



# CHIROPRACTIQUE

RICHARD GIGUÈRE DOCTEUR EN CHIROPRACTIQUE | Collaboration spéciale | rgiguere@journalmtl.com

## Quand le nerf sciatique devient trop présent

**V**ous ressentez une vive douleur descendant le long de votre jambe à partir du bas du dos vers le mollet ? Vous avez de la difficulté à vous plier, à marcher et la douleur affecte vos activités quotidiennes ? Quoi que vous fassiez, l'inconfort irradiant de la fesse dans votre jambe est toujours présent ? Comme des milliers d'autres personnes, vous pouvez souffrir d'un problème au nerf sciatique.

Il est étonnant de constater que la population en général associe automatiquement une douleur à la jambe au nerf sciatique. Dans les faits, si votre douleur n'est pas ressentie au centre de la fesse et de la jambe, il y a une possibilité qu'il y ait une autre cause à ce problème. Un examen clinique permettra d'exclure la présence d'une pathologie vasculaire, par exemple la phlébite.

Le nerf sciatique est le plus volumineux et le plus long du corps. L'irritation du nerf sciatique est à l'origine des douleurs. Nous avons tous une paire de nerfs sciatiques, dont chaque branche est reliée à la colonne vertébrale au niveau du sacrum (juste au-dessus du coccyx). Le nerf sciatique longe la face arrière de chaque jambe. Il permet la motricité et donne à la peau sa sensibilité.

### LES CAUSES

Plus d'une structure neurovertébrale peut provoquer des malaises dans la zone centrale de la fesse et de la jambe. Un mauvais fonctionnement de l'articulation sacro-iliaque, une irritation facettaire lombaire, une hernie discale, un mauvais fonctionnement des premières lombaires (névralgie dermatomale) peuvent être associés au même genre de malaise.

Pour se retrouver avec une sciatologie, il faut avoir fait une manœuvre de flexion et de torsion avec un poids à bout de bras ou excéder l'adaptation biomécanique de la région colonne lombaire-bassin. Les travailleurs manuels (infirmières, travailleurs de la construction, vacanciers transportant un canot ou une remorque) sont plus à risque de se blesser par traumatisme direct ou cumulatif.

Même si votre musculature est en excellente condition, si votre fonctionnement neuro-biomécanique n'est pas à son mieux, vous pouvez, lors de mauvaises manœuvres, vous blesser. Initialement, les muscles vous protègent, mais à mesure que la journée avance et qu'ils se fatiguent, ils deviennent moins protecteurs. À ce moment, il ne vous reste que la structure d'attachement (ligament, capsule) comme protection.

Lorsque votre colonne vertébrale ne fonctionne pas de façon optimale, il en résulte une inégalité de support ligamentaire. Si votre manœuvre inappropriée sollicite la zone de compensation, il en résultera une blessure ligamentaire et, souvent, capsulaire. Ce genre de blessure peut amener le système nerveux et ses capteurs (mécanorécepteurs) à être en activité amplifiée. L'activité nerveuse exagérée va créer un spasme, modifier négativement la circulation sanguine,



PHOTO D'ARCHIVES

■ Des milliers de personnes souffrent de problèmes de santé liés au nerf sciatique.

amener l'inflammation dans la zone blessée et amplifier la sensation de douleur.

### LES SYMPTÔMES

Il existe plusieurs symptômes chez les personnes souffrant de la sciatique. Plus la racine nerveuse est irritée, plus intenses seront les symptômes, lesquels peuvent varier d'une sensation de brûlure jusqu'à une difficulté à marcher ou même à bouger la jambe. Ils peuvent même dégénérer en une situation plus grave : diminution de la force, engourdissements et perte de réflexes.

L'examen clinique (orthopédique, neurologique, palpation statique et dynamique) permettra de cibler les tissus enflammés. Une analyse biomécanique

de votre colonne vertébrale aidera à guider les soins thérapeutiques afin de corriger efficacement les désordres neuro-biomécaniques (CSV).

Mettre fin à la douleur sciatique nécessite habituellement la correction du mouvement des régions subluxées dans la colonne vertébrale ou le bassin.

Associée à du repos, des activités réduites, des changements au régime alimentaire et à des modifications ergonomiques, la névralgie sciatique se soulage efficacement.

Afin de diminuer l'inflammation, votre premier réflexe devrait être l'application de glace au bas du dos, du côté de la douleur (20-30 minutes). Vous soulagerez vos maux tout en améliorant votre santé!

### POUR PRÉVENIR LA SCIATIQUE

**1** Entretien de la souplesse et la force musculaire du dos et de l'abdomen par la pratique régulière d'activités physiques.

**2** Toujours faire quelques exercices d'échauffement avant une activité physique exigeante.

**3** Si l'on doit rester longtemps en position debout, se servir d'un tabouret bas sur lequel on posera les pieds à tour de rôle, en alternant toutes les cinq à dix minutes.

**4** Si l'on doit rester assis durant de longues heures au bureau ou au volant d'un véhicule, s'accorder des périodes de repos pour se dégourdir et s'étirer.