

L'électrostimulation pour calmer mes douleurs

Le site du Docteur Abdoul Karim CHIRARA

Adresse du site : www.docvadis.fr/doc.chirara



Validé par

le Comité Scientifique Neurologie et le Comité Scientifique Rhumatologie

L'électrostimulation est une technique qui présente très peu de risques et peut soulager vos douleurs, aiguës ou chroniques. Elle est souvent utilisée en complément d'un traitement médicamenteux ou d'autres traitements physiques.

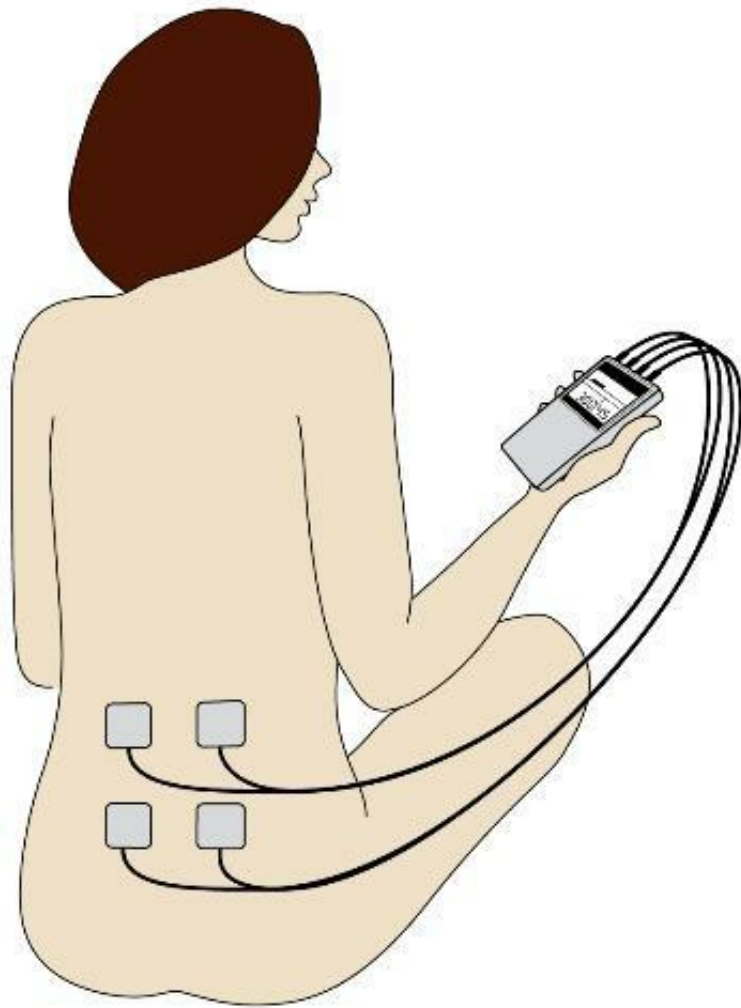
Qu'est-ce que l'électrostimulation ?

L'électrostimulation consiste à envoyer sur une zone définie du corps une stimulation électrique, grâce à un appareil qui génère un courant et par l'intermédiaire d'électrodes adhésives placées sur la peau.

Vous positionnerez 2 ou 4 électrodes sur la zone douloureuse. Des explications vous seront données au moment de la prescription.

On différencie deux modes selon les paramètres du courant électrique et l'effet de celui-ci :

- La neurostimulation électrique transcutanée (ou TENS conventionnel, de l'anglais *Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation*) : stimulation avec un courant haute fréquence (50 à 100 Hz), de basse intensité. Ce mode provoque des fourmillements.
- Le mode endorphinique (ou AL - TENS, *Acupuncture Like* - TENS) : stimulation avec un courant basse fréquence (1 à 3 Hz), d'intensité élevée. Ce mode provoque des petites secousses musculaires, parfois un peu difficiles à tolérer. Son effet analgésique persiste après l'arrêt de la stimulation.



Vous positionnez 2 ou 4 électrodes sur la zone douloureuse. Des explications vous seront données au moment de la prescription.

Quelles douleurs sont soulagées par l'électrostimulation ?

Les différentes douleurs qui peuvent bénéficier de cette thérapie sont les maux de dos (lombalgies, lombosciatiques), les douleurs chroniques séquelles d'une blessure ou d'une opération chirurgicale et celles qui accompagnent notamment :

- Les syndromes canaux (syndrome du canal carpien).
- Les syndromes radiculaires (comme la sciatique).
- Les troubles musculo squelettiques.
- L'arthrose.
- Les règles.

□

Comment se déroule une séance d'électrostimulation ?

L'électrothérapie doit être proposée et supervisée par un médecin spécialiste de la douleur. Elle est souvent pratiquée comme soin de kinésithérapie. Une séance dure de 30 à 40 minutes. Les électrodes sont placées sur le secteur douloureux ou à sa proximité, le long d'un nerf ou au niveau une zone considérée comme stratégique par votre médecin. Celui-ci déterminera aussi les paramètres du stimulateur (type de courant, fréquence, intensité) afin d'obtenir le meilleur soulagement.

Comme le traitement nécessite le plus souvent plusieurs séances par jour, vous aurez éventuellement besoin d'un appareil portatif à utiliser à votre domicile ou sur votre lieu de travail. Votre médecin ajustera alors le fonctionnement de votre appareil et le positionnement des électrodes lors de consultations de contrôle régulières.

□

L'achat ou la location de l'appareil peut-il être pris en charge ?

Pour bénéficier de la prise en charge par la Sécurité Sociale de la location puis de l'achat de l'appareil d'électrostimulation, sa prescription doit émaner d'un médecin d'une consultation de la douleur.

□

L'électrothérapie présente-t-elle des risques ?

L'électrostimulation présente très peu de risques. Les principaux effets indésirables sont des irritations cutanées.

Les courants d'électrostimulation sont néanmoins contre-indiqués au niveau du cœur, sur le devant du cou et au niveau des carotides (risque de syncope), sur une peau infectée ou irritée, sur un membre présentant une phlébite, en cas de grossesse ou en présence d'un dispositif médical implanté et actif, comme un stimulateur cardiaque (pacemaker).

N'utilisez pas votre appareil portatif en conduisant, un mauvais fonctionnement étant susceptible de vous perturber.



Pour bénéficier d'électrostimulation, adressez-vous à un centre de traitement de la douleur. Prenez néanmoins en considération que c'est un traitement exigeant, qui demande une bonne acceptation et une régularité de votre part.

□