



# Le TENS

# Le TENS

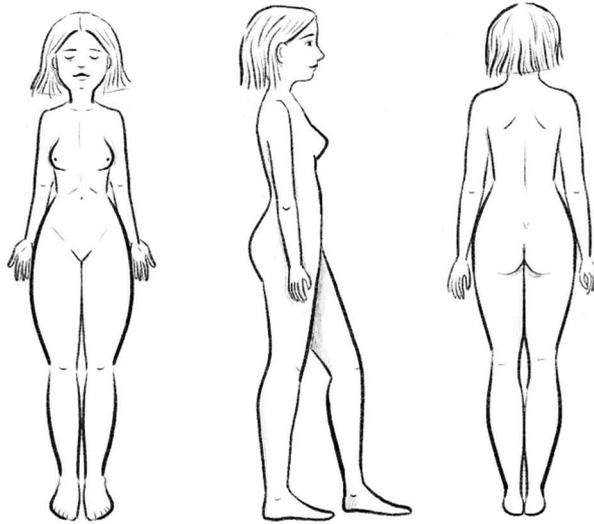
La neurostimulation électrique transcutanée (TENS) est une méthode de choix avec **peu d'effets indésirables** utilisée pour **soulager les douleurs chroniques**. Elle peut être utilisée en adjonction du traitement de la douleur ou comme traitement à part entière mais nécessite **les conseils et le suivi d'un thérapeute** pour optimiser ses bénéfices. Elle peut être testée lors des consultations mais est à envisager comme élément essentiel dans **l'éducation thérapeutique** des patientes et dans sa mise en place à domicile.

Le TENS peut être utilisé **sur le site de la douleur lui-même ou à proximité**. (1)



Dans le cas de l'endométriose **plusieurs utilisations** peuvent être considérées selon l'évaluation de la douleur de la patiente.

Selon le BDK, le kinésithérapeute pourra déterminer son objectif de traitement et choisir le placement adapté des électrodes. Nous vous proposons ce dessin pour indiquer à vos patientes les emplacements choisis.



Concernant le choix du programme antalgique, le temps, la fréquence d'utilisation, de la même manière l'objectif de traitement déterminera ces paramètres. A noter que **le ressenti de la stimulation doit rester confortable** pour la patiente.

Nous vous proposons quelques emplacements non exhaustifs indiqués pour l'endométriose :

- **Soulagement des dysménorrhées** : Placement des électrodes sur le bas ventre et le bas du dos (2)
- **Soulagement des douleurs pelviennes chroniques** : Placement des électrodes sans la région sacrée et dans la région interne de la malléole tibiale et du talon (3 ;4)

- 1) Johnson, Mark I., Carole A. Paley, Gareth Jones, Matthew R. Mulvey, et Priscilla G. Wittkopf. « Efficacy and Safety of Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation (TENS) for Acute and Chronic Pain in Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis of 381 Studies (the Meta-TENS Study) ». *BMJ Open* 12, n° 2 (10 février 2022): e051073. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-051073>.
- 2) Rodrigues, Jéssica Cordeiro, Mariana Arias Avila, et Patricia Driusso. « Transcutaneous electrical nerve stimulation for women with primary dysmenorrhea: Study protocol for a randomized controlled clinical trial with economic evaluation ». *PLoS ONE* 16, n° 5 (20 mai 2021): e0250111. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0250111>.
- 3) Mira, Ticiana A. A., Daniela A. Yela, Sérgio Podgaec, Edmund C. Baracat, et Cristina L. Benetti-Pinto. « Hormonal Treatment Isolated versus Hormonal Treatment Associated with Electrotherapy for Pelvic Pain Control in Deep Endometriosis: Randomized Clinical Trial ». *European Journal of Obstetrics, Gynecology, and Reproductive Biology* 255 (décembre 2020): 134-41. <https://doi.org/10.1016/j.ejogrb.2020.10.018>.
- 4) Istek, Ayse, Funda Gungor Ugurlucan, Cenk Yasa, Sule Gokyildiz, et Onay Yalcin. « Randomized Trial of Long-Term Effects of Percutaneous Tibial Nerve Stimulation on Chronic Pelvic Pain ». *Archives of Gynecology and Obstetrics* 290, n° 2 (août 2014): 291-98. <https://doi.org/10.1007/s00404-014-3190-z>.