



Tillhör du dem som har svår mensvärk?



tenscefar.com

Tens-behandling vid mensvärk

Mensvärk är mycket vanligt. Mellan 60 och 70% av alla kvinnor har mensvärk och omkring 15% av dessa har svåra problem.

Varför värker det?

Det finns en grupp ämnen i kroppen som kallas prostaglandiner. Dessa ämnen är mycket viktiga för att kroppen skall fungera normalt. Det har visat sig att den vanligaste orsaken till mensvärk är att en allt för stor mängd av dessa ämnen produceras. Den ökade mängden prostaglandiner gör att livmodern kommer i ett krampstillstånd och när en muskel befinner sig i kramp blir det syrebrist i muskeln, vilket leder till värk. Alla som upplevt kramp i någon annan muskel vet hur ont detta gör.



Behandling

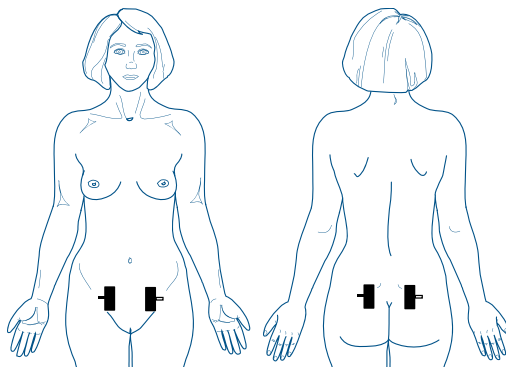
Det finns flera olika sätt att behandla mensvärk. För många kvinnor hjälper värme och receptfria läkemedel. Att p-piller-behandling oftast innebär lindring av mensvärken är väl känt. Men alla kvinnor varken vill eller bör äta p-piller och för dessa måste andra metoder användas. En annan metod är att med läkemedel påverka den förhöjda mängden prostaglandiner i livmodern, för att på så sätt minska krampen och därmed också lindra smärtan. Men som med alla andra läkemedel finns det risk för biverkningar.

Nu finns det möjlighet att lindra mensvärk med en metod som är helt fri från biverkningar. Metoden heter TENS (Transkutan Elektrisk Nervstimulering) och är mycket effektiv. Vid denna typ av behandling används en stimulator som via elektroder på kroppen skickar impulser. Impulserna blockerar smärtimpulserna till hjärnan så att de inte upplevs. Med TENS utnyttjas kroppens egna smärtlindrande system och man antar även att syrebristen i livmodermuskeln hävs, alltså det som orsakar smärtan.

Så här går TENS-behandlingen till*

Två små elektroder fästs på huden över det område där smärtan sitter, t.ex. på var sida om livmodern eller i korsryggen. Elektrod-erna kopplas till en stimulator som sänder ut impulser. Sedan ökas stimuleringsintensiteten mycket kraftigt under en minut.

SMÄRTAN BORTA PÅ 1 MINUT!



För de allra flesta försvinner smärtan helt efter en minuts behandling. Om smärtan inte försvinner kan behandlingen upprepas efter 2–3 minuters väntan. Maximalt görs tre behandlingar. Om detta inte hjälper kan man behandla med en lägre behaglig stimuleringsintensitet i ca. 20 min.

Det bästa är att påbörja behandlingen så tidigt som möjligt, redan när man känner att smärtan börjar smyga sig på. Ofta räcker det med en enda behandling för att bryta smärtekedjan. Ibland behöver man behandla ett par gånger under menstruationen. De flesta kvinnor upplever den första behandlingen som obehaglig. Därför är det viktigt att få hjälp av en sakkunnig person första gången. Därefter sköter du själv behandlingen hemma, på jobbet eller i skolan. Utrustningen är liten och behändig att bära med sig.



**Denna behandlingsmodell grundar sig på mångårig erfarenhet från Smärtmottagningen, Östra sjukhuset i Göteborg och en studie gjord där: Milsom I., Hedner N., Mannheimer C: A comparative study of the effect of high-intensity transcutaneous nerve stimulation and oral naproxen on intrauterine pressure and menstrual pain in patients with primary dysmenorrhea.*



tenscefar.com

Var får jag tag på TENS?

Efter att din vårdgivare har visat dig hur TENS-stimulatoren fungerar kan du ofta kostnadsfritt få låna eller hyra en stimulator för behandling i hemmet. Det finns dock inget som hindrar att du köper din egen av oss eller från en av våra återförsäljare. Information finns på tenscefar.com

Fråga efter TENS nästa gång du besöker din vårdgivare!

cefar BY  **chattanooga**