La relajación de la musculatura con el TENS y disminución del dolor

El TENS se ha convertido con el pasar de los años en una modalidad de electroterapia antiálgica de elección en múltiples patologías y en muy variados orígenes de dolor, ya sean estos de origen traumático, neurológico, de compresión, etc.

Ello tiene ventajas e inconvenientes, si bien es verdad que es un remedio económico y muy fácil de usar, y por ello una terapia que se empieza a utilizar por el público en general, también sucede que la falta de formación en su uso y en la correcta aplicación del mismo impide que se obtengan los resultados debidos y por ello se desacredite el TENS como una técnica especialmente eficaz, que lo es.

IMPORTANCIA DEL DIAGNÓSTICO PARA EL TRATAMIENTO CON TENS.

Siempre lo primero el diagnóstico.

No se debería aplicar esta técnica frente a cualquier tipo de dolor, el dolor es un síntoma que permite establecer un diagnóstico, si enmascaramos el síntoma inicial calmándolo con TENS, podemos estar haciendo un flaco favor a nuestra salud.

Son muchas las patologías que cursan con dolor agudo o crónico, solo cuando se obtenga un diagnóstico se debe proceder a la aplicación del TENS.

Es cierto que es una técnica de electroterapia de carácter analgésico, sin embargo en ocasiones tiene un marcado efecto terapéutico, la contracción muscular mantenida causa dolor, el dolor más contracción y ello proporciona un efecto amplificador, una especie de efecto Larsen del dolor, si por medio del TENS conseguimos dejar de sentir durante una hora el dolor, la contractura asociada a ese sufrimiento disminuirá y obtendremos una mejoría importante del síntoma en cuestión.

1

Tenemos un diagnóstico, ahora necesitamos aplicar el tratamiento conforme a las instrucciones de uso, según sea la patología una contractura, de origen vascular, neurogénica. Y a pesar de todo nos encontramos con que los resultados no son los esperados, y es que el tiempo es el factor olvidado en este tipo de electroterapia, no se pueden obtener resultados con 10 o 15 minutos de aplicación.

Nos encontramos con un tipo de electroterapia que se caracteriza por se prácticamente inocua, sencilla, económica y muy fiable incluso para tratamiento domiciliario, y se realizan tratamientos excesivamente cortos. No vamos a decir que es absolutamente necesario hacer tratamientos de al menos una hora, pero si que hemos de insistir en que es a partir de 30 a 40 minutos cuando vemos en realidad que los resultados positivos se muestran.

Por otra parte si podemos realizar tratamientos de más larga duración, la experiencia nos indica que mejor, y más de una vez al día mejor también. En ocasiones es el tratamiento de RHB concertado en el que hay que poner tres equipos y no hay tiempo para nada, la industrialización aplicada a la rehabilitación no es la solución.

DIVERSOS MODELOS DE TENS.

Existe una variedad casi infinita de TENS, de un canal, de dos canales, con pilas, con batería, programables, con los programas ya establecidos, habiendo usado de todos y teniendo en la actualidad varios modelos de cada tipo, y sin ser neutral, a mi parecer los más interesantes son los de dos canales, con batería y ya programados. ¿Por qué?, pues muy sencillo, me gustan los que llevan batería porque llevo años sin comprar pilas, como además los de pilas usan alcalinas, que son las más caras en un par de años te salen por el doble de lo que los compraste, y los de batería al no tener que gastar en alcalinas en un tiempo se han pagado solos. Vamos que tengo de los dos tipos y los de

pilas los tengo guardados con las pilas gastadas y los de batería a pleno rendimiento. Los de dos canales ahora son ya universales, así que no hay duda, antes existían los de un canal, pero prácticamente por el mismo precio, no hay duda; y en lo referente a que estén ya programados es tan sencillo como lo anterior: el TENS tiene una cantidad enorme de aplicaciones, es mejor a determinada frecuencia para tratar el déficit de movilidad, otra para mejorar frente al dolor, otra para el dolor agudo otra para el dolor crónico, prefiero que estén programados con los parámetros óptimos y usar el programa correcto.

Del mismo modo que prefiero tener programados los canales de la TDT y no buscarlos cada vez.

DIVERSAS OPINIONES EN RELACIÓN AL TENS.

Con el paso del tiempo he visto y he oído de todo, desde el amor más sincero hasta el menosprecio por desconocimiento o mal uso, hay webs en las que aseguran que el TENS no tiene efecto alguno, y de paso ninguna técnica de Fisioterapia tampoco, por ejemplo en dolores de espalda, si están patrocinadas por laboratorios comprenderemos que lo que realmente hace efecto es el tratamiento farmacéutico, y solo ese, todo llevado al extremo es eso: simplemente excesivo.

Debido a una patología antigua mi espalda ha agradecido en muchas ocasiones disponer de un TENS, dormir con un dolor de espalda agudo es muy difícil, y un sencillo equipo puede permitírnoslo. Mis ojos y mis oídos me han convencido por boca de mis pacientes de la efectividad de la analgesia con electroterapia, y ello no formará parte de un método científico, pero muchos detractores del TENS me resultan sospechosos porque solo parece funcionar las pastillas o la cirugía. Por otro lado también creo que andan por Internet estudios científicos patrocinados por una tabacalera que aseguraban que el fumar es muy bueno para la salud. Así que los métodos basados en la

evidencia tendrán sus fallos pero el método científico a veces obtiene los resultados que convienen a quien paga esa ciencia.



Sociedad Internacional de Hipnosis Clínica SIHC & Escuela Oficial de Hipnosis EOH

http://hipnosis.es

http://facebook.com/hipnosisclinica

http://facebook.com/hipnosis.sociedad

Tienda OnLine http://hipnosis.biz

Guía Internacional de Hipnoterapeutas Profesionales http://hipnosis.pro

Clínicas de Hipnosis http://hipnosis.info

Clínica de Hipnosis OnLine http://hipnosisvalencia.info

Escuela Oficial de Hipnosis Clínica, antigua web http://hipnosisclinica.es

Centro Hipnosis Clínica especializado en Desintoxicación http://cocaina.es