

LA NEUROSTIMULATION

TRANSCUTANEE (TENS)



C'est une technique non médicamenteuse destinée à soulager la douleur par l'intermédiaire d'un appareil portable qui délivre de petites impulsions électriques non douloureuses de faible intensité, transmises par des électrodes collées sur la peau.

La neurostimulation électrique transcutanée est indiquée pour les douleurs chroniques d'origine neuropathiques périphériques, le zona, les lombosciatalgies, les douleurs cervico-brachiales, la fibromyalgie et bien d'autres encore.....mais aussi en postopératoire.

MECANISMES

La stimulation électrique de certaines fibres nerveuses va renforcer et ou rétablir les systèmes naturels de contrôle de la douleur qui ont un effet antalgique :

Cette stimulation atténue le signal d'agression (théorie du Gate Control, programme 1 ou 3) ou bien elle stimule la libération d'endorphines (programme 2).

Cette méthode non médicamenteuse est tout à fait adaptée aux différents types de douleur. Elle peut être utilisée seule ou en complément du traitement habituel du patient

EN PRATIQUE

La prise en charge par le TENS est faite après avis médical douleur et avec une prescription médicale.

Soit en cours d'hospitalisation, soit en consultation douleur externe après prise de RDV au 01 46 25 19 65, auprès des infirmières ressource douleur.

Une consultation d'environ une heure avec une infirmière est proposée.

Lors de cette séance test, le patient apprend la manipulation de l'appareil et la mise en place des électrodes, au niveau de la zone douloureuse.

Des explications sur les différents programmes à utiliser, lui sont données.

A l'issue de la consultation infirmière, il est proposé au patient, par l'intermédiaire d'un prestataire, une location de l'appareil remboursée par la sécurité sociale pendant les 6 premiers mois avec un lot de 4 électrodes pour les 15 premiers jours. Celles-ci sont à renouveler tous les 15 jours dès que l'adhésivité n'est plus efficace.

Le patient repart avec un appareil de location CEFAR PRIMO PRO .

- Un suivi téléphonique a lieu avec l'infirmière après 10 à 15 jours d'utilisation.
- Un suivi médical et/ou infirmier à 1, 3 et 6 mois d'utilisation.
- Une disponibilité téléphonique au 01 46 25 19 65 de 14h à 15h du lundi au vendredi.
- Au-delà du 6ème mois de location le patient peut faire l'acquisition définitive de votre appareil.

Un dossier est établi avec les coordonnées de la caisse de sécurité, de la mutuelle du patient ainsi qu'un chèque de caution (dépôt de garantie 214E)

LES SEANCES

La neurostimulation électrique transcutanée n'entrave pas les mouvements et doit être largement utilisée dans les activités quotidiennes habituelles.

La fréquence des séances est liée à la durée du soulagement et du post effet, mais un minimum de 3 à 4 séances par jour est conseillé surtout au début du traitement.

Pour calmer une douleur ou prévenir des mouvements susceptibles d'être douloureux utiliser le programme P1 ou P3 (effet modulé, anti accoutumance).

Pour diminuer la douleur de fond utiliser le programme 2 (libération des endorphines)

Les 2 programmes peuvent être utilisés consécutivement.

D'autres programmes peuvent être conseillés dans un second temps comme :

P5 : association du P2 et du P3

P7 : massage, flow TENS

Le programme P3 consiste à faire plusieurs séances de 1h minimum par jour, en réglant l'intensité jusqu'à ressentir une stimulation intense mais non douloureuse.

L'intensité nécessaire peut varier au cours d'une même séance ou d'une séance à l'autre en fonction de l'activité et de la localisation des électrodes.

Le programme P2 consiste en une séance matin et soir d'une heure maximum avec 2 électrodes placée sur un gros muscle non douloureux (ex : la cuisse). Le réglage de l'intensité se fait jusqu'à ressentir des vibrations dans ce muscle.

PRECAUTIONS D'EMPLOI

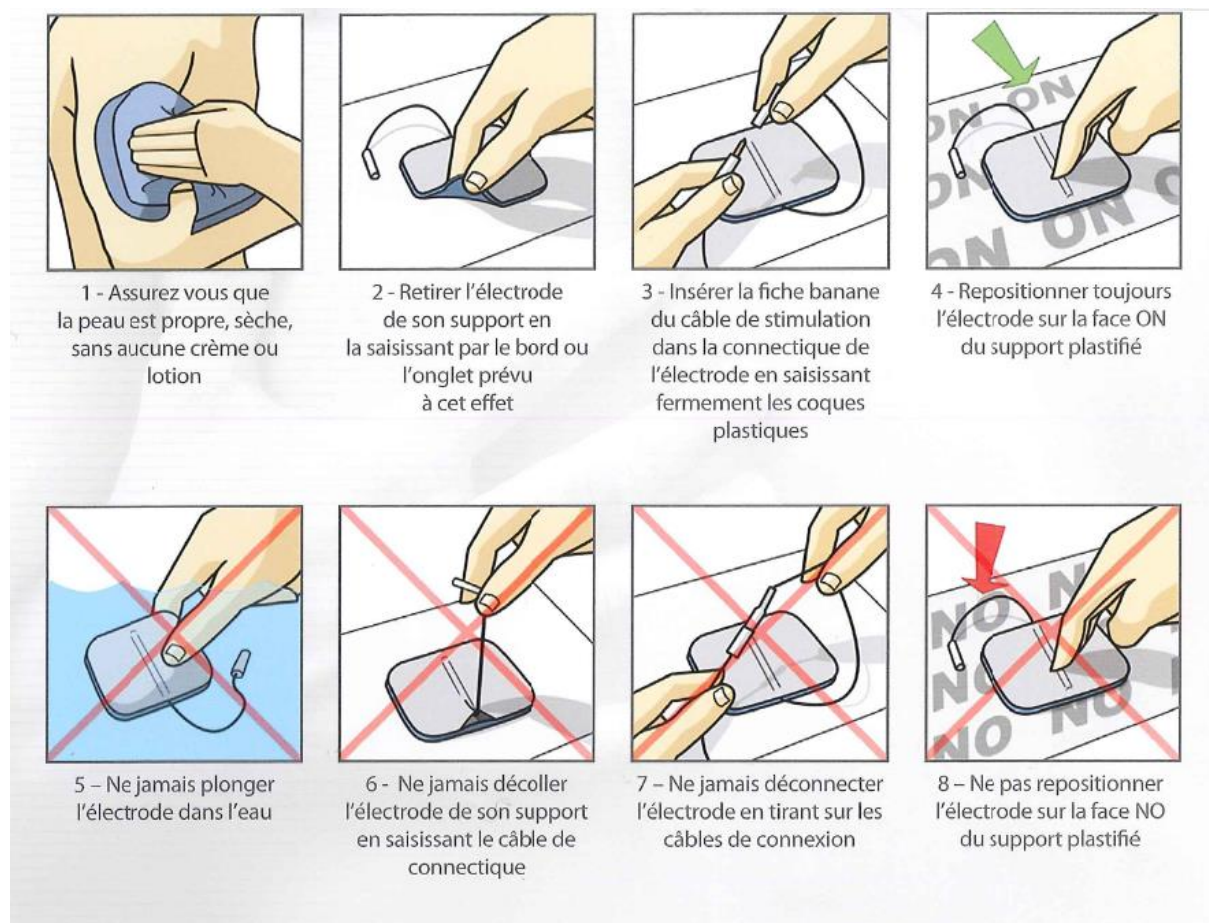
- Les électrodes peuvent être utilisées 30 à 40 séances, on peut les conserver au frais afin de prolonger leur efficacité. Si les électrodes sont sèches et ne collent plus on peut les humidifier légèrement en passant les doigts mouillés dessus. Les électrodes ne doivent pas se toucher. Au maximum, elles peuvent être distantes de 20 cm.
- Eteindre l'appareil avant toute manipulation des électrodes.
- Si plusieurs zones douloureuses, privilégier la zone la plus douloureuse.
- Si intolérance cutanée il existe des électrodes hypoallergéniques.

- Entretien de l'appareil : Veillez à ne pas couder ou plier les fils, la consommation de piles est importante, un chargeur de piles est fourni avec l'appareil.
- Garder l'appareil à l'abri de l'humidité.

OU PLACER LES ELECTRODES ? (cf. schéma corporel ci joint)

Les électrodes sont autocollantes, hypoallergéniques et réutilisables (15 jours) en les repositionnant le soir sur le support adapté.

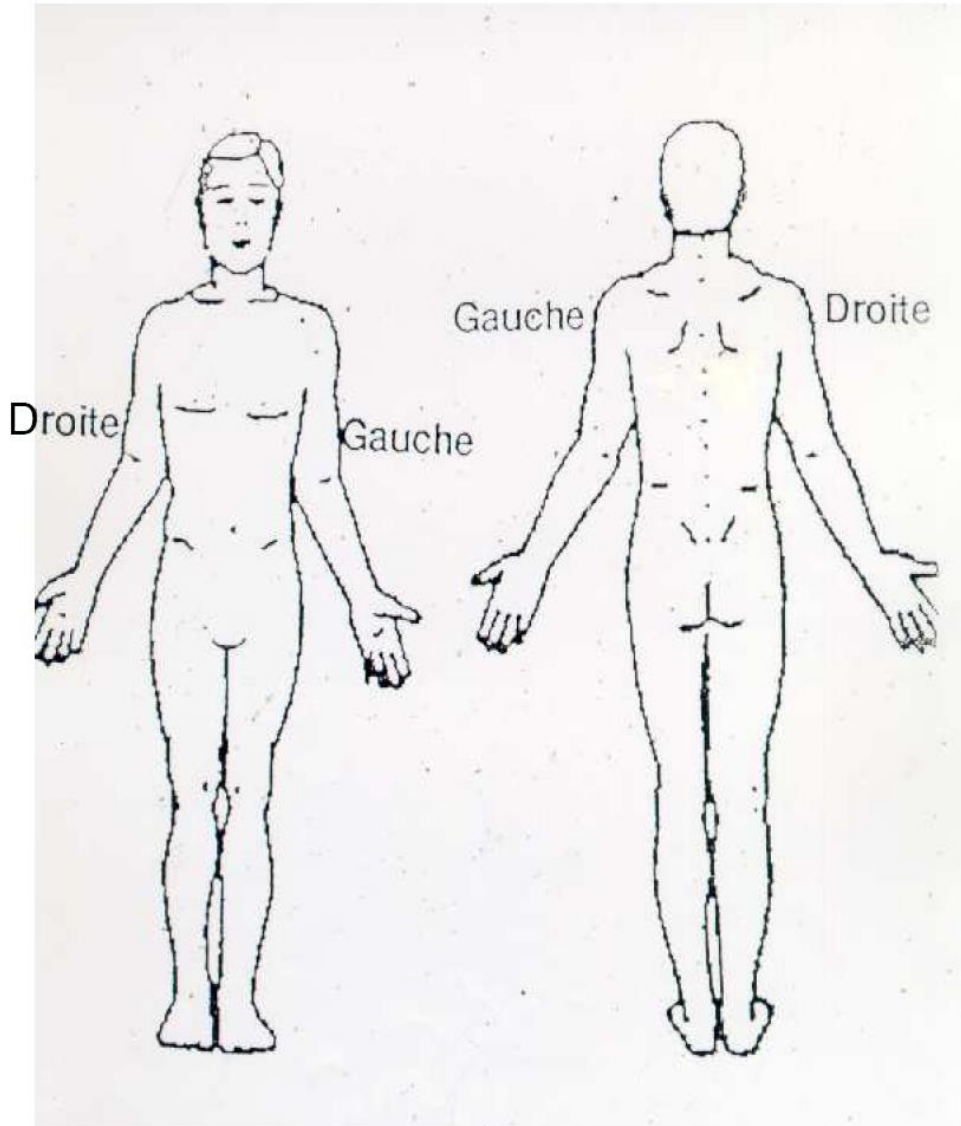
Le choix de la taille peut varier selon la zone douloureuse concernée.



LOCALISATION DES ELECTRODES

Date :
IDE :

Nom :
Prénom :

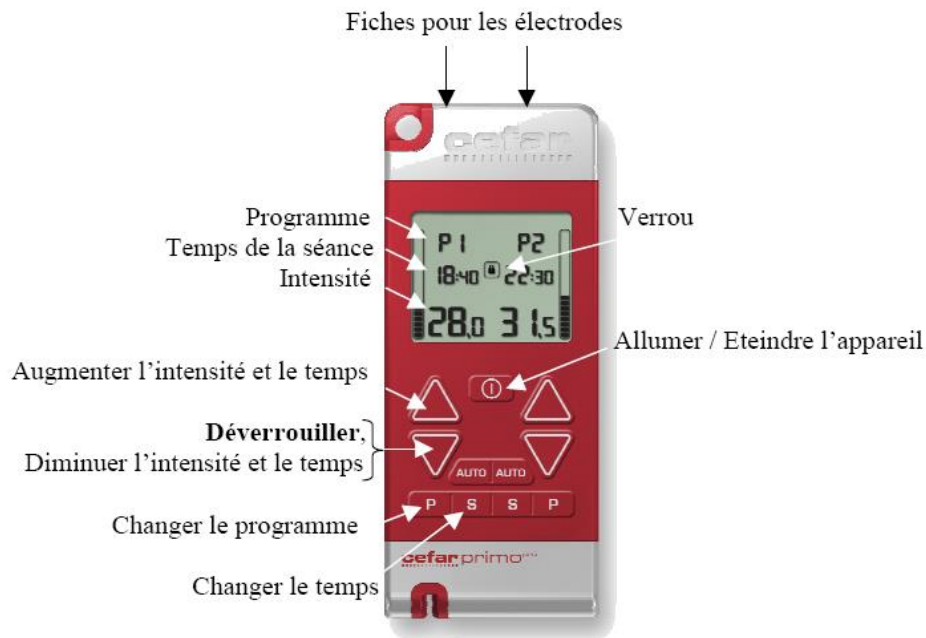


P1/P3 : Gate Control, Fourmillements, localisation des électrodes autour de la zone douloureuse, agit vite mais peu longtemps, à faire si douleur, ou en prévention de douleur à la mobilisation. Minimum 60 minutes la séance, autant de séances que nécessaire, (minimum 4 séances).

P2 : Endorphine, Vibrations, localisation des électrodes sur un gros muscle (dessus des cuisses), agit moins vite que le P1 mais plus longtemps, à faire en dehors des moments douloureux. Minimum 60 minutes la séance. (2 séances par jour).

TENS

Cefar primo pro



1. Brancher les fiches rouge et noire sur les électrodes
2. Coller les électrodes sur la zone déterminée
3. Mettre la fiche dans la prise de l'appareil
4. Allumer l'appareil
5. Vérifier que le programme souhaité est bien affiché sinon modifier avec la touche P
6. Régler l'intensité avec les flèches ou la touche AUTO jusqu'à ressentir des fourmillements intenses mais non douloureux si P1 ou P3 et des vibrations si P2
7. Le programme démarre tout seul et se verrouille automatiquement
8. Pour déverrouiller, appuyer sur la flèche du bas, le verrou disparaît
9. Recommencer pour les autres électrodes
10. A la fin de la séance, éteindre l'appareil, décoller les électrodes et les reposer sur le support plastique.