

ANTI-DOULEUR - Fiche 21

SOULAGER LES RÈGLES DOULOUREUSES AVEC COMPEX

D'après les chiffres donnés par la sécurité sociale, 50 à 70% des adolescentes souffrent de douleurs abdominopelviennes liées aux dysménorrhées (règles douloureuses). Ces chiffres comprennent les douleurs occasionnelles ou permanentes. Ces douleurs représentent la première cause d'absentéisme à l'école et dans le milieu professionnel chez les jeunes filles.

Les signes cliniques sont le plus souvent caractérisés par un pic douloureux durant 1 ou 2 jours associé à d'abondants saignements, maux de tête, fatigue, nausées voire vomissements.

La zone douloureuse la plus fréquemment touchée est la région abdominale mais le bas du dos (rachis lombaire) ou les cuisses le sont aussi. Les douleurs sont d'intensité variable sous forme de crampes ou de spasmes.

QUELLE EST LA CAUSE DES DYSMÉNORRHÉES ?

Tout d'abord, on distingue deux types : la forme primaire touchant l'adolescente et la forme secondaire d'apparition tardive à l'âge adulte.

Forme primaire : Apparaissant peu de temps après les premières règles, elle se définit par un excès de sécrétion des prostaglandines (acide gras) générant une augmentation du tonus utérin et de fréquentes contractions qui en comprimant les vaisseaux sanguins provoquent une hypoxie (absence d'oxygène) et une douleur associée.

Forme secondaire : elle apparaît plus tardivement chez des femmes qui avaient jusque-là des règles normales. Plusieurs pathologies que nous ne décrivons pas ici en sont à l'origine. Un diagnostic médical précis doit être fait.

La bonne utilisation de Compex pour soulager les douleurs des règles douloureuses : **le programme TENS**

En aucun cas, ce traitement ne doit se substituer à une consultation médicale et remplacer votre médication habituelle.

En dehors de la présence d'un pace-maker ou d'un sujet épileptique, le programme TENS ne présente aucune contre-indication.

Pourquoi le TENS est-il efficace ?

En utilisant des électrodes de surface, son principe est de stimuler la fibre nerveuse superficielle en provoquant des sensations de fourmillements sous les électrodes. Ces fourmillements en remontant vers le cerveau par la moëlle épinière vont réduire ou arrêter le message douloureux qui emprunte le même trajet.

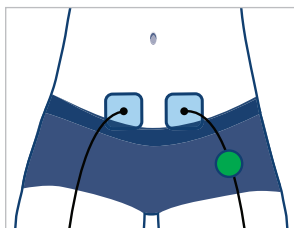
Programme	Anti-douleur TENS (ou TENS modulé selon le modèle)
Durée du traitement	Pendant toute la durée de la phase aiguë et la persistance des signes inflammatoires.
Déroulement du traitement	Dès l'apparition des premiers signes douloureux et jusqu'à leur disparition, branchez votre TENS au moins une fois par jour. Il n'y a pas de contre-indication de temps, vous pouvez faire plusieurs stimulations dans la même journée.

Placement des électrodes

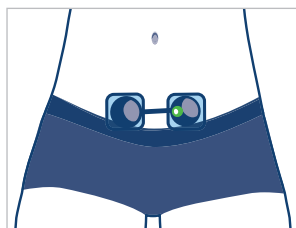
Vous devez utiliser des grandes électrodes. Les positionner en encadrant la zone douloureuse.

- Abdomen
- Rachis lombaire
- Cuisses

Vous pouvez au choix utiliser des grandes ou des petites électrodes.



Appareil filaire



Appareil sans fil

Position du corps

Placez-vous dans la position indifférente la plus confortable (allongée ou semi-assise).

Réglage de l'intensité

Effet recherché : Obtenir un fourmillement bien prononcé, mais non douloureux.

Augmenter progressivement les intensités de stimulation jusqu'à percevoir une sensation bien prononcée de fourmillements. Attention toutefois, ces fourmillements doivent être perçus tout au long du soin. Si besoin, remontez légèrement les intensités car un phénomène d'accoutumance est toujours possible.

La réussite du TENS ne dépend que de la présence des fourmillements !

Montez les intensités de stimulation à un niveau plus élevé n'apporte pas d'efficacité supplémentaire et peut déclencher des contractions musculaires qui sont indésirables pour ce traitement.

Pour les appareils munis de la technologie mi-TENS :

Dès qu'une contraction est détectée, l'intensité de stimulation est automatiquement diminuée.

Pour les stimulateurs non munis de la technologie mi-TENS :

Si une contraction musculaire apparaît, il convient de réduire manuellement légèrement le niveau de l'intensité.

Utilisation du programme Douleurs musculaires

Certaines femmes utilisent également le programme Douleurs musculaires pour soulager leurs douleurs menstruelles, mais aucune étude n'a été faite sur le sujet.

Toutefois, vous pouvez également essayer ce programme. Il faut savoir que les douleurs pelviennes quelque soient leurs origines déclenchent des contractures régionales de défense qu'on appelle contractures antalgiques. Le programme Douleurs musculaires de par ses paramètres engendre le relâchement de la contracture. Donc il va plutôt dans le sens du mieux-être.

Pour le placement des électrodes, il semble que la vertèbre T10 soit la plus favorable (au niveau des lombaires, innervation appareil génital + utérus).

La douleur est un signe qu'il ne faut pas négliger. Si cette dernière est prononcée et/ou perdure trop longtemps, il est conseillé de consulter un médecin.

Cette fiche n'est en aucun cas un traitement médical, les effets obtenus sont très variables d'une femme à l'autre.

COMPEX

WWW.COMPEX.COM/FR

SUIVEZ-NOUS



COMPEXFRANCE



COMPEXFRANCE



COMPEXFRANCE



COMPEXFRANCE

Lire la notice. Les électrostimulateurs Compex sont des dispositifs médicaux de classe IIa qui portent au titre de cette réglementation le marquage CE. Ce sont des appareils dédiés à la stimulation des motoneurons de personnes en bonne santé afin d'améliorer / faciliter la performance musculaire, obtenir une relaxation des fibres musculaires et augmenter le débit sanguin. Ils sont destinés à la stimulation des nerfs sensoriels, afin d'obtenir des effets antalgiques. Ces dispositifs médicaux sont des produits de santé réglementés qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage CE.

Références : A comparative study of the effect of high-intensity transcutaneous nerve stimulation and oral naproxen on intrauterine pressure and menstrual pain in patients with primary dysmenorrhea. Milsom I1, Hedner N, Mannheimer C.