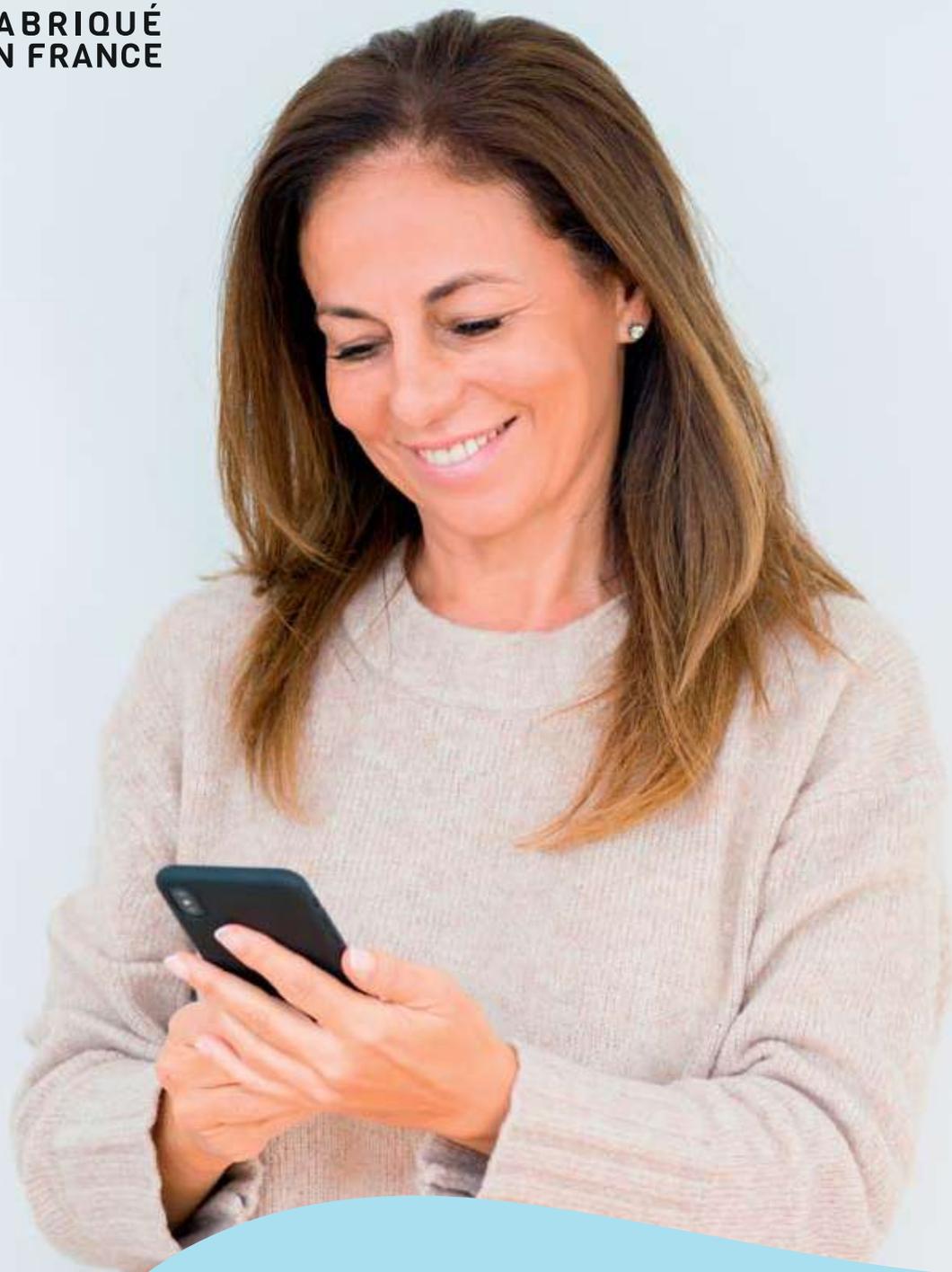




FABRIQUÉ
EN FRANCE

Guide patient



THÉRAPIE CONNECTÉE

Recommandations thérapeutiques
d'utilisation de l'actiTENS



SUBLIMED

Ce guide de recommandations thérapeutiques a pour but d'accompagner le patient dans son éducation thérapeutique. Pour une efficacité optimale du traitement, il est recommandé de consulter un professionnel de santé pour qu'il vous guide sur la méthode de positionnement des électrodes.

actiTENS est un dispositif médical de neurostimulation électrique transcutanée, destiné à la prise en charge des douleurs de l'adulte et destiné aux personnes de plus de 18 ans à capacité intellectuelle non réduite.



SOMMAIRE

| | |
|--|-----------|
| Les programmes | 3 |
| Cervicalgie | 4 |
| Dorsalgie | 5 |
| Lombalgie | 6 |
| Lombosciatalgie | 7 |
| Endométriose | 8 |
| Douleurs pelviennes | 8 |
| Stimulation du nerf tibial postérieur | 9 |
| Stimulation douleurs digestives | 10 |
| Cruralgie | 11 |
| Gonarthrose | 12 |
| Douleurs neuropathiques post-amputation | 13 |
| Canal carpien et douleurs neuropathiques du coude | 14 |
| Stimulation du nerf médian | 14 |
| Stimulation des nerfs radial et ulnaire | 14 |
| Epitrochléite | 15 |
| Epicondylite | 15 |
| Fibromyalgie | 15 |
| Où trouver actiTENS ? | 16 |
| Besoin d'aide ? | 16 |

LES PROGRAMMES

actiTENS est piloté par une application smartphone permettant de choisir entre plusieurs types de programmes de stimulation et de sauvegarder les données relatives à vos séances de stimulation.

- P1 Gate Control 100Hz
- P2 Gate Control 80Hz
- P3 Endorphinique
- P4 Mixte
- P5 Séquentiel
- P6 Stimulation HAN
- P7 Burst 2Hz
- P8 Modulation fréquentielle
- P9 Excito-moteur
- P10 Massage
- P11 Frottements
- P12 Traitement zones sensibles
- P13 Nausées
- P14 Stimulation nerf tibial

Le principe de la TENS

La **neurostimulation électrique transcutanée (Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation ou TENS)** utilise un courant électrique pour stimuler les nerfs à des fins thérapeutiques.

La TENS est une approche médicale couramment utilisée pour soulager les douleurs aiguës et chroniques. Il existe deux modes d'action :

- **Gate Control** : le **Gate Control** est basé sur un principe d'inhibition du signal douloureux. Ce signal est remplacé pendant l'utilisation de la TENS par une sensation de fourmillements. **Cette sensation court-circuite le signal douloureux** au niveau de la moëlle épinière et l'empêche d'atteindre le cerveau.
- **Endorphinique** : la stimulation **endorphinique** favorise l'augmentation de la **production d'endorphines**. L'endorphine est une substance analgésique naturellement sécrétée dans le corps. Cette augmentation entraîne un effet antalgique général. La TENS en mode endorphinique se caractérise par une sensation de petits battements.

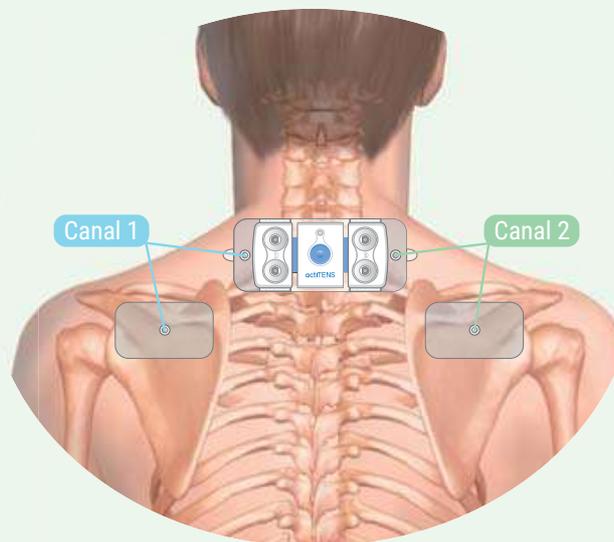
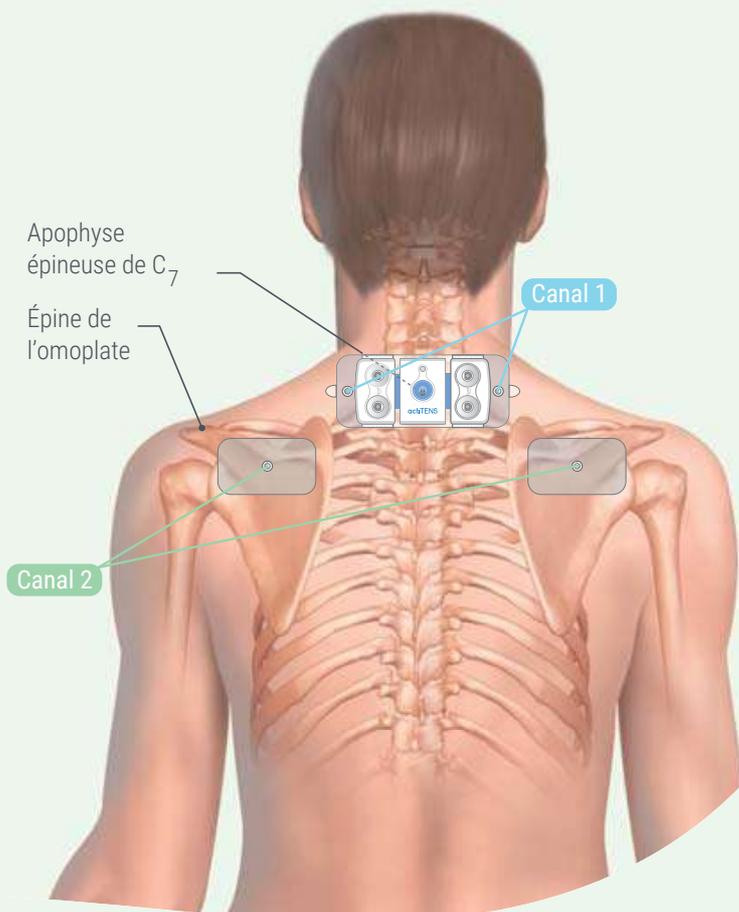


CERVICALGIE

Une cervicalgie est une douleur vive siégeant au niveau du cou, pouvant irradier dans l'épaule, le bras et la tête.*



2 branchements possibles : Positionnement 1



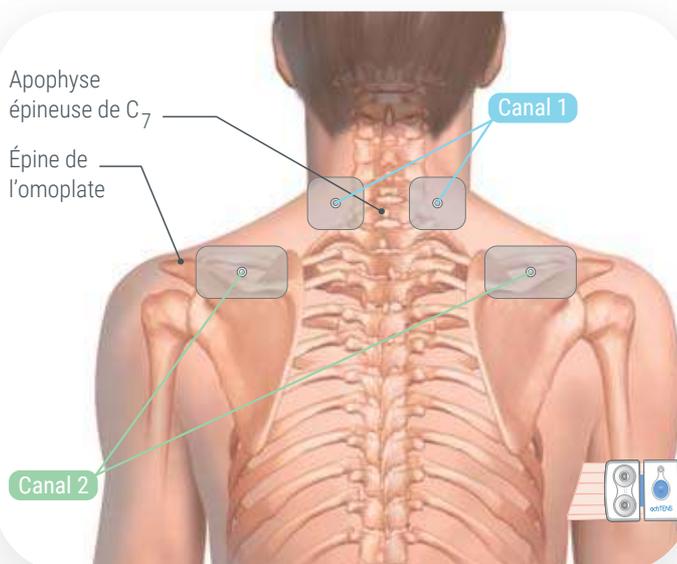
Prescription

- 1 générateur **actiTENS**
- 1 électrode multisite
- 2 électrodes 50x50 mm ou 2 électrodes 50x90 mm
- 2 câbles de 14 cm
- 2 câbles de 40 cm

Thérapie connectée

| | Programme | Durée de stimulation | Nombre de séances |
|---------------|-----------|----------------------|-----------------------|
| Gate Control | P1 P2 | > 30 min | Autant que nécessaire |
| Endorphinique | P3 | 30 min à 2 h | 1 à 3 fois par jour |
| Massage | P10 | > 30 min | Autant que nécessaire |

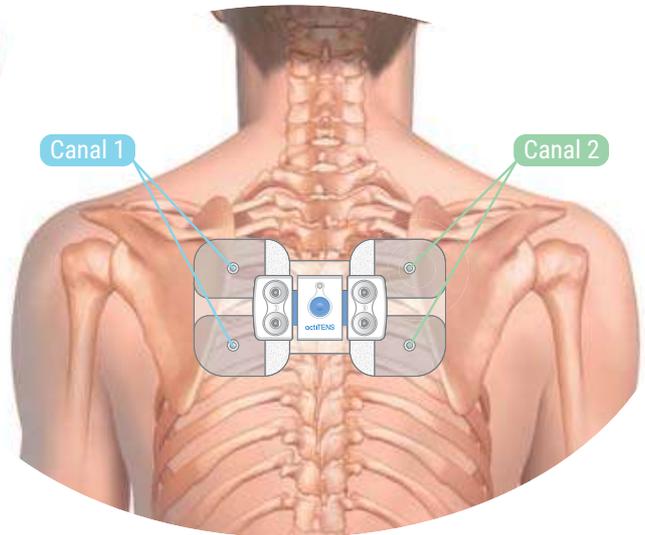
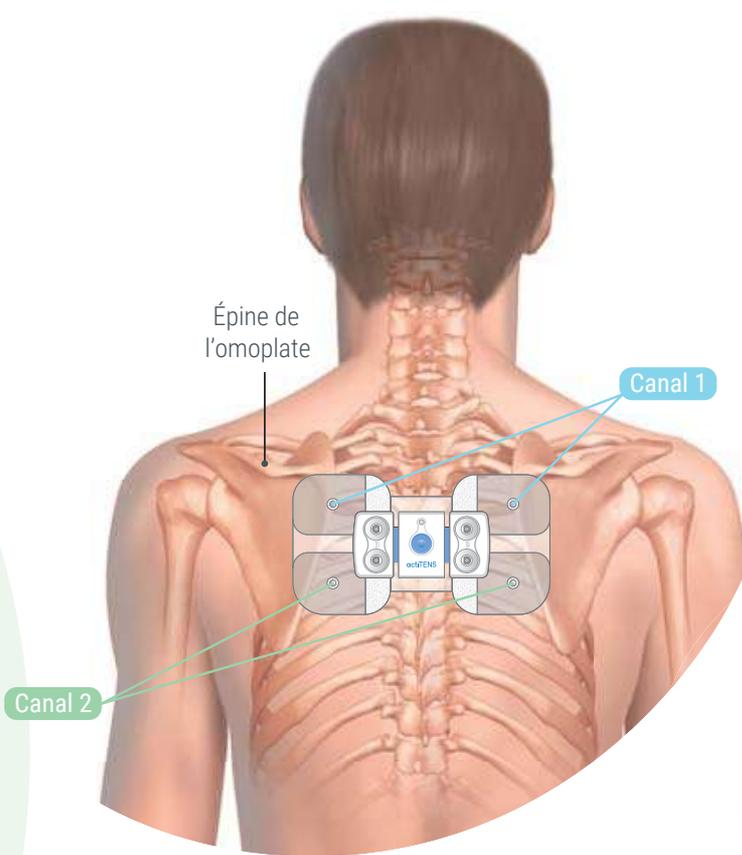
Positionnement 2



DORSALGIE

Les dorsalgies constituent des douleurs du rachis dorsal, région caractérisée par les douze vertèbres dorsales sur lesquelles s'articulent les côtes et qui s'étend des épaules jusqu'à la taille.*

2 branchements possibles



Prescription

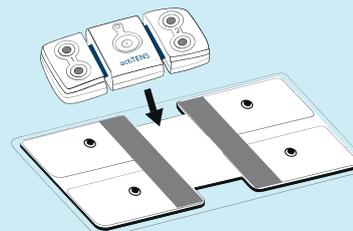
- 1 générateur **actiTENS**
- 1 électrode lombaire **actiTENS**
- 2x2 câbles de 14 cm

Thérapie connectée

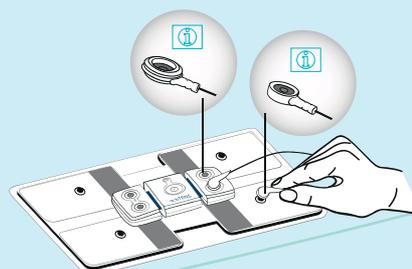
| | Programme | Durée de stimulation | Nombre de séances |
|---------------|---------------------|----------------------|-----------------------|
| Gate Control | P1 P2 | > 30 min | Autant que nécessaire |
| Endorphinique | P3 | 30 min à 2 h | 1 à 3 fois par jour |
| Massage | P10 | > 30 min | Autant que nécessaire |

Installation de l'électrode

1. Fixer **actiTENS** sur l'électrode lombaire



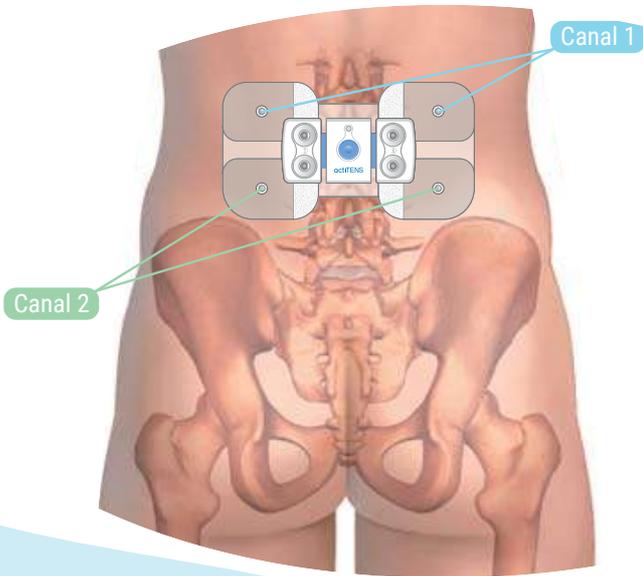
2. Clipser les 4 câbles sur l'électrode lombaire et sur **actiTENS**



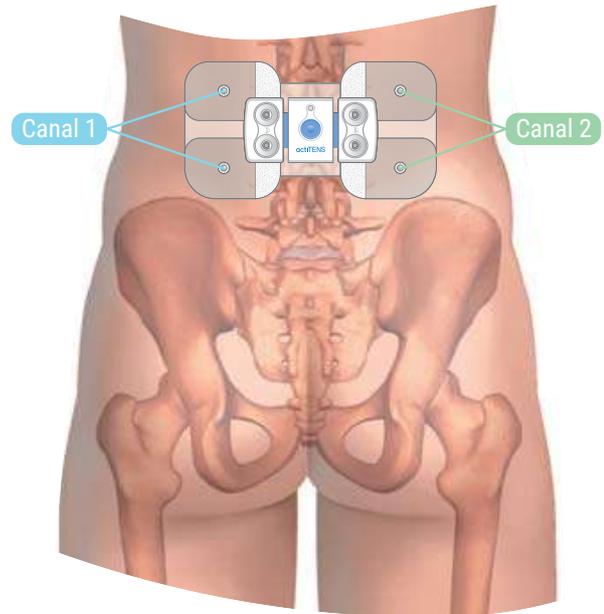
3. Coller l'ensemble sur la zone à stimuler

LOMBALGIE

La lombalgie est définie par une douleur située entre la charnière thoraco-lombaire et le pli fessier inférieur. Elle peut être associée à une radiculalgie correspondant à une douleur d'un ou des deux membres inférieurs au niveau d'un ou plusieurs dermatomes.*

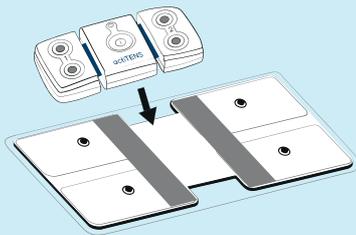


2 branchements possibles

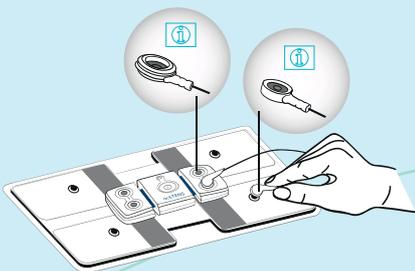


Installation de l'électrode

1. Fixer **actiTENS** sur l'électrode lombaire



2. Clipser les 4 câbles sur l'électrode lombaire et sur **actiTENS**



3. Coller l'ensemble sur la zone à stimuler

Prescription

- 1 générateur **actiTENS**
- 1 électrode lombaire **actiTENS**
- 2x2 câbles de 14 cm

Thérapie connectée

| | Programme | Durée de stimulation | Nombre de séances |
|---------------|-----------|----------------------|-----------------------|
| Gate Control | P1 P2 | > 30 min | Autant que nécessaire |
| Endorphinique | P3 | 30 min à 2 h | 1 à 3 fois par jour |
| Message | P10 | > 30 min | Autant que nécessaire |

LOMBOSCIATALGIE

La sciatalgie est une douleur liée à la sensibilisation du nerf sciatique, issu des racines L4, L5, S1, S2. Les symptômes comprennent une douleur irradiant des fesses vers la jambe. La lombosciatalgie définit l'association d'une lombalgie et d'une sciatalgie.*

Douleur neuropathique sur le trajet du nerf sciatique

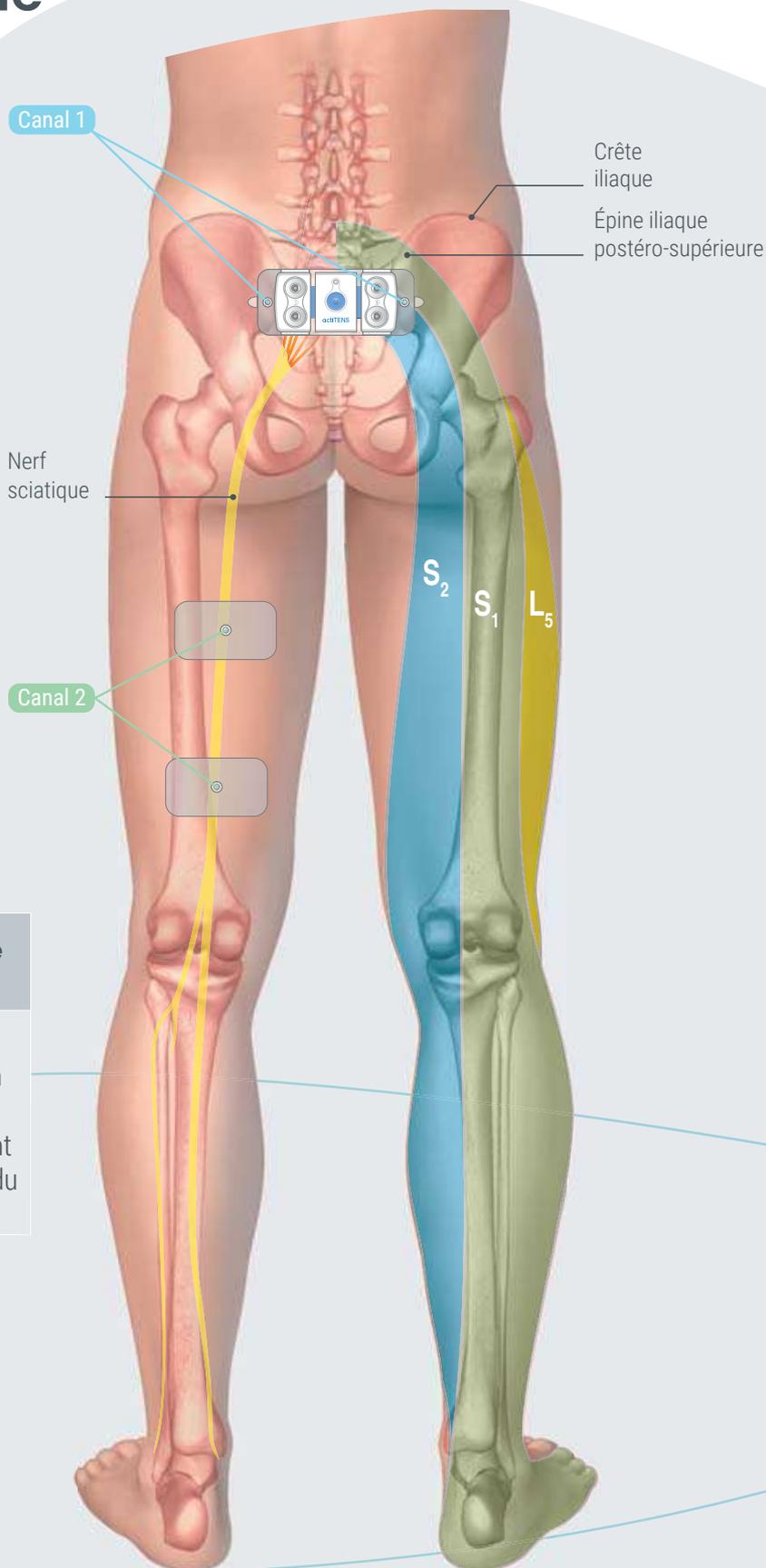


Prescription

- 1 générateur **actiTENS**
- 1 électrode multisite
- 2 électrodes 50x90 mm
- 2 câbles de 14 cm
- 2 câbles de 70 cm

Thérapie connectée

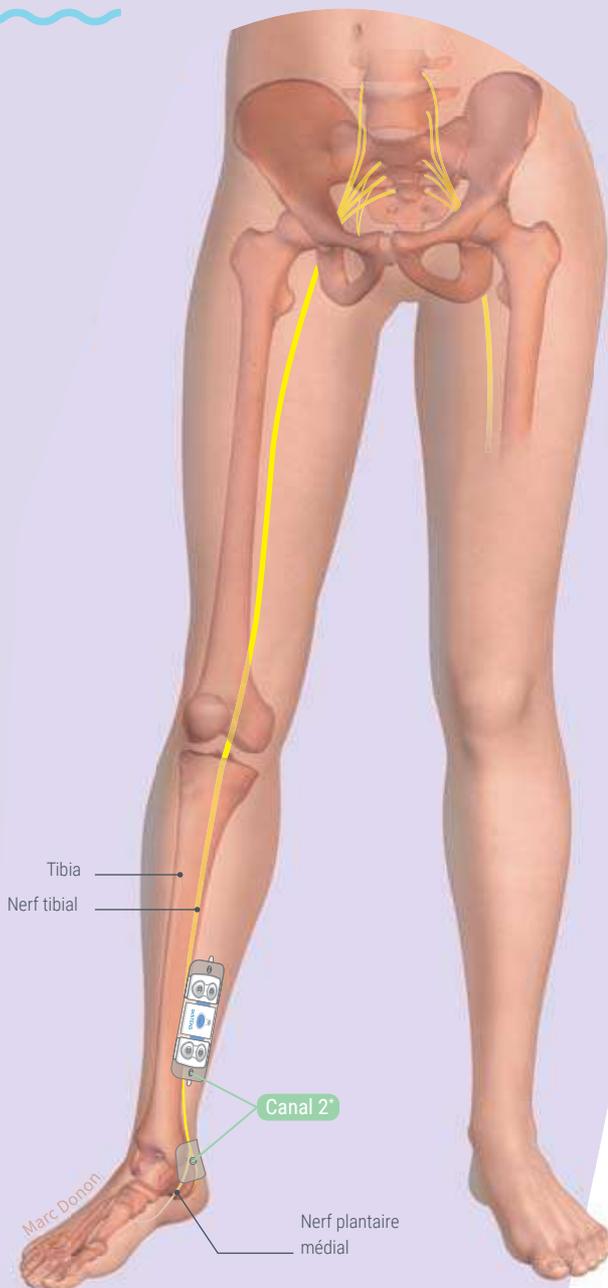
| | Programme | Durée de stimulation | Nombre de séances |
|--------------|---------------------|----------------------|--|
| Gate Control | P1 P2 | > 30 min | Autant que nécessaire en fonction du ressenti patient et de la durée du post-effet |



ENDOMÉTRIOSE

L'endométriose est une maladie gynécologique fréquente qui concerne une femme sur dix. Elle se définit par la présence de tissu semblable à la muqueuse utérine en dehors de l'utérus. Les cellules endométriales (constitutive de muqueuse utérine) vont s'implanter à distance de l'utérus et, sous l'effet des stimulations hormonales lors de chaque cycle, proliférer sur les organes de voisinage (péritoine, ovaire, trompe, intestin, vessie, uretère, diaphragme...)*

Stimulation du nerf tibial postérieur



* Un seul canal est utilisé pour cette stimulation, canal 1 ou 2 au choix, en fonction du positionnement d'**actiTENS**.

Prescription

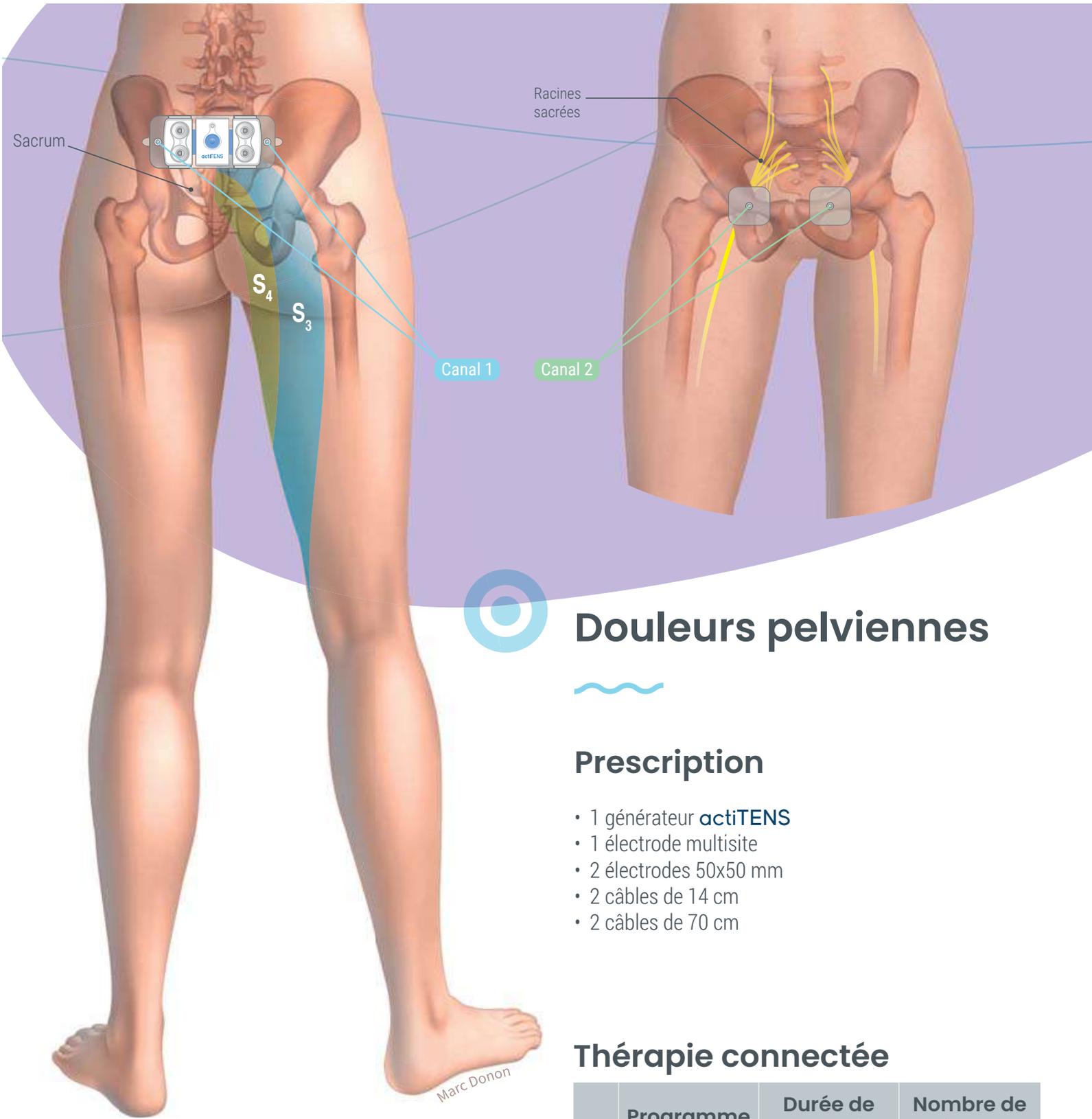
- 1 générateur **actiTENS**
- 1 électrode multisite
- 1 électrode 50x50 mm
- 2 câbles de 14 cm

Thérapie connectée

| | Programme | Durée de stimulation | Nombre de séances |
|-----------------|-----------|----------------------|---------------------|
| Parasympathique | P14 | 20-30 min | 3 fois par jour |
| Gate control | P1 P2 | > 30 min | Autant que souhaité |
| Endorphinique | P3 | 30 min à 2 h | Autant que souhaité |

Positionnement des électrodes





Douleurs pelviennes



Prescription

- 1 générateur **actiTENS**
- 1 électrode multisite
- 2 électrodes 50x50 mm
- 2 câbles de 14 cm
- 2 câbles de 70 cm

Thérapie connectée

| | Programme | Durée de stimulation | Nombre de séances |
|---------------------|-------------|----------------------|-----------------------|
| Gate Control | P1 P2 | > 30 min | Autant que nécessaire |
| Endorphinique | P3 | 30 min à 2 h | 1 à 3 fois par jour |
| Mobilité tissulaire | P9 | 30 min | Autant que nécessaire |
| Autres options | P10 P11 P12 | 30 min | 2 fois par jour |

2 options de stimulation sont possibles :

- **Option 1** : électrode multisite sur les racines sacrées dans le bas du dos avec 2 électrodes sur la paroi abdominale au niveau de la zone douloureuse.
- **Option 2** : électrode multisite seule sur les racines sacrées dans le bas du dos.

ENDOMÉTRIOSE

Stimulation douleurs digestives

Mécanisme d'action

L'endométriose occasionne de nombreux troubles digestifs dont les plus répandus sont l'alternance diarrhée / constipation, les douleurs à la défécation et les phénomènes d'occlusion (ballonnements).

Afin de soulager ces douleurs 4 électrodes peuvent être positionnées afin de renforcer la ceinture abdominale (muscle grand droit et transverse de l'abdomen) et de stimuler les muscles du système digestif.

Prescription

- 1 générateur **actiTENS**
- 2x2 électrodes 50x50 mm
- 2 câbles de 40 cm
- 2 câbles de 70 cm
- 1 brassard **actiTENS** taille standard

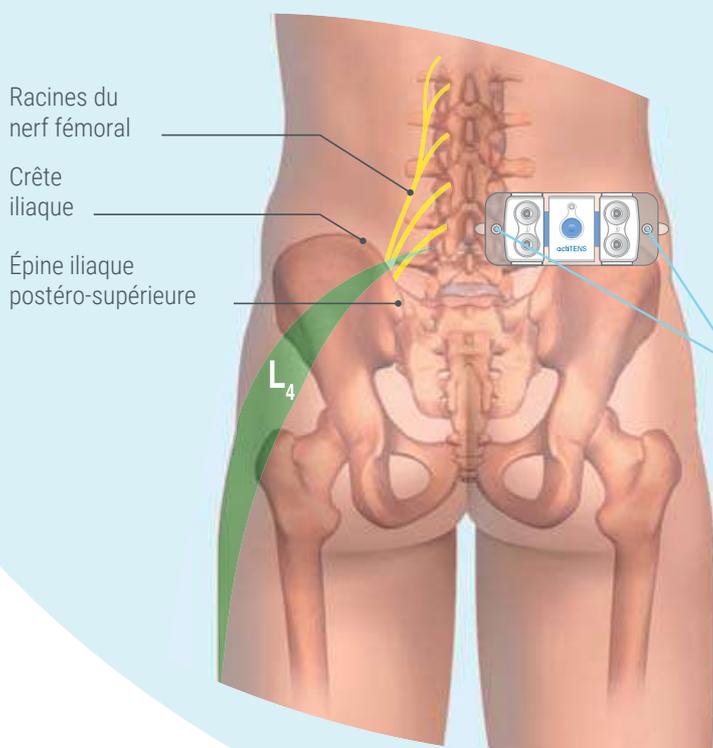
Thérapie connectée

| | Programme | Durée de stimulation | Nombre de séances |
|---------------------|----------------|----------------------|-----------------------|
| Gate Control | P1 P2 | > 30 min | Autant que nécessaire |
| Mobilité tissulaire | P9 | 30 min | 2 fois par jour |
| Autres options | P10 P11 P12 | 30 min | 2 fois par jour |



CRURALGIE

La cruralgie ou névralgie crurale est une douleur de la face antérieure du membre inférieur, causée par une irritation ou une compression du nerf crural issu des racines nerveuses L2, L3 ou L4.*



Racines lombaires

Nerf fémoral

Canal 2

Canal 1

Nerf infra-patellaire

Nerf saphène interne

Marc Donon

Prescription

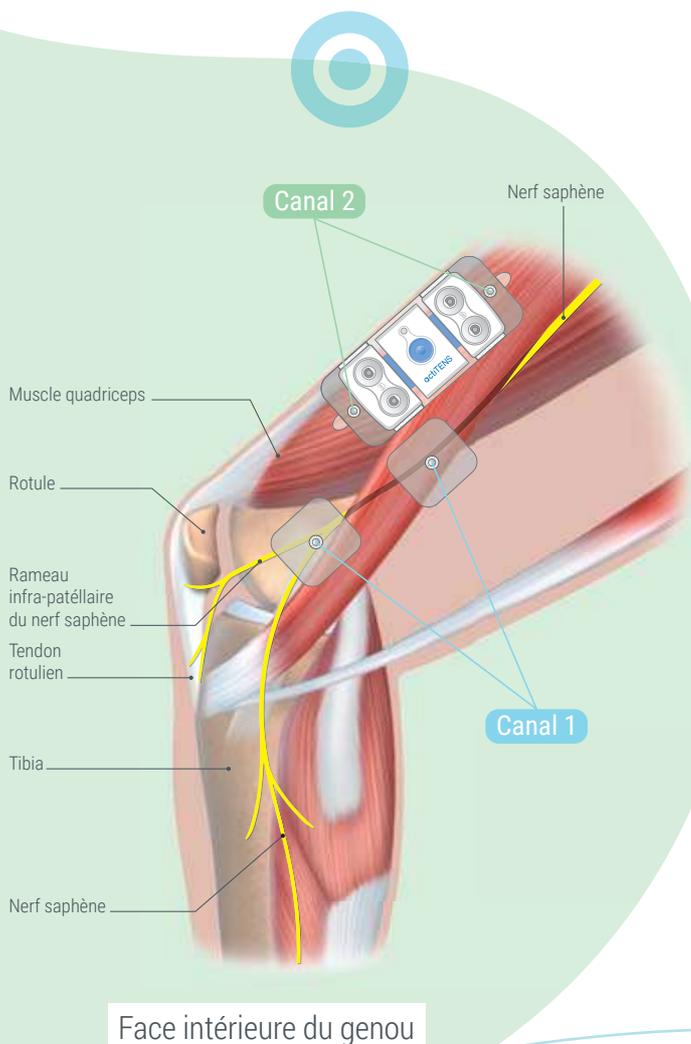
- 1 générateur **actiTENS**
- 1 électrode multisite
- 2 électrodes 50x90 mm
- 2 câbles 14 cm
- 2 câbles de 70 cm ou 2 câbles de 1 m

Thérapie connectée

| | Programme | Durée de stimulation | Nombre de séances |
|--------------|---------------------|----------------------|--|
| Gate Control | P1 P2 | > 30 min | Autant que nécessaire en fonction du ressenti patient et de la durée du post-effet |

GONARTHROSE

L'arthrose du genou, ou gonarthrose, est une usure puis une destruction du cartilage articulaire, dans diverses zones de l'articulation du genou. Les ligaments deviennent hyperlaxes et l'articulation moins stable, avec une douleur locale des ligaments et des tendons.*



Prescription

- 1 générateur **actiTENS**
- 1 électrode multisite
- 2 électrodes 50x50 mm
- 2 câbles de 14 cm
- 2 câbles de 40 cm

Thérapie connectée

| | Programme | Durée de stimulation | Nombre de séances |
|-------|-----------|----------------------|--|
| Mixte | P4 | 30 min à 2 h | Autant que nécessaire en fonction du ressenti patient et de la durée du post-effet |

Notre étude clinique :

Découvrez pourquoi **actiTENS** est une alternative pertinente aux opioïdes faibles pour la gestion de la douleur de l'arthrose du genou.

Dans cette étude, **actiTENS** a montré une supériorité significative dans la réduction de la douleur et l'amélioration de la qualité de vie par rapport aux opioïdes faibles.

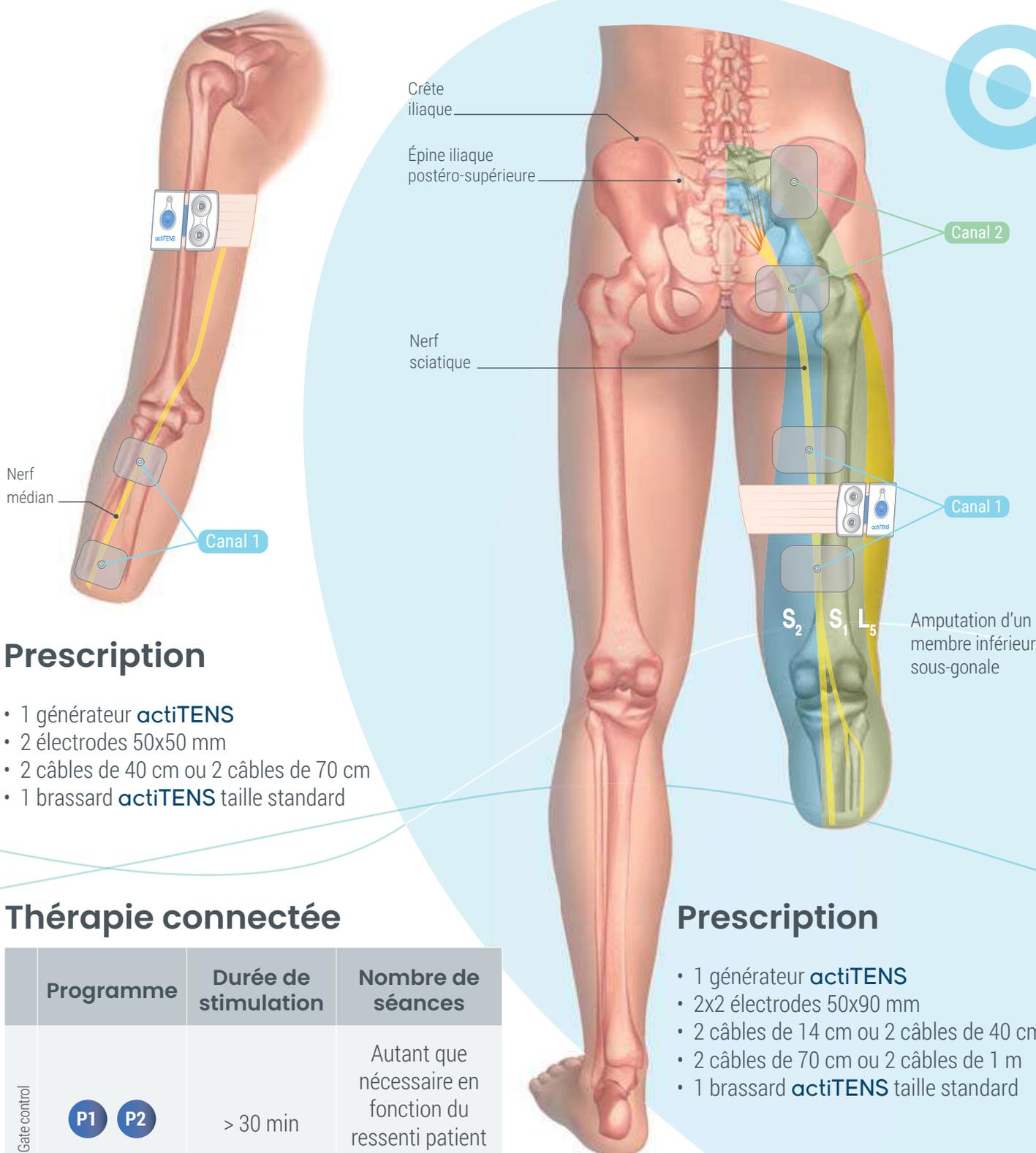
Par ailleurs, la tolérance d'**actiTENS** est supérieure à celle des opioïdes faibles.

E. Maheu et al. – **Therapeutic Advances in Musculoskeletal Disease**, volume 14 - 18 janvier 2022 : [doi.Org/10.1016/J.Joca.2021.02.544](https://doi.org/10.1016/J.Joca.2021.02.544)



DOULEURS NEUROPATHIQUES POST-AMPUTATION

Plus de 70% des personnes amputées ont des douleurs post-amputation du membre résiduel, qui peuvent sérieusement limiter la fonction, altérer la qualité de vie et perturber significativement la rééducation. Ces douleurs neuropathiques sont le résultat de lésions nerveuses dues à une blessure ou à la rupture des nerfs pendant l'amputation.*



Prescription

- 1 générateur **actiTENS**
- 2 électrodes 50x50 mm
- 2 câbles de 40 cm ou 2 câbles de 70 cm
- 1 brassard **actiTENS** taille standard

Thérapie connectée

| | Programme | Durée de stimulation | Nombre de séances |
|--------------|-----------|----------------------|--|
| Gate control | P1 P2 | > 30 min | Autant que nécessaire en fonction du ressenti patient et de la durée du post-effet |

Prescription

- 1 générateur **actiTENS**
- 2x2 électrodes 50x90 mm
- 2 câbles de 14 cm ou 2 câbles de 40 cm
- 2 câbles de 70 cm ou 2 câbles de 1 m
- 1 brassard **actiTENS** taille standard

CANAL CARPIEN ET DOULEURS NEUROPATHIQUES DU COUDE

Le syndrome du canal carpien correspond à la compression du nerf médian au poignet.

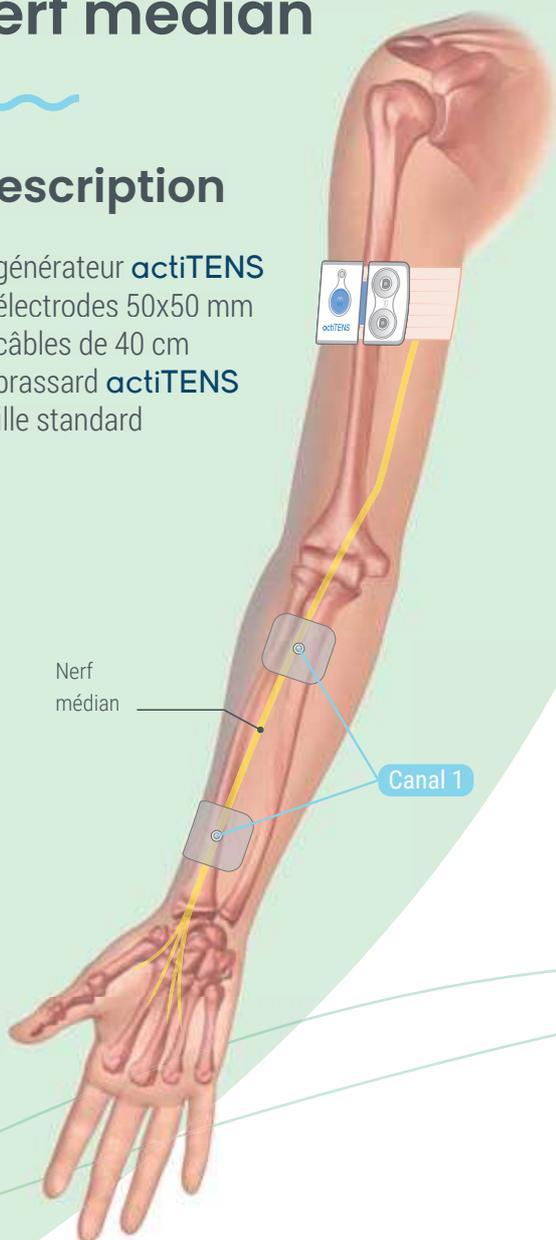
La neuropathie cubitale (ou ulnaire) résulte de la compression ou de la traction du nerf ulnaire au niveau du coude.

Le syndrome du tunnel radial est quant à lui un trouble provoqué par la compression d'une branche du nerf radial au niveau de l'avant-bras, de la partie postérieure du bras ou du coude.

Stimulation du nerf médian

Prescription

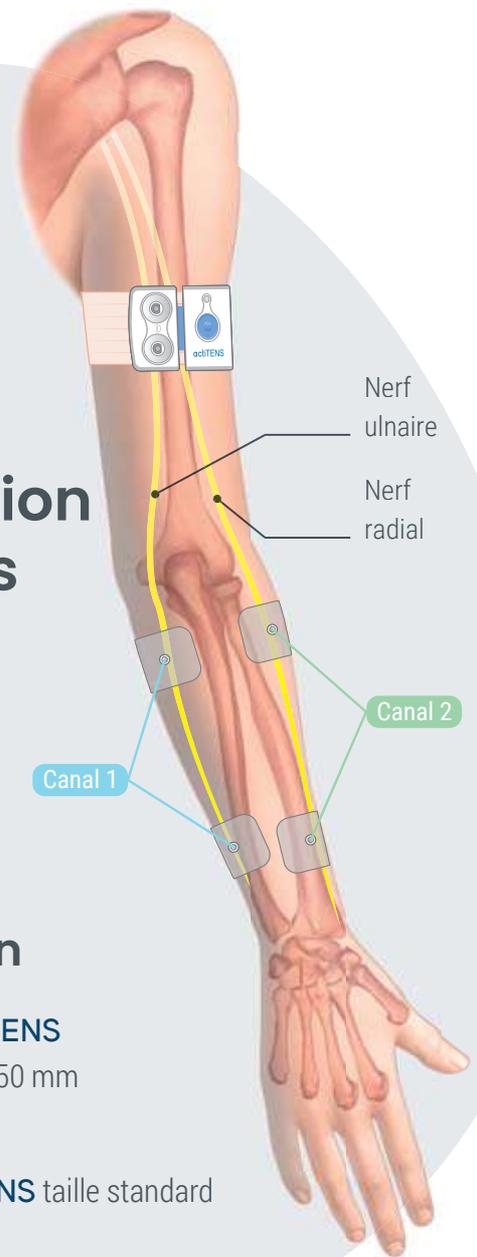
- 1 générateur **actiTENS**
- 2 électrodes 50x50 mm
- 2 câbles de 40 cm
- 1 brassard **actiTENS** taille standard



Stimulation des nerfs radial et ulnaire

Prescription

- 1 générateur **actiTENS**
- 2x2 électrodes 50x50 mm
- 2 câbles de 40 cm
- 2 câbles de 14 cm
- 1 brassard **actiTENS** taille standard



Thérapie connectée

| | Programme | Durée de stimulation | Nombre de séances |
|--------------|-----------|----------------------|--|
| Gate control | P1 P2 | > 30 min | Autant que nécessaire en fonction du ressenti patient et de la durée du post-effet |

DOULEURS MUSCULAIRES DU COUDE

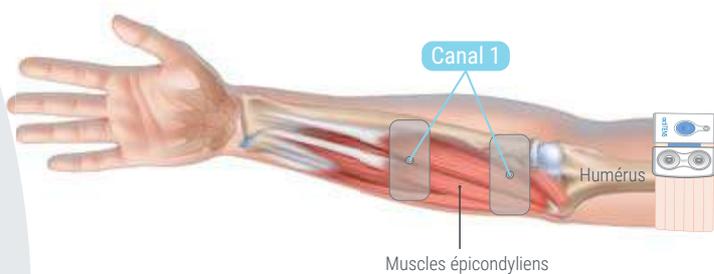
Prescription

- 1 générateur **actiTENS**
- 2 électrodes 50x90 mm
- 2 câbles de 14 cm ou 2 câbles de 40 cm
- 1 brassard **actiTENS** taille standard

Thérapie connectée

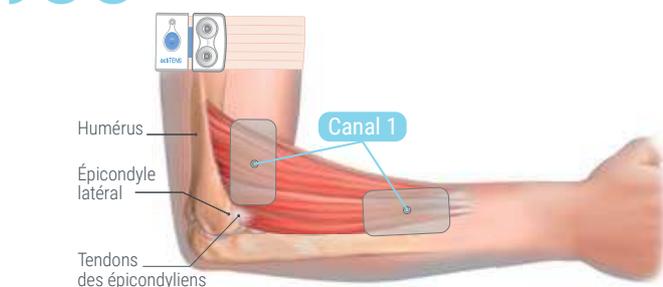
| | Programme | Durée de stimulation | Nombre de séances |
|---------------|-----------|----------------------|--|
| Endorphinique | P3 | 30 min à 2 h | Maximum 3 fois par jour en fonction du ressenti patient et de la durée du post-effet |

Epitrochléite



L'épitrochléite, aussi appelée « Golfer's Elbow », est une inflammation des muscles pronateurs fléchisseurs insérés au niveau de l'épitrochlée du coude.

Epicondylite



L'épicondylite, aussi appelé « Tennis Elbow », résulte de l'inflammation et de la microdéchirure de fibres des tendons extenseurs de l'avant-bras.

FIBROMYALGIE

La fibromyalgie est une affection non articulaire fréquente, mal comprise, caractérisée par une douleur constante (parfois sévère) ; des douleurs musculaires généralisées des zones situées autour des insertions tendineuses et des tissus mous adjacents ; une raideur musculaire ; une fatigue ; une nébulosité mentale ; un mauvais sommeil ; et divers autres symptômes somatiques. Le diagnostic est clinique. **Le traitement reste hautement variable en fonction de la nature de la pathologie du patient et il est recommandé de l'adapter en consultation.***

Thérapie connectée

| | Programme | Durée de stimulation | Nombre de séances | Positionnement des électrodes |
|---------------|-----------|----------------------|--|---|
| Gate Control | P1 P2 | > 30 min | Autant que nécessaire en fonction du ressenti patient et de la durée du post-effet | Sur la zone nerveuse en amont de la zone douloureuse |
| Endorphinique | P3 | 30 min à 2 h | 1 à 3 fois par jour | Sur les muscles les plus tendus ou les plus gros dans la zone douloureuse concernée |

OÙ TROUVER actiTENS ?

En pharmacie, dans les réseaux :



En magasin de matériel
médical



BESOIN D'AIDE ?

Notre SAV est disponible
du lundi au vendredi de 8h30 à 18h

☎ **04 76 37 17 58**

CE
2797 actiTENS est un produit de santé réglementé qui
porte au titre de cette réglementation le marquage
CE. Fabriqué par SUBLIMED. Se reporter à la notice
pour connaître les contre-indications de l'actiTENS.