



## Mode d'emploi pour l'utilisation du TENS dès 37 semaines de grossesse

L'utilisation du TENS (Neurostimulation Electrique Transcutanée) est conseillée dès 37 semaines de grossesse. Cette précaution évite de masquer des contractions prématurées. Dès la période de prématurité dépassée, il est conseillé de faire un test à domicile sans contractions pour se familiariser avec l'utilisation de l'appareil.

### Location

L'appareil se loue directement à la firme DJO Global au moyen du formulaire « Contrat de location / vente TENS ». Vous trouverez les ordonnances ad hoc en Préparation à la naissance et en Policlinique à la Maternité.

### Contre-indications

L'utilisation du TENS est contre-indiquée avant 37 semaines, chez les personnes porteuses d'un stimulateur cardiaque, épileptiques et souffrant d'une tension artérielle haute ou trop basse.

### Interdictions

- Ne pas mettre le TENS en contact avec de l'eau ;
- Ne pas poser les électrodes sur la région abdominale chez la femme enceinte ;
- Ne pas appliquer les électrodes sur les parties antérieures et latérales du cou au vu du risque de provoquer une chute de la tension artérielle.

### Précautions

- Placer les électrodes sur une peau saine ;
- Utiliser les électrodes sur une surface supérieure à 5cm<sup>2</sup> pour éviter les brûlures ;
- S'éloigner des appareils à ondes courtes ou micro-ondes, téléphones portables activés (pouvant affecter la puissance nominale du TENS) ;
- Mettre le stimulateur sur OFF avant de retirer les électrodes ou de toucher une électrode qui se serait décollée (cela évite de ressentir les impulsions du courant au bout de ses doigts toutefois, sans danger) ;
- Eviter la caféine (diminue l'effet du TENS) ;
- Toujours conserver le TENS en dehors de portée des enfants.

### Matériel

Dans la pochette noire, vous trouverez :

- Le boîtier TENS avec son mode d'emploi complet ;
- Des électrodes de différentes grandeurs chacune avec deux sorties (fils):  
4 petites (pour épaule ou coude mais pas pour le dos)  
2 grandes (pour le dos, accouchement)  
Attention : en acheter 2 grandes supplémentaires (dans des magasins de sport) ;  
Elles sont réutilisables 40x uniquement pour la même personne ;
- Un câble avec 2 embouts noirs/1 câble avec 2 embouts rouges ;
- 2 piles non rechargeables et 4 piles rechargeables (chargeur inclus) ;
- Un cordonnet pour mettre autour du cou.

### Test de l'appareil à domicile

- A domicile, uniquement à partir de 37 semaines de grossesses (pour soulager les douleurs lombaires de fin de grossesse) ;
- Il est recommandé de tester l'appareil avant d'avoir des CU afin d'être à l'aise avec son fonctionnement et les différents programmes ;
- Commencer par 5 à 10 min d'utilisation pour vous familiariser aux picotements locaux, ensuite une utilisation de minimum 30 minutes est recommandée ;
- Augmenter l'intensité de façon lente (au début, il suffit de sentir un petit picotement) ;
- Il est possible de choisir le programme, l'intensité et la durée.

### Lors de CU à domicile dès 37 semaines de grossesse

- Utiliser le TENS dès les premières contractions utérines douloureuses et pour minimum 30 minutes ;
- Associer son utilisation avec la respiration et les positions corporelles de soulagement ;
- La perception douloureuse sera votre guide. Moduler l'intensité/le programme des stimulations en fonction de l'effet sur la douleur.

### Utilisation adaptée à la grossesse

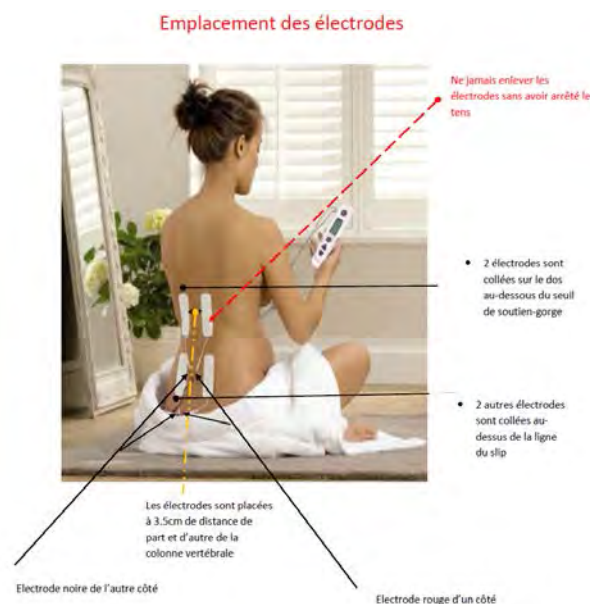
- Connecter les câbles au TENS
- Dégraisser la peau si besoin (ne pas poser sur peau irritée)
- Installer 4 grandes électrodes de chaque côté de la colonne vertébrale (3,5 cm de distance de part et d'autre de la colonne vertébrale):
- 2 à hauteur de la partie inférieure de l'attache du soutien gorge
- 2 en dessous des deux autres, le sommet à hauteur de l'ombilic
- Connecter les câbles en mettant les couleurs identiques du même côté de la colonne vertébrale (par ex : noir à droite et rouge à gauche ou l'inverse)
- Relier un seul câble par électrode (même si il y a deux sorties)
- **Mettre sur ON**



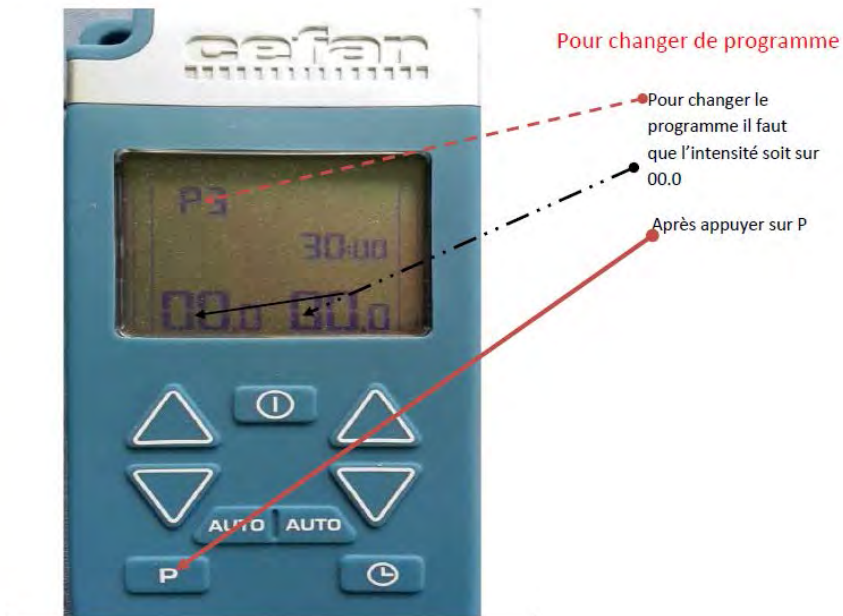
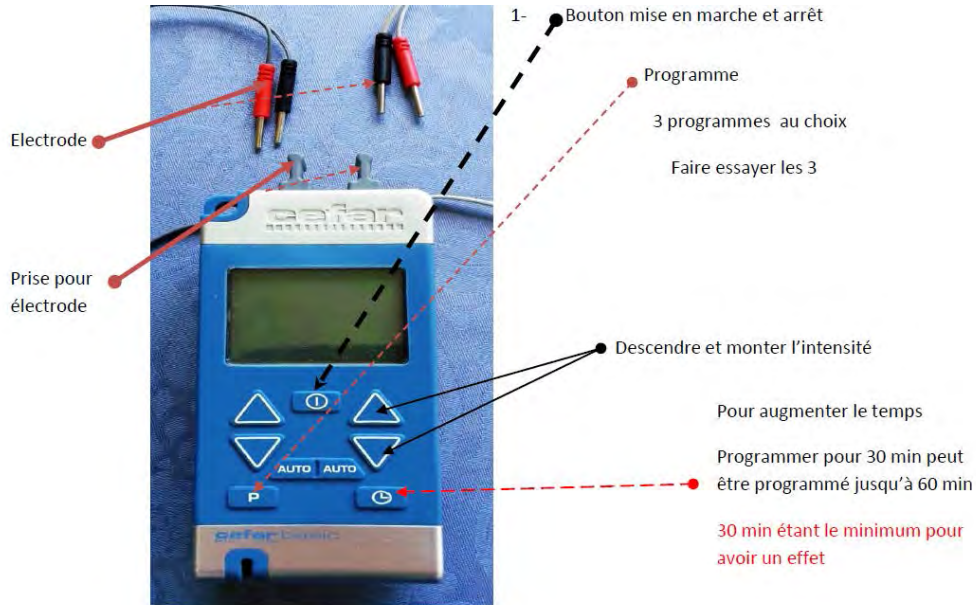
### Modifier le programme/l'intensité/la durée/le temps

C'est la femme qui choisit le programme qui lui convient. Voir le descriptif des programmes dans le manuel.

En fin d'utilisation toujours mettre le stimulateur sur OFF avant de retirer les électrodes.



## Mode d'emploi du TENS



### Pour augmenter l'intensité



Au bout de 30 secs sans utilisation un petit cadenas apparaît sur l'écran afin que l'on ne puisse pas augmenter l'intensité par mégarde

Dès que vous appuyez sur un des boutons pour monter intensité le compte à rebours se met en marche

Pour augmenter l'intensité quand le cadenas est sur l'écran il faut dans un premier temps appuyer sur la flèche du bas pour faire disparaître le cadenas et ensuite appuyer sur la flèche du haut

### Pour changer le temps



Appuyer sur la flèche pour faire démarrer intensité

Dès que vous l'avez démarré, appuyer sur le bouton avec une horloge

jusqu'à ce que le temps clignote

Pour augmenter le temps, appuyer sur la flèche du haut, dès que vous relâchez la flèche, le compte à rebours se met en marche

Attention dès que le cadenas apparaît vous ne pouvez plus rien