

# CONSEILS POUR UNE BONNE UTILISATION DU STIMULATEUR ELECTRIQUE ANTIDOULEUR TENS<sup>1</sup> DU SYNDROME D'EHLERS-DANLOS

Pr Claude HAMONET

## 1. Modalités pratiques d'utilisation :

Il nous paraît important de suivre le protocole que nous avons validé sur un nombre significatif de patients.

**La mise en place des électrodes.** Les appareils sont équipés de deux sorties qui permettent de stimuler à deux endroits différents mais proches. Ceci limite l'usage alors que les douleurs sont souvent à localisations multiples. C'est pourquoi nous allons bientôt pouvoir disposer d'un TENS à plus de deux sorties (jusqu'à six)

L'espacement entre les deux électrodes d'une même sortie doit être de deux centimètres au moins pour éviter un faux contact. Il peut être plus important et adapté à la surface de la zone d'application souhaitée du courant antalgique.

**La fréquence du courant antidouleur.** Elle est soit de 80 par seconde, soit de 100 cycles par seconde (les deux fréquences peuvent être essayées pour choisir la plus efficace). En pratique, il faut utiliser les bons boutons et l'on peut être désappointé devant des appareils qui proposent plus de dix programmes. La plupart ne sont pas indiqués dans le traitement de la douleur du TENS. Une des causes d'échec est précisément l'utilisation du programme qui ne convient pas.

**L'intensité** (en milliampères, mA) se règle au moment de l'application des électrodes jusqu'à l'apparition d'une sensation, qui ne doit pas être désagréable, de chatouillement. Plus l'intensité de cette sensation est élevée, plus l'effet antalgique sera important comme nous l'ont fait remarquer certains patients. La taille des électrodes est en fonction de l'étendue et de la morphologie de la zone à traiter. Les électrodes arrondies, de moyenne et de grande taille semblent être ce qui convient le mieux. Elles sont à renouveler tous les 10 jours environ, en fonction de l'utilisation.

**La durée d'application est illimitée.** Et doit s'adapter à l'évolution de la douleur ou des douleurs. Le plus souvent, l'effet anti douleur cesse lorsque la stimulation électrique cesse parfois, elle se prolonge quelques heures nous ont indiqué certains patients. Il est possible de dormir avec le TENS en activité. Etant donné la variabilité des douleurs dans le SED, l'échec d'un jour ne doit pas empêcher de recommencer le lendemain au même endroit. De même, certains types de douleur peuvent être plus sensibles aux effets du TENS que d'autres. Nous ne pensons pas, pour ne jamais l'avoir observé, qu'il y ait des phénomènes « *d'accoutumance* » chez les personnes ayant utilisé le TENS qui justifieraient certains programmes avec intermittences ou variations d'intensité de la stimulation qui se sont avérées inefficaces dans le syndrome d'Ehlers-Danlos.

## 2. Les risques, limites et inconvénients :

Il n'y a aucun risque d'accident, même si on place les électrodes au niveau du cou, du thorax ou de la mâchoire. Nous avons aussi commencé à conseiller de les utiliser au niveau de l'abdomen.

L'adhésif qui fixe les électrodes peut provoquer une réaction cutanée sur une peau toujours fragile et réactive. Les fabricants disposent d'électrodes dites « anti allergiques » qui peut éviter ou limiter cet inconvénient.

Très exceptionnellement, des patients nous ont signalé une exacerbation des douleurs, surtout au niveau de la peau.

---

<sup>1</sup> Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation

### **3. Comment acquérir un TENS ?**

La location (jusqu'à 6 mois) est prise en charge à 100% dans l'ALD, sur prescription médicale. Après cette date, il est nécessaire de l'acquérir, également sur prescription médicale pour l'avoir définitivement. Cette acquisition s'accompagne d'une participation financière, à l'exception de certains modèles.

Ils sont distribués par les pharmacies, les distributeurs de matériel médical et certains orthésistes.

### **4. Autres utilisations du TENS dans le SED :**

**Les sensations provoquées par** la stimulation électrique peuvent avoir un effet proprioceptif pour mieux ressentir la position d'un membre, lors de la marche, par exemple. C'est de cette façon que procède une de nos patientes qui l'utilise pour améliorer sa marche car, nous a-t-elle dit, elle « *sent où sont ses jambes* ». Il y a là une perspective pour la rééducation de la proprioception.

Le TENS qui a pour but initial de soulager les douleurs peut aussi avoir un effet excito-moteur et provoquer des contractions musculaires. Cette possibilité peut être utilisée, au mieux en lien avec un kinésithérapeute, pour redonner les sensations d'activité musculaire et de relâchement et, accessoirement, de «*muscler* ».