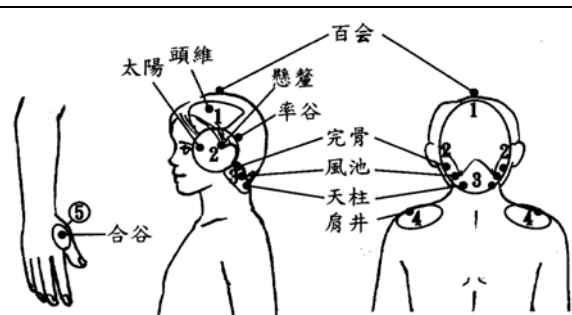
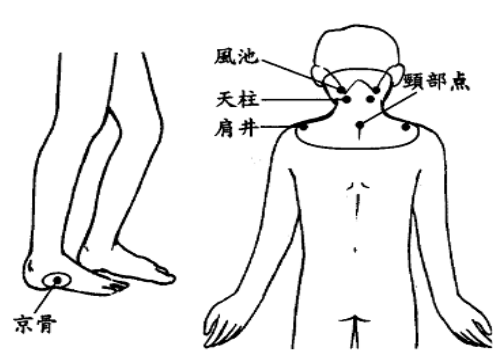
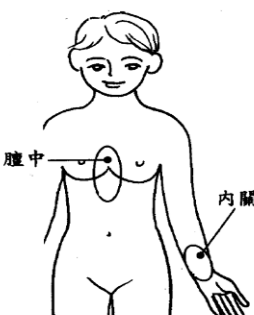
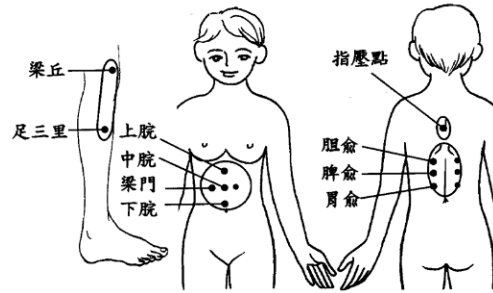
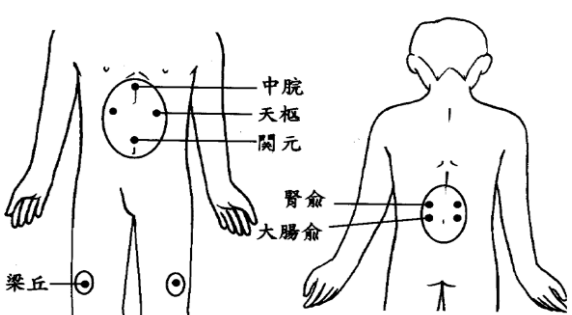
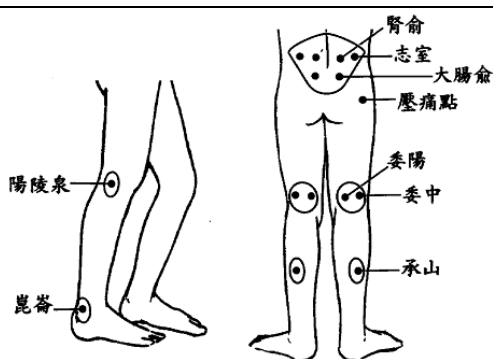


疼痛控制之經皮電神經刺激(TENS)護理指導

經皮電神經刺激(TENS)是一種利用適當強度的電流能量經由導線及電擊片，通過皮膚表面將電能刺激傳遞到體內骨骼神經與肌肉的一種儀器，並透過中醫經絡及穴位的刺激，達到骨骼肌肉的放鬆，降低對疼痛的注意力與減緩疼痛的情形。另一說法為透過TENS刺激皮膚接受器，使腰椎的節前神經疼痛傳導功能受抑制，藉此作用刺激脊髓和中腦釋放內因性嗎啡阻斷痛覺神經的傳導，達到鎮痛的作用。TENS操作非常方便及安全、且少有副作用，臨床上常使用肌肉骨骼系統的止痛及各種神經痛的止痛輔助療法之一。

一、止痛穴位的選擇：根據經絡學說，對於疼痛具有療效的穴位如下表。

疼痛部位	建議穴位	疼痛部位	建議穴位
頭痛	 <p>太陽 頭維 百會 懸壘 率谷 完骨 風池 天柱 肩井 合谷</p> <p>頭頂痛：1+4+5 偏頭痛：2+4+5 後腦痛：3+4+5</p>	後頸痛	 <p>風池 天柱 肩井 頸部點 京骨</p>
胸痛	 <p>膻中 內關</p>	胃痙攣	 <p>梁丘 足三里 上腕 中腕 梁門 下腕 指壓點 胆俞 脾俞 胃俞</p>
腹痛	 <p>中腕 天樞 關元 腎俞 大腸俞 梁丘</p>	腰痛	 <p>腎俞 志室 大腸俞 壓痛點 委陽 委中 承山 陽陵泉 崑崙</p>

三軍總醫院護理部、寧境病房編印
諮詢電話：(02)87923311 轉 51003



二、TENS 儀器操作方式：

步驟（一）開機：

- 1.開電源時+/ON 鍵即設定為 30 分鐘。
- 2.臨睡前可選擇較長之時間如 60 分鐘。

步驟（二）通道輸出強度調節：

按強度增高鍵增高強度，最高為 50mA，或按鍵減低強度，最低為 00mA。(請依自己所能接受之強度作調整)。

步驟（三）選擇波形：

在調節狀態下，按鍵選擇波形，一般起伏波 AM2/100Hz 為宜，或等幅波 2/100Hz，如鎮靜安眠、鬆弛、抗焦慮、煩躁、失眠、健忘。例外：1.治療脊髓損傷而引起的肌肉痙攣必需用 AM100Hz。2.頭痛、腰痛、腹痛、胸痛可使用 2Hz。

步驟（四）關機：

在 A 及 B 通道強度均為零時，按-/OFF 鍵 2 秒即關機，或以定時方式可自動關閉。



按鍵說明

- + / ON：開機、強度增強
- / OFF：關機、強度降低
- WF：選擇波形

三、注意事項：

- (一) 不能用於有心臟節律器的病人。
- (二) 若有心臟病的人需經醫生檢查及允許方能使用。
- (三) 身體內部及皮膚破損或出現紅腫需暫時停用。
- (四) 癲癇病人不可使用。

參考資料

李文玉(2013)·*刮沙健康手冊*。

徐惠麗、張曉雲、曾瑞慧(2011)·*運用穴位按摩於疼痛緩解之文獻回顧*·*中華推拿與現代康復科學雜誌*·8(1)，40-51。

胡文郁、陳宛榆、羅淑芬、陳書毓、黃翰心、陳幼貴(2011)·*成人癌症疼痛臨床照護指引*·*腫瘤護理雜誌*，11(增訂版)，87-127。

黃惠美、郭素真、王靜慧、張議文、周幸生(2012)·*建立成人癌症病人疼痛非藥物處置之臨床照護指引*·*榮總護理*，29(2)，145-158。

Bhatnagar, S., & Gupta. M. (2015). Evidence-based clinical practice guidelines for interventional pain management in cancer pain. *Indian Journal of Palliative Care*, 21(2), 137-147.

三軍總醫院護理部、寧境病房編印
諮詢電話：(02)87923311 轉 51003