



Atelier 2 : TENS

○ DEFINITION DE L'ACTIVITE

TENS (Transcutanéus Electrical Neuro Stimulation) ou NSTC (Neuro Stimulation Trans Cutanée) est une technique non médicamenteuse qui permet de soulager les patients souffrant de douleurs chroniques. Elle utilise les propriétés d'un **courant électrique transmis au travers d'électrodes placées sur la peau**. La prescription médicale est faite dans des structures douleur et le geste technique de pose est réalisé par un personnel soignant spécifiquement formé et dont les connaissances sont régulièrement réévaluées, c'est un acte délégué

○ INDICATIONS

Les douleurs majeures neuropathiques (Atteinte des nerfs périphériques ou atteinte radiculaire) : Amputation (membre fantôme, moignon), lésion de nerf périphérique, zona, causalgie, mono et polynévrite, radiculalgie

Les douleurs chroniques non neurologiques : douleurs rhumatologiques (lombalgie, lombosciatalgie, arthrose, tendinite), douleurs myofasciales

○ CONTRE INDICATIONS

Contre-indications absolues : pace maker, femme enceinte, zone en regard du sinus carotidien, utilisation pendant la conduite d'un véhicule, anesthésie complète d'un territoire (un déficit moteur sans anesthésie n'interdit pas la neurostimulation)

Non-indications : douleur de topographie multifocale, allergie aux électrodes, allodynie importante, hyperesthésie, difficultés de compréhension ou d'intégration de l'utilisation de la neurostimulation par le patient

○ DESCRIPTION DE LA TECHNIQUE

Elle consiste à placer des électrodes sur la peau ; ces électrodes sont reliées à un appareil portable qui va générer le programme et l'intensité nécessaire au soulagement de la douleur du patient. Lors d'une séance test, l'infirmière détermine avec le patient la localisation des électrodes ; elle éduque le patient au réglage de l'appareil et aux modalités des séances.

○ ETUDES ET RECOMMANDATIONS

Bjoridal JM, et al. *Transcutaneous electrical nerve stimulation (TENS) can reduce postoperative analgesic consumption. A meta-analysis with assessment of optimal treatment parameters for postoperative pain.* Eur J Pain. 2003;7(2):181-8.