

## TENS : *Neuro-Stimulation Électrique Transcutanée*

Thérapie non-médicamenteuse, non invasive, destinée à soulager la douleur chronique.

Elle consiste à transmettre des **impulsions électriques indolores** à l'aide d'électrodes collées sur la peau, **sur une zone douloureuse ou sur le trajet d'un nerf**, reliées ou connectées à une batterie.



La TENS repose sur la mise en jeu de systèmes naturels de contrôle de la douleur fondée sur 2 mécanismes :

- **Gâte Control** : activation des fibres du toucher, plus rapides que les fibres de la douleur. Un message de fourmillement est transmis au cerveau, et masque ainsi le signal douloureux.
- **Endorphinique** : favorise la production d'endorphines, molécules antalgiques naturellement sécrétées par le corps.

Dispensée sur **prescription médicale** par un médecin habilité, elle permet au patient de rester acteur dans la gestion et le soulagement de sa douleur.

**Un temps d'apprentissage** réalisé par les kinésithérapeutes ou l'infirmier ressource douleur est indispensable pour une utilisation efficace.

**Une ou plusieurs séances tests** sont proposées pour savoir s'il est répondeur et lui permettre de se familiariser à l'appareil. Celui-ci peut être loué en pharmacie ou dans des magasins de matériel médical durant 6 mois maximum avec possibilité d'achat au terme de la location.

**Durant le temps de la location**, des consultations de suivi sont réalisées.