

# LA DOULEUR SCIATIQUE



Association des  
chiropraticiens  
du Québec

Capsule Santé | Association des chiropraticiens du Québec

29 novembre au 5 décembre 2015

Il n'est pas rare que des patients se présentent en cabinet chiropratique en se plaignant de douleurs émanant de la fesse ou du bas du dos, et descendant dans la jambe, vers le mollet. La douleur peut parfois aller jusqu'à limiter les déplacements, lorsqu'elle prend origine dans l'inflammation du nerf sciatique.

## QU'EST-CE QUE LE NERF SCIATIQUE?

Le nerf sciatique est le plus volumineux et le plus long nerf de l'organisme. C'est en fait l'inflammation de ce dernier qui est à l'origine de la douleur. Chacun de nos deux nerfs sciatiques est relié à la colonne vertébrale, au niveau du sacrum (juste au-dessus du coccyx). Ils passent derrière l'articulation des hanches, le long des fesses, et descendent derrière les jambes jusqu'aux pieds. Leur bon fonctionnement est essentiel, puisqu'ils permettent la motricité et donne à la peau sa sensibilité.

## LES CAUSES DE LA DOULEUR SCIATIQUE

L'association entre une douleur à la jambe et l'inflammation du nerf sciatique est souvent effectuée à tort. En réalité, si votre douleur n'est pas ressentie au centre de la fesse et de la jambe, les chances sont bonnes pour que votre nerf sciatique n'y soit pour rien. Un examen en clinique chiropratique vous permettra de dissiper les doutes et de mettre le doigt sur la véritable cause de ce mal lancinant.



chiropratique.com

*Ne manquez pas*

*les #chirotrucs*

*à l'émission*

*Ce soir tout est*

*permis à V télé*

*les lundis à 20h!*

### SAVIEZ-VOUS QUE?

Le mot «chiropratique» provient du grec et signifie «fait avec les mains».

Le docteur en chiropratique est un professionnel de la santé de premier contact : vous pouvez donc le consulter sans être recommandé, à part les cas CSST et SAAQ.

De par sa formation universitaire, le chiropraticien possède l'expertise nécessaire pour poser un diagnostic, ce qui lui permettra de créer un programme de soins correspondant à votre condition physique, à votre âge et à vos objectifs de santé.

La chiropratique centre sa philosophie, son art et sa science sur le maintien de l'homéostasie (équilibre) du corps humain et sur sa capacité innée de guérison naturelle. Elle ne se concentre pas uniquement sur les symptômes ou la douleur, mais cherche à identifier et à soigner la cause du problème.

La chiropratique est fondée sur le fait scientifique suivant : le système nerveux impose son contrôle à toutes les cellules, tissus, organes et systèmes du corps. Un dérangement à la colonne vertébrale peut causer des interférences sur le système nerveux et ainsi provoquer des problèmes au niveau de l'équilibre de santé du corps.

La chiropratique vise le recouvrement et le maintien de la santé globale humaine via l'interaction des systèmes nerveux, musculaire et squelettique.

Pour se retrouver avec une sciatalgie, il faut avoir fait une manœuvre de flexion et de torsion avec un poids à bout de bras, et/ou avoir excédé l'adaptation biomécanique de la région colonne lombaire/bassin. Les travailleurs manuels sont plus à risque de se blesser par traumatisme direct ou cumulatif.

Vous n'êtes pas à l'abri des blessures, même avec une excellente musculature. Quand la fatigue prend le dessus sur les muscles, seuls vos ligaments et capsules assureront votre protection. C'est lorsque ces derniers sont atteints que la sensation de douleur se retrouve amplifiée et que l'inflammation s'en prend à la zone blessée.

Si les symptômes sont généralement ressentis dans la jambe, c'est la colonne vertébrale qui en est à la source. Particulièrement, le désalignement des os de la colonne vertébrale ou du bassin peut comprimer la racine du nerf sciatique. Une compression de la racine nerveuse transmet un signal de douleur au cerveau. Quoique la blessure réelle soit à la racine nerveuse, la douleur peut être perçue comme provenant de n'importe où le long du trajet du nerf sciatique.

Plus la racine nerveuse est irritée, plus intenses seront les symptômes, lesquels peuvent varier d'une sensation intermittente d'élanements jusqu'à une sensation de brûlures, de difficulté à marcher ou à bouger la jambe, d'une perte de force et de réflexes ou d'engourdissements.

## PRÉVENIR ET SOULAGER LA DOULEUR SCIATIQUE

Bien que plusieurs facteurs puissent l'engendrer, il est tout de même conseillé de porter une attention particulière à ces recommandations afin de bien s'armer contre l'apparition de névralgie sciatique :

1. Entretenez la souplesse et la force musculaire de votre dos et de votre abdomen par la pratique régulière d'une activité physique.
2. Avant et après une activité physique exigeante, effectuez toujours quelques exercices d'échauffement et d'étirement.
3. Si vous devez rester en position debout pendant une période prolongée, servez-vous d'un tabouret bas sur lequel vous pourrez déposer vos pieds à tour de rôle, en alternant toutes les cinq à dix minutes.
4. Si, au contraire, c'est une position assise que vous maintiendrez durant de longues heures, permettez-vous des périodes de pauses afin de dégourdir vos muscles et articulations.

Si la douleur est déjà bien installée, l'examen clinique (orthopédique, neurologique, palpation statique et dynamique) permettra de cibler les tissus enflammés. Une analyse biomécanique de votre colonne vertébrale, effectuée par un docteur en chiropratique, aidera à guider les soins thérapeutiques afin de corriger efficacement le désordre neuro-musculo-squelettique.

Mettre fin à la douleur sciatique nécessite généralement la correction du mouvement des régions atteintes dans la colonne vertébrale et le bassin. Traitée avec du repos, des activités réduites et des modifications ergonomiques, la névralgie sciatique se soulage efficacement. **Parlez-en à votre chiropraticien.**

