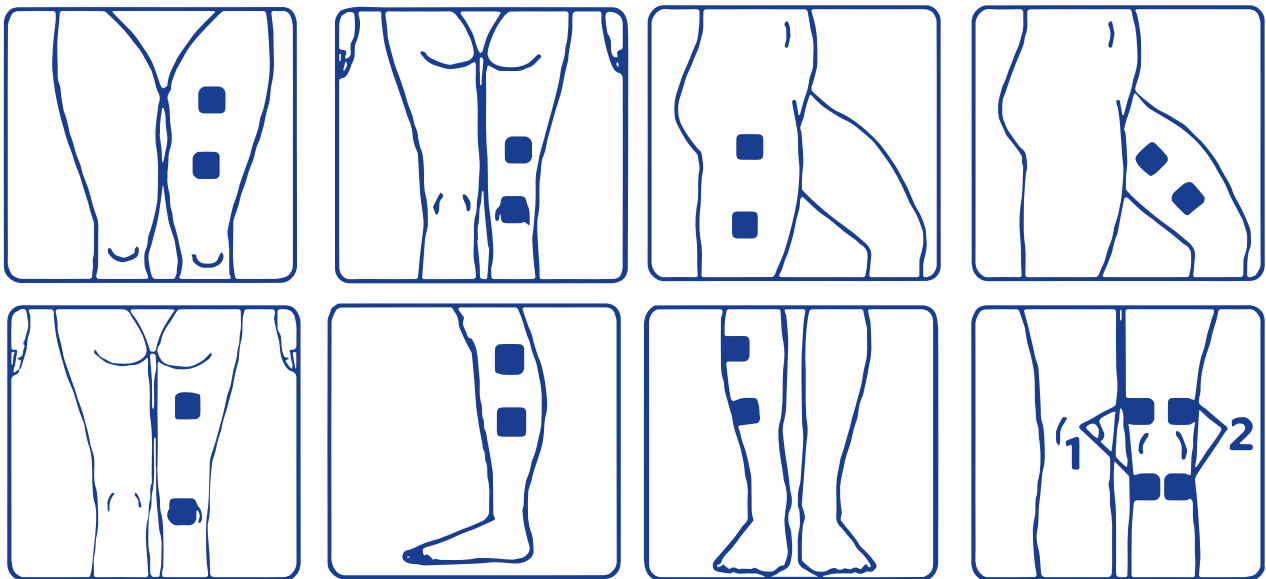
3. Dłoń



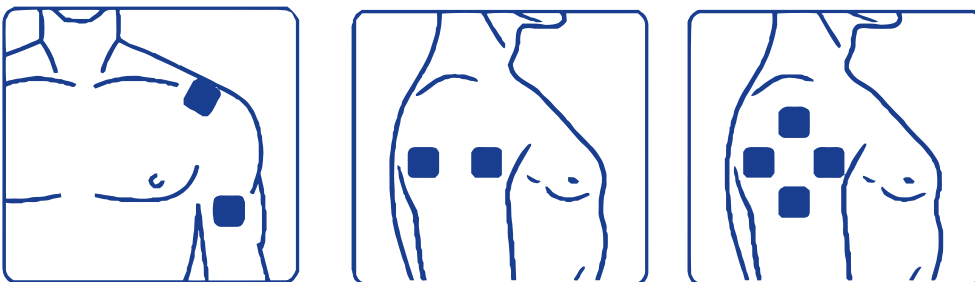
4. Stopa



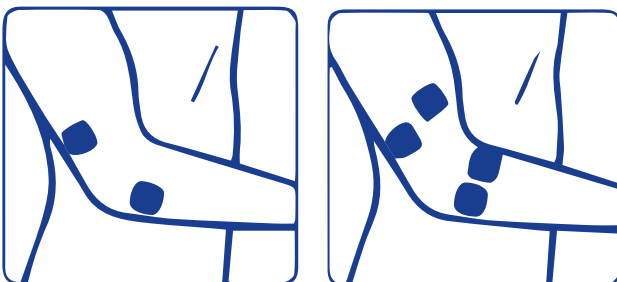
5. Noga



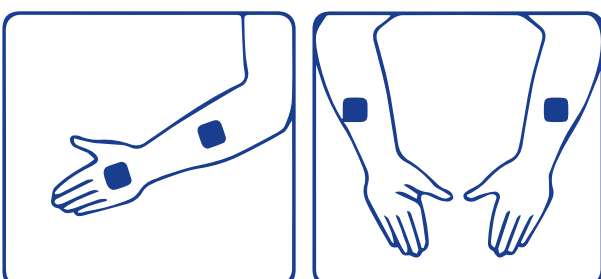
7. Barki



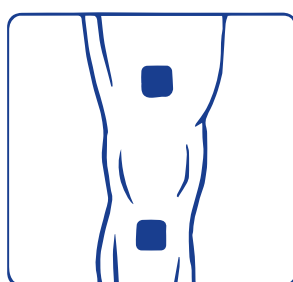
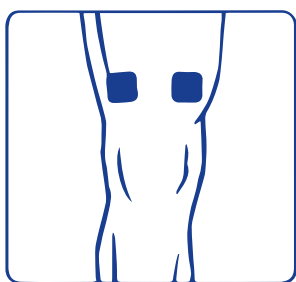
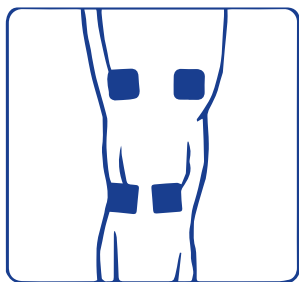
8. Łokieć



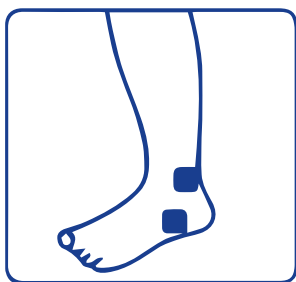
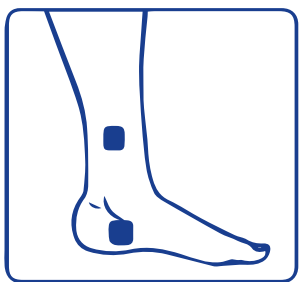
8. Nadgarstek



9. Kolano

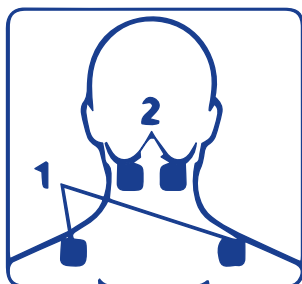
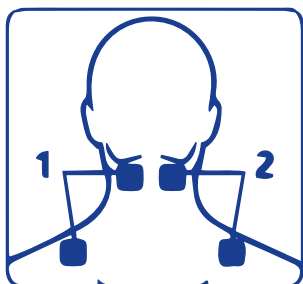


10. Kostka



Rozmieszczenie elektrod EMS

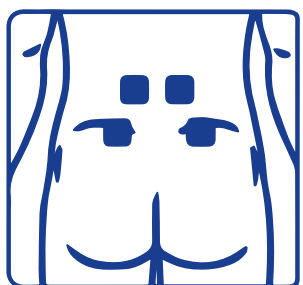
1. Kark



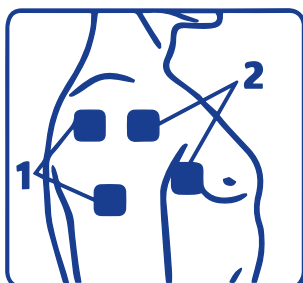
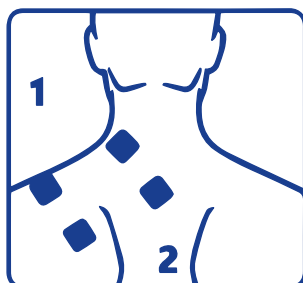
2. Dłoń



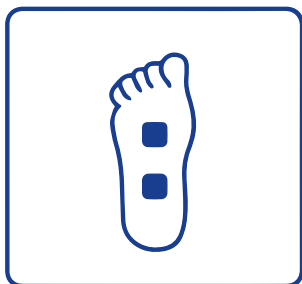
3. Plecy



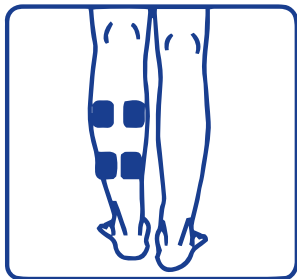
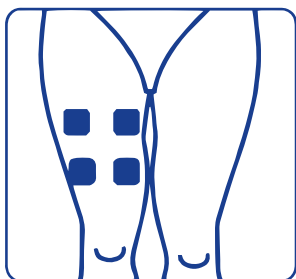
4. Bark



5. Stopa



7. Noga



8. Ręka

