

# LA TENS ET LA GESTION DE LA DOULEUR

**LES PATIENTS PRIS EN CHARGE DANS LE CADRE DE LA  
CONSULTATION DOULEUR A LA CLINIQUE DE LA TOUSSAINT  
PEUVENT BENEFICIER D'UN ACCOMPAGNEMENT A L'USAGE  
D'APPAREILS DE NEUROSTIMULATION TRANSCUTANEE**



## QU'EST CE QUE LA TENS?

TENS veut dire Neurostimulation Electrique Transcutanée. C'est une méthode d'analgésie non médicamenteuse, non invasive permettant de soulager la douleur. Grâce à un petit appareil électrique portable, des points spécifiques sur le corps sont stimulés. C'est ainsi que certaines douleurs peuvent être soulagées ou diminuées.

Cette thérapie est validée scientifiquement, prescrite sous contrôle médical, est remboursée par la Sécurité Sociale.

## L'ACCOMPAGNEMENT A LA TENS PAR LE CENTRE ANTI-DOULEUR DE LA CLINIQUE DE LA TOUSSAINT

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. Cette technique suppose une pratique régulière et s'inscrivant dans la durée pour obtenir sa pleine efficacité.

**Le centre antidouleur vous propose le prêt d'appareil** (pour une durée maximum d'un mois) pour juger si cette technique vous convient avant de louer ou acquérir votre propre matériel.

**Une consultation d'infirmière en 2 temps vous permet d'être accompagné pour tirer les meilleurs bénéfices de cette technique :**

### Une première consultation test :

Les explications du principe d'action et des avantages de la méthode vous sont apportées. Cette consultation vous permet de découvrir l'appareil, sa manipulation et de réaliser de votre première séance de test.

L'infirmière vous remet une fiche de programme personnalisé mentionnant le nombre de séances, leur durée, les programmes choisis, l'emplacement des électrodes, ainsi que des conseils pour l'entretien de l'appareil.

### Une consultation post-pose

Il s'agit d'un premier bilan (après 15 à 30 jours) pour évaluer si cette technique est adaptée pour vous, et vous accompagner à l'observance thérapeutique. Ceci peut aboutir à la prescription sous forme de location pour six mois avant un achat éventuel. Le centre anti-douleur vous propose un accompagnement par un prestataire de service qui gère cette location. Tout au long de cette période l'infirmière reste disponible et à votre écoute.