

Modalités pratiques d'application du TENS

	TENS conventionnel <i>(gate control)</i>	TENS acupuncture <i>(libération d'endorphines)</i>
Fréquence du courant	Fréquence élevée 50 à 150 HZ	Fréquence faible 2 à 10 HZ
Intensité du courant	Faible intensité <i>(Sensation de fourmillements non douloureuse)</i>	Intensité élevée <i>(Contractions musculaires rythmées parfois désagréables)</i>
Localisation des électrodes	<ul style="list-style-type: none"> Placer 2 électrodes sur le site douloureux <i>(utiliser 4 électrodes si le territoire douloureux est étendu)</i> TENS trigger : les électrodes sont positionnées sur les points gâchettes 	<ul style="list-style-type: none"> Placer 2 électrodes sur le site douloureux <i>(utiliser 4 électrodes si le territoire douloureux est étendu)</i> TENS vertébral : les électrodes, de grande surface, sont placées sur l'étage vertébral correspondant TENS acupuncture : placer les électrodes sur les points d'acupuncture
Durée de la séance	Au moins 30 mn, renouvelées toutes les 3 à 4 heures si nécessaire	Au moins 30 mn L'effet analgésique persiste après stimulation (quelques heures à plusieurs jours), le rythme d'application sera variable selon la durée de l'analgésie.
	En cas d'utilisation permanente, il faut préférer une stimulation en mode modulé ou "burst" afin de limiter l'apparition d'une accoutumance.	