

Ewa

Czym jest tens?

TENS transcutaneous electrical nerve stimulation czyli przezskórna elektryczna stymulacja nerwów. To elektrostymulacja przeciwbólowa stosowana w fizjoterapii od lat 60. ubiegłego wieku do uśmierzania bólu różnego pochodzenia. W położnictwie stosowana od 1977 r.

Monika

Jak często używać Tens?

TENS stosuje się od początku porodu (rozpocząć do 4 cm rozwarcia szyjki macicy) aż do jego końca. Stosowanie TENS przed porodem nie wpływa na jakość działania elektrostymulacji w trakcie porodu. Będąc w ciąży (od 32 tc) można używać TENS do 6 godzin dziennie na ból kręgosłupa (nie wolno układać elektrod na odcinku krzyżowym kręgosłupa tylko wyżej). Minimalny czas zabiegu to 40 min.

Paulina

Czy on jest zawsze przydatny?

Bóle w trakcie porodu są zmniejszane, ale nie znikną do zera. Bóle krzyżowe są lepiej zmniejszane niż bóle z brzucha. Zastosowanie TENS zwiększa szansę na poród bez działania środków farmakologicznych przeciwbólowych.

TENS ma zastosowanie również przy bólach miesięczkowych, bólach kręgosłupa po porodzie, wspomaganiu laktacji, bólach ortopedycznych.

Hania

Lepiej kupić czy wypożyczyć tens?

Jeżeli pani planuje więcej porodów to wydaje się, że lepiej kupić elektrostymulator ponieważ jego zastosowanie jest szersze niż tylko działanie przy porodzie. Jednakże lepiej jest najpierw sprawdzić jak pani reaguje na prąd, czy jest to dla pani przyjemne uczucie. Teraz jednak ma pani szansę na tańsze wypożyczenie elektrostymulatora : rabat na wypożyczenie -30% na hasło Świadoma Mama – TENS.

Nicola

Jak wygląda wypożyczenie? Jak się zwraca taki sprzęt?

Wypożyczyć TENS można w sklepach stacjonarnych Mama i ja w Gdańsku, Gdyni, Łodzi i Toruniu. Lub przez stronę internetową: <https://www.mamarodzibezbolu.pl>

Lub telefonicznie 665 661 882

Rabat na wypożyczenie -30% na hasło Świadoma Mama - TENS

Wypożycza się na okres 5 tygodni od 37,1 tc. TENS oddaje się albo w miejscu wypożyczenia, albo przez kuriera. Elektrody dodane do kompletu nie ulegają zwrotowi – proszę je wyrzucić po porodzie.

Tamara

W czym pomaga tens?

TENS ma zastosowanie przy bólach miesięczkowych, bólach kręgosłupa po porodzie, wspomaganiu laktacji, bólach ortopedycznych. W czasie porodu pozwala zmniejszyć bóle porodowe, a także ma szansę skrócić poród.

Izabela

Jakie są statystyki skuteczności tensu?

Szczegółowe dane znajdzie pani w publikacji. Statystycznie istotnie mniej pani potrzebują znieczulenia farmakologicznego w stosunku do grupy, która nie używa TENS. Ból u pierwiastek na 8 cm rozwarcia szyjki macicy był oceniany na 6 w gr TENS, na 8 w gr kontrolnej i była to zależność istotna statystycznie. Bóle krzyżowe po włączeniu TENS zmniejszały się do dyskomfortu lub znikwały w całości u 88%.

Aneta

Czy to urządzenie faktycznie pomaga czy

Szczegółowe dane znajdzie pani w publikacji. Statystycznie istotnie mniej pani potrzebują znieczulenia farmakologicznego w stosunku do grupy, która nie używa TENS. Ból u pierwiastek na 8 cm rozwarcia szyjki macicy był oceniany na 6 w gr TENS, na 8 w gr kontrolnej i była to zależność istotna statystycznie. Bóle krzyżowe po włączeniu TENS zmniejszały się do dyskomfortu lub znikwały w całości u 88%.

EwaG

Są jakieś skutki uboczne użycia tensa?

Brak skutków ubocznych jeśli TENS używany jest prawidłowo

Ola

Czy TENS wydaje dźwięki w trakcie pracy? czy pracuje bezdźwięcznie?

Nie wydaje żadnych dźwięków.

Gosia

A po porodzie się przydaje?

TENS ma zastosowanie przy bólach miesiączkowych, bólach kręgosłupa po porodzie, wspomaganiu laktacji, bólach ortopedycznych.

Monika

bóle krzyżowe miewam już pod koniec ciąży, zdarzały mi się też podczas menstruacji. Moja mama cierpiała z powodu bulów krzyżowych podczas porodu. Lepiej TENS, czy znieczulenie zewnątrzoponowe? (nie mam przeciwwskazań do jednego ani drugiego)

Można zdecydowanie zacząć od TENS i dopiero jeśli nie pomaga wziąć znieczulenie zewnątrzoponowe. TENS nie daje skutków ubocznych.

Patrycja

Czy śruba tytanowa w kolanie jest przeciwwskazaniem do tensu?

Nie

Szasza

Gdzie można zakupić i w jakiej cenie?

Zakupić TENS można w sklepach stacjonarnych Mama i ja w Gdańsku, Gdyni, Łodzi i Toruniu. Lub przez stronę internetową: <https://www.mamarodzibezbolu.pl>

Lub telefonicznie 665 661 882

Rabat na wypożyczenie -30% na hasło Świadoma Mama - TENS

Koszt zakupu zależy od modelu i waha się od 269 – 369 zł.