

UTILISATION DE LA NEUROSTIMULATION ELECTRIQUE TRANSCUTANÉE 'TENS' FACE AUX DOULEURS PELVI-PÉRINÉALES

HÔPITAUX Paris
Saint-Joseph
Marie-Lannelongue



Par Héène PRIEUR, IDE au centre de la douleur à l'Hôpital Paris Saint-Joseph

SOMMAIRE

- Hypersensibilisation pelvienne dans le cas de l'endométriose
- Prise en charge multimodale
- le TENS
- les deux grands mécanismes
- Application
- Les possibilités
- Les autres TENS



HYPERSENSIBILISATION PELVIENNE

- Il s'agit d'une sensibilité accrue à la douleur face à une stimulation qui normalement ne provoque pas de douleur.
- Généralement due à une stimulation primaire intense, prolongée ou récurrente : on parle alors de **NOCIPLASTICITÉ**.

Si l'on se réfère au **score de convergences PP**. Dans le cadre de l'endométriose, on observe cette hypersensibilité sur plusieurs sphères :

1. **Sphère urinaire**
2. **Sphère digestif**
3. **Sphère génito-sexuelle**
4. **Sphère cutanéomuqueuse**
5. **Sphère musculaire**

QUELQUES STATISTIQUES

« Cela touche
1 femme sur 10
soit environ
2 millions de
femmes »

« seuls 39 % des
conjointes homme
avaient déjà
entendu parler
d'endométriose »

« 54% pensent
qu'il est normal
d'avoir mal
pendant cette
période »



PRISE EN CHARGE MULTIMODALE

- **Education thérapeutique** des patientes car se sont **les premières intervenantes** dans leur soin.
- **Intervenants professionnels:** gynécologue, psychologue, algologue, sexologue, SF, kiné ...
- **Traitements médicamenteux :** Traitement Hormonal, Traitement de fond, Traitement de crise...
- **Traitements non médicamenteux :** relaxation, cohérence cardiaque, yoga, la chaleur... et également le **TENS ...**



C'EST QUOI LE TENS ?

Le **TENS** veut dire Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation

- **Son objectif** : soulagement de la douleur
- **Son indication** : 1^{ère} ligne
- **Les prescripteurs possibles** :
 - Algologue à visée antalgique,
 - Gynécologue, urologue, sages femmes à visée urologique.
- **Ses modalités de prescription** :
 - 6 mois de location puis,
 - Achat possible après période de location et si période concluante.

Avantages



Sans effet secondaire



*Technique non
médicamenteuse*



Non invasif



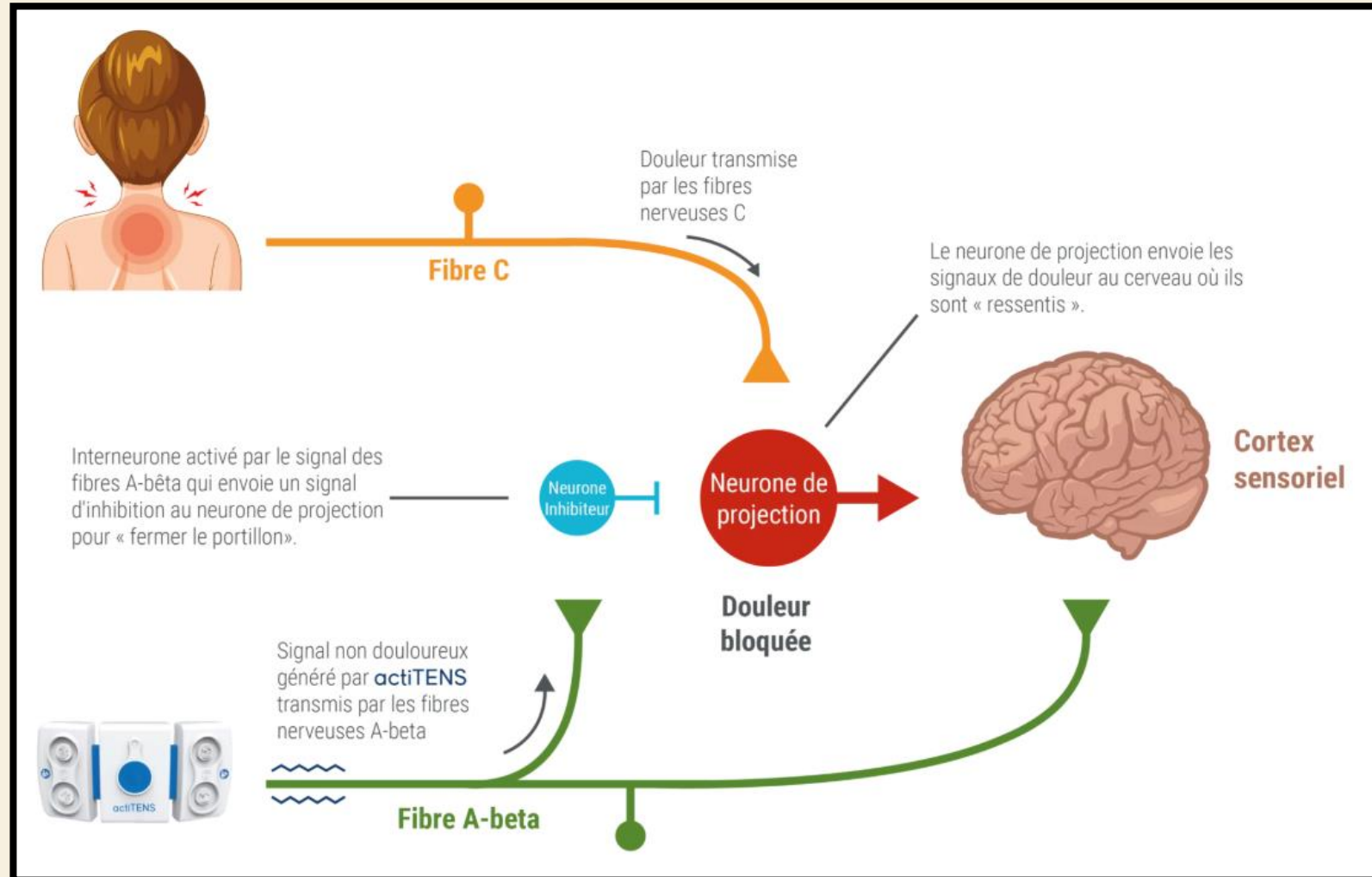
*Rapide & facile
d'utilisation*

COMMENT APPLIQUER LE TENS

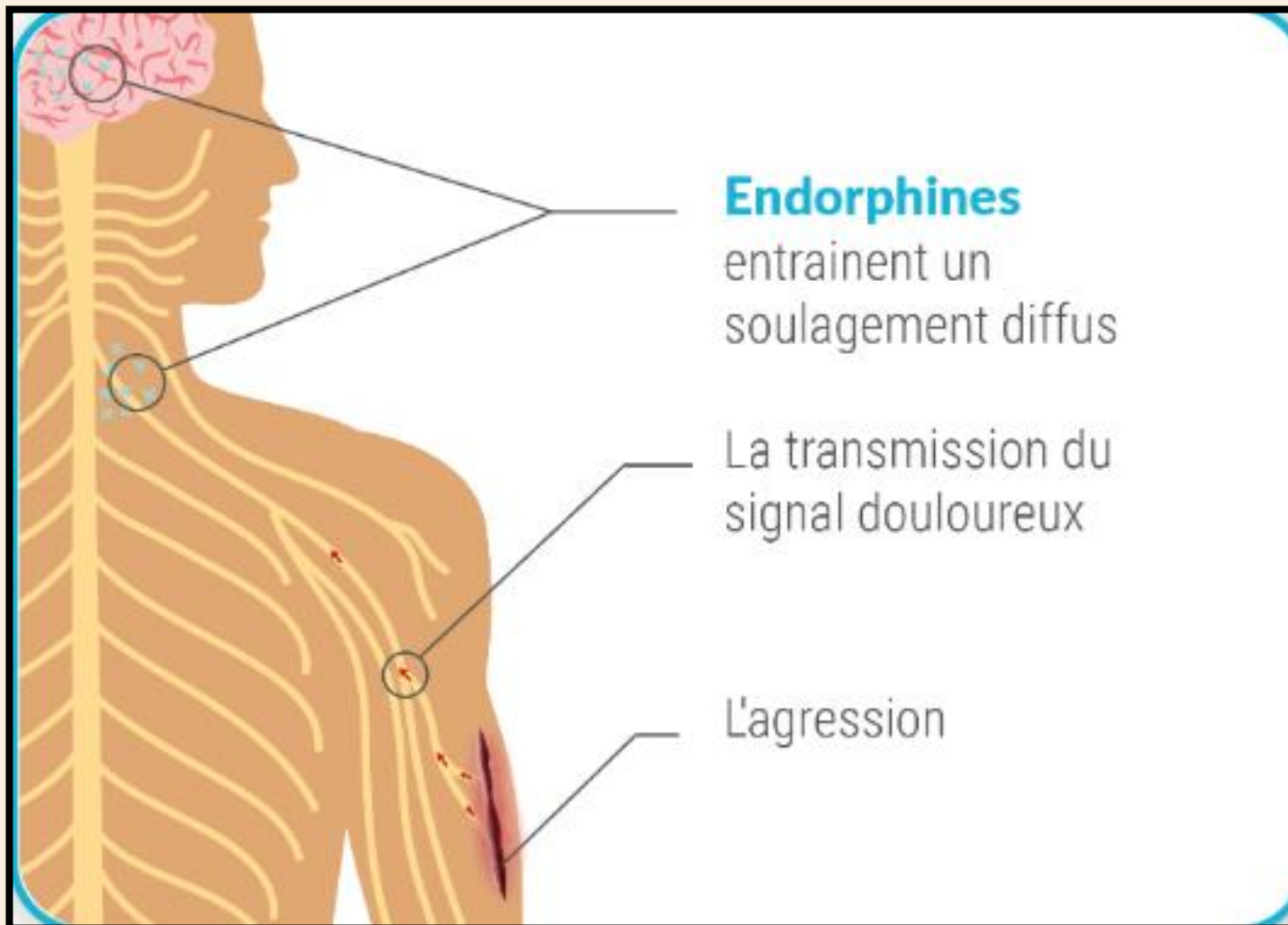
- **Où le placer** : directement sur la zone **ou** en entourant la zone douloureuse **ou** sur un trajet douloureux.
- **Zone interdite** : face avant du cou (sinus carotidiens), cage thoracique avant (activité électrique cardiaque) et les muqueuses (buccal / uro-génital)
- **Programme**: le ou les programmes le plus confortable le ou les programmes le plus efficace sur la douleur
- **Intensité** : ni trop faible, ni trop fort, il faut que la stimulation soit agréable
- **Temps d'une séance** : 30 min, Pas de durée maximum recommandée



GATE CONTROL

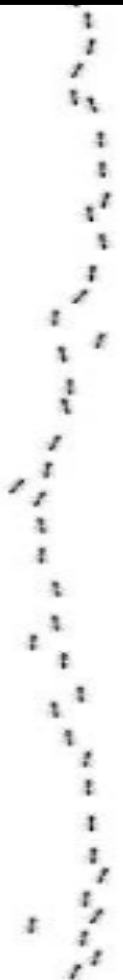


ENDORPHINIQUE

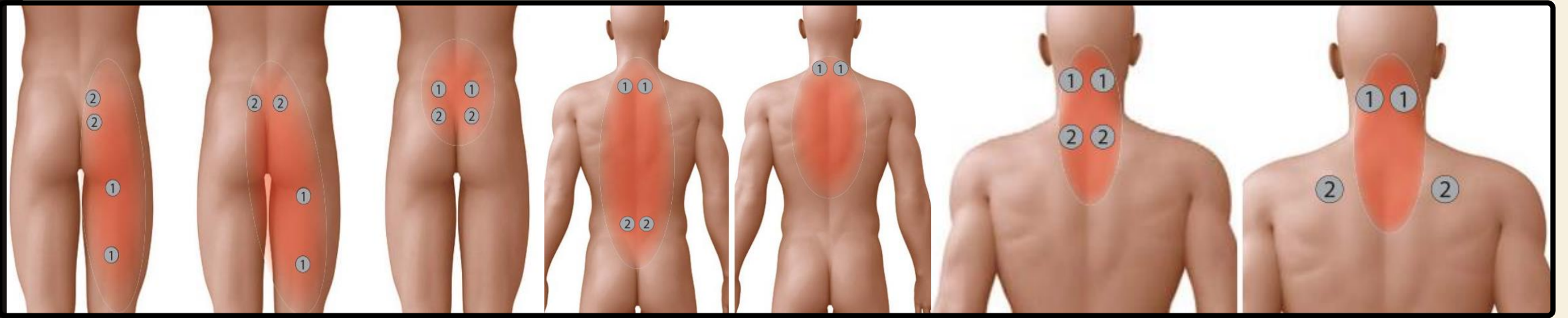


LES DEUX MÉCANISMES D'ACTION DU TENS

	Tens conventionel ou Gate control	Tens acupunctural ou endorphinique
Condition de stimulation		
Intensité	Basse	Elevée
Site	Zone douloureuse	A distance
Fréquence	« élevée » 70-100Hz	« Basse » 2-5Hz
Sensation produite		
Qualité	Paresthésie	Battements
Intensité	Confortable	Intense
Analgésie		
Topographie	Localisée	Diffuse
Installation	Rapide	Retardée
Post-effet	Bref	Long



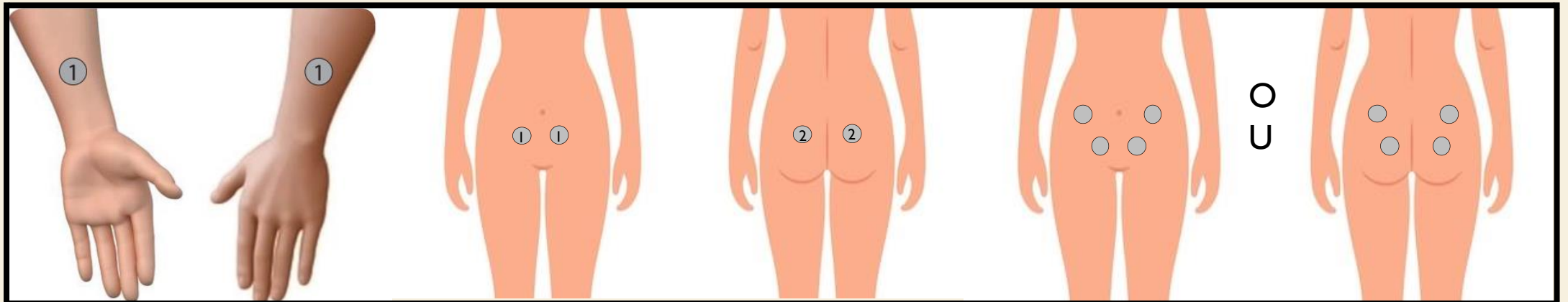
EXEMPLE D'EMPLACEMENT :



Lombalgie

Fibromyalgie

Céphalée de tension



Nausée

Douleur pelvi-périnéale, dysménorrhée

LES AUTRES POSSIBILITÉS

La stimulation du nerf tibial postérieur (SNTTP)

Indication :

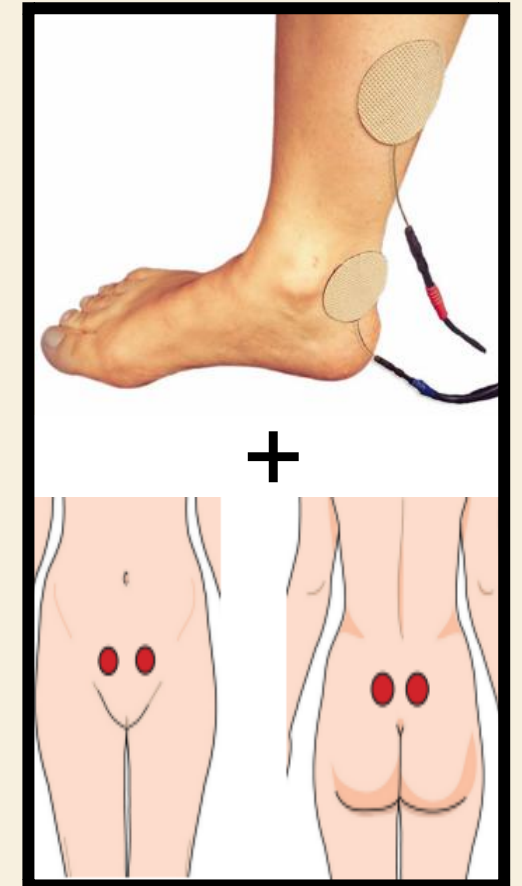
- Trouble urinaire et hyper activité vésical d'origine neurologique et idiopathique
- Enurésie primaire
- syndrome dysurique non obstructif
- Incontinence fécal constipation, troubles digestifs
- Douleur pelvipé-périnéales chroniques, douleurs vésicales, endométriose, dysménorrhée

Application:

- En théorie : Programme haute fréquence pour les douleurs
- En pratique : Programme efficace pour la patiente

Séance :

- 30 min pendant minimum 8 semaines
- Sur la même cheville



LES AUTRES POSSIBILITÉS

Stimulation auriculaire du nerf vague (Eco 2, Eco plus, urostim, ecomodyn)

Indication :

- **Troubles de l'humeur** : dépression, anxiété, stress post-traumatique.
- **Douleurs chroniques** : migraines, fibromyalgie.
- **Troubles digestifs** : syndrome de l'intestin irritable.
- **Épilepsie** (en complément des traitements existants).

Effet physiologique :

- Une réduction du stress et de l'anxiété (via la libération de neurotransmetteurs comme la sérotonine et la noradrénaline).
- Une amélioration de la variabilité cardiaque (marqueur de la santé cardiovasculaire).
- Une modulation de l'inflammation (le nerf vague joue un rôle dans la réponse anti-inflammatoire).

Séance :

- 30 min par jour
- 1 à 25 hz de fréquence



LES AUTRES TENS....



Ecomodyn

Ce TENS intègre en plus, un canal de neuromodulation interactive utilisant des ondes biphasiques modulées. Ce canal permet de stimuler spécifiquement **les fibres A δ et C**, difficiles à atteindre avec un TENS traditionnel. Cela offre un soulagement plus large, notamment pour les douleurs neuropathiques, les inflammations, la fibromyalgie et les syndromes myofasciaux rebelles.

TENS spécialisé dans le SNTP

- Seul les urologues et les sages femmes sont habilités à les prescrire
- Comprend un programme douleur



TENS du commerce


- My moony (chauffante + gate control)
- Blue tens (Gate Control et Burst)
- Urgogyn (3 programmes de Gate Control et mixte de 30 minutes)
- ...





MERCI

Prieur H el ene

 hprieur@ghpsj.fr

