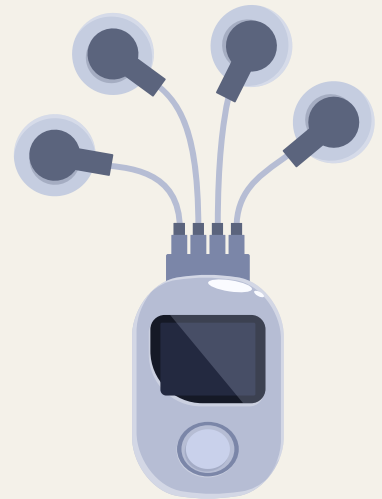


TENS



—

NEUROSTIMULATION ELECTRIQUE TRANSCUTANÉE —

TRANSCUTANEOUS ELECTRICAL NERVE STIMULATOR



SOMMAIRE

QU'EST-CE QUE LA TENS ? p. 3

INDICATION CLINIQUE p. 3

MODES D'ACTION DE LA TENS p. 4

MODALITÉS DE PRESCRIPTION ET D'UTILISATION p. 6

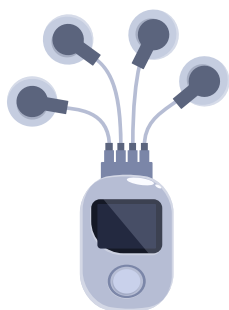
IMPORTANCE DE L'ACCOMPAGNEMENT THÉRAPEUTIQUE p. 7

EFFICACITÉ p. 7

Ce guide est **destiné aux professionnels de santé amenés à prescrire la TENS**, mais également à ceux qui **participent à la prise en charge multimodale d'une patiente qui bénéficie de ce dispositif.**

24/03/2026





TENS



QU'EST-CE QUE LA TENS ?

La TENS (Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation ou Neurostimulation Electrique Transcutanée) est une **technique non invasive qui utilise l'électrostimulation cutanée pour soulager la douleur.**

Elle modifie la transmission des signaux douloureux et active des mécanismes naturels d'inhibition de la douleur.

C'est une alternative non médicamenteuse qui s'intègre dans une prise en charge multimodale de la douleur.

INDICATION DANS L'ENDOMÉTRIOSE

Indications principales

- Douleurs pelviennes chroniques avec composante neuropathique (échelle de la douleur neuropathique DN4 > 4)
- Dysménorrhées résistantes aux traitements médicamenteux,
- Douleurs associées à une sensibilisation centrale (score de convergence PP)
- Patientes polymédiquées ou intolérantes aux antalgiques.

Indications secondaires

- Dysménorrhées en cas de refus des traitements antalgiques ou hormonaux
- Dyspareunies superficielles ou profondes
- Troubles fonctionnels associés (pollakiurie, dysurie, colopathie fonctionnelle)

Différents modèles de TENS

www.sfetd-douleur.org/tens-en-pratique



MODES D'ACTION DE LA TENS

1. ACTION SUR LES CONTROLES DE LA DOULEUR

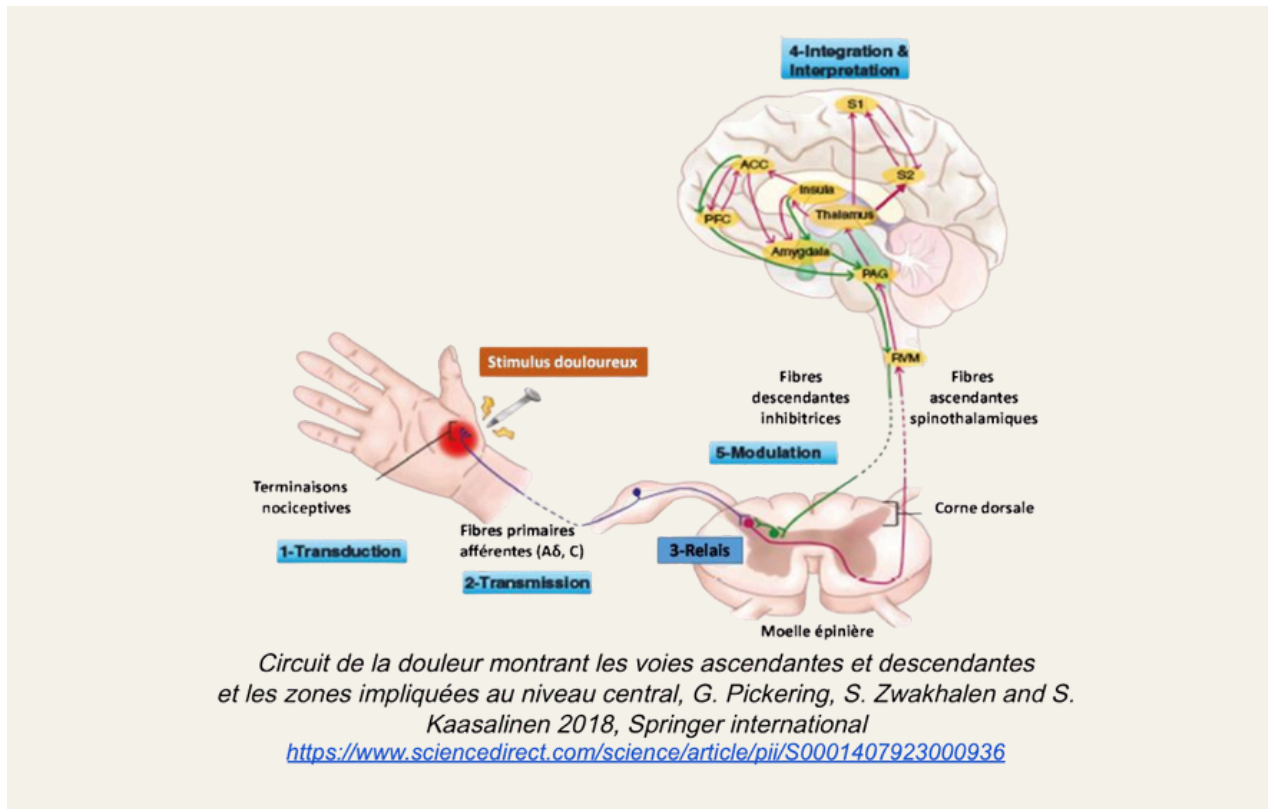
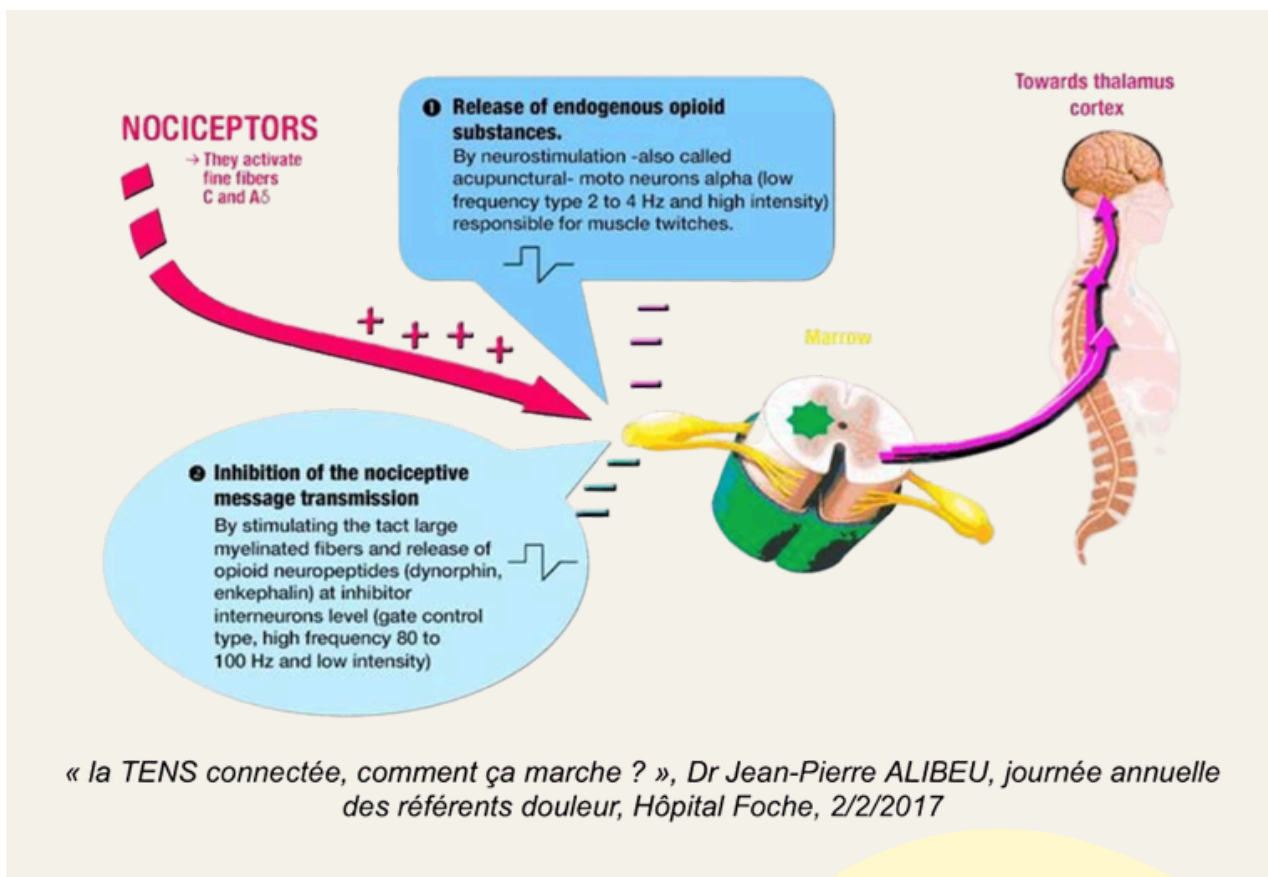
Gate control	La stimulation des fibres tactiles A β provoque une saturation des récepteurs de la douleur au niveau médullaire, la porte est « bloquée » pour les voies de la douleur.	Stimulation haute fréquence ($\approx$ 80-120 Hz) Effet immédiat
Libération endorphinique	Induit la sécrétion d'endorphines et peptides opioïdes endogènes qui ont un effet antalgique prolongé (effet acupuncture like)	Stimulation basse fréquence ($\approx$ 2-10 Hz) Effet prolongé
Sensibilisation centrale	La stimulation régulière peut diminuer l'hyperexcitabilité des circuits nerveux , fréquente dans les douleurs chroniques liées à l'endométriose	Effet augmenté par un usage répété
Système Nerveux Autonome	Stimule le système parasympathique pour contrarier le système sympathique et réduire certains symptômes fonctionnels urinaires ou digestifs	Effet augmenté par un usage répété

2. ACTION MUSCULAIRE ET TISSULAIRE

Favorise le **relâchement des muscles pelviens** et améliore la **mobilité des tissus**.
Limite les douleurs mécaniques et les dyspareunies



Les mécanismes de la douleur :



MODALITÉS DE PRESCRIPTION ET D'UTILISATION

En France, la prescription de la TENS pour les douleurs pelviennes chroniques est actuellement réservée aux spécialistes de la douleur.

Les gynécologues peuvent prescrire ce dispositif principalement dans le cadre de troubles urinaires ou anorectaux.

Une efficacité optimale semble être obtenue **après 3 mois d'utilisation**, et semble se maintenir à 6 mois.

La TENS peut s'intégrer au parcours de soin à plusieurs niveaux :

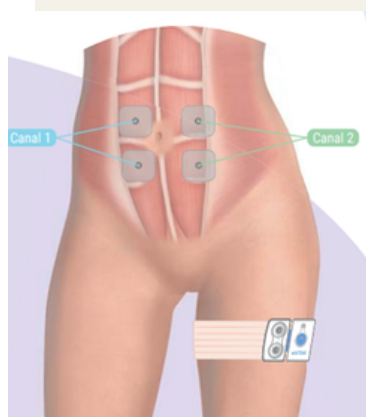
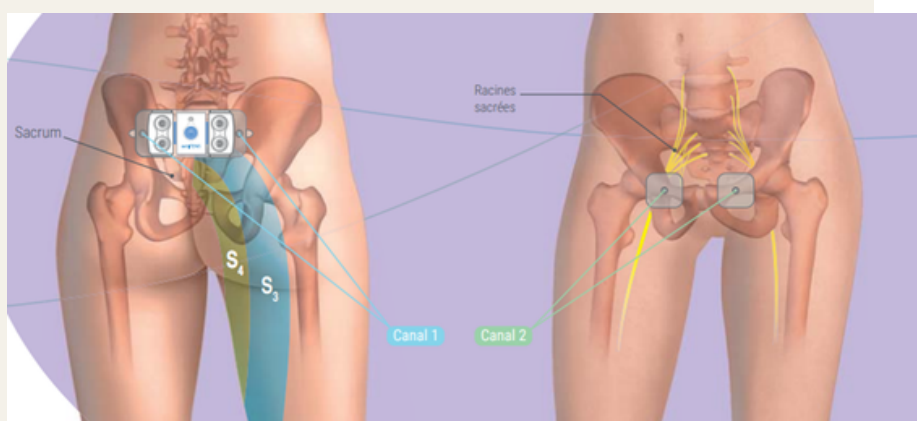
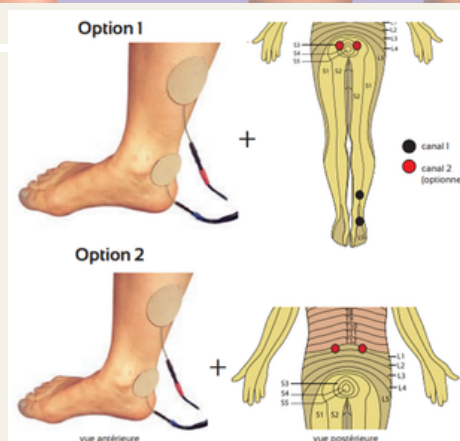
- Outil non médicamenteux de première ligne,
- Réduction de la consommation d'antalgique
- Prise en charge multimodale de la douleur aux côtés de la kinésithérapie, l'ETP douleur, les approches psychocorporelles



En pratique :

- possibilité d'alterner les modes de stimulation
- dispositif wireless (sans fil) pour un meilleur confort d'utilisation
- exemple de position des électrodes : suspubienne, postérieure en regard des racines sacrées S3-S4, tibiale postérieure
- Rythme d'utilisation :
 - séances rapprochées et longues initialement
 - séances plus courtes et moins fréquentes en cas d'efficacité constatée
- période test de location (6 mois maximum), et achat secondaire possible avec une prise en charge par l'Assurance Maladie +/- mutuelles

Exemples de pose d'électrodes



IMPORTANCE DE L'ACCOMPAGNEMENT THÉRAPEUTIQUE

Les échecs sont souvent liés à un mauvais usage plus qu'à l'outil lui-même.

L'efficacité de la TENS repose largement sur :

- Une **éducation thérapeutique** initiale structurée,
- L'apprentissage du **réglage autonome** par la patiente,
- L'**adaptation** des paramètres selon le type de douleur, la phase du cycle et le contexte.

L'échec de la TENS est associé à une augmentation de certains risques :

- perte d'adhésion aux futurs traitements proposés
- isolement
- découragement
- épuisement
- catastrophisme face à la douleur.

Pour ces raisons, la TENS ne devrait pas être prescrite en l'absence d'un accompagnement thérapeutique adapté.

EFFICACITÉ

Les données de la littérature suggèrent que **50 à 70 % des patients rapportent une diminution de l'intensité douloureuse et une amélioration de la qualité de vie** avec la TENS.

Il existe cependant une **variabilité interindividuelle** de la réponse. Certaines patientes ne tolèrent pas ce dispositif.

Un **suivi rapproché** à l'initiation de la TENS est indispensable pour évaluer et adapter son utilisation.

La TENS sera arrêtée en cas d'intolérance ou d'absence d'efficacité après 3 mois d'utilisation malgré un accompagnement adapté.



Contre-indication et précautions

- Pacemaker ou dispositif implanté non-compatible
- Arythmie cardiaque
- Grossesse
- Affections dermatologiques avec des Zones cutanées lésées ou irrités pour la pose des électrodes
- Epilepsie
- Hernie abdominale ou inguinale
- Thrombose veineuse ou artérielle en cours
- Déficience intellectuelle ou difficulté à comprendre l'utilisation de l'appareil.



endobreizh.

FILIÈRE DE SANTÉ BRETONNE POUR
LA PRISE EN CHARGE DE L'ENDOMÉTRIOSE

Retrouvez nos ressources pratiques sur

www.endobreizh.com

rubrique : Vous êtes un professionnel de santé

> OUTILS PRATIQUES by Endobreizh

