

TENS & TENS Nerf Vague

douleurchronique.fr — Dr Ph. Rault

Vérifier les indications et les dosages à l'aide d'une autre source d'information.

TENS conventionnel

Dispositifs médicaux conçus pour délivrer une stimulation électrique par **électrodes adhésives appliquées sur la peau**. Utilisé dans des douleurs chroniques d'étiologies diverses, notamment quand le traitement médicamenteux est inadapté ou insuffisant.

Les 2 modes de stimulation

Le choix du mode dépend du profil clinique et conditionne l'efficacité — distinction-pivot :

Mode Haute Fréquence — 80-100 Hz

TENS conventionnel ou **Gate Control**. Stimulation continue à basse intensité. Réalise des paresthésies confortables dans le territoire concerné. Effet pendant la stimulation.

Mode Burst — 1-4 Hz

AL-TENS ou **mode endorphinique**. *Acupuncture-like*. Basses fréquences + hautes intensités. Provoque de faibles secousses musculaires. Analgésie qui **persiste après l'arrêt**. Libération d'endorphines endogènes.

Conditions de prescription

- Médecin exerçant dans une **structure de traitement de la douleur**
- DU de prise en charge de la douleur ou Capacité d'évaluation et de traitement de la douleur
- Avis pluridisciplinaire
- **Essai préalable obligatoire**
- Éducation du patient
- Suivi à 1, 2, 3 et 6 mois (location), puis tous les 6 mois après achat

Contre-indications

- Région cervicale antérieure ou sinus carotidiens
- Dispositif implantable actif (pacemaker, défibrillateur, stimulation cordonale postérieure)
- Pendant un ECG ou EEG
- Thrombose veineuse ou artérielle, thrombophlébite

Grossesse : possible en évitant la zone abdominale.

Étude — Revue Douleur 2021

Essai contrôlé randomisé : **épargne thérapeutique antalgique** par TENS dans les douleurs articulaires et musculo-squelettiques chroniques.

- Sécurité et efficacité du dispositif TENS rechargeable
- Diminution de la consommation d'antalgiques non morphiniques, AINS et morphiniques
- Rémanence de l'effet antalgique **plusieurs heures après**
- Épargne thérapeutique et atténuation de la gêne fonctionnelle

TENS Nerf Vague (X)

Le nerf vague est la 10^e paire crânienne, qui innerve l'ensemble des structures de l'organisme. Système végétatif **parasympathique** — freinateur, apaisant — en équilibre avec le sympathique.

Mécanismes d'action

Propriétés **anti-inflammatoires** par libération d'**acétylcholine**, capable d'inhiber la libération de TNF par les macrophages.

Indications

- Douleurs neuropathiques
- Migraines, algie vasculaire de la face
- Hypersensibilisation
- Troubles digestifs, syndrome de l'intestin irritable
- Dépression, stress, épilepsie
- Tachycardie Orthostatique Posturale (POTS)

Important : le TENS X doit être **associé à d'autres modalités thérapeutiques**. Il ne s'utilise pas seul.

En pratique

- Stimulation au niveau de l'**oreille gauche** — repli cartilagineux au-dessus du conduit auditif externe (branche auriculaire du X)
- Fréquence basse : **10 Hz**
- Séance quotidienne de **15 à 20 minutes**

douleurchronique.fr — Dr Ph. Rault · 2013-2026