

Wśród wielu metod radzenia sobie z bólem porodowym jest TENS, czyli przezskórna stymulacja nerwów (Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation).

TENS to metoda bardzo skuteczna, stymuluje naturalne, fizjologiczne mechanizmy przeciwbólowe organizmu (endorfiny i bramkowanie bólu), a jego podstawową zaletą jest brak działań ubocznych. J

Jak działa „Bramka bólowa”?

Silny sygnał czuciowy przedostaje się do mózgu szybciej i blokuje sygnały bólowe. Proces działa podobnie jak pocieranie skóry zaraz po stłuczeniu. Pocierając skórę blokujemy przesyłanie informacji o bólu po stłuczeniu, zastępując ją informacją z ośrodków czuciowych. Jest to proces znany jako „Bramka bólowa”. Pobudzenie nerwów niosących informacje o dotyku bodźcami elektrycznymi powoduje, że docierając szybciej do rdzenia kręgowego niż bodźce bólowe, hamują te drugie i nie dochodzi do pobudzenia centralnego układu nerwowego sygnałami bólowymi. Mózg odbierając bodźce czuciowe nie nadąża z przetwarzaniem bodźców bólowych. Bodźcem stymulującym może być masaż, nalepiony plaster (taping), prąd elektryczny, ciepło lub zimno. Zjawisko to leży u podstaw przeciwbólowego działania zabiegów fizjoterapeutycznych.



Stymulator TENS jest malutkim urządzeniem podłączonym z czterema elektrodami, które przykleja się do pleców kobiety rodzącej. Przez elektrody przepuszczany jest delikatny bodziec elektryczny wywołujący niebolesne uczucie łaskotania, mrowienia. Kobieta rodząca sama kontroluje natężenie prądu. W trakcie stymulacji można swobodnie poruszać się, przyjmować wygodne pozycję oraz chodzić. Nie opisano żadnych działań ubocznych wpływających na dziecko, także w badaniach neurobehawioralnych: ocena w skali Apgar i równowaga kwasowo zasadowa nie wydają się być zależne od stosowania TENS.

