

Sciastique / Sciatalgie: Conseils de votre chiropraticien Dr David Cox

La sciatalgie / Douleur au nerf sciatique: Description, causes, symptômes et traitement

Qu'est-ce que la sciatalgie / Douleur au nerf sciatique ?

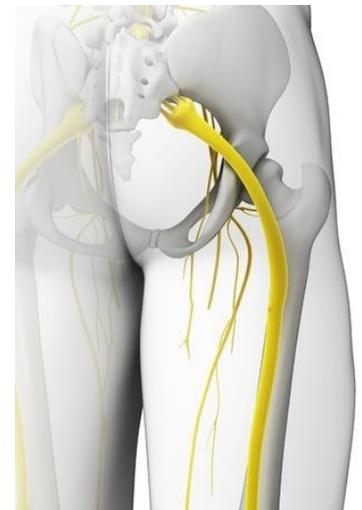
Le **nerf sciatique** est le nerf le plus gros et le plus long que l'on retrouve chez l'être humain. Il est donc sujet à des compressions à différents endroits tout le long de son trajet.

Ces compressions entraînent le plus souvent de vives **douleurs** dans la fesse, la cuisse et/ou la jambe du côté atteint.

Pour bien comprendre la source du problème, commençons par un bref aperçu de l'anatomie du nerf sciatique.

Le nerf sciatique prend son origine à plusieurs niveaux dans la colonne vertébrale. En effet, les **racines nerveuses** qui le forment sont issues des 4^e et 5^e vertèbres lombaires ainsi que des 3 premières vertèbres du sacrum (L4 à S3). Par la suite, il passe par la région fessière et descend dans la jambe afin de contrôler la **sensation** et la **force musculaire** de celle-ci. Nous en possédons deux, soit un pour chaque jambe.

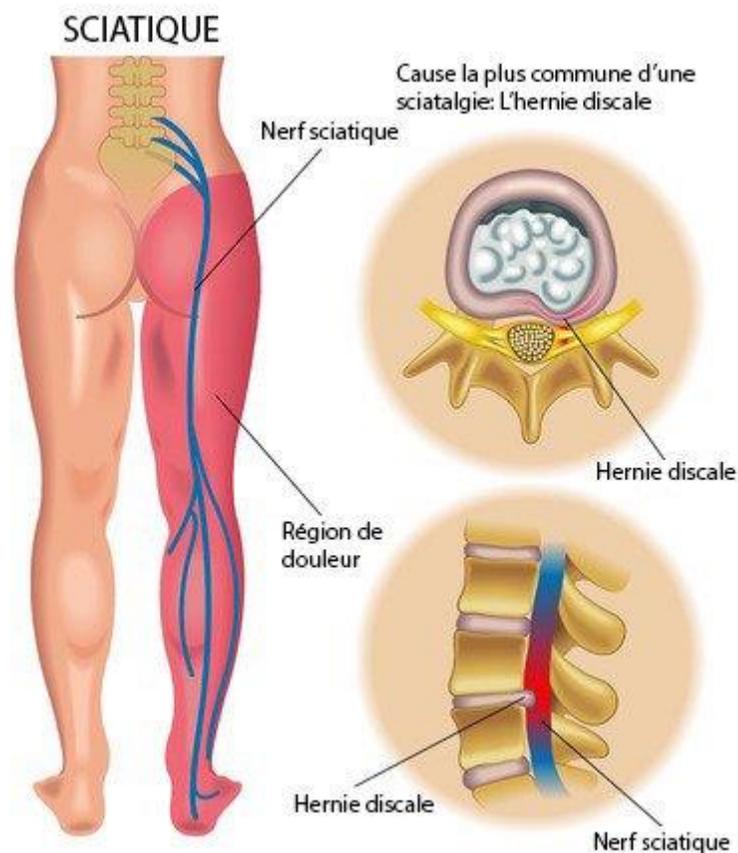
Le terme **sciatalgie** dérive des mots « sciatique » (faisant référence au nerf sciatique) et « algie » (faisant référence à la douleur). Cette



appellation décrit donc une douleur ayant pour cause un dérangement du nerf sciatique.

Qu'est-ce qui cause la sciatalgie / Douleur au nerf sciatique ?

Hernie discale – La principale cause d'une sciatalgie est l'[hernie discale](#). En effet, un disque intervertébral blessé peut comprimer l'une des racines du nerf sciatique. Cette compression se fait généralement entre la 4^e et la 5^e vertèbres lombaires (L4-L5) ou entre la 5^e vertèbre lombaire et la première vertèbre du sacrum (L5-S1). Le nerf sciatique se trouve donc « coincé » à sa sortie de la colonne vertébrale. C'est ce qu'on appelle une [sténose spinale](#).



L'hernie discale est la cause la plus commune de sciatalgie

Arthrose – La dégénérescence articulaire, plus communément appelée arthrose, peut également créer une sténose spinale. En effet, les déformations osseuses causées par l'arthrose peuvent limiter le passage des racines du nerf sciatique au niveau de la colonne vertébrale et donc créer des compressions sur celles-ci.

Condition congénitale – Une sténose spinale peut également résulter d'une condition congénitale, c'est-à-dire de naissance, ayant abouti en un rétrécissement des foramens intervertébraux d'où sortent les racines du nerf.

Grossesse – La grossesse est aussi un facteur augmentant le risque de sciatalgie. En effet, les femmes enceintes sécrètent, au cours de la gestation, une hormone nommée relaxine. Celle-ci a pour but de préparer à l'accouchement en augmentant l'élasticité des ligaments du bassin afin de faciliter l'expulsion du bébé. Par contre, l'augmentation de mouvement entre les articulations du bassin et du bas du dos, combinée à une augmentation de poids, peuvent causer de l'inflammation au niveau du nerf sciatique et entraîner de vives douleurs.

Syndrome facettaire – Un syndrome facettaire peut aussi créer des douleurs au sciatique. Entre chaque vertèbre, nous avons ce qu'on appelle des « facettes articulaires » permettant aux vertèbres de s'emboîter ensemble et de pouvoir bouger dans différents axes. Une blessure au niveau d'une de ces facettes peut entraîner de l'irritation aux racines formant le nerf sciatique.

Syndrome du piriforme – Un syndrome du piriforme est une cause assez fréquente de sciatalgie. Lors de son trajet dans la région fessière, le nerf sciatique passe au travers du muscle piriforme. Dans certains cas, ce muscle peut devenir tendu et entraîner une compression du nerf sciatique. Les personnes les plus à risque sont les coureurs, les cyclistes, les travailleurs de bureau, les personnes faisant de longs trajets en voiture, celles ayant fait une chute sur les fesses et celles ayant une jambe plus courte que l'autre.

Traumatisme – Un traumatisme peut également entraîner des lésions au nerf sciatique. Par exemple, une fracture, un faux mouvement ou un coup direct dans le trajet du nerf sciatique peuvent causer de l'inflammation au niveau de celui-ci.

Quels sont les symptômes de la sciatalgie / Douleur au nerf sciatique ?

Douleur – Le symptôme le plus fréquent est la douleur irradiant dans la fesse, l'arrière de la cuisse et de la jambe, pour se terminer au niveau du pied. Il peut arriver que la douleur ne descende pas plus bas que le genou. Le malaise peut être de type brûlure ou être lancinant (se caractérise par des élancements aigus). La sciatalgie n'atteint le plus souvent qu'un seul côté, soit celui du nerf sciatique comprimé. Il peut arriver dans des cas plus graves qu'elle soit bilatérale, c'est-à-dire des deux côtés.

Paresthésies – Dans de nombreux cas, la personne atteinte de sciatalgie va ressentir des engourdissements ou des fourmillements dans la jambe atteinte. Lors d'une compression plus sévère, la personne peut même souffrir d'une perte de sensibilité dans certaines régions innervées par le *nerf sciatique*.

Faiblesse musculaire – Une compression du nerf sciatique peut également entraîner une faiblesse dans la jambe. La personne aura donc de la difficulté à se tenir sur celle-ci. Un nerf sciatique comprimé de façon importante peut aller jusqu'à causer une paralysie complète de certains muscles du membre inférieur. On pense par exemple au *trouble du pied tombant* qui rend impossible la flexion dorsale du pied (le lever vers le haut). Il deviendra alors très difficile de marcher en raison du manque de support musculaire.

Quoi faire en présence d'une douleur au nerf sciatique?

Adopter de bonnes postures – Lorsqu'on souffre d'une sciatalgie, nous devons prioriser les mouvements et les positions qui n'exacerbent pas nos symptômes. Quand vous êtes assis, tentez de rester bien droit et ne croisez pas vos jambes. Pensez également à vous lever fréquemment si vous devez être assis longtemps. Un travailleur de bureau, par exemple, devra se lever au moins aux 30 à 45 minutes afin de marcher et de se dégourdir un peu. Évitez de lever des charges trop lourdes en période de douleur aiguë. Si vous avez à lever une charge à partir du sol, pliez bien vos genoux et gardez le dos droit. Cela évitera de vous blesser davantage. Pour ce qui est du sommeil, mettez un oreiller entre vos jambes si vous dormez sur le côté. De ce fait, vos jambes resteront parallèles et cela diminuera la torsion dans votre bas du dos. Si vous dormez sur le dos, placez une serviette au niveau de votre colonne lombaire ainsi qu'un coussin sous vos genoux. Surtout, évitez de dormir sur le ventre.



Appliquer de la glace/chaueur – Si votre douleur au nerf sciatique provient d'une blessure, vous devrez prioriser la glace dans les premiers 3 jours suivant le traumatisme. Vous pourrez donc appliquer un 15 minutes de glace aux 2 heures dans le haut de votre fesse du côté atteint. Après ces 3 jours, vous pourrez ajouter la chaleur. Une application de 10 minutes de glace suivie immédiatement d'un 10 minutes de chaleur à raison de 4 fois par jour pourra alors être indiquée. Si votre sciatgie ne découle pas d'un traumatisme et est apparue graduellement, vous pouvez commencer directement par la glace et la chaleur. Si l'une ou l'autre de ces thérapies exacerbe vos symptômes, cessez-les et parlez-en à votre chiropraticien.

Consulter – Les thérapies visant à diminuer l'intensité des symptômes peuvent vous soulager à court terme (ex : médication, glace, chaleur, etc.). Cependant, la source du problème doit être diagnostiquée et traitée. Cela permettra de vous soulager plus rapidement et à plus long terme tout en diminuant le risque de récurrence. Le chiropraticien est un professionnel de la santé de choix pour traiter les douleurs au nerf sciatique. Il saura pratiquer un examen ciblé de votre condition en vue de la comprendre et de vous proposer un traitement adéquat.

Faires des exercices – Il existe des exercices spécifiques pour les douleurs au nerf sciatique. Lorsque votre condition prendra du mieux, vous pourrez les commencer afin de finaliser votre processus de guérison en plus de limiter le risque de récurrence. Certains exercices peuvent également aider à soulager un épisode aigu de sciatgie. Si les exercices augmentent vos douleurs et/ou engourdissements, cessez-les et consultez un chiropraticien.

[Voir les exercices](#)

Traitement du nerf sciatique à Jonquière

La cause qui entraîne des symptômes de sciatalgie peut être potentiellement dommageable. Il est donc important de **consulter un chiropraticien** doté d'une expertise dans le domaine neuro-musculo-squelettique afin qu'il diagnostique la source du problème.

Une compression nerveuse soutenue de façon prolongée peut causer des **déficits neurologiques** importants. Il est donc crucial de ne pas prendre ces symptômes à la légère et de consulter le plus rapidement possible.

La chiropratique offre un traitement naturel aux douleurs liées au nerf sciatique.

Qu'est-ce que Dr David Cox, chiropraticien, peut faire pour moi ?

Le traitement d'une sciatalgie reposera en grande partie sur la cause de celle-ci. Comme discuté plus tôt, le nerf sciatique peut être **comprimé** à plusieurs endroits. Le chiropraticien devra donc diagnostiquer l'origine du problème et agir en fonction de celle-ci.

Pour chaque cas, le traitement aura pour but de relever la compression qui est engendrée sur le nerf afin de rétablir le plein potentiel de celui-ci.

Il sera constitué de tractions vertébrales manuelles, de [manipulations articulaires](#) légères et de thérapies musculaires.

Des **exercices** d'étirements et de renforcements vous seront prescrits par la suite. Des trucs ergonomiques vous seront également donnés afin de prévenir les rechutes.

Dois-je mettre du chaud ou du froid ?

Pour une irritation du sciatique, une combinaison de [glace et de chaleur](#) peut s'avérer excellente afin de soulager temporairement les symptômes.

La glace devra être appliquée au niveau de l'os de la fesse du côté affecté à raison de 3 à 4 fois par jour, et ce pour des périodes de 10 à 15 minutes.

Celle-ci aura pour but de **diminuer l'inflammation** sur le nerf sciatique.

La chaleur, appliquée sur la fesse quelques fois dans la journée, aidera quant à elle à **réduire les spasmes** musculaires fessiers.

Diagnostics différentiels:

- [Hernie discale](#)
- [Sténose spinale](#)
- [Entorse lombaire](#)