

## Modalités de séances de Neurostimulation

On pose les électrodes avec l'appareil de TENS éteint et sur une peau saine, sèche et propre.

Exemple de pose sur des douleurs cervicales



Durée de la séance



Au départ on préconise d'effectuer **3 à 4 séances par jour** puis le nombre diminue quand les douleurs ne réapparaissent pas entre les séances.

L'effet recherché est celui de la **sensation de soulagement** trouvé lors de la séance de test effectuée avec l'infirmière.



La douleur varie d'un instant à l'autre en fonction entre autre de l'activité : le but est de **moduler l'intensité de stimulation en fonction l'intensité de la douleur** ressentie.

Les bains et la conduite avec l'appareil en marche sont **interdits**.



En cas de problème avec l'appareil de TENS, contacter le prestataire qui a loué l'appareil.

Dans le cas d'un problème de douleur, nous contacter.

### Comment nous contacter



**20 81 08**



**Sec-douleur@cht.nc**



Unité d'Evaluation et de traitement  
de la douleur  
CHT Gaston.Bourret

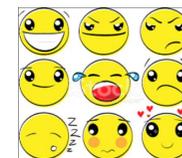
## Fiche d'information TENS

TENS = neurostimulation transcutanée  
Mieux comprendre la douleur



Le cerveau possède de puissants moyens de contrôle de la douleur.

Tous les individus n'ont pas la même capacité de mettre en action ces moyens de contrôle.



Emotions

Culture



Mais aussi personnalité, croyance, événements de la vie ...peuvent en diminuer les performances.

On sait aujourd'hui que certaines douleurs sont dues au message douloureux transporté par les nerfs qui informe notre cerveau d'une agression. Ce message peut être diminué par des puissants systèmes naturels de contrôle de la douleur que possède notre corps.

## Votre médecin vous a prescrit un traitement de la douleur par neurostimulation électrique transcutanée.

Dans tous les cas, la neurostimulation doit être utilisée sur prescription médicale.

C'est un traitement considéré comme l'une des techniques non médicamenteuses les plus reconnues pour le traitement de la douleur et bien tolérée.

C'est un appareil portable pouvant se porter à la ceinture ou autour du cou.



Son utilisation est compatible avec les activités quotidiennes.



Il produit des courants électriques de très faible intensité, transmis aux nerfs à travers la peau par deux ou quatre électrodes autocollantes.

### **Précaution d'emploi**

Chez les patients porteurs de stimulateurs cardiaques et les femmes enceintes.

## Comment la neurostimulation agit sur la douleur ?

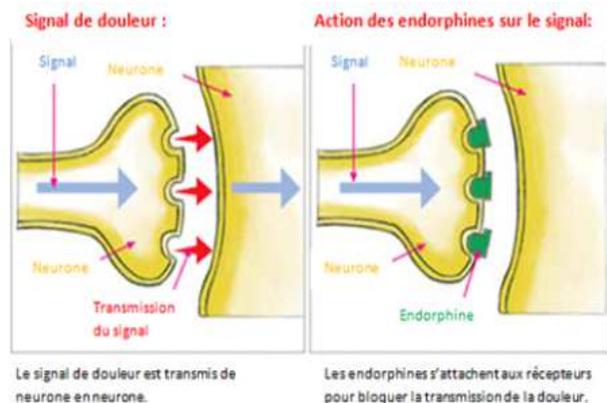
Le TENS agit en renforçant l'action des mécanismes naturels de contrôle sur la douleur

- ◆ Soit en atténuant le signal « agression »

En stimulant certains nerfs par de faibles courants électriques, ce qui est ressenti comme **une sensation de fourmillements**, on atténue le signal nerveux de l'agression transmis vers le cerveau. C'est l'effet « Gate control ». Le soulagement ressenti est généralement très rapide.

- ◆ Soit en favorisant la production d'hormones « anti douleur »

Par une autre forme de stimulation en générant **une sensation de battement ou de vibration musculaire** favorisant la production naturelle de certaines hormones au puissant effet antidouleur.



## La séance test de TENS à la consultation douleur

Cette séance a pour but de :

- ◆ Déterminer la localisation des électrodes à placer sur la peau
- ◆ Déterminer le programme de l'appareil de TENS adapté au patient.
- ◆ Eduquer le patient à effectuer ses séances .

A la fin de la séance test, le patient doit savoir où placer ses électrodes, comment les brancher à l'appareil, sélectionner le programme et moduler l'intensité de stimulation . Il doit être autonome pour pouvoir effectuer ses séances à domicile.

A l'issue de la séance test, une fiche d'information lui est remise. Il est informé des modalités pour pouvoir disposer du TENS à domicile :

- ◆ La location pendant 6 mois au maximum sous condition de dépôt d'un chèque de caution non encaissé chez le prestataire choisi par le patient
- ◆ L'achat de l'appareil s'il faut poursuivre le traitement du TENS après 6 mois de location.