

## ANTI-DOULEUR - Fiche 16

# TRAITER UNE PÉRIOSTITE TIBIALE AVEC COMPEX

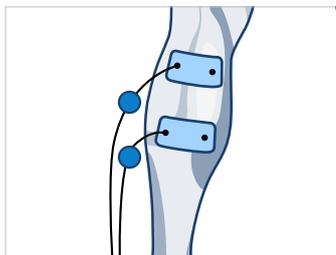
### QU'EST-CE QU'UNE PÉRIOSTITE TIBIALE ?

La périostite tibiale (Shin-splint) correspond à un surmenage micro-traumatique siégeant le plus souvent à la face antéro-médiale du tibia ou à son bord médial. Elle correspond à la répétition de microtraumatismes entraînant un tiraillement des aponévroses musculaires sur leurs insertions et concerne les sports tels que la course à pied où les impulsions-réceptions sont nombreuses. La périostite tibiale peut être soulagée à l'aide de l'électrostimulation, mais les effets obtenus sont assez variables d'une personne à l'autre.

#### 1<sup>ÈRE</sup> PHASE : PHASE AIGÛE

Au cours de la phase aiguë (inflammatoire), vous ressentez de douleurs vives avec souvent des répercussions même pour certains gestes de la vie quotidienne (marche, escaliers...).

<b>Programme</b>	<b>Anti-douleur TENS</b> (TENS ou TENS modulé selon le modèle)
<b>Durée du traitement</b>	Pendant toute la durée de la phase aiguë et la persistance des signes inflammatoires.
<b>Déroulement du traitement</b>	Au minimum, 1 séance tous les jours. Selon les besoins, les séances peuvent être répétées plusieurs fois au cours d'une même journée.
<b>Placement des électrodes</b>	Il faut chercher à recouvrir toute la surface de la région douloureuse avec autant d'électrodes que nécessaire.



Placement filaire



Placement sans fils

**Position du corps** Placez-vous dans la position indifférente la plus confortable.

## 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. 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.

## 2<sup>ÈME</sup> PHASE : PHASE CHRONIQUE

Au cours de la phase chronique, les douleurs diminuent nettement, mais la gêne reste persistante ou une douleur peut réapparaître dans des conditions spécifiques.

### Programme

**Douleur musculaire** (ou Endorphinique selon le modèle Compex)

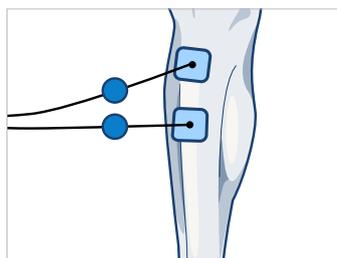
### Durée du traitement

Pendant toute la durée de la phase chronique jusqu'à disparition complète des signes douloureux. Il est recommandé de consulter son médecin si aucune amélioration n'est constatée après la première semaine d'utilisation.

### Déroulement du traitement

Au minimum, 1 séance tous les jours. Si possible 2 séances par jour espacées par un minimum de 10 minutes de repos entre les 2 séances.

### Placement des électrodes



Placement filaire



Placement sans fils

## Réglage de l'intensité

**Effet recherché :** Obtenir des secousses musculaires bien prononcées tout en restant confortables.

Il faut monter l'intensité jusqu'à obtenir une réponse musculaire qui ressemble à un battement ou une grosse vibration, que l'on appelle aussi des secousses musculaires. Cette activité musculaire, très différente d'une véritable contraction, se comporte comme une pompe qui est déterminante pour provoquer la forte augmentation du débit sanguin dans le muscle stimulé. Lorsque l'on monte l'intensité, le battement musculaire est d'abord discret, puis devient de plus en plus prononcé avant d'atteindre un plafond où la réponse musculaire est maximale. Il est cependant possible de monter l'intensité plus haut, mais cela n'apporte pas de bénéfices supplémentaires.

**Pour les appareils munis de la technologie mi-RANGE**, la zone d'intensité qui induit la stimulation optimale est indiquée sur l'écran:

-  - Sur le SP 4.0, il y a un petit crochet qui indique la zone optimale, il faut donc maintenir l'intensité à l'intérieur du crochet et si possible au niveau maximum de celui-ci.
- Sur le Fit 5.0 et SP 6.0, il faut augmenter l'intensité jusqu'à ce qu'il soit inscrit «Niveau optimal d'intensité trouvé». Si la stimulation est confortable, vous pouvez cependant monter l'intensité à un niveau un peu plus élevé pour que les battements soient davantage prononcés.
- Sur le SP 8.0, la fonction mi-AUTORANGE va régler automatiquement l'intensité. Dès que l'intensité aura été trouvée, il sera inscrit «Niveau optimal d'intensité trouvé». Si la stimulation est confortable, vous pouvez cependant monter l'intensité à un niveau un peu plus élevé pour que les battements soient davantage prononcés.

*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.*

# Compex®

Your intelligent training partner

## WWW.COMPEX.INFO

**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 motoneurones 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.