

TENS et Moi

Découvrir la TENS et son utilisation



TENS

Acronyme en anglais:

Transcutaneous
Electrical
Nerve
Stimulator

Ou en français :

Stimulateur électrique transcutané



MECANISME D'ACTION

Activation des fibres nerveuses rapides, de plus gros calibres que celles utilisées pour véhiculer la douleur, par une impulsion indolore et de faible intensité sur une zone douloureuse ou sur le trajet d'un nerf par le biais d'électrodes sur la peau



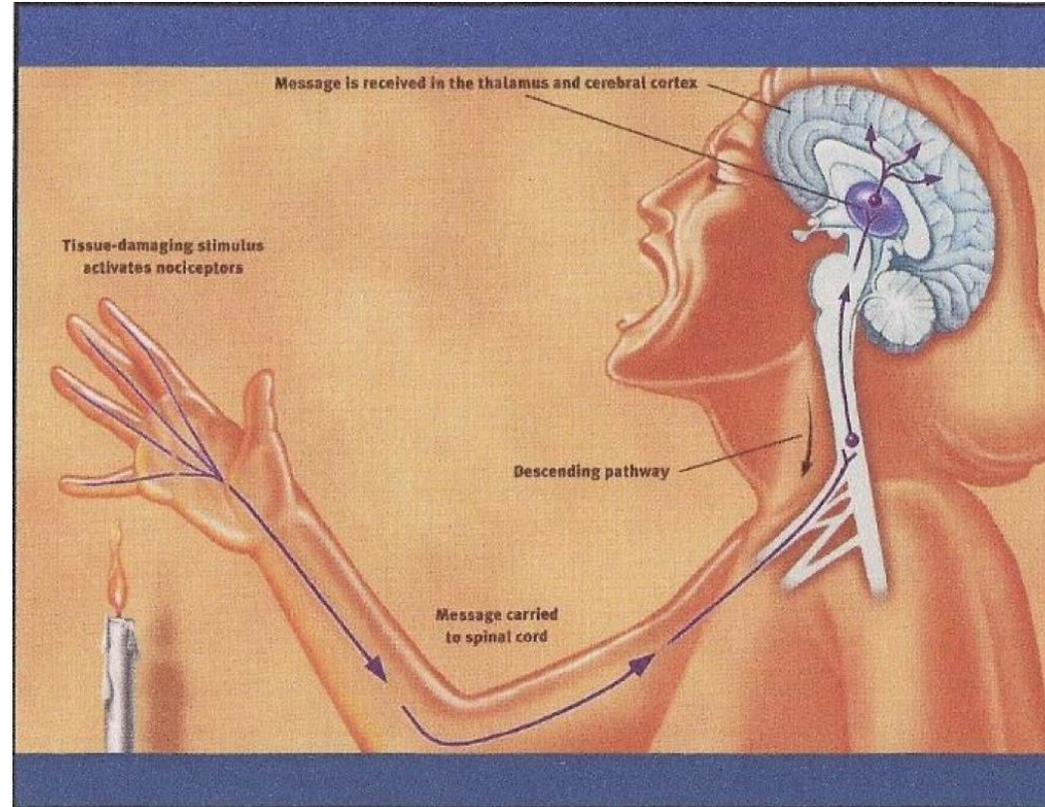
MECANISME D'ACTION

La TENS fonctionne suivant deux mécanismes d'action principaux :

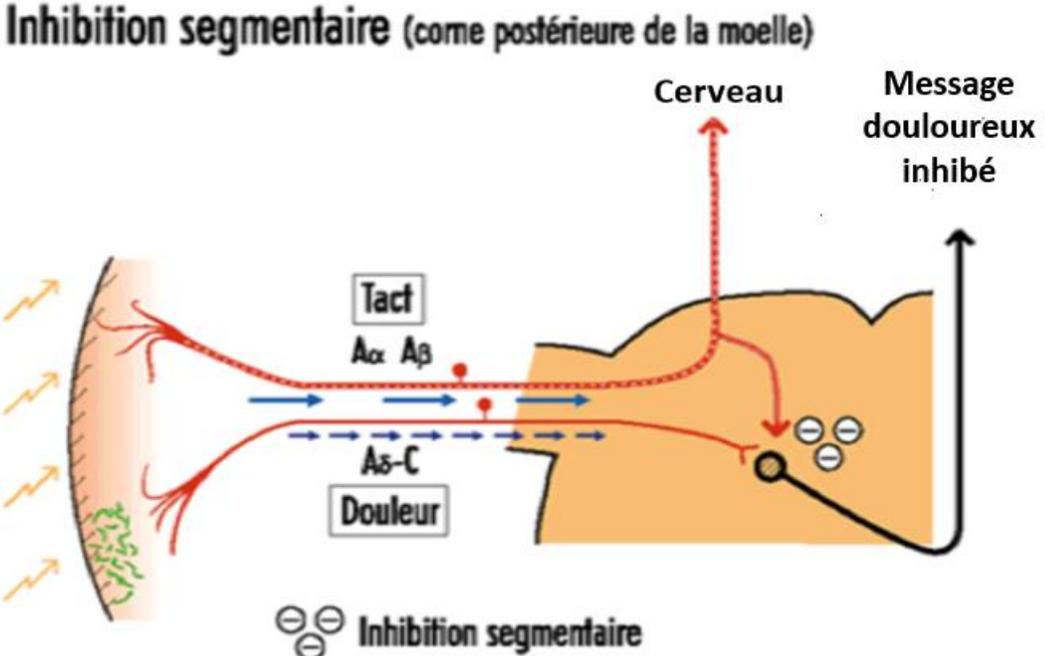
le Gate Control et la Sécrétion d'Endorphines



MECANISME D'ACTION



MECANISME D'ACTION



Stimulation en mode Gate Control

Basée sur un principe d'inhibition du signal douloureux

Sensation de fourmillements

Transmis au cerveau par l'intermédiaire de la moelle épinière

Masque le signal douloureux pendant la durée de la séance de stimulation



Stimulation en mode Endorphinique

Augmentation de la production d'endorphines

Endorphines : substance analgésique naturellement sécrétée dans le corps
-> effet antalgique général

Sensation de petits battements



EFFETS

Diminution des douleurs

Post-effet plus ou moins long suivant programme/personne

Objectifs:

Diminuer les douleurs afin de pouvoir effectuer dans de meilleures conditions les activités de la vie quotidienne

Se remettre en mouvement en douceur et progressivement



LOCALISATION DES ELECTRODES

Electrodes placées en fonction des douleurs :

Soit sur le territoire douloureux

Soit sur le trajet nerveux

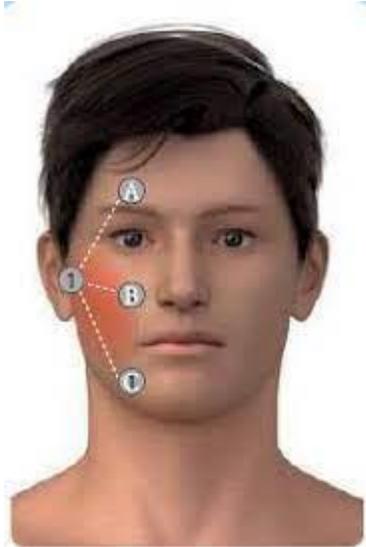


EXEMPLES DE LOCALISATION

Autres exemples de placement d'électrodes et programmes associés pour un traitement antalgique
 P1 - P2 - P3 - P5 - P6 - P7 - P8 - P12

Nuque
Douloir
Epaule
Genou
Coude
Hanche

Douleurs irradiantes (sciatique, hernie discale)
Poignet
Douleurs muscle grand dorsal
Douleurs muscles trapèzes
Douleurs paravertébrales
Douleurs lombaires



CONTRE-INDICATIONS

Patients équipés d'un dispositif médical implantable actif: doit avoir accord de son cardiologue

Suspicion ou présence de thrombose veineuse ou artérielle

Abdomen chez la femme enceinte

Région cervicale antérieure/sinus carotidiens



PRECAUTIONS D'EMPLOI

Eviter les régions cutanées lésées ou insensibilisées

Enlever l'appareil pour dormir

Ne pas conduire avec l'appareil en fonctionnement



PRISE EN CHARGE CPAM

Prise en charge si prescription par un médecin exerçant en structure douleur ou ayant un diplôme spécifique douleur

Pour patients atteints de douleurs rebelles neurogènes périphériques

Location pendant 6 mois puis achat

Base de remboursement :

Location mensuelle du TENS	12,20 euros
Achat du TENS	112,05 euros
Electrodes (2 sachets par mois)	5,18 euros

Après achat de l'appareil, électrodes renouvelables par le médecin traitant

