

**Centre multidisciplinaire de la douleur**

Rue Micheli-du-Crest 24  
1211 Genève 14  
Tél. 022 372 99 33

**Sites Internet**

[www.pain.ch](http://www.pain.ch) - Société suisse d'étude contre la douleur  
[www.againstpain.org](http://www.againstpain.org) - Association internationale  
*Ensemble contre la douleur*

**Lectures conseillées**

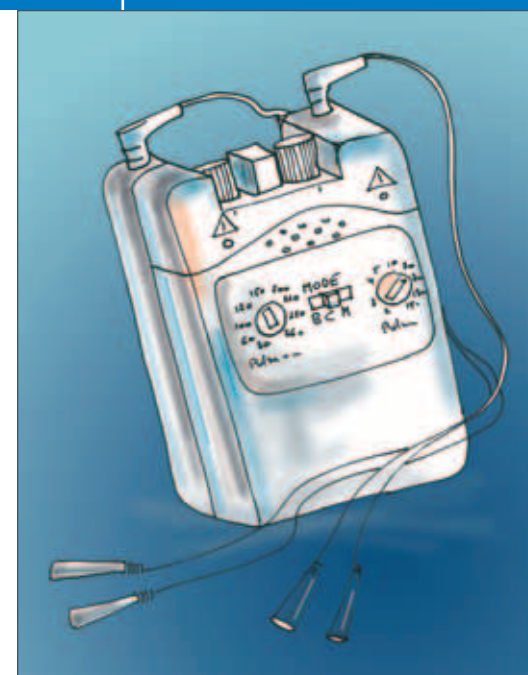
*Pratique du traitement de la douleur*, François Boureau,  
Doin.

*Contrôlez votre douleur*, François Boureau, Petite biblio-  
thèque Payot.

*Pain Treatment by TENS: A Practical Manual*, David  
Ottozon et T. Lundeborg, Springer-Verlag.

*Pour vaincre la douleur*, Marc Schwob et Marie-Claude  
Arrazau, Grasset.

*Non à la douleur*, Dominique Valade et Odile Grand,  
Anne Carrière.



## Le TENS, une aide pour apaiser les douleurs





Le TENS délivre des impulsions électriques indolores et de faible intensité sur une zone douloureuse ou sur le trajet d'un nerf, par l'intermédiaire d'une ou deux paires d'électrodes collées sur la peau. Il est alimenté par une batterie de faible voltage.

Ces impulsions électriques activent des fibres nerveuses rapides, de plus gros calibres que celles utilisées pour véhiculer la douleur. Cela signifie que le message du TENS (sensation non douloureuse de fourmillements) arrive plus vite que celui de la douleur au niveau du cerveau, via la moelle épinière.

Le premier arrivé est le premier servi ! Le message perçu par le cerveau est celui des fourmillements délivré par le TENS masquant ainsi la douleur.



### Nettoyage

- ôtez la pile avant tout nettoyage de l'appareil
- évitez les produits agressifs
- ne plongez pas l'appareil dans l'eau
- nettoyez chacun des composants avec un chiffon doux légèrement humidifié (l'alcool peut être utilisé)
- laissez sécher avant de ranger l'appareil dans sa mallette.



## Consignes de sécurité

Pour éteindre ou réduire l'intensité, tournez le bouton dans le sens contraire des aiguilles d'une montre.

### Emploi quotidien

Il est conseillé de recourir au TENS lors de séances d'environ 1 à 2 heures et jusqu'à 5 à 6 fois par jour.

Sauf avis contraire, éteignez-le pendant la nuit afin de maintenir son effet.

Un voyant lumineux signale qu'il est en marche. Si ce n'est pas le cas, changez la pile (LR22-9v).

### Consignes de sécurité

- utilisez uniquement cet appareil dans le but décrit par le mode d'emploi
- ne prenez pas l'appareil dans la baignoire ou sous la douche
- en cas de panne, évitez de le réparer vous-même
- lorsque vous n'avez pas besoin du TENS pendant une période prolongée, retirez la pile
- pensez à jeter la pile dans des collecteurs de récupération spéciaux.

## Quels sont les risques?

5

Quand on parle d'«impulsion électrique», le premier réflexe est de penser qu'il y a des risques...

Dans le cas du TENS, l'appareil fonctionne avec une batterie de faible voltage : par conséquent vous n'encourez aucun risque.

Cependant, il est important d'informer votre médecin :

- si vous êtes porteur d'un stimulateur cardiaque, car le port du TENS peut créer des interférences
- si vous avez des risques d'allergies cutanées, les électrodes pouvant provoquer une réaction au niveau de la peau
- si vous êtes enceinte, car il faut éviter de positionner l'appareil sur le ventre.

Les électrodes ne doivent pas être placées sur le cou.

Il est fortement déconseillé d'employer le TENS lorsque vous conduisez un véhicule (diminution de l'attention).

