



GESTION DE LA DOULEUR



Neurostimulation électrique transcutanée (TENS) pour la douleur

Un guide pour les patients et leur famille

Nous tenons à remercier l'équipe de bibliothécaires du CUSM, l'équipe médicale, l'équipe d'infirmières de la clinique et le patient partenaire pour le développement, l'édition en langage clair, la conception, la mise en page et la création de toutes les images.

On vous a proposé un système de stimulation nerveuse électrique transcutanée (TENS) pour vous aider avec votre douleur, améliorer votre qualité de vie et vous aider à être plus actif.

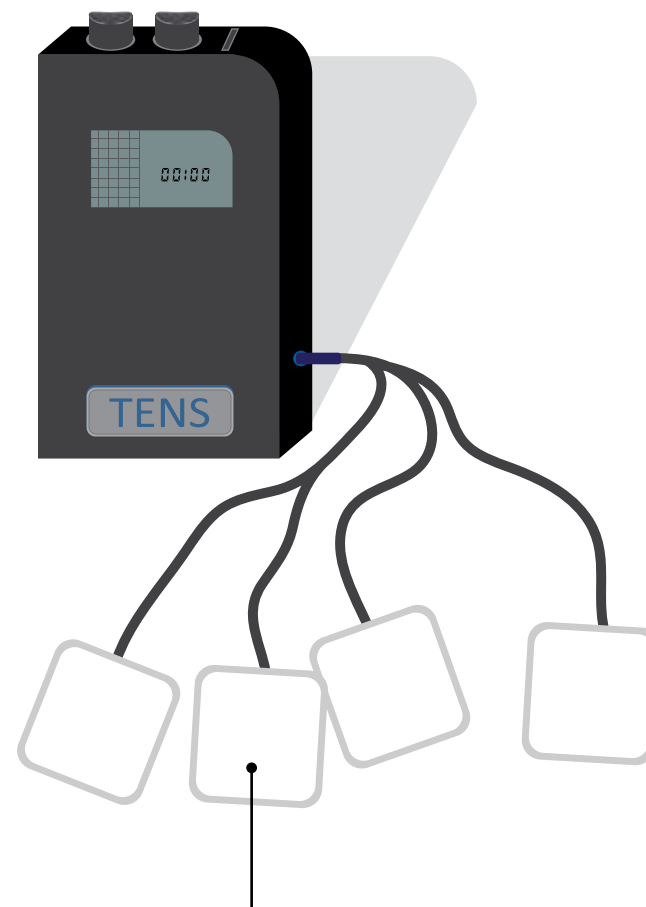


Le féminin est employé sans préjudice et désigne aussi les hommes et les personnes non-binaires, et vice-versa.

Table des matières

Le système de neurostimulation électrique transcutanée (TENS)	1
<i>Comment fonctionne le TENS?</i>	2
À quoi ressemble une machine TENS	5
Utilisation de votre appareil TENS	7
<i>Comment utiliser l'appareil TENS</i>	8
<i>Quand ne faut-il pas utiliser l'appareil TENS</i>	10
<i>Précautions et points à retenir</i>	10
<i>Parlez à votre équipe à l'UGDAE si vous avez un des symptômes suivants</i>	11
Ressources	15

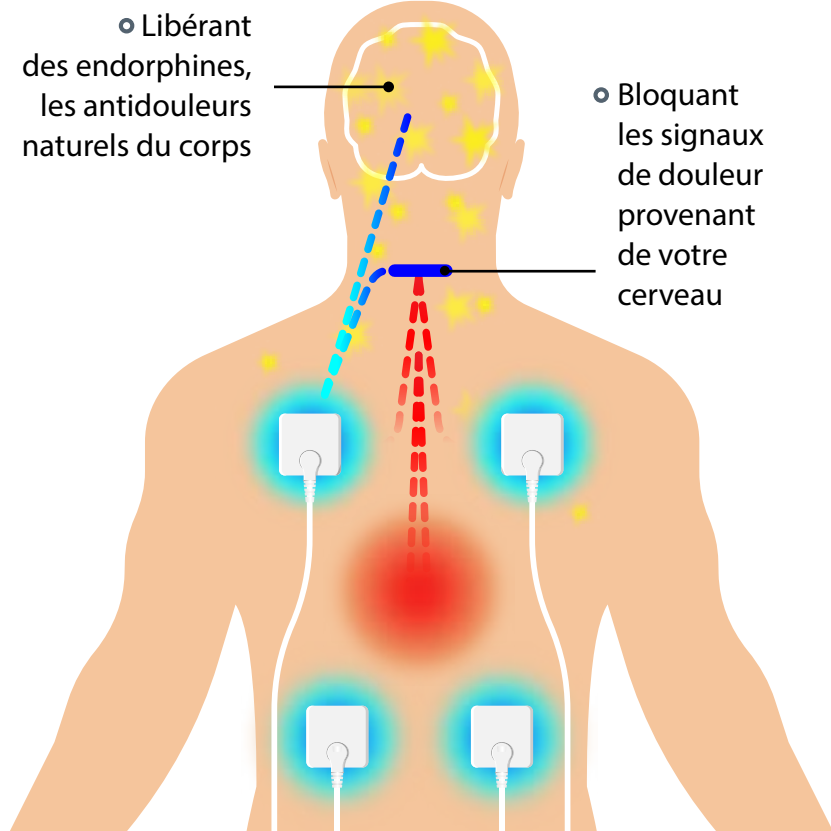
Un système TENS est un petit appareil muni de fils et de tampons adhésifs appelés électrodes.



Ces électrodes se collent à votre peau et envoient de faibles courants électriques à travers la peau. Ces courants vont près des nerfs où vous avez mal.

Comment fonctionne le TENS ?

Les courants électriques aident votre corps en :



Ces deux actions peuvent vous aider à avoir moins mal.

L'appareil TENS est un moyen parmi d'autres pour vous aider à mieux soulager votre douleur. Utiliser un appareil TENS pourrait possiblement vous permettre de prendre moins d'antidouleurs et de mieux participer aux activités que vous aimez faire dans la vie.



Il a été démontré que le TENS soulage la douleur à court terme pour des conditions de douleurs chroniques telles que la fibromyalgie, l'arthrite, les maux de dos, les douleurs neuropathiques et les douleurs musculaires.

Votre rendez-vous à l'Unité de gestion de la douleur Alan-Edwards (UGDAE)

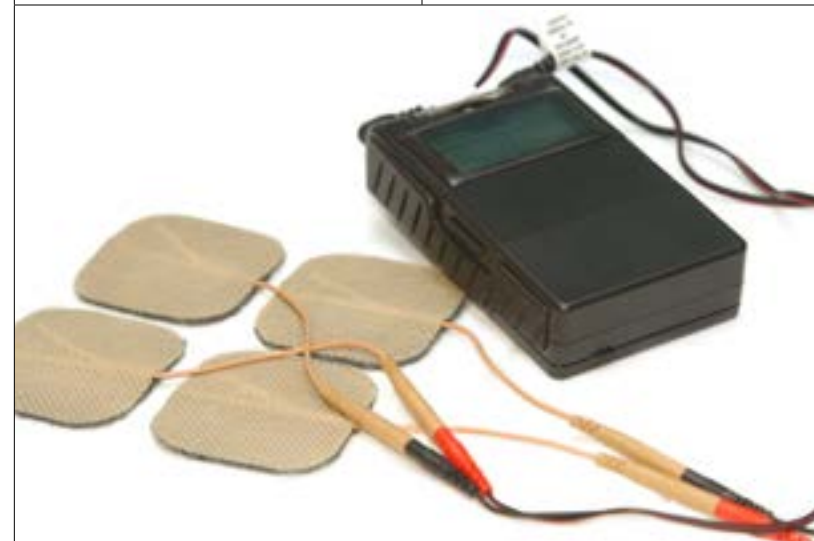
Vous aurez un rendez-vous avec une infirmière à l'Unité de gestion de la douleur Alan-Edwards (UGDAE).

Votre infirmière vous expliquera comment utiliser l'appareil. Vous pourrez aussi l'essayer pour voir si elle aide à soulager votre douleur.

Ce rendez-vous sera ajusté à vos besoins et durera environ 1 heure.

Une trousse TENS devrait contenir :

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> Appareil TENS avec ou sans pince pour la ceinture | <ul style="list-style-type: none"> 2 fils avec des connecteurs au bout |
| <ul style="list-style-type: none"> 4 électrodes (i.e., petits tampons qui collent à votre peau) | <ul style="list-style-type: none"> Guide d'utilisation |
| | <ul style="list-style-type: none"> Piles |



Remarque : le contenu de la trousse peut varier en fonction de la marque du TENS que vous utilisez.

- Cet appareil peut être utilisé à la maison, au travail ou pendant vos activités de tous les jours.
- Le TENS est plus efficace quand vous l'utilisez pendant au moins 30 minutes en étant actif (comme marcher, faire du ménage ou de l'exercice).

- Un appareil TENS a différents modes.

Chaque mode a une fréquence, qui peut être haute ou basse (*voir le tableau*) et une intensité unique. Vous apprendrez comment ajuster les modes pour aider votre douleur.

Tableau 1

Appareil TENS : Basse et haute fréquence

	Basse fréquence	Haute fréquence
Quand l'utiliser?	Au repos	Pendant les activités de tous les jours ou au repos, mais plus efficace en étant actif
Durée du traitement	Environ 20 minutes 3 fois par jour	30 à 60 minutes, une fois par jour
Effets désirés	Soulage la douleur moins vite, mais a un effet à long terme	Soulage la douleur rapidement, mais dure moins longtemps

- Lisez le guide d'utilisation de votre appareil TENS pour vous aider à comprendre les différents modes disponibles.
- Votre infirmière vous aidera aussi à choisir le meilleur mode pour vous durant votre visite à la clinique.

Comment utiliser l'appareil TENS

1	Avant de commencer le traitement TENS, assurez-vous que l'appareil est éteint. Vérifiez qu'il y ait des piles dans l'appareil.
2	Connectez les fils avec les 4 connecteurs à l'appareil TENS.
3	Votre peau doit être intacte (aucune coupure ou lésion). Nettoyez votre peau avec du savon normal et de l'eau, puis séchez-la avec une serviette propre. Placez les électrodes sur votre peau propre et sèche.
4	Si les électrodes sont adhésives, décollez la housse protectrice avant de les placer. Si les électrodes ne sont pas adhésives, utilisez un gel lubrifiant médical (soluble à l'eau et hypoallergénique) et du ruban adhésif (hypoallergénique) pour les coller sur votre peau.
5	Placez les électrodes près des régions douloureuses, comme vous l'a montré l'infirmière. Les électrodes ne doivent pas se toucher ni toucher des objets métalliques ou équipements. Demandez à votre infirmière de vous montrer les différentes façons de mettre les électrodes pour avoir le plus de soulagement possible.
6	Allumez l'appareil TENS.
7	Commencez à la plus basse intensité et augmentez-la lentement. Vous devriez ressentir un picotement ou un léger bourdonnement sur la peau. Cela devrait être confortable, mais fort, sans être douloureux.
8	Lorsque le traitement est terminé, éteignez l'appareil.

✓	Si vous utilisez des électrodes adhésives : - Enlevez les électrodes de votre peau. Si vous prévoyez utiliser l'appareil TENS dans les prochaines heures, laissez-les sur vous. Si vous décidez d'enlever les électrodes : - Enlevez les électrodes de votre peau - Détachez les fils des électrodes - Placer les housses de protection sur les électrodes - Rangez les électrodes selon le guide d'utilisation - Ces électrodes peuvent être réutilisées tant qu'elles sont collantes - Il est temps de changer vos électrodes lorsque : - Elles ne collent plus - Elles commencent à se déchirer Si vous utilisez des électrodes qui ne sont pas adhésives : - Ne les laissez pas sur votre peau jusqu'à la prochaine utilisation. Le gel lubrifiant peut sécher et les empêcher de bien coller la prochaine fois - Enlevez les électrodes de votre peau - Retirez les fils des électrodes - Détachez les fils des électrodes. Puis, nettoyez les électrodes avec du savon et de l'eau puis les sécher avant de les remettre dans leur sac de plastique
✓	Souvenez-vous de vérifier les piles de votre appareil TENS et de les remplacer selon votre guide d'utilisation de votre appareil
✓	Nous vous recommandons de prendre en note combien de temps vous utilisez l'appareil TENS et comment vous vous sentez. Votre guide d'utilisation peut avoir un journal de suivi. Si ce n'est pas le cas, parlez à votre équipe d'infirmières à la clinique de la douleur. Cela peut vous aider, vous et votre équipe soignante, à savoir si l'appareil TENS vous aide à soulager votre douleur.

→ Quand ne faut-il pas utiliser l'appareil TENS

Les appareils TENS sont sécuritaires pour plusieurs personnes, mais il y a des cas où il ne faut pas les utiliser.

Parlez-en d'abord à votre médecin ou à votre infirmière dans les cas suivants si :

- vous avez un stimulateur cardiaque ou tout autre dispositif implanté
- vous avez des problèmes cardiaques
- vous êtes enceinte
- vous souffrez d'épilepsie, de cancer ou de diabète
- vous avez une région de la peau qui est enflée, rouge, infectée ou irritée
- vous avez une allergie connue au nickel ou aux adhésifs
- vous souffrez de troubles cognitifs (e.g., difficulté à se concentrer, perte de mémoire, difficulté à suivre des instructions, démence, etc.)
- vous avez une ou des plaies ouvertes ou des éruptions cutanées

→ Précautions et points à retenir

- Gardez l'appareil TENS dans un endroit sécuritaire hors de la portée des enfants lorsque vous ne l'utilisez pas.
- Il est important de toujours éteindre votre appareil avant de retirer les électrodes de votre peau.
- Ne partagez pas vos électrodes avec d'autres personnes.
- Si vous voyagez avec votre appareil TENS, conservez le guide d'utilisation avec vous au cas où le personnel de l'aéroport aurait des questions.

 Ne pas utiliser le TENS pendant :	
	
• Le bain ou la douche	• Le sommeil
	
• L'utilisation de machinerie	• La conduite

→ Parlez à votre équipe à l'UGDAE si vous avez un des symptômes suivants

- Éruption cutanée, rougeur ou démangeaison de la peau
- Étourdissement
- Mal de tête
- Nausées

N'oubliez pas qu'il se pourrait que votre douleur soit plus facile à gérer avec l'utilisation d'un appareil TENS. Au fur et à mesure que votre douleur s'améliore, parlez à votre médecin de la possibilité d'ajuster vos médicaments.



Pour des questions sur vos médicaments, contactez votre pharmacien.



Vous pouvez également parler à votre médecin ou à l'infirmière de l'Unité de la gestion de la douleur Alan-Edwards (UGDAE) :
514-934-1934 poste 48222
du lundi au vendredi,
de 8 h à 16 h.



- Association québécoise de la douleur chronique
douleurquebec.ca



- Société canadienne de la douleur
canadianpainsociety.ca/fr



Gérer ma douleur

- Gérer ma douleur
gerermadouleur.ca



**PORTAIL
SURMONTER
SA DOULEUR**

- Le pouvoir sur la douleur
poweroverpain.ca/fr



- Association internationale pour l'étude de la douleur
iasp-pain.org (anglais seulement)



Neurostimulation électrique transcutanée (TENS) pour la douleur :
Un guide pour les patients et les familles

Important : Ce document a été créé à des fins éducatives. Son contenu ne remplace en aucun cas les recommandations, diagnostics ou traitements suggérés par votre professionnel de la santé. Contacter un professionnel de la santé qualifié si vous avez des questions ou des inquiétudes concernant vos soins.

Centre universitaire
de santé McGill



McGill University
Health Centre