

Gwybodaeth TENS

Diogelwch:

- Rhaid i chi beidio â defnyddio peiriant TENS os oes gennych chi amseriadur calon
- Os ydych chi yn 12 wythnos gyntaf beichiogrwydd, dim ond ar gyngor eich clinigwr y dylech chi ddefnyddio TENS
- Peidiwch â defnyddio TENS wrth yrru – datgysylltwch y peiriant
- Peidiwch â rhoi padiau ar groen sydd wedi torri, wedi ei niweidio neu'n sensitif
- Peidiwch â rhoi'r padiau ar y tu blaen i'ch gwddf – gallai hyn effeithio ar eich pwysedd gwaed. Mae'n iawn eu rhoi ar gefn eich gwddf

Fydd 'TENS' yn gwella fy mhoen?

Nid yw TENS neu 'transcutaneous electrical nerve stimulation' yn gwella popeth. Os ydych chi'n un o'r 80% sy'n cael eu helpu gan TENS, byddwch yn cael llai o boen yn hytrach na gwellhad. Bydd hyn yn eich helpu'n raddol i gynyddu'r hyn yr ydych yn ei wneud.

Sut ydw i'n teimlo poen?

Mae negeseuon poen yn cael eu cario gan gyfres o ysgogiadau ar hyd ffeibrau nerfau arbennig yn y breichiau, y coesau a'r corff. Yna mae ffeibrau'r nerfau'n mynd i mewn i'r madruddyn ac yn anfon y signal i nerfau eraill, gan eu gyrru drwy gyfres o 'gyfnewidfeydd'. Yna mae'r nerfau yn cario'r signal poen i fyny i'r ymennydd lle mae'n cael ei deimlo fel poen.

Oes modd lleihau'r boen?

Oes, os oes modd arafu neu leihau signal y boen, yna byddai'r poen sy'n cael ei theimlo hefyd yn llai. Dyma sut mae cyffuriau lladd poen ac anaesthetig lleol yn gallu gweithio.

Sut fydd TENS yn lleihau fy mhoen?

Pan fydd rhywun yn hitio'i ben neu ei benelin, mae'n rhwbio'r dolur yn reddfal. Mae'r "rhwbio" hwn yn ysgogi'r ffeibrau mwyaf trwchus y nerfau. Pan fydd y negeseuon hyn yn cyrraedd y madruddyn, maen nhw'n cael eu trin yn 'fwy pwysig' na'r signalau poen ac mae'r signal poen yn cael ei rwystro. Y teimlad o rhwbio sy'n cyrraedd yr ymennydd yn lle'r boen.

Enw arall ar y syniad hwn yw 'Theori'r Giât' oherwydd mae'r madruddyn rywsut neu'i gilydd yn gallu agor a chau 'giatiaid poen' yn dibynnu ar faint o ysgogiadau eraill sy'n mynd ymlaen ac yn cystadlu am sylw.

Mae TENS yn gweithio mewn ffordd debyg iawn gan ei fod yn ysgogi'r nerfau mwy trwchus yn drydanol. Mae'r gogleisiau bach a gynhyrchir gan TENS yn 'blocio' rhywfaint o'r boen.

Ai 'blocio'r boen yw'r unig ffordd y gall TENS leihau fy mhoen?

Gall TENS weithio hefyd drwy ysgogi eich corff i gynhyrchu 'endorffinau' – eich cemegau lladd poen eich hun. Mae endorffinau yn lleddfu poen ac yn gwneud i chi deimlo'n hapusach.

Unwaith eto, nid yw'n wellhad, ond mae'n rheoli poen.

Lle ydw i'n rhoi'r padiau?

Fe fyddwch wedi cael cyngor yn y clinig ynghylch y lle gorau i roi'r padiau, ond weithiau mae'n rhaid i chi arbrofi.

Gallech geisio eu rhoi dros y lle sy'n brifo, neu o'i gwmpas. Gallech ddewis dilyn llwybr y nerfau rhwng y madruddyn a'r lle poenus.

Beth am arbrofi drwy newid y wifrau du a choch drosodd. Fel arfer mae'n help i roi'r wifren ddu dros y boen waethaf. Efallai y byddai defnyddio pwyntiau aciwbigo'n helpu hefyd (gweler llyfryn *The King's Guide*)

Fyddwch chi ddim yn niweidio eich hun os yw'r padiau ddim yn eu lle iawn yn hollol, ond efallai na fydd yn helpu cymaint.

Beth am ofalu am y croen?

Fe ddylech chi olchi'r croen lle mae'r electrodau'n mynd o leiaf unwaith y dydd gyda dŵr a sebon, a'i sychu'n dda. Peidiwch â defnyddio hufen croen neu gynnyrch persawrus o dan y padiau.

Os ydy'ch croen yn ddolurus neu'n cosi, ceisiwch symud y padiau ar gyfer pob triniaeth neu ddefnyddio TENS ar lai o gryfder.

Os ydych yn cael brech a hwnnw ddim yn clirio, rhowch y gorau i ddefnyddio TENS a gofynnwch am gyngor yn y clinig. Efallai bod angen padiau gwahanol arnoch.

Efallai eich bod angen gweld eich meddyg teulu am hufen croen i glirio'r frech ond mae hyn yn anghyffredin iawn.

Am faint ydw i'n gadael yr electrodau ymlaen

Pan maen nhw wedi eu gosod, gall y padiau aros yn eu lle drwy'r dydd. Ond os ydych chi'n cael unrhyw broblemau croen tynnwch nhw rhwng pob triniaeth.

Am faint mae'r electrodau yn para?

Fel arfer hyd at ddau fis. Er mwyn ymestyn eu hoes, sticiwch nhw yn ôl ar y plastig a chadwch nhw yn y bag rhwng triniaethau. Peidiwch â sticio'r electrodau wyneb yn wyneb – bydd hyn yn eu difetha. Os ydyn nhw'n dechrau sychu, ceisiwch wlychu'r arwynebedd gydag ychydig o ddŵr cyn eu rhoi ar y plastig.

Am faint ddylwn i adael y peiriant TENS ymlaen?

Mae hyn yn amrywio llawer rhwng gwahanol bobl. Dim ond pan mae'r boen yn ddrwg iawn y bydd rhai pobl yn defnyddio TENS, a bydd eraill yn ei adael ymlaen am y rhan fwyaf o'r dydd. Rhowch o ymlaen am o leiaf awr y driniaeth, gan newid y cryfder fel y bo'n addas i chi. Yn raddol fe fyddwch yn gweld beth sy'n gweithio orau i chi.

Oes yna unrhyw sgîl-ffeithiau?

Mae TENS yn ddiogel iawn a dydy o ddim yn ymyrryd â'ch meddyginiaeth. Ond, yn anaml iawn mae rhai pobl yn cael mwy o boen ar ôl defnyddio TENS. Problem dros dro ydy hwn ac fe ddylai setlo os ydych yn dal ati i'w ddefnyddio - ceisiwch newid y gosodiad ar y TENS. Hefyd, mae rhai pobl yn cael cur pen tebyg i 'gur pen ar ôl yfed os ydyn nhw'n defnyddio TENS am gyfnod rhy hir, neu'n rhy uchel.

Ddylwn i orffwys wrth ddefnyddio TENS?

Na. Yr holl bwynt ydy lleddfu ychydig ar y boen fel eich bod yn gallu symud o gwmpas a chymryd rhan mewn gweithgareddau y buoch yn ei wneud o'r blaen. Po fwyaf y byddwch chi'n symud, po fwyaf y caiff y boen ei rhwystro. Cofiwch fodd bynnag i gynyddu'ch gweithgaredd yn raddol iawn.

Pa mor gryf ddylai'r teimlad gogleisiol fod?

Y rheol euraidd ydy cryf ond pleserus – peidiwch â'i droi i fyny mor uchel nes ei fod yn achosi poen ei hun. Ar yr un pryd, os ydy'r teimlad yn rhy wan fydd y boen ddim yn gwella. Bydd y rhif ar y deial yn wahanol i bob unigolyn ac yn dibynnu ar ran y corff. Ar ôl tua 15 munud, efallai y byddwch yn sylwi fod y teimladau ychydig yn wannach - trowch y deial i fyny fel bod y teimlad gogleisiol yn ôl yn gryf ac yn bleserus unwaith eto.

Gaf i newid y moddau?

Gallwch newid y moddau ar eich peiriant TENS o dan y fflap ar y tu blaen. Mae rhai pobl yn teimlo fod y modd Normal yn ddigon i reoli eu poen. Ond os nad ydy hyn yn gweithio i chi, arbrowfych efo'r botymau rheoli yn y bocs a rhowch gynnig ar y gwahanol deimladau y gall TENS ei roi i chi.

Mae modd Burst (B) yn rhoi hyrddiau byr o TENS efo bylchau rhyngddynt. Symudwch y swîts ganol i B a trowch y cryfder i fyny nes bydd eich cyhyrau'n plwcio. Mae hyn yn rhoi teimlad rhyfedd, ond ar ôl tua 20 munud byddwch wedi cynhyrchu lefel o endorffinau a allai helpu'ch poen am awr neu ddwy.

Mae modd Modulated (M) yn rhoi tonnau o bÿls, sy'n teimlo'n debyg i 'massage'. Gall hyn deimlo'n reit braf a'ch helpu i ymlacio - efallai yr hoffech ei ddefnyddio am newid bach.

Mae pawb yn wahanol a gallai'r hyn sy'n gweithio'n iawn i chi fod yn aneffeithiol i rywun arall.

Am faint gaf i gadw'r peiriant?

Byddwch yn cael y peiriant ar brawf am tua 4 - 6 wythnos, ac yna byddwch yn dod i glinig Nyrs Arbenigol er mwyn gweld sut hwyl gawsoch chi. Mae'r clinig yn gyfle i chi drafod rheolaeth eich poen yn unigol. Os cawsoch chi lwyddiant gyda TENS a'ch bod yn dymuno ei ddefnyddio am gyfnod hir, mae modd i chi brynu un (tua £30) neu os ydy hyn yn broblem, mae modd i chi fenthyg ein peiriant ni am ail gyfnod. Os na fu'n llwyddiannus, gofynnwn i chi ddychwelyd y cit i gyd i ni er mwyn i rywun arall allu ei fenthyg.

Cofiwch:


Ofalu am eich peiriant

Cadwch at eich apwyntiadau – neu ffoniwch y clinig ar (01248) 384205 os ydych chi'n methu â dod

Dewch â'ch peiriant i'ch apwyntiad adolygu

Am fwy o wybodaeth, cysylltwch â'r:

Gwasanaeth Poen
Ymddiriedolaeth GIG Gogledd Orllewin Cymru
Ysbyty Gwynedd
Bangor

 (01248) 384185 / 385362

www.gogleddorllewincymru.org

Cyhoeddwyd gan:

Uned Cysylltiadau Corfforaethol, Ymddiriedolaeth GIG Gogledd Orllewin Cymru

© 2007 Ymddiriedolaeth GIG Gogledd Orllewin Cymru. Cedwir pob hawl. Ni chaniateir atgynhyrchu'r cyfan, neu unrhyw ran, heb ganiatâd deilydd yr hawlfraint.

TENS Information

Safety:

- You must not use a TENS machine if you are fitted with a Cardiac Pacemaker
- If you are in the first 12 weeks of pregnancy, only use TENS on the advice of a clinician
- Do not use TENS while driving - disconnect the machine
- Do not put pads over areas of broken, damaged or sensitive skin
- Do not put the pads over the front of your neck - this could affect your blood pressure. The back of the neck is fine

Will TENS cure my pain?

It is not a 'cure all'. If you are one of the 80% or so of people who are helped by TENS, you will get a reduction in your pain rather than a cure. This will help you gradually increase what you do.

How do I feel pain?

Pain messages are carried along special nerve fibres in the limbs and the body as a series of impulses. The nerve fibres then enter the spinal cord and send the signal to other nerves, passing it through a series of 'exchanges'. The nerves then carry the signal up to the brain where it is felt as pain.

Can the pain be reduced?

Yes, if in some way the signal can be slowed down or reduced, then the pain felt would also be reduced. This is how painkillers and local anaesthetics can work.

How will TENS reduce my pain?

When anyone bangs their head or elbow, then tend to rub the sore place. This rubbing stimulates the larger nerve fibres. When these messages reach the spinal cord, they are treated as 'more important' than the pain signals and the pain signal is blocked. The feeling of rubbing reaches the brain instead of the pain.

This idea is known as the 'Gate Theory' because the spinal cord seems to be able to open and close 'pain gates' depending on how much competing stimulation is going on.

TENS works in a similar way by electrically stimulating the large fibres. The tingling feeling produced by TENS blocks out some of the pain message.

Is this 'blocking' the only way that TENS can reduce my pain?

TENS can also work by getting your body to produce 'endorphins' - your body's own natural painkilling chemicals. Endorphins damp down pain and make you feel happier.

Again this is not a cure, but pain management.

Where do I put the pads?

You will have been given guidance in clinic on where best to place the pads, but sometimes you need to experiment.

You could try placing them over the place that hurts, or surrounding it. You could choose to follow the track of the nerves between the spine and the painful place.

Experiment with changing over the black and the red leads. It is usually helpful to put the black lead over the worse pain. It may also be helpful to use acupuncture points (see the King's Guide booklet).

You won't do yourself any harm if the pads aren't in quite the right place, but it might not help as much.

What about skin care?

You should wash the skin where the electrodes go at least once a day with soap and water and dry thoroughly. Don't use lotions or perfumed products under the pads.

If your skin becomes sore or itchy, try moving the pads for each treatment or using TENS on a lower strength.

If you get a rash that doesn't clear, stop using TENS and ask us for advice at the clinic. It might be that you need different pads.

You might need to see your GP for a cream to clear up the rash, but this is very rare.

How long do I leave the electrodes on?

Once on, the pads can stay on all day. However, if skin problems occur, remove them between treatments.

How long do the electrodes last?

Usually up to a couple of months. To preserve their life, stick them back onto the plastic backing and keep them in the bag between treatments. Don't stick them face to face - this will destroy them. If they start to dry out, try moistening them with a little water before putting them onto the plastic backing.

How long should I leave the TENS machine on?

This varies a lot from person to person. Some people only use TENS when the pain is really bad, others have it on most of the day. Leave it on for at least an hour per treatment, adjusting the strength to suit you. You will gradually discover what works best for you.

Are there any side effects?

TENS is very safe and does not interfere with the action of your medication. However, very rarely some people can find an increase of their pain after using TENS. This is a temporary problem that will usually settle if you persevere - changing the settings on the TENS can often help. Also, some people experience a 'hangover' type headache if they use TENS for too long, or at too high strength.

Should I rest when using TENS?

No. The whole idea is to get some pain relief so that you can move around and get back to activity you might have given up. The more you move, the more your pain will be damped down. Remember though to increase your activity very gradually.

How strong should the tingling sensation be?

The golden rule is strong but pleasant - don't turn it up so high it causes pain itself. By the same token, if the sensation is too weak you won't get any pain relief. The number on the dial will vary from person to person and depending on the part of the body. After about 15 minutes, you may find the sensation feels a little weaker - just turn up the dial so that the feeling of tingling is nice and strong again.

Can I change the modes?

You can adjust the settings on your TENS machine under the flap on the front. Some people find the Normal mode fine to control their pain. If this doesn't work for you, do experiment with the controls inside the box and try the different sensations TENS can give you.

Burst mode (B) gives short bursts of TENS with gaps between. Move the middle switch to B and turn up the strength until it makes your muscles twitch. This gives an odd sensation, but after about 20 minutes you will have produced a level of endorphins that might help with your pain for a couple of hours.

Modulated mode (M) delivers waves of pulses, feeling a bit like a massage. This can feel quite relaxing and you might like to use it for a change.

Everyone is an individual and what works for you might not for someone else.

How long can I keep the machine?

You have the machine on trial for about 4 - 6 weeks, and then you come to the Specialist Nurse's clinic to let us know how you got on. The clinic is a chance for you to discuss your pain management on a one-to-one basis. If TENS has been successful and you would like to use one long-term, you can either buy one (approximately £30) or if this is a problem, you can keep ours for a second loan period. If you find it unsuccessful, please return the complete kit to us so that someone else can borrow it.

Please:


Take care of the TENS machine

Keep your appointments or telephone the clinic on (01248) 384205 if you are unable to attend.

Bring the complete machine with you to your review appointment

For further information, please contact:

The Pain Service
North West Wales NHS Trust
Ysbyty Gwynedd
Bangor

 (01248) 384185 / 385362

www.northwestwales.org

Published by:

Corporate Communications Unit, North West Wales NHS Trust