



Les douleurs sciaticques

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 sciaticque.

QU'EST-CE QUE LE NERF SCIATIQUE ?

Le nerf sciaticque 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 sciaticques 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.

LES CAUSES DE LA DOULEUR SCIATIQUE

L'association entre une douleur à la jambe et l'inflammation du nerf sciaticque 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 sciaticque n'y soit pour rien. Un examen en clinique chiropratique vous permettra de dissimuler les

Les travailleurs manuels sont plus à risque de se blesser

doutes et de mettre le doigt sur la véritable cause de ce mal lancinant.

Pour se retrouver avec une sciatgie, 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.

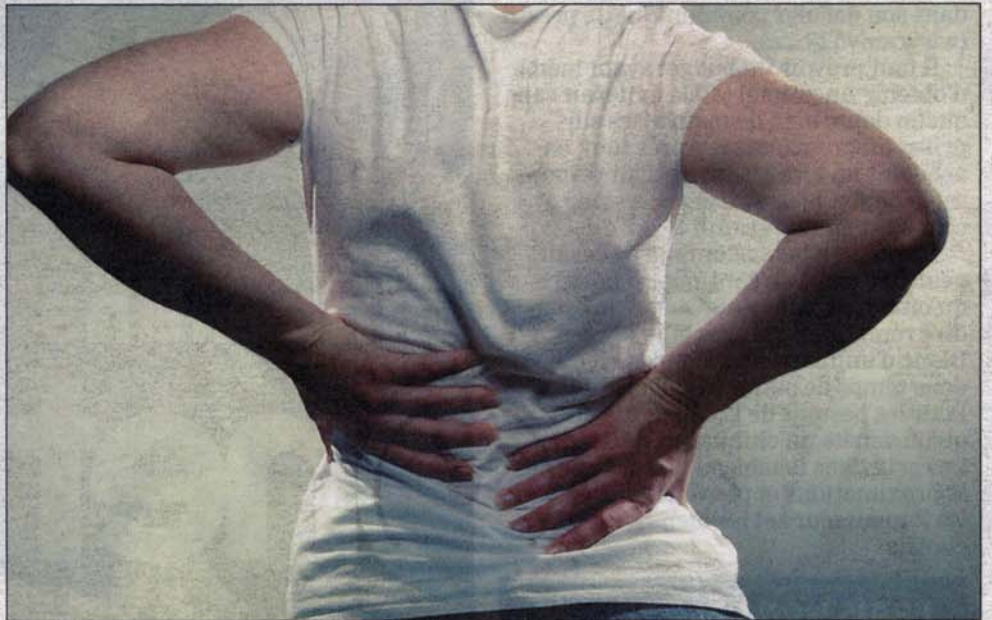


PHOTO D'ARCHIVES

■ La douleur peut être perçue comme provenant de n'importe où le long du trajet du nerf sciaticque.

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 sciaticque. 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 sciaticque.

Plus la racine nerveuse est irritée, plus intenses seront les symptômes, lesquels peuvent varier d'une sensation intermittente d'élancements jusqu'à une sensation de brûlure, 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 sciaticque :

- Entretenez la souplesse et la force musculaire de votre dos et de votre abdomen 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 tabouret bas 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 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 neuromusculo-squelettique.
- Mettre fin à la douleur sciaticque 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 sciaticque se soulage efficacement. Parlez-en à votre chiropraticien.

Sources : Association des chiropraticiens du Québec