

La neurostimulation transcutanée (TENS) à visée antalgique

Information soignant et Consignes pour les séances

ALC

CRLD /Réseau Régional Douleur de Basse Normandie

V1

09/08/2019

OBJECTIFS :

La neurostimulation transcutanée à visée antalgique sert à augmenter ou à rétablir l'activité d'un système de contrôle inhibiteur de la douleur. Elle crée une contre stimulation.

Il existe deux types de stimulation à visée antalgique :

- NSTC conventionnelle (80 à 120 Hz) fourmillements / picotements / massages
- NSTC accupuncturale (2 à 4 Hz) battements / pulsations

INDICATIONS :

- Douleurs chroniques neuropathiques :
 - Atteinte radiculaire (nerf périphérique) :
 - amputation (membre fantôme...),
 - neuropathie périphérique (mono ou polyneuropathie),
 - Zona...
 - Douleurs d'origine médullaire :
 - En cas de lésion ou section de moëlle épinière avec syndrome lésionnel.
- Douleurs chroniques non neuropathiques :
 - Notamment rhumatologiques (lombalgies, lombo-sciatalgies, arthrose)
- Douleurs aiguës :
 - Post-traumatiques, post-chirurgicales
- Céphalées, Migraines
- Nausée chimio induite (10 Hz au niveau du poignet)

CONTRE INDICATIONS (CI) :

- Région des sinus carotidiens
- Région thoracique
- Les femmes enceintes (abdomen)
- Utilisation durant l'enregistrement d'un électrocardiogramme ou d'un encéphalogramme

CI RELATIVES ET PRECAUTIONS D'EMPLOI

- Le port d'un dispositif médical implanté actif : (cf. avis favorable du spécialiste)
 - Stimulateur cardiaque
 - Stimulateur médullaire
- Les personnes ayant des troubles psychiatriques sévères
- Les personnes « électro phobiques »
- Les personnes susceptibles de ne pas comprendre la technique ou ne pouvant la mettre en pratique seules
- La conduite et la manipulation d'engins dangereux
- La proximité d'un appareil fonctionnant par onde

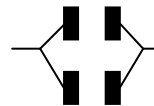
PREALABLE : Recherche systématique de la présence :

- de troubles sensitifs (anesthésie, hypoesthésie, hyperesthésie, allodynie), NE PAS Y POSER LES ELECTRODES
- de points douloureux et de points gâchettes.

CHOIX POUR LE PLACEMENT DES ELECTRODES : (se référer à la prescription médicale et aux schémas)

Il est guidé par la topographie de la douleur, par les données de l'examen clinique et le ressenti du patient.

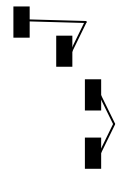
- La stimulation peut être mise en place :
 - Soit en «encadrant» la zone douloureuse
 - En entourant la zone douloureuse
 - En loco dolenti
 - En regard des points gâchettes.
 - Soit en suivant le trajet douloureux
 - Au niveau du nerf périphérique innervant le site douloureux
 - Au niveau du territoire adjacent de la zone douloureuse



Encadrement



Croisement des fils



Sur trajet de la douleur

DEROULEMENT D'UNE SEANCE TYPE DE NEUROSTIMULATION

- Début de séance :
 - Choisir une taille d'électrodes adaptée à la situation et brancher les aux câbles
 - Poser les électrodes sur peau saine et propre (selon schéma ou recommandations)
 - Brancher l'autre extrémité des câbles à l'appareil
 - Allumer l'appareil
 - Vérifier le programme à utiliser
 - Ajuster l'intensité de la sensation au niveau du ressenti du patient ; la sensation doit être perçue mais non douloureuse et sans contraction musculaire – « confortable et agréable »
- A la fin de la séance :
 - Eteindre l'appareil
 - Débrancher les électrodes, les câbles, l'appareil
 - Reposer les électrodes sur leurs supports et les conserver dans une pièce fraîche (ou à domicile dans le bac à légumes du réfrigérateur)
 - Consigner les évaluations des séances dans le dossier

DUREE D'UNE SEANCE : environ 1H00 (entre 30 minutes et 1H30)

La neurostimulation transcutanée (TENS) à visée antalgique Information soignant et Consignes pour les séances

ALC

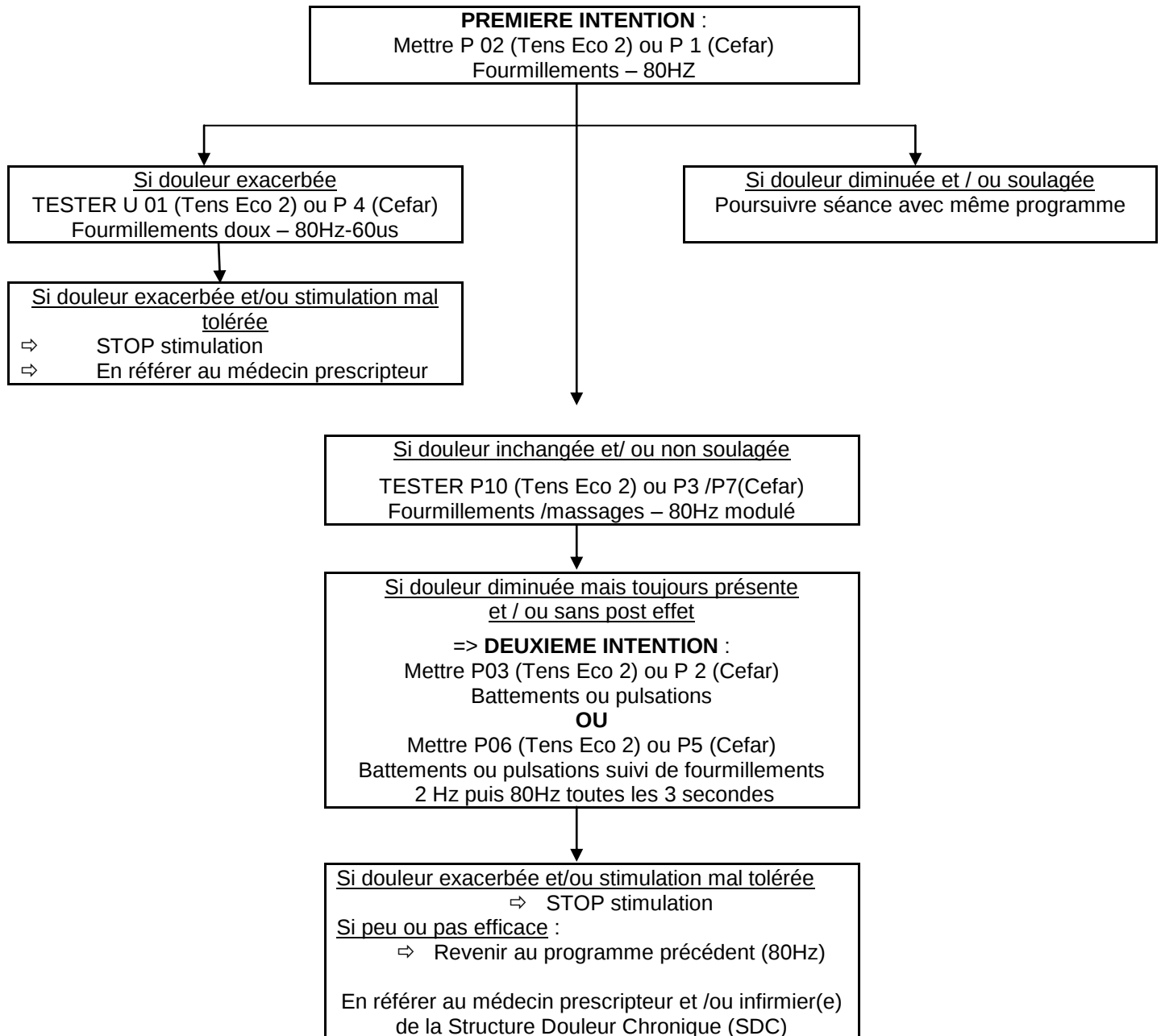
CRLD /Réseau Régional Douleur de Basse Normandie

V1

09/08/2019

Choix des programmes lors des séances de neurostimulation transcutanée (TENS)

TENS ECO 2 (blanc et bleu) / CEFAR TENS (rouge) ou CEFAR PRIMO PRO (rouge et gris)



DANS TOUS LES CAS :

**Tracer le soin dans le dossier de la personne prise en charge
Tracer l'évaluation de la douleur et du soulagement obtenu avec la technique**

En cas de questionnements sur la technique, faire appel et/ou se référer à l'infirmière ressource douleur de la structure douleur chronique du secteur.

Laisser les consignes et le schéma de pose des électrodes à proximité de l'appareil

La neurostimulation transcutanée (TENS) à visée antalgique

Information soignant et Consignes pour les séances

ALC

CRLD /Réseau Régional Douleur de Basse Normandie

V1

09/08/2019

Le médecin vous a prescrit de la neurostimulation transcutanée. Cette méthode non médicamenteuse peut être utilisée seule ou en complément de votre traitement médicamenteux si vous en avez un.

L'envoi de petites impulsions électriques non douloureuses, par l'intermédiaire d'électrodes posées sur la peau, permet de masquer partiellement ou totalement votre douleur pour une durée variable.

Vous pouvez ressentir différentes sensations selon la programmation de votre appareil :

- ➔ Fourmillements,
- ➔ Battements,
- ➔ Massages.

La neurostimulation et les réglages de votre appareil (intensité – programme)
ne peuvent s'appliquer qu'à vous.

Préparation et réalisation de votre séance de neurostimulation transcutanée

(Selon les conseils et les indications donnés lors des séances test)

- ✓ Appliquer les électrodes sur une peau saine, sèche, propre, (schéma ci-joint).
- ✓ **Ne pas poser les électrodes à l'avant de votre cou.**
- ✓ Vérifier que les fiches soient bien connectées au niveau de l'appareil et des électrodes.
- ✓ Régler le programme.
- ✓ Commencer la séance
 - ◆ L'augmentation de l'intensité doit se faire progressivement à l'aide des touches situées sur l'appareil de neurostimulation transcutanée.

La sensation perçue doit être suffisamment intense et supportable sans déclencher, ni intensifier votre douleur, ni faire apparaître des contractures ou d'autres douleurs.

- ◆ L'intensité nécessaire peut varier au cours d'une même séance, ou d'une fois à l'autre, selon votre position, votre activité, l'état des piles de votre appareil.
Vous, seul, serez amené(e) à modifier l'intensité.

- ✓ En fin de séance :
 - Eteindre puis débrancher l'appareil,
 - Reposer les électrodes sur leurs supports (stocker les dans le bac à légumes du réfrigérateur).

RAPPELEZ VOUS QUE :

- ◆ Votre activité quotidienne est à poursuivre normalement.
- ◆ Si vous constatez un changement radical de sensation lors d'une séance de neurostimulation transcutané, vous pouvez et devez reprendre contact avec l'infirmier(e) de la consultation.
- ◆ Pensez à éteindre l'appareil avant de déplacer ou d'enlever les électrodes.
- ◆ L'utilisation de la neurostimulation transcutanée est déconseillée voire interdite dans certaines circonstances :
 - Si vous êtes porteur d'un dispositif de stimulation implanté sauf avis favorable du spécialiste (exemple : stimulateur cardiaque),
 - Sur la face antérieure du cou, le thorax, le ventre en cas de grossesse,
 - Lors de la conduite de véhicules et/ou l'utilisation de matériel potentiellement dangereux (tondeuse, scies...),
 - A proximité d'un appareil à ondes courtes ou à micro-ondes en fonctionnement,
 - Sur une zone de peau déjà lésée par une infection cutanée ou une rougeur persistante après une séance de neurostimulation transcutanée ...

Entretien du matériel

- ✓ L'appareil et ses annexes
 - ◆ Gardez le neurostimulateur transcutané à l'abri de l'humidité.
 - ◆ Veillez à ne pas couder, plier ou tirer les câbles.
 - ◆ Si vous n'arrivez pas à augmenter l'intensité de votre appareil vérifiez :
 - Le verrouillage automatique du clavier,
 - Les piles et/ ou la batterie,
 - Les câbles,
 - Les électrodes.

La neurostimulation transcutanée (TENS) à visée antalgique

Information soignant et Consignes pour les séances

ALC

CRLD /Réseau Régional Douleur de Basse Normandie

V1

09/08/2019

✓ Les électrodes

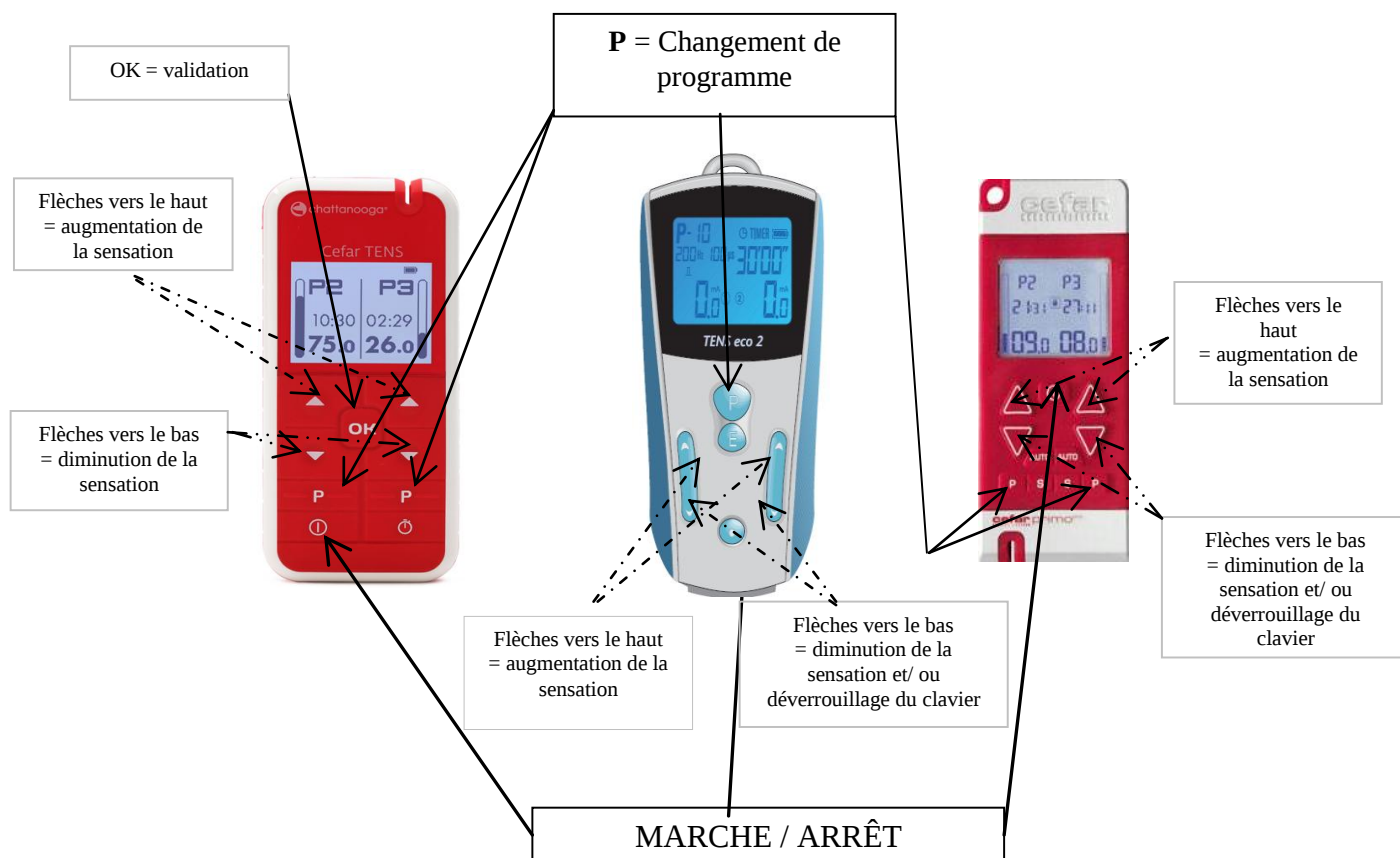
- ◆ Leur durée est de l'ordre de quinze jours (voire plus en fonction de leur utilisation).
- ◆ Après usage, les remettre sur la bonne face du support dans le sachet hermétique et conservez les dans le bac à légumes de votre réfrigérateur.

Les électrodes ne collent pas :

Causes	solutions
Elles sont trop sèches	Juste avant l'utilisation, il faut les humecter en passant vos doigts mouillés sur le gel des électrodes
Elles sont trop humides, elles glissent sur la peau	Les laisser à l'air quelques minutes, éventuellement utiliser en alternance deux jeux d'électrodes
Elles sont usagées	Les remplacer car les sensations habituelles peuvent être modifiées et la neurostimulation transcutanée peut devenir inefficace et désagréable.

SI LE OU LES PROBLEMES PERSISTENT, PRENEZ CONTACT AVEC L'INFIRMIER(E) DE LA CONSULTATION

Exemples de modèles d'appareils de neurostimulation



A NOTER / REMARQUES :

Le CEFAR TENS et Le TENS ECO 2 fonctionnent avec un système d'accumulateurs rechargeables intégrés

Pensez à mettre sur OFF l'appareil pendant la charge

Seul le CEFAR Primo Pro fonctionne avec des piles à usage unique ou rechargeables à insérer dans l'appareil.

Il existe aussi sur le marché des systèmes de neurostimulation transcutanée connectée (exemple : ActiTENS et BeWELL).

Les réglages pour la stimulation s'effectueront par l'intermédiaire d'un logiciel préalablement téléchargé sur un téléphone portable.

Dans le cadre d'une prise en charge par la CPAM, l'achat de l'appareil est conditionné par une période de location préalable de six mois avec séances TEST et suivi régulier. La prescription sera rédigée par un médecin de structure douleur chronique, capacitaire douleur ou équivalence.

La neurostimulation transcutanée (TENS) à visée antalgique

Information soignant et Consignes pour les séances

ALC

CRLD /Réseau Régional Douleur de Basse Normandie

V1

09/08/2019

Le :

NOM / PRENOM :

Date de naissance

Médecin de référence de la personne

Dr

Médecin de la SDC :

Dr

Infirmier(e) ressource douleur de la SDC

Mr / Mme

Tel de l'infirmier(e) :

Tel secrétariat :

MODALITES ET REGLAGES DE VOTRE APPAREIL

Rythmes des séances :

Durée des séances :

Programmes, paramètres :

Autres informations ou remarques :

Vos Rendez-vous : **Merci de rapporter votre matériel et ce document à chaque consultation**

La neurostimulation transcutanée (TENS) à visée antalgique Information soignant et Consignes pour les séances

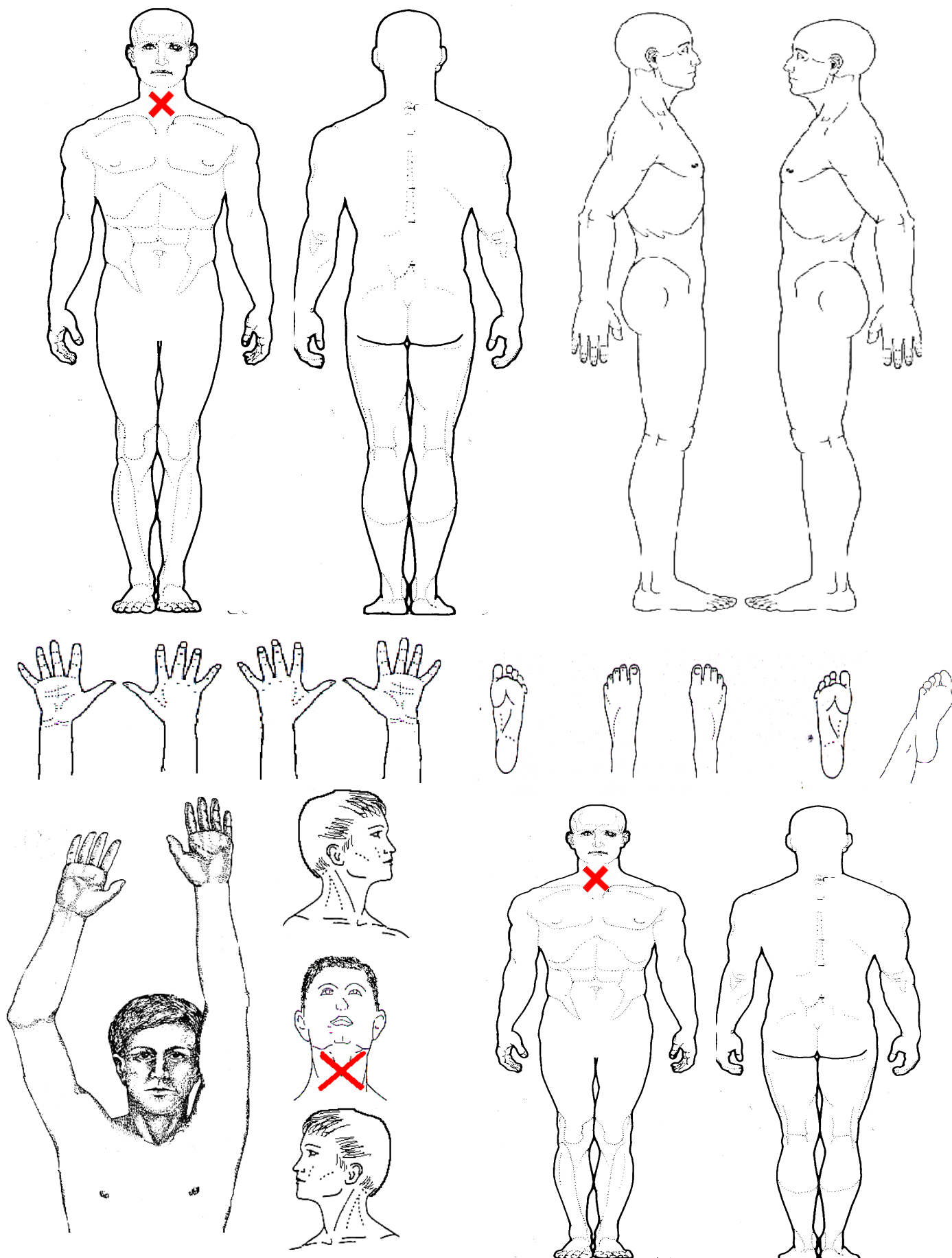
ALC

CRLD /Réseau Régional Douleur de Basse Normandie

V1

09/08/2019

Le



La neurostimulation transcutanée (TENS) à visée antalgique Information soignant et Consignes pour les séances

ALC

CRLD /Réseau Régional Douleur de Basse Normandie

V1

09/08/2019

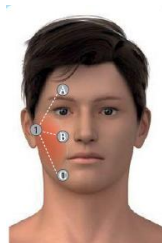
Exemples de placement des électrodes lors des séances de neurostimulation transcutanée – Planche Schémas SCHWA-MEDICO

TETE / REGION CERVICALE ET DORSALE – Schwa-medico TENS ECO 2 – P2 ou P10 / U1

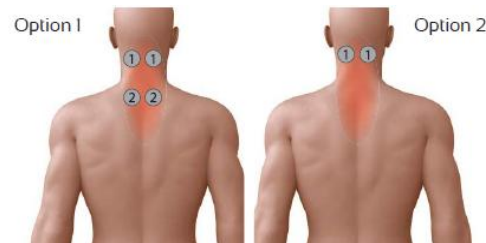
Veiller à respecter le branchement des électrodes en fonction des canaux n°1 et n°2 (deux électrodes par canal)



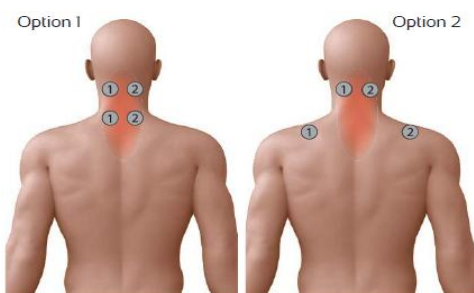
Migraines/ céphalées – U1



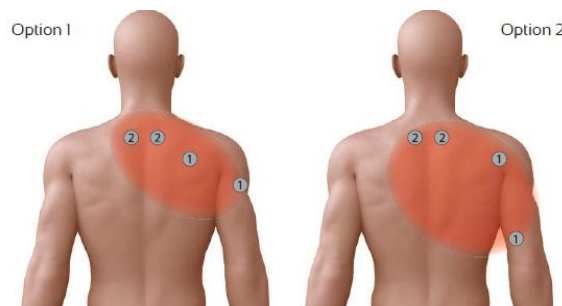
Névralgie du trijumeau – U1



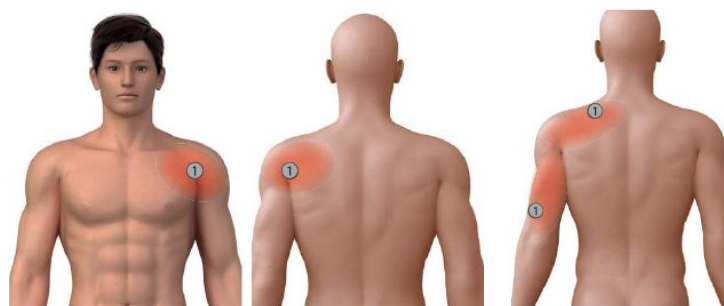
Céphalées de tension



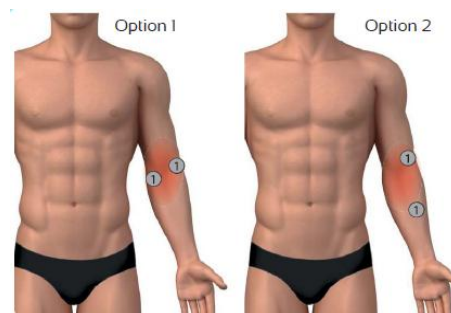
Douleur cervicales



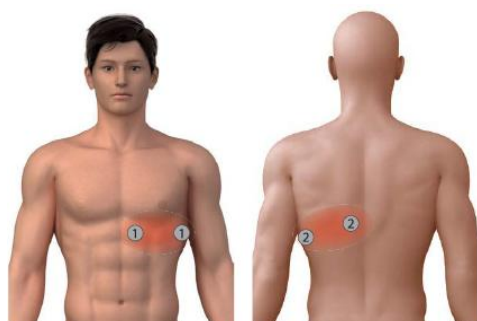
Douleur radiculaire cervico brachiale



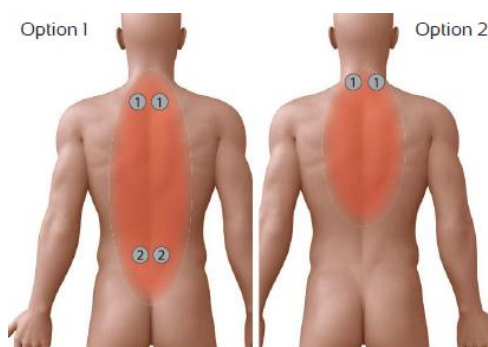
Douleur épaule



Douleur coude



Douleur neuropathique cicatricielle et/ ou post zostérienne – P2 ou U1



Fibromyalgie et douleur myofasciale

La neurostimulation transcutanée (TENS) à visée antalgique Information soignant et Consignes pour les séances

ALC

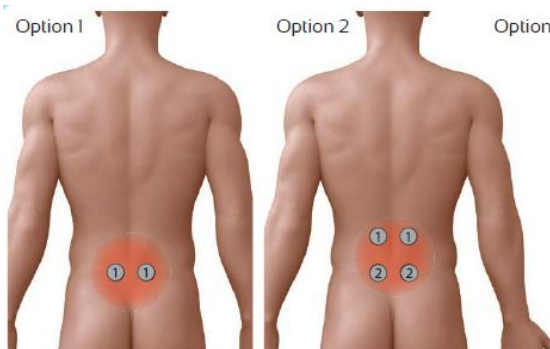
CRLD /Réseau Régional Douleur de Basse Normandie

V1

09/08/2019

REGION DORSO-LOMBAIRE ET PARTICULARITES _ Schwa-medico TENS ECO 2 – P2 ou P10

Veiller à respecter le branchement des électrodes en fonction des canaux n°1 et n°2 (deux électrodes par canal)



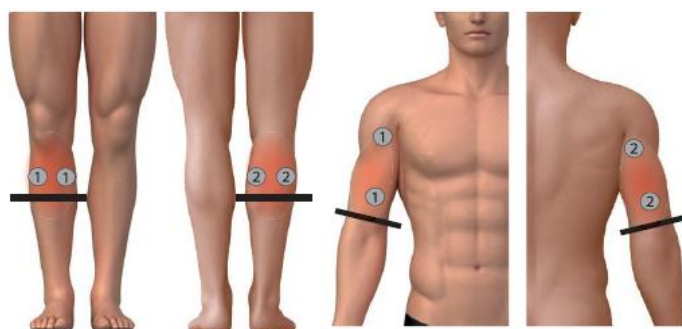
Douleurs lombaires



Lombo-sciatalgie chronique



Lombo cruralgie



Douleur de moignon et membres fantômes (alcohol hallucinosis)



Algoneurodystrophie (SRDC type 1)



Névralgie pudendale



Gonalgie