



# Douleur sciatique

Il n'est pas rare que des patients se présentent en clinique chiropratique en se plaignant de douleurs émanant de la fesse ou du bas du dos, 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 donnent à la peau sa sensibilité.

## Quelles sont les causes de la douleur sciatique ?

L'association entre une douleur à la jambe et l'inflammation du nerf sciatique est souvent faite 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 du mal. Parmi les gestes pouvant causer une sciatalgie, il y a les manoeuvres de flexion et de torsion avec un poids à bout de bras et/ou avoir excédé l'adaptation biomécanique de la région lombaire/bassin.

Si les symptômes sont généralement ressentis dans la jambe, c'est la colonne vertébrale qui en est la source. Particulièrement, le manque de mobilité des os de la colonne vertébrale ou du bassin peut irriter la racine du nerf sciatique. Cette irritation de la racine nerveuse transmet

Consultez votre  
chiropraticien pour en  
savoir davantage sur la  
douleur sciatique!





## Saviez-vous que...

Le docteur en chiropratique est un professionnel de la santé de premier contact, aucune référence médicale n'est requise pour le consulter, à l'exception des cas de CNESST et SAAQ. Ses soins sont également couverts par la majorité des assurances privées. Le nombre de visites nécessaires est relatif à la sévérité de votre condition et à vos objectifs en matière de santé. La durée des soins chiropratiques varie donc d'une personne à l'autre.

Votre chiropraticien discutera avec vous d'un programme de traitements qui sera adapté à votre condition et vos objectifs de bien-être. Prenez le temps de discuter avec lui d'un plan de soins personnalisé qui sera le plus spécifique et bénéfique pour vous. Votre suivi chiropratique pourra également comprendre des recommandations d'exercices et d'étirements, des changements d'habitude alimentaire ou d'autres conseils santé visant à améliorer votre qualité de vie.

Dernière mise à jour : Janvier 2022

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 brûlure, d'une difficulté à marcher ou à bouger la jambe, d'une perte de force et de réflexes ou d'engourdissements.

## Comment prévenir et soulager la sciatique ?

Bien que plusieurs facteurs puissent faire apparaître la douleur sciatique, il est tout de même conseillé de porter une attention particulière à ces recommandations afin de bien la prévenir :

- Entretenez la souplesse et la force musculaire de votre dos et de votre région abdominale par la pratique régulière d'une activité physique ;
- Avant et après une activité physique exigeante, effectuez toujours quelques exercices d'échauffement et d'étirement ;
- Si vous devez rester en position debout pendant une période prolongée, servez-vous d'un marchepied sur lequel vous pourrez déposer vos pieds à tour de rôle, en alternant toutes les cinq à dix minutes ;
- 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 inflammés. 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 neuromusculosquelettique.

Afin de soulager la douleur sciatique, il importe d'améliorer l'amplitude de la région lombaire et pelvienne. Combinée à du repos, des activités réduites et des modifications ergonomiques, la douleur sciatique se soulage efficacement.

**N'hésitez pas à prendre rendez-vous avec votre docteur en chiropratique pour en savoir davantage sur le traitement et la prévention des douleurs sciatiques!**

 [chiropratique.com](http://chiropratique.com)

 [blogue.chiropratique.com](http://blogue.chiropratique.com)

 [Assodeschirosgc](https://www.facebook.com/Assodeschirosgc)

 [Assodeschirosgc](https://www.instagram.com/Assodeschirosgc)

 [AssoChiroQc](https://twitter.com/AssoChiroQc)

 [AssoDesChirosQc](https://www.youtube.com/AssoDesChirosQc)

## Source

Association chiropratique canadienne (2019) <https://chiropractic.ca/fr/blogue/douleur-au-nerf-sciatique-ce-quit-faut-savoir-et-conseils-pour-soulager-la-douleur/>