

# Rozmieszczenie elektrod w terapii prądami TENS

Ponieważ układy nerwowe każdego z nas różnią się nieco, nie ma jednej prawidłowej pozycji ułożenia elektrod na skórze. Należy wypróbować kilka miejsc, aby odnaleźć najlepszą lokalizację elektrod.

Terapia prądami TENS stymuluje nerwy czuciowe (sensoryczne), które dochodzą do rdzenia kręgowego na tym samym poziomie, co nerwy przenoszące sygnały bólowe. Możesz stymulować te nerwy gdziekolwiek na ich długości.

**Pierwszym** wyborem powinno być więc umieszczenie elektrod w poprzek miejsca występowania bólu, z jedną elektrodą oddaloną od rdzenia kręgowego bardziej niż źródło bólu, a drugą elektrodą bliżej.

**Drugim** wyborem może być umieszczenie elektrod wzdłuż nerwu między źródłem występowania bólu a rdzeniem kręgowym.

**Trzecim** wyborem jest umieszczenie elektrod po obu stronach kręgosłupa, ale bardzo istotne jest tutaj znalezienie właściwego poziomu (kręgu) kręgosłupa.

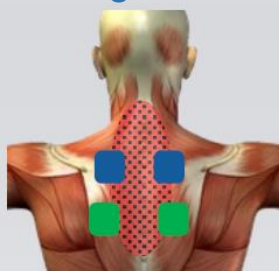
**Czwartym** wyborem jest ułożenie elektrod od góry do dołu obok kręgosłupa lub krzyżowo nad kręgosłupem (jak na rysunku: Odcinek krzyżowy – alternatywa). Takie ułożenie obejmuje więcej nerwów, ale z uwagi na skrzyżowanie pod kątem, może być mniej skuteczne.

Zastosuj dwa (4 elektrody) lub jeden (2 elektrody) kanał stymulacji.



<b>Ból odcinka lędźwiowego</b> 	<b>Ból łokcia</b>  (ta sama ręka !)	
<b>Odcinek lędźwiowy - alternatywa</b> 	<b>Rwa kulszowa</b> 	<b>Bóle szyjne</b> 
<b>Bóle w nadgarstku</b> 	<b>Nudności</b>  Jedna elektroda nad punktem tętna	

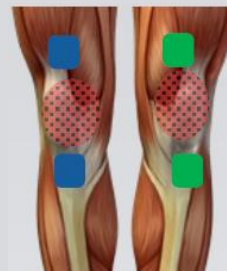
### Ból grzbietu



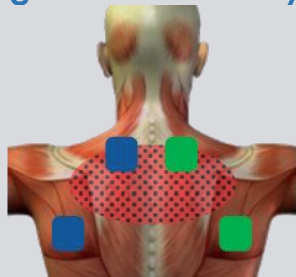
### Ból kolana



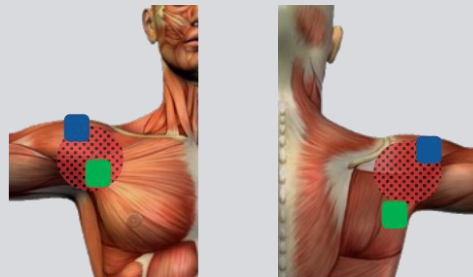
### Ból kolana



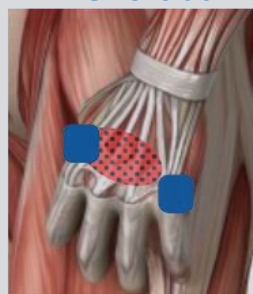
### Ból grzbietu - alternatywa



### Ból barku

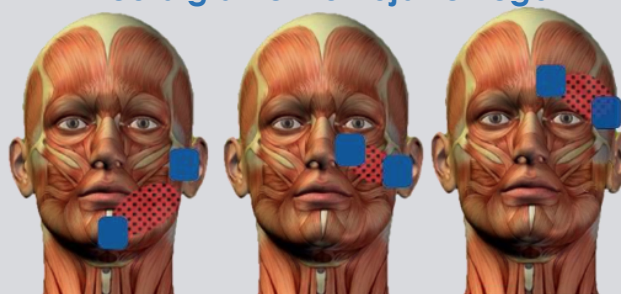


### Choroba Raynauda

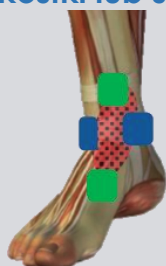


Znajdź punkty akupunktury L14 i S13 (punkty spustowe)

### Neuralgia nerwu trójdzielnego



### Ból kostki lub stopy



### Półpasiec – 2 elektrody



Przy nadmiernej bolesności, spróbuj stymulować przeciwną stronę do strony bólu (lustrzane odbicie)

### Półpasiec – 4 elektrody



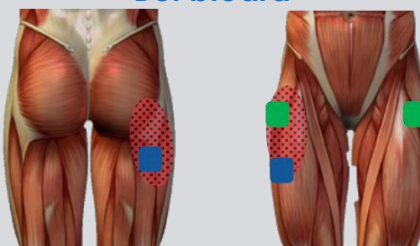
### Ból kostki lub stopy



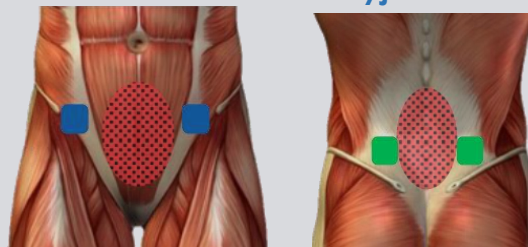
Górna elektroda na dolnej bocznej stronie kolana u szczytu goleni.



### Ból biodra



### Bóle menstruacyjne



Opracowane przez firmę **TensCare** oraz specjalistyczny sklep medyczny ze sprzętem do elektrostymulacji **diaMedica**.  
[www.diamedica.pl](http://www.diamedica.pl)

**diaMedica**  
P.L.A.N. biuro@diamedica.pl

**TensCare**