



ÉLECTROSTIMULATEUR TRANSCUTANÉ TENS

BROCHURE PATIENT

SOULAGER
LA DOULEUR AVEC
LA NEUROSTIMULATION
ÉLECTRIQUE
TRANSCUTANÉE TENS



CEFAR TENS

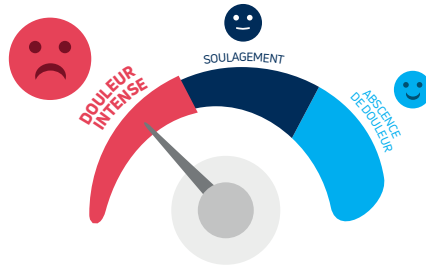


Prenez le contrôle
de votre douleur

COMMENT DÉFINIR LA DOULEUR ?

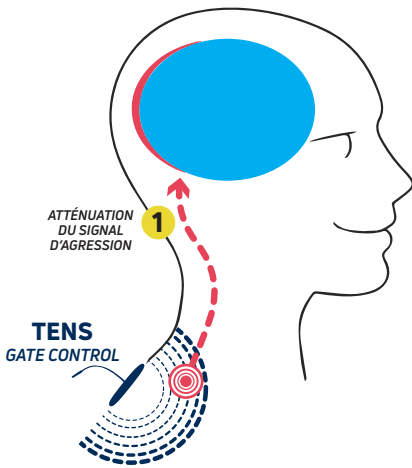
"Une expérience sensorielle et émotionnelle désagréable, liée à une lésion tissulaire réelle ou potentielle, ou décrite dans ces termes."

D'après l'IASP (International association for Study for pain)

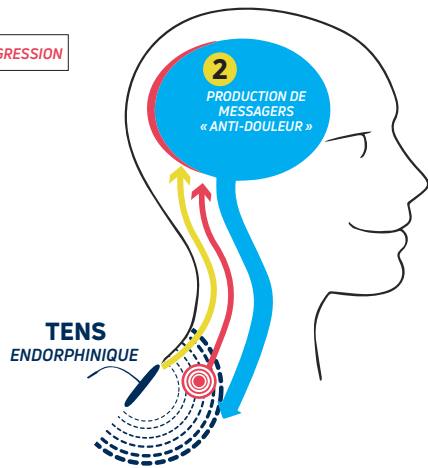


→ Les modes d'actions de la neurostimulation électrique transcutanée sur la douleur

NEUROSTIMULATION TYPE GATE CONTROL

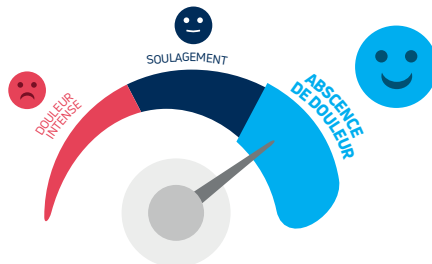


NEUROSTIMULATION TYPE ENDORPHINIQUE



AGRESSION

→ **Effet** : Soulagement - Absence de douleur



MIEUX COMPRENDRE LA DOULEUR !

■ La sensation de douleur provient d'un excès d'agressions extérieures ou de lésions de notre corps. Heureusement, il existe dans notre organisme, et particulièrement au niveau de notre système nerveux central de puissants systèmes de contrôle de la douleur.

Tous les individus n'ont pas la même capacité de mobilisation de ces systèmes de contrôle. Ainsi, le système nerveux central comme les événements de la vie (le stress ou l'anxiété) peuvent en affecter les performances.

Une agression faiblement contrôlée par les systèmes de contrôle peut engendrer une sensation de douleur intense, alors que la même agression contrôlée par des systèmes de contrôle efficaces ne sera que faiblement perçue.

Comment la TENS agit-elle sur la douleur ?

■ La neurostimulation électrique transcutanée (TENS) agit en renforçant l'action des systèmes naturels de contrôle.

1 En atténuant le signal « Agression » (*Neurostimulation type Gate Control*).

En appliquant une stimulation électrique qui se manifeste par la perception des fourmillements, on atténue le message nociceptif transmis au cerveau. C'est l'effet "Gate Control". Le soulagement ainsi obtenu est généralement très rapide mais relativement peu durable quand la stimulation cesse.

2 En favorisant la production de molécules « Anti-Douleur » (*Neurostimulation type Endorphinique*).

Une autre forme de stimulation génère de petites contractions musculaires. Elle favorise la production naturelle de certaines molécules (les endorphines) au puissant effet antalgique. Le soulagement, qui n'est pas immédiat, procure par contre un effet durable même après l'arrêt de la stimulation.

Ces deux formes de stimulation peuvent être utilisées indépendamment ou simultanément.

**Prenez le contrôle de votre douleur
avec Cefar TENS**

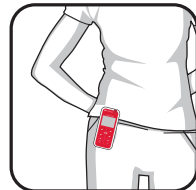
VOTRE MÉDECIN VOUS A PRESCRIT UN TRAITEMENT DE LA DOULEUR PAR NEUROSTIMULATION TRANSCUTANÉE ?

Aujourd'hui considérée comme l'une des **techniques non médicamenteuses les plus efficaces pour le traitement de la douleur**, la Neurostimulation Transcutanée TENS offre une véritable alternative dans de nombreuses indications de douleurs chroniques.

EN PRATIQUE :

■ **Le Cefar TENS est un appareil portable** (de la taille d'un téléphone portable) qui peut se porter à la ceinture ou autour du cou. Il n'entrave pas le mouvement et son utilisation est compatible avec les activités quotidiennes.

Il **produit des courants thérapeutiques de très faible intensité**, transmis aux nerfs à travers la peau par deux ou quatre électrodes autocollantes. La région douloureuse détermine la position des électrodes.



COMMENT VOUS PROCURER VOTRE STIMULATEUR CEFAR TENS ?

■ En présentant votre ordonnance

Dans un magasin de matériel médical ou en pharmacie, en précisant simplement la référence pharmaceutique du Cefar TENS : code GTIN **0190446323501**.
Le Cefar TENS peut être loué (6 mois maximum) et acheté.

■ Renouvellement de votre ordonnance

Votre ordonnance de Cefar TENS émane d'un centre de lutte contre la douleur, vous pouvez demander à votre médecin traitant de vous prescrire seulement des électrodes si nécessaire (à raison d'1 sachet de 4 électrodes tous les 15 jours), et de renouveler l'ordonnance si les douleurs persistent.

AVANTAGES :

- Effet antalgique physiologique
- Compatible avec la plupart des activités de la vie quotidienne
- Applicable à volonté
- Peut faire baisser la charge médicamenteuse
- Patient acteur de son traitement



Traitement à domicile



Stimulation ciblée



Thérapie non-médicamenteuse

PRÉCAUTION D'UTILISATION

Les principales contre-indications :

- Les personnes porteuses de Pace-Maker (stimulateur cardiaque)
- Grossesse
- Sinus carotidien, etc.



Certaines compagnies aériennes peuvent interdire les appareils équipés de batterie Lithium en cabine ou en soute.



En cas de doute, reportez-vous au manuel d'utilisation et contactez votre médecin prescripteur.

Dans tous les cas, la neurostimulation doit être utilisée sur prescription médicale.

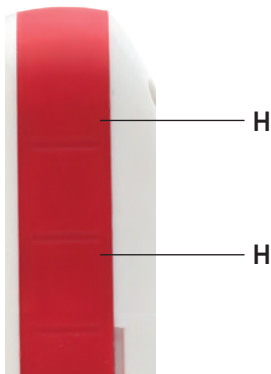
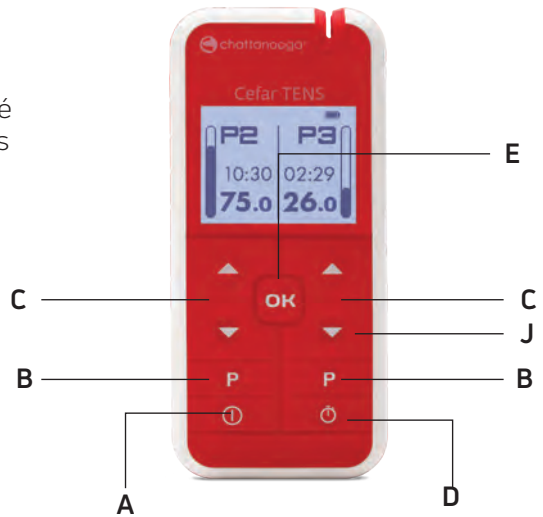
Diplo
et U
MEDECINE C
12 avenue du Thermometre
35200 Fracture-sous-bois
TEL : 01 45 65 40 20
FAX : 01 45 65 50 15

Achat d'un neurostimulateur
de type Cefar TENS pour un
de... à raison de... séances
par semaine.

Membre d'une association de gestion au
Le règlement des honoraires est accepté

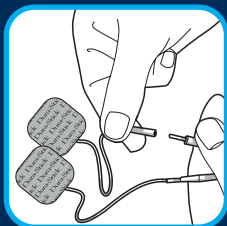
DESCRIPTION DU CEFAR TENS

- A** ON/OFF
- B** - Sélection du programme
 - Pause pendant la stimulation
- C** - Augmenter/diminuer l'intensité
 - Augmenter/ diminuer le temps
- D** Minuterie
- E** - Confirmation
 - Déclenche la stimulation après une pause
- F** Canaux de sortie
- G** Connexion chargeur
- H** Encoches pour clip ceinture
- I** Clip ceinture (reversible 180°)
- J** Déverrouiller les touches



MODE D'EMPLOI DU STIMULATEUR

1



Connectez les électrodes aux câbles.

2



Posez les électrodes sur la peau.

3



Insérez le ou les câbles dans les connecteurs de sortie situés en bas du dispositif.

4



Appuyez sur le bouton « ON/OFF ».

5



Appuyez sur le bouton PROGRAMME « P » du canal désiré.

6



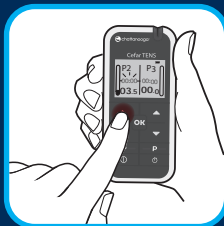
Faites varier les numéros de programme avec les flèches haut/bas du canal concerné.

7



Confirmez en appuyant sur la touche OK.

8



Démarrez la stimulation en appuyant sur la flèche Augmentation jusqu'à l'obtention du niveau de stimulation souhaité.

9



Reproduire la même procédure avec le 2^{ème} canal si désiré.

GUIDE DES PROGRAMMES

Votre thérapeute saura vous aider à déterminer quel programme vous convient le mieux.

NUMÉRO DU PROGRAMME	PATHOLOGIE	SENSATION RESENTIE
P1 TENS conventionnel Gate Control 80 Hz - 180 µs	Douleurs neuropathiques ou nociceptives aiguës ou chroniques	Fourmillement intense, continu et confortable
P2 TENS burst 2 Hz - 180 µs	Douleurs musculaires, insuffisance de résultat avec P1 ou protocole combiné	Secousses musculaires, battements
P3 TENS Gate Control Modulé 80 Hz - 70 à 180 µs	Douleurs neuropathiques ou nociceptives, effet de massage et relaxation	Fourmillement intense, en va et vient anti-accoutumance
P4 TENS Gate Control Sensitive 80 Hz - 60 µs	Pour les régions sensibles, Pédiatrie	Fourmillement continu et confortable
P5 TENS mixte 80 Hz / 2 Hz - 180 µs	Combinaison TENS Gate Control et Burst sur une même région anatomique - Stimulation de Han	Alternance de fourmillement intense continu (3S) et de secousses musculaires (3S)
P6 Neuromodulation 10 Hz - 180 µs	Stimulation acupuncturale pour nausées médicamenteuses, chimiothérapie, douleurs périnéales, neuromodulation	Vibrations au niveau du poignet, sensation de léger serrement
P7 Flow TENS 80 Hz - 70 à 180 µs	Massage, relaxation pour douleurs musculaires type cervicalgies, lombalgie	Fourmillement intense et confortable avec effet de vague
P8 TENS endorphinique 5 Hz - 180 µs	Douleurs musculaires chroniques	Secousses musculaires visibles ou palpables
P9 TENS Gate Control 100 Hz - 180 µs	Douleurs neuropathiques ou nociceptives	Fourmillement intense, continu et confortable
P10 NMES Muscle Stim 50 Hz - 250 µs	Renforcement musculaire	Contractions



La qualité d'un traitement de la douleur par Neurostimulation Transcutanée TENS est directement liée à la **qualité des électrodes utilisées**. Votre médecin saura vous recommander les électrodes les mieux adaptées pour votre traitement. Le Cefar TENS est livré avec des électrodes et nous vous conseillons d'utiliser lors de vos renouvellements des électrodes de la même marque. Vous trouverez dans ce livret l'ensemble des gammes d'électrodes disponibles, leurs différents formats, les zones à traiter, ainsi que les codes ACL et les références utiles au pharmacien ou au magasin médical pour **vous fournir les électrodes de votre choix**.

Conseils :

- Les électrodes doivent être posées sur une peau saine, sèche et propre
- Mettre le stimulateur sur OFF lorsque vous manipulez les électrodes

COMMENT SAVOIR À QUEL MOMENT REMPLACER LES ÉLECTRODES ?

■ **Les électrodes auto-adhésives** peuvent être utilisées durant 20 à 40 séances. Leur durabilité peut varier en fonction de l'acidité de la peau et de la transpiration. Elle dépend aussi de la manière dont elles sont entretenues (consultez les instructions de soins et d'entretien fournies avec les électrodes).

LES ÉLECTRODES NE COLLENT PLUS !

- **Elles sont trop humides** (les électrodes glissent sur la peau), les laisser à l'air quelques minutes. **Elles sont trop sèches** : les humidifier légèrement avant de les poser sur la peau.
- **Si elles ne collent plus**, même après humidification, il est nécessaire d'en changer sous risque de sensation désagréable et d'inefficacité. L'utilisation du gel électrode est conseillé dans le cas de patient présentant une forte pilosité.
- **Une rougeur sous les électrodes** est normale mais si elle persiste, elle peut être le signe d'une irritation ou plus rarement d'une allergie (utilisez des électrodes spéciales peaux sensibles).

LES QUESTIONS LES PLUS FRÉQUENTES

■ LA NEUROSTIMULATION PEUT-ELLE ÊTRE UTILISÉE PAR N'IMPORTE QUI ?

Les personnes porteuses de stimulateur cardiaque (pacemaker), de défibrillateur intracardiaque ou d'autre implant médical actif, ne doivent pas être traitées par électrostimulation. Les femmes enceintes ne doivent pas utiliser l'électrostimulation pendant le premier trimestre de leur grossesse (abdomen/dos). Vous référer aux précautions à prendre dans le manuel d'utilisation.

La TENS est autorisée avec le port de matériel d'ostéosynthèse post-opératoire (clou, vis, broches...).

■ PENDANT COMBIEN DE TEMPS PEUT-ON UTILISER LA STIMULATION ?

Suivez les recommandations de la personne responsable du traitement.

De manière générale, la méthode TENS haute fréquence (80 Hz) peut être utilisée sans limite de temps, mais une séance de stimulation doit durer au moins 30 minutes. La méthode TENS basse fréquence (2 à 5 Hz) est recommandée via des séances de 40 minutes, à répéter jusqu'à 3 fois par jour.

■ LA MÉTHODE TENS CONVIENT-ELLE POUR TOUS TYPES DE DOULEURS ?

La TENS peut être utilisée pour le traitement de douleurs aiguës et chroniques. Vous reporter aux instructions générales à la section GUIDE DES PROGRAMMES. Prenez contact avec la personne responsable du traitement si la cause d'un type de traitement a été modifiée.

■ QUELLE DOIT ÊTRE LA DISTANCE ENTRE LES ÉLECTRODES ?

Il est recommandé d'avoir une distance de 5 à 30 cm entre les électrodes.

■ QUELLE EST LA DURÉE DE VIE DES ÉLECTRODES ?

Les électrodes auto-adhésives peuvent être utilisées durant 20 à 40 séances. Leur durabilité est fonction de la manière avec laquelle les instructions de soins et d'entretien sont observées. Consulter les instructions de soins et d'entretien fournies avec les électrodes.

■ L'EFFET ANTALGIQUE DE LA MÉTHODE TENS EST-IL DOCUMENTÉ ?

La TENS est une méthode établie et largement documentée utilisée par les services médicaux depuis de nombreuses années.



■ EST-CE QUE JE PEUX AVOIR UNE ACTIVITÉ QUOTIDIENNE NORMALE ?

Le Cefar TENS est très discret et compatible avec la plupart des activités. Il est contre-indiqué d'utiliser le Cefar TENS en conduisant.

■ EST-CE QUE ÇA PEUT FAIRE MAL ?

La TENS procure une sensation de fourmillements ou de vibrations comme un massage à l'endroit de la douleur. Si cette sensation était perçue comme douloureuse, l'utilisation de la neurostimulation serait contre-indiquée.

■ QUELLES SONT LES PRÉCAUTIONS À PRENDRE ?

La neurostimulation ne doit pas être utilisée chez les porteurs de stimulateur cardiaque, chez les femmes enceintes, ni sur une plaie ou sur une peau abîmée. Comme pour tout équipement électronique, il est interdit de plonger le stimulateur ou ses accessoires dans l'eau.

■ EXISTE-T-IL UN RISQUE DE BRÛLURE AVEC LE COURANT ÉLECTRIQUE DU CEFAR TENS

Le Cefar TENS dispose d'un courant 100% compensé. Cela signifie que le courant électrique ne créera aucune polarisation du tissu et que les risques de brûlure sont insignifiants même en cas d'utilisation prolongée ou en continu.

■ TOUTES LES PARTIES DU CORPS PEUVENT-ELLES ÊTRE STIMULÉES ?

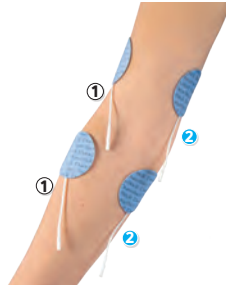
La plupart, il ne faut toutefois pas placer les électrodes sur les muqueuses et éviter la région du sinus carotidien (la face antérieure du cou), la tension artérielle pourrait être perturbée.

Demandez conseil à votre médecin en cas de doute.

GUIDE PLACEMENT DES ÉLECTRODES



**Céphalées de Tension
Fronto-Temporales : P4**



**Douleur du Coude :
P1, P4. Option 1**



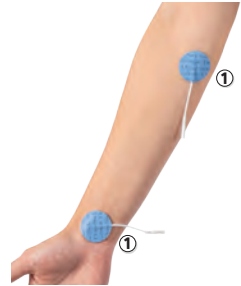
**Douleur du Coude :
P1, P4. Option 2**



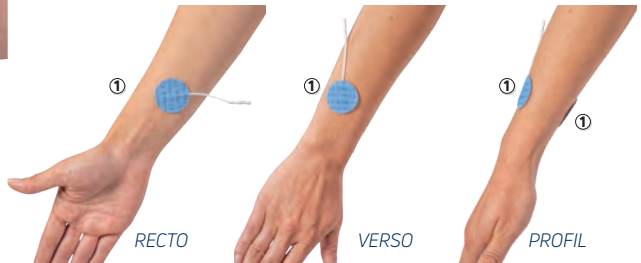
**Algoneurodystrophie
SDRC Main : P4**



**Douleur de l'Avant-
Bras : P1, P4**

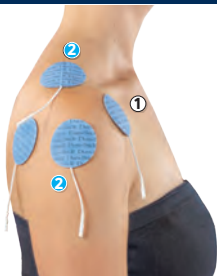


**Cervico-Brachialgie
et Canal Carpien : P1, P4**

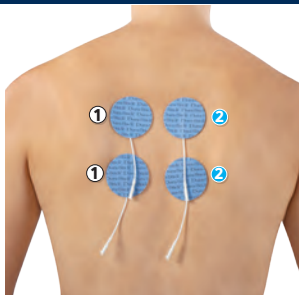


Traitement des Nausées : P6

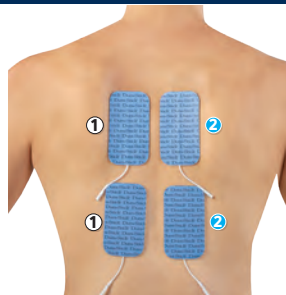
Les chiffres ① représentent les électrodes correspondant au canal 1.
 Les chiffres ② représentent les électrodes correspondant au canal 2.



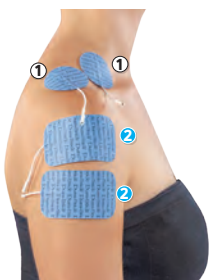
Douleur de l'épaule : P1, P4



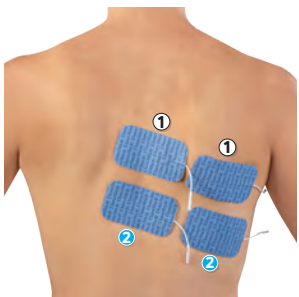
Dorsalgie : P1, P4
Option 1



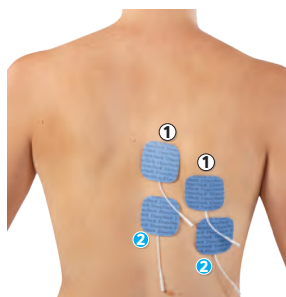
Dorsalgie : P1, P4
Option 2



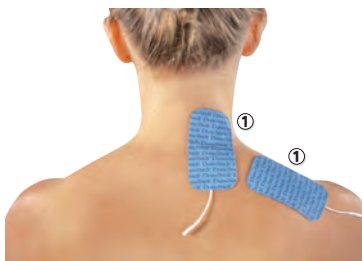
**Algoneurodystrophie
SDRC épaule : P4**



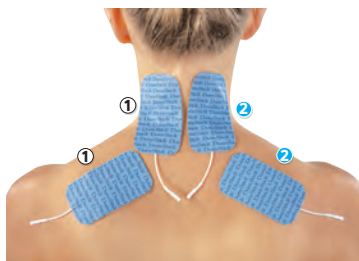
Neuropathie Post-Zostérienne : P1, P4. Option 1



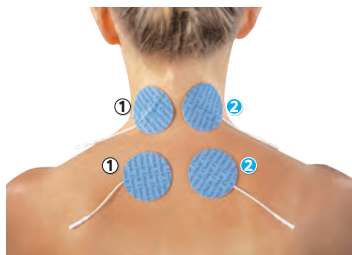
Neuropathie Post-Zostérienne : P1, P4. Option 2



Cervicalgie - Céphalées Cervicogéniques : P5. Option 1

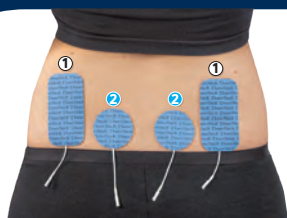


Cervicalgie - Céphalées Cervicogéniques : P2, P5 ou P3. Option 2



Cervicalgie - Céphalées Cervicogéniques : P2, P5 ou P3. Option 3

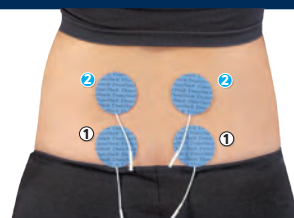
GUIDE PLACEMENT DES ÉLECTRODES



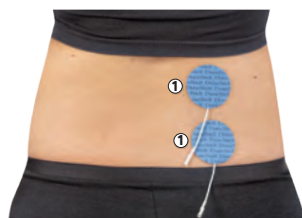
Lombalgie : ① en P1, ② en P2
Option 1



Lombalgie : P2, P5 ou P3
Option 3



Lombalgie : P7
Option 2



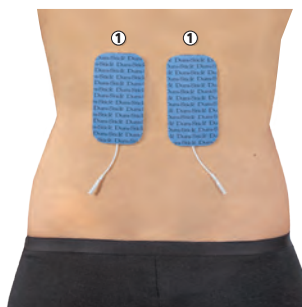
Lombalgie Unilatérale : P2, P5 ou P3



Néuralgie Pudendale : P6, P4

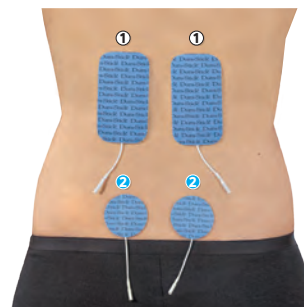


Lombosciatalgie : ① en P1, ② en P2



Endométriose : ① en P8 ou P2, ② en P1, P3, P4 ou P9
Option 1

+



Endométriose : ① en P8 ou P2, ② en P1, P3, P4 ou P9 - Option 2

Les chiffres ① représentent les électrodes correspondant au canal 1.
 Les chiffres ② représentent les électrodes correspondant au canal 2.



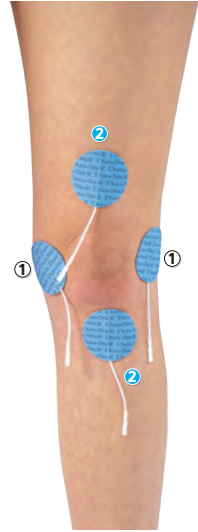
Cruralgie : P1, P4



**Algoneurodystrophie
SDRC Genou : P4**



**Douleur du Genou :
P1, P4. Option 1**



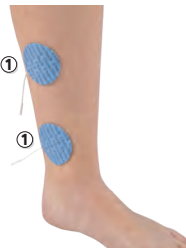
**Douleur du Genou :
P1, P4. Option 2**



**Algoneurodystrophie
SDRC Cheville-Pied : P4**



**Douleur de la Cheville :
P1, P4**



Néuralgie Pudendale : P6, P4



Vidéo Tutoriel
 utilisation du
 Cefar TENS
 Chattanooga®

LES RECOMMANDATIONS DE VOTRE THÉRAPEUTE

Nombre de séances par jour

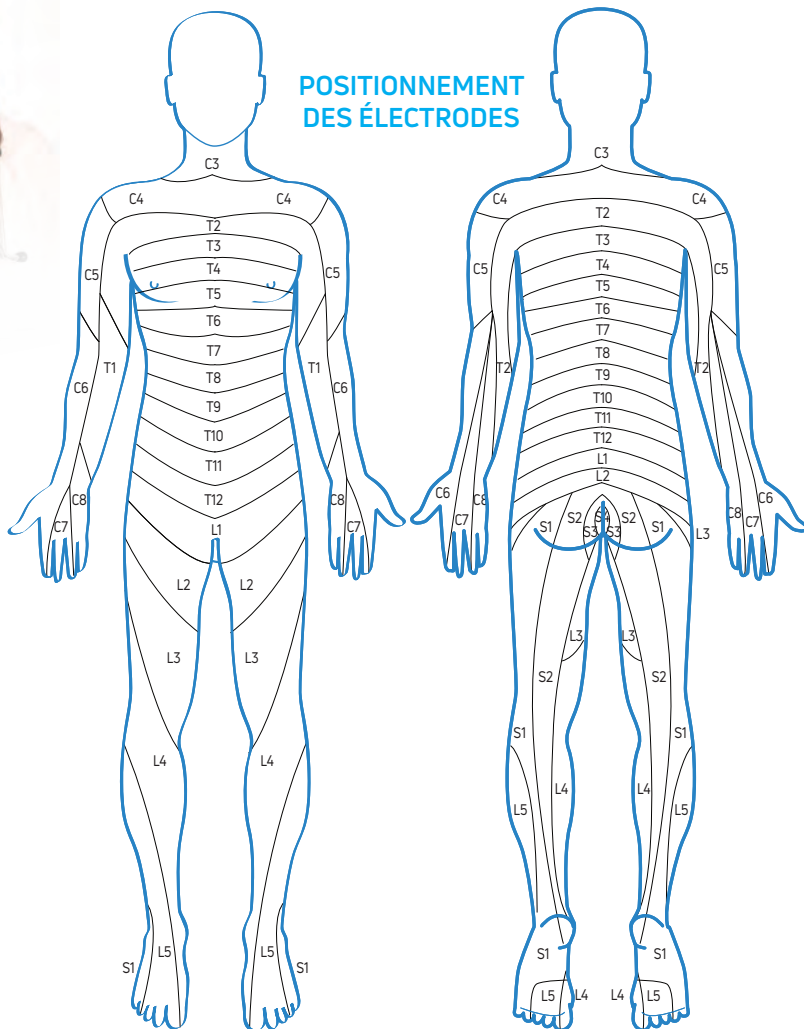
Durée des séances

Programme conseillé

Niveau d'intensité



POSITIONNEMENT DES ÉLECTRODES



LES ÉLECTRODES

Dura-Stick® Premium Blue Gel



Avantages : Souplesse et longévité.

Caractéristiques :

Blue Gel pour peaux sensibles

- Dessus : Film isolant polyuréthane, lavable, extra souple
- Dessous : Microtissage à filaments d'acier « 1000 brins »

La gamme Dura-Stick® Premium Blue Gel convient aux patients à peaux sensibles présentant des irritations suite à l'utilisation d'électrodes traditionnelles.

Dura-Stick® Plus











Avantages : Qualité et Prix.

Caractéristiques :

- Gel Multistick hypoallergénique
- Dessus : Film textile non lavable
- Dessous : microtissage à filaments d'acier « 1000 brins »

Les électrodes Dura-Stick® Plus sont dotées d'un onglet permettant un positionnement et un décollage facilité.

GAMME	ÉLECTRODES	SCHÉMA	RÉFÉRENCE	CODE ACL	RECOMMANDATION
 Dura-Stick® Premium	Dura-Stick® Premium Peaux sensibles 50 x 50 mm		42211V	3401097384283	
	Dura-Stick® Premium Peaux sensibles 40 x 90 mm		42212V	3401097384115	
 Dura-Stick® Plus	Dura-Stick® Plus Ronde Ø 32 mm		42219V	3401097384344	
	Dura-Stick® Plus Ronde Ø 50 mm		42197V	3401097384405	
	Dura-Stick® Plus Carré 50 x 50 mm		42198V	3401097547008	
	Dura-Stick® Plus Rectangulaire 50 x 90 mm		42199V	3401097384573	

ACCESSOIRES CEFAR TENS

TENS BELT

INDICATIONS :
Lombalgie chronique



Ceinture profilée et légère

4 baleines postérieures semi-rigides et 2 baleines antérieures souples

Ceinture capable d'accueillir un électrostimulateur TENS (non inclus)

Livrée avec connectique et électrodes double face



Poche latérale pour ranger l'électrostimulateur TENS et ses câbles

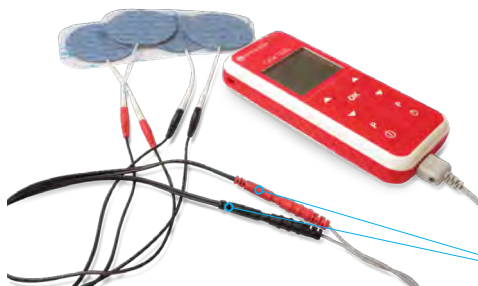


Électrodes autocollantes double face et repositionnables



 Vidéo mise en place TENS BELT Chattanooga®

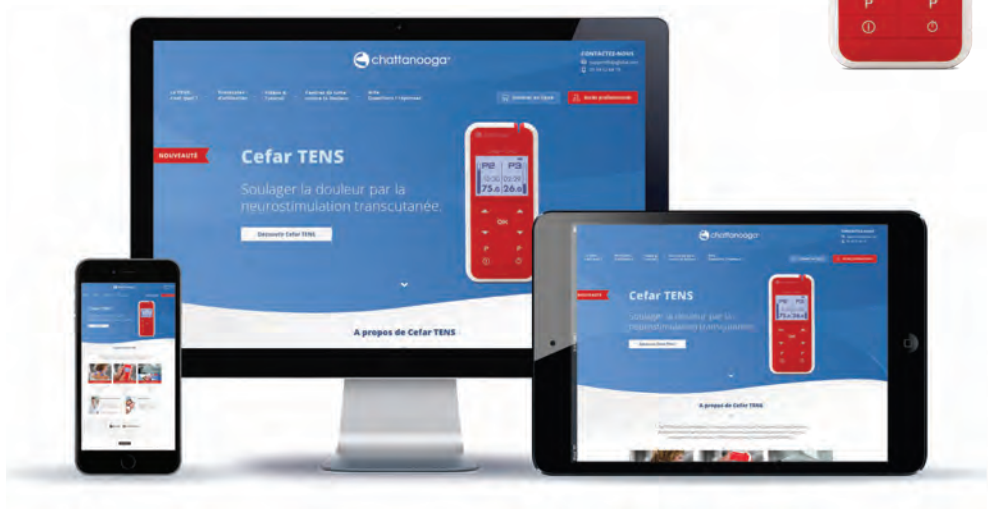
CÂBLES BIFURCATEURS



- ▶ Câbles bifurcateurs : utilisez jusqu'à 8 électrodes avec un seul appareil.
- ▶ Particulièrement utile pour les pathologies avec des douleurs sur plusieurs zones du corps, type fibromyalgie, syndrome d'Ehlers Danlos...

CEFARTENS.FR

Soulager la douleur par la neurostimulation transcutanée



Retrouvez notre site dédié au Cefar TENS :

- C'est quoi la TENS ?
- Protocoles d'utilisation
- Vidéos / Tutoriel
- Centres de lutte contre la douleur
- Aide Questions / Réponses





Chattanooga® est le plus grand fabricant mondial de matériel de rééducation et de soulagement de la douleur.

Depuis 1947, les produits Chattanooga contribuent à soigner les patients en hôpital, cabinet ou à domicile.

Nos conseillers Chattanooga® sont à votre disposition pour toute question relative à l'utilisation de votre stimulateur Cefar TENS.

chattanoogarehab.fr
cefartens.fr

enovis™

DJO France S.A.S

Centre Européen de Fret, 3 rue de Bethar, 64990 Mouguerre



©DJO France - MKGRSMEDZ71 - Rev.F - 01/2023 - Photos non contractuelles - Reproduction totale ou partielle interdite. Lire attentivement la notice - Le Cefar TENS Chattanooga® est un dispositif permettant de délivrer différents courants électriques destinés au soulagement de la douleur. Dispositif médical de classe Ia qui porte, au titre de la réglementation, le marquage CE et évalue par l'organisme notifié BS1. Demander conseil à un professionnel de santé. Fabricant : DJO France SAS.