



Boîte à Outils : Gestion des douleurs neuropathiques

La Neurostimulation Transcutanée - TENS



Présentation

L'endométriose est une maladie qui provoque de très fortes douleurs pouvant être handicapantes. Nous sommes donc souvent à la recherche de solutions pour les atténuer et pouvoir vivre le mieux possible avec ces douleurs chroniques.

Ces fiches sont des listes d'outils, d'astuces et de conseils : ces informations sont issues de sources médicales et de retours d'expériences des membres de notre association.

La thérapie par électrostimulation

Qu'est-ce que la thérapie par électrostimulation ?

Le TENS, de l'anglais Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation, consiste à envoyer de faibles impulsions électriques (biphasiques) au niveau du système nerveux périphérique, grâce à des électrodes positionnées sur la ou les zones douloureuses.

Comment l'électrostimulation peut-elle soulager mes douleurs neuropathiques ?

Le principe est simple : court-circuiter l'envoi du message de la douleur.

En stimulant les zones préalablement choisies en fonction des douleurs, le cerveau se concentrera sur la nouvelle sensation de bien-être.

Le message initial de la douleur sera diminué et peut, dans certains cas, disparaître grâce à l'électrostimulation. L'appareil utilise différentes formes de courants électriques transcutanés : gate control et endorphinique.



La stimulation ENDORPHINIQUE

Elle favorise l'augmentation de la production d'endorphines.

L'endorphine est une substance analgésique naturellement sécrétée dans le corps. Cette augmentation entraîne un effet antalgique général.

En utilisant ce mode, la sensation ressentie par le patient est similaire à une sensation de petits battements, des pulsations. Ce mode est utile pour traiter la lombalgie notamment.

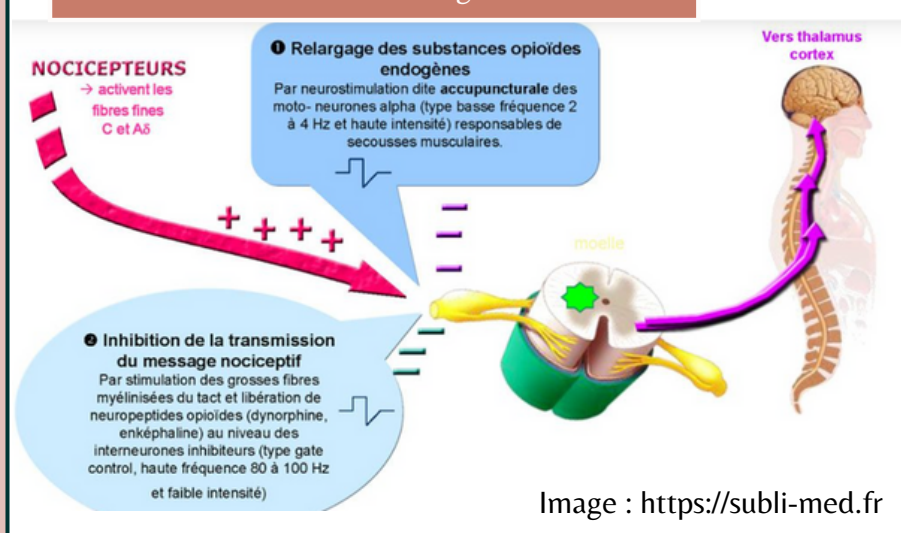
Le GATE CONTROL

Ce courant est basé sur un principe d'inhibition du signal douloureux. L'appareil de stimulation génère des impulsions électriques qui activent des fibres nerveuses de plus gros calibres, plus rapides que celles utilisées pour véhiculer la douleur.

Un message de fourmillement est transmis au cerveau par l'intermédiaire de la moelle épinière, et masque ainsi le signal douloureux pendant la durée de la séance de stimulation.

Ce principe a été décrit en 1965 par deux scientifiques canadiens, Ronald Melzack (psychologue) et Patrick Wall (physiologiste).

Electrostimulation et message douloureux



Boîte à Outils : Gestion des douleurs neuropathiques

La Neurostimulation Transcutanée - TENS



Quelles douleurs peuvent être traitées par ce type de thérapie ?

Les principales indications du TENS sont :

- Douleurs post-zostériennes (type zona)
- Douleurs neuropathiques cicatricielles et autres
- Douleurs du moignon & membre fantôme
- Douleurs radiculaires cervico-brachiales
- Lombo-sciatalgie/cruralgie chronique
- Pudentialgie
- Algoneurodystrophie (SDRC 1)
- Lombalgie chronique
- Cervicalgie chronique
- Syndrome fibromyalgique
- Douleurs myofasciales (douleur musculosquelettique locale)
- Douleurs pelvi-périnéales
- Céphalées de tension
- Nausées / Migraines
- Névralgie du trijumeau, d'Arnold ou occipitale

Quels électrostimulateurs choisir ?

Il existe plusieurs équipements disponibles pris en charge par la sécurité sociale (ACTI TENS, TENS ECO 2), ou sans prise en charge comme le LIVIA, ou le BLUETENS, etc.

Néanmoins, nous avons choisi de vous parler du TENS ECO 2 : il s'agit de l'appareil le plus répandu en France et dont nous avons eu le plus de retours positifs de la part de nos membres. Il est simple d'utilisation et fonctionne sur batterie rechargeable.

Comment se procurer un appareil d'électrostimulation ?

L'appareil n'est disponible que sur ordonnance. La prescription doit être faite **obligatoirement** par un médecin exerçant dans une structure de traitement de la douleur, ou par un médecin ayant validé un **Diplôme Universitaire (D.U)** de prise en charge de la douleur ou une capacité d'évaluation et de traitement de la douleur.

Il y a néanmoins des étapes à suivre afin d'obtenir une prescription pour la location ou pour l'achat du TENS ECO2 :

- Essai préalable (séance test) ;
- Éducation de la personne atteinte (le cas échéant en collaboration avec un autre professionnel de santé) ;
- Prescription du TENS ECO2 en location pendant 6 mois maximum avec idéalement un suivi à 1, 3 et 6 mois après la prescription initiale ;
- Prescription du TENS ECO2 à l'achat en cas d'efficacité de la technique après les 6 mois de location ;
- Suivi éventuel tous les 6 mois après achat de l'appareil.

Prise en charge financière du TENS

La location ou l'achat de l'appareil peut faire l'objet d'un **remboursement par la sécurité sociale** lorsque l'appareil est prescrit pour des douleurs chroniques dans le cadre d'une structure de lutte contre la douleur (Article L165-1 du Code la Sécurité Sociale).

Montants pris en charge par la sécurité sociale :

- Appareil TENS ECO2 :
- Location mensuelle 12,20 € - Achat 112,05 € (base de remboursement SS).
- Électrodes autocollantes Stimex (jusqu'à 2 sachets de 4 électrodes par mois) : 5,18 € par sachet (base de remboursement SS).

Code de sécurité sociale à consulter sur la nomenclature de la SS pour déterminer la prise en charge (26/05/2022) :

Code LPP : 1189940

Désignation : NEUROSTIMULATION ÉLECTRIQUE TRANSCUTANÉE, LOCATION MENSUELLE DE L'APPAREIL

Code LPP : 1183468

Désignation : NEUROSTIMULATION ÉLECTRIQUE, ACHAT DE L'APPAREIL FOURNI AVEC DEUX CÂBLES

En cas de reste à charge, consultez votre mutuelle pour une éventuelle prise en charge (variable selon les contrats et les mutuelles). Seules les prescriptions émanant d'une structure ou d'un spécialiste douleur pourront faire l'objet d'une prise en charge par la sécurité sociale.

L'Affection Longue Durée (ALD) (Exonérante ou non-exonérante) peut également permettre une meilleure prise en charge de certains appareils d'électrostimulation ou des électrodes. Il faut que votre ALD soit mentionnée par votre médecin pour bénéficier d'une prise en charge spécifique de la sécurité sociale.



Boîte à Outils : Gestion des douleurs neuropathiques

La Neurostimulation Transcutanée - TENS



Quelques règles à respecter

- Les électrodes doivent être positionnées sur une peau saine, propre et non irritée ;
- Il ne faut pas coller les électrodes sur une zone de la peau douloureuse au toucher (allodynie) mais au-dessus et au-dessous de cette zone ;
- Les électrodes ne doivent pas se toucher ;
- Il ne faut jamais décoller une électrode sans avoir arrêté l'appareil ;
- Si une seule électrode est perçue, on peut permuter les électrodes ;
- Si une électrode est perçue comme plus " forte " par rapport à l'autre, il peut s'avérer utile de la remplacer par une électrode de plus grande taille ;
- Le placement des électrodes doit être optimisé en fonction de la topographie de la douleur.

Comment place les électrodes ?

Lors de votre séance d'essai, le professionnel de santé vous donnera toutes les informations nécessaires pour le placement des électrodes de stimulation, en fonction des douleurs chroniques que vous ressentez. Dans la notice du TENS (www.schwa-medico.fr) vous trouverez tous les placements possibles et conseillés.

Dans le cadre de douleurs périméales

Le nerf pudendal est celui qui sera le plus concerné par les douleurs neuropathiques de cette zone.

Afin d'agir sur ces douleurs, il faudra se concentrer sur les racines de ce nerf qui se trouvent sur la moelle épinière.

Il est possible de disposer les électrodes sur la principale branche (S3) du nerf qui concerne la partie médiane du périnée, notamment les organes génitaux externes, l'anus et la sensibilité interne de la cheville.

On agira donc sur les douleurs pudendaux par la stimulation de ces deux zones.

N'hésitez pas à consulter la notice du TENS et à consulter votre médecin pour des solutions adaptées.



Des exemples de placements

Dans le cadre de la prise en charge des douleurs neuropathiques, deux exemples :

Lombo-sciatalgie chronique

Option 1 :
(douleur nerf sciatique)
P01, P02, P06

Option 2
(douleur répartie) :
P04

Option 3
(douleur lombaire) :
P10, P11



Lombocruralgie

P01, P02, P04



Image : www.schwa-medico.fr

Boîte à Outils : Gestion des douleurs neuropathiques

La Neurostimulation Transcutanée - TENS



Les programmes

Le TENS dispose de 24 programmes : 12 programmes prééglés ainsi que 12 programmes modifiables à paramétrer en fonction de vos besoins spécifiques.

Au total, on retrouve 22 programmes à visée antalgique et 2 programmes excito-moteurs axés sur le renforcement musculaire.



P 1 GATE CONTROL 100 Hz : douleurs neuropathiques
- Placement des électrodes sur le trajet nerveux

P 2 GATE CONTROL 80 Hz : douleurs neuropathiques
- Placement des électrodes sur le trajet nerveux

P 3 ENDORPHINIQUE 2 Hz : contractures, lombalgie, cervicalgie, fibromyalgie, etc.
- Placement des électrodes de manière paravertébrale ou sur la zone douloureuse

P 4 GATE CONTROL (canal1) + ENDORPHINIQUE (canal 2) :
lombosciatalgie, névralgie cervico-brachiale
- Placement des électrodes : canal 1 sur le trajet nerveux
canal 2 sur zone douloureuse ou paravertébrale

P 5 TENS SÉQUENTIEL : stimulation de type gate control puis de type endorphinique
- Placement des électrodes sur la zone douloureuse

P 6 STIMULATION HAN : gate control alterné avec de l'endorphinique
- Placement des électrodes sur la zone douloureuse : permet de coupler les 2 techniques afin d'avoir un effet rapide et un effet plus long post séance, dans le cadre de la prise en charge des douleurs aiguës et/ou chroniques

P 7 BURST 2 Hz : contractures, lombalgie, cervicalgie, fibromyalgie, etc.
- Stimulation souvent ressentie plus confortable que le 2Hz classique du P3

P 8 MODULATION DE FRÉQUENCE : permet d'éviter l'accoutumance aux programmes Gate control P1 et P2

P 9 EXCITO-MOTEUR : renforcement musculaire - amyotrophie et prévention amyotrophie

P10 GATE CONTROL 80 Hz EN DYNAMIC LENT +

P11 GATE CONTROL 80 Hz EN DYNAMIC RAPIDE : gate control le plus semblable au gate control naturel du massage (P10) ou frottement manuel (P11)

- Effet de mouvement limitant fortement le phénomène d'accoutumance
- Confort de stimulation nettement amélioré, consommation électrique divisée par 2
- Pour bénéficier de l'effet de vague massante : utilisez impérativement 4 électrodes pour permettre au courant électrique de se déplacer entre elles
- Placement sur les 2 canaux sur la zone douloureuse : Lombalgie, lombo-sciatalgie
- L'utilisation sur 1 seul canal avec 2 électrodes est indiquée sur les tendinites, pour une sensation d'aspiration

P12 TENS HAUTE FRÉQUENCE (400 Hz) : utilisé dans le cadre du traitement des douleurs neuropathiques lorsque la stimulation à 100 Hz n'a pas ou plus d'effet antalgique

- Souvent ressentie comme moins confortable que le gate control 100 ou 80 Hz
- L'utilisation de ce programme nécessite une recharge fréquente de la batterie

U 1 GATE CONTROL 80 Hz (60 µs) SENSITIF - Traitement des zones sensibles (ex : visage)

U 2 TENS Basse Fréquence 10 Hz (180 µs) - Traitement des nausées

Boîte à Outils : Gestion des douleurs neuropathiques

La Neurostimulation Transcutanée - TENS



Témoignages

Quelques astuces et témoignages de nos membres concernant l'Électro-stimulation : Retrouvez nous sur Facebook "Association Endométriose et Douleurs Neuro - E&DN "

[Programme Tens] par E.

" Voici un des outils que j'affectionne pour lutter contre les douleurs neuro : Le TENS Eco2, programme P6 avec patchs sur le haut du dos (épaules et omoplates), sur le bas du dos et sur les chevilles pour la sciatique. "

[ActiTens/Tens Eco 2] par Marion

" J'ai le TENS Eco 2 depuis 3 ans que j'ai d'abord loué puis acheté sans frais à ma charge. Mon algologue m'a prescrit en décembre l'ActiTENS pour le côté pratique. Mais selon ma pharmacie et son fournisseur, ils ne pratiquent pas la location et l'appareil n'est remplaçable que tous les 5 ans, donc je dois rester sur le TENS Eco 2. J'avoue que les câbles me dérangent beaucoup et m'incommodent si je dois travailler avec. "

[Programme Tens] par L.

" Ma kiné a discuté avec le représentant du TENS : voici les utilisations retenues :
- P1 pour les nerfs (position jambe et pubis, ou dos, ou pubis et dos)
- P3 fonction endorphines (uniquement en positionnement musculaire, 4 devant sur les abdos, ou 4 sur les lombaires)
P6 = mélange de p2 + p3, endorphines + get control
P10 = get control et massage (possible sur cervicale, dos mais sur les muscles, assez écarté entre le haut et le bas)
P7/P8 = en cas d'accoutumance à P3/P1-P2. "



[Utilisation] par Aurelly.

" Pour ma part, lorsque j'ai des douleurs neuropathiques, j'utilise le TENS Eco 2 ou l'ActiTENS (pour plus de mobilité).

[Taille des câbles]

" J'ai testé le Tens et acti tens : ils sont tops. Ceux de nouvelles générations sont modernes, avec des fonctions high-tech. Le seul bémol : la longueur du câblage. J'ai rebasculé sur le Tens Éco 2 car le câblage est long et permet vraiment de pouvoir atteindre mes douleurs.

J'ai fait une location médicale de 6 mois, tu peux demander l'achat par la suite sur ordo de ton algologue : dans ce cas c'est pris en charge à 100% (en cas d'achat tu as un restant à charge par contre). "

[Choix de l'appareil]

" L'ActiTENS est plus cher : à voir si votre centre de la douleur a un partenariat avec un fournisseur. J'ai choisi le TENS Eco 2 car moins cher à l'achat. Il tient bien la charge. Je n'avais pas envie d'ondes supplémentaires ni d'avoir un appareil de plus "collé" à la peau... L'actitens fonctionne avec une application sur le portable : cela décharge sa batterie et sans téléphone pas d'actitens. Quand on a une bonne mutuelle rien à payer pour le TENS Eco 2. "

Dès les premiers signes d'une sciatique, de contractions utérine, de douleurs lombaires ou encore de cruralgie, j'utilise le programme P10/P11 avec patch sur les côtés du bas ventre et au même endroit sur le bas du dos pour un "effet miroir".

Mon infirmière ainsi que mon algologue m'ont préconisé de l'utiliser en traitement de fond 45 min par jour afin de diminuer la fréquence des crises.

[Programme Tens]

" Grâce à une utilisation régulière j'ai fait quasiment disparaître mes troubles neuro (séquelles moelle épinière). "

Cet appareil a changé ma conception de la gestion de douleur, j'ai moins besoin de médicaments et je peux mieux gérer ma vie au quotidien. "

Boîte à Outils : Gestion des douleurs neuropathiques

La Neurostimulation Transcutanée - TENS



[Temps des séances]

" Je dois en faire au minimum 30min par jour : l'idéal c'est des programmes de 30 min, 3 fois par jour voire plus.
En plus de cela, dès que j'ai mal je l'utilise. Ensuite je dois faire kiné et ostéo. "

[Protocole algologue]

" J'ai du faire 4 séances de 45 min par jour minimum pendant quelques mois avant une amélioration lorsque je n'utilise pas mon TENS.
C'est le protocole indiqué par mon algologue. J'ai des douleurs dans le bassin et dans les jambes. "

[Autre TENS]

" J'ai le TENS SCHWA Eco 2 prescrit par le médecin de la douleurs.

Il a 22 modes et il est pris en charge par la sécurité sociale y compris les patches de recharge !

Il a des grands câbles et peut être utilisé pour pleins de choses (il y a une notice) : douleurs neuro, pelviennes (règles), lombaires !

Cela marche aussi si tu as des contractures aux trapèzes (à cause du stress par exemple) .

Il est également possible de traiter deux zones en même temps.

Par exemple hier soir j'avais mal à la fesse (douleurs neuro) et mal aux lombaires et j'ai pu faire les 2 en même temps avec des intensités adaptées à chaque zone ! "

[TENS médical]

" Le grand souci du TENS Eco 2, c'est qu'il n'y a pas de grands câbles comme dans les vrais TENS médicaux.

Je l'utilise (un tens médical sous prescription) pour mes douleurs neuropathiques et sans les grands câbles, je ne pourrais pas l'utiliser car il ne fait pas la longueur de ma jambe.

En revanche, le TENS médical n'a qu'un seul programme comme le livia (revendu car peu efficace et trop marketing). "



[Nerf vague]

" Pour ma part, je ne connais que le TENS Eco 2, mais je pense qu'il fait le job et surtout, il n'y a pas de dépassement forfaitaire dessus, ce qui est plutôt positif.

Il existe également l'option nerf vague disponible et je crois qu'il faut compter 89 euros pour l'oreillette (non pris en charge par la sécurité sociale. "

Sources

- www.schwa-medico.fr
Rubrique - TENS Eco 2 - Electrostimulateur TENS Anti-Douleur
- <https://subli-med.fr/douleur-chronique-neurostimulation-electrique-transcutanee-tens/>
- <https://www.legifrance.gouv.fr>
- http://www.codage.ext.cnamts.fr/cgi/tips/cgifichep_code_tips=1189940&p_date_jo_arrete=%25&p_menu=FICHE&p_site=ameli
- https://www.douleursperinealeschroniques.fr/_files/ugd/7c073b_966eda750bdb4649a0cb179026f80a7c.pdf