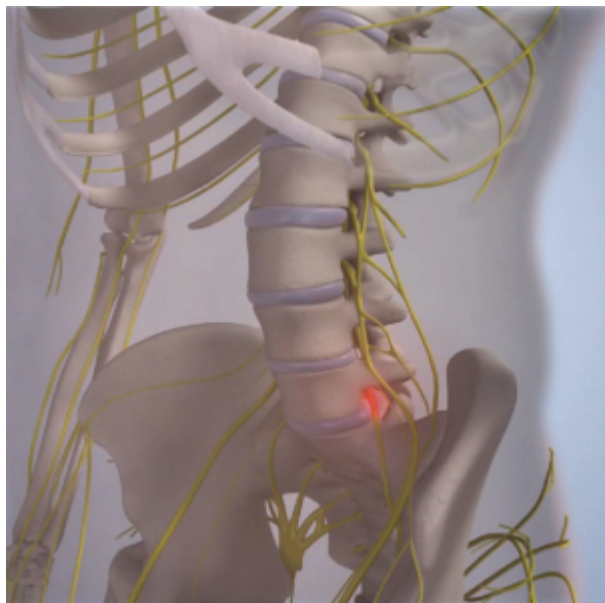


# Sciatique

## Traitement de la sciatique avec la décompression neurovertébrale

La sciatique est une douleur intense qui affecte le nerf sciatique, qui s'étend du bas du dos jusqu'aux jambes. Cette affection peut être causée par plusieurs facteurs, tels qu'une hernie discale ou une sténose spinale. La décompression neurovertébrale est une méthode non invasive qui peut aider à réduire les symptômes de la sciatique.

Le traitement de la sciatique est complexe puisque les signes et symptômes de cette condition associée à l'irritation du nerf sciatique peuvent être causés par une foule de causes. Dans la plupart des cas, un professionnel de la santé expérimenté saura reconnaître les signes et les symptômes de la sciatique et recommandera une imagerie médicale (radiographie et/ou IRM) qui sera nécessaire pour établir un diagnostic clair et pour permettre de traiter la cause exacte de la sciatalgie.



## Qu'est-ce que la sciatique ?

La sciatique décrit les symptômes associés à une douleur qui origine dans le bas du dos et irradie à l'arrière de la jambe. Ce n'est pas un diagnostic en soi, mais plutôt un symptôme d'un problème sous-jacent au bas du dos, comme une hernie discale, bombement discal, maladie dégénérative du disque (ex. Pincement discal), spondylolisthésis, ou sténose spinale.

**La sciatique accompagne habituellement la douleur au bas du dos, mais peut être plus sévère et *peut se produire seule*. Donc, une douleur à la hanche ou au genou ne veut pas nécessairement dire qu'il existe une condition causant la douleur sur place : cette douleur peut effectivement être causée par un pincement ou une irritation du nerf sciatique**

**qui cause cette douleur irradiante loin de son point d'origine.**

## **Qu'est-ce que le nerf sciatique ?**

Le nerf sciatique est le plus grand nerf du corps composé de racines nerveuses qui prennent naissance dans la région lombaire de la colonne vertébrale, puis se combinent plus bas pour former le « nerf sciatique ». Les symptômes se manifestent lorsque le grand nerf sciatique est irrité ou comprimé à son point d'origine ou près de celui-ci.

## **Quel est le trajet du nerf sciatique ?**

1. La douleur ou les symptômes (engourdissement, tension, lourdeur, brûlure, faiblesse) suivent le trajet du nerf sciatique qui prend naissance dans la région lombaire de la colonne lombaire (ex. L5-S1) et descend dans la jambe en passant par:
  - La partie médiane de la fesse,
  - La face postérieure de la cuisse,
  - La face postérieure de la jambe (mollet),
  - Le talon et la plante du pied et les orteils.
2. Le trajet peut être incomplet, c'est-à-dire que vous pouvez ressentir la douleur ou les symptômes tout le long du nerf sciatique ou à une partie seulement (ex.

Mal seulement au mollet). Cela dépendra essentiellement de la façon dont le nerf est pincé ou irrité.

## **Comment se manifeste la sciatique ?**

1. La sciatique se produit rarement avant l'âge de 20 ans et devient plus courante à l'âge mûr : Elle est le plus susceptible de se développer autour de 40 ou 50 ans.
2. Peut-être parce que le terme sciatique est souvent utilisé pour décrire vaguement une douleur à la jambe, les estimations de sa prévalence varient considérablement. Certains chercheurs ont estimé qu'il affectera jusqu'à 43% de la population à un moment donné.
3. Souvent, la sciatique n'est pas provoquée par un événement ou une blessure mais a plutôt tendance à se développer au fil du temps.
4. La grande majorité des personnes qui souffrent de la sciatique se sentiront mieux dans quelques semaines ou quelques mois et obtiendront un soulagement de leur douleur grâce à des traitements non chirurgicaux comme les manipulations ou la décompression neurovertébrale. Pour d'autres, cependant, la douleur sciatique peut être grave et débilite.
5. Il est conseillé de consulter un docteur si vous souffrez d'une douleur sciatique, d'une part pour apprendre à soulager cette douleur mais surtout afin de vérifier la possibilité d'un problème médical plus grave telle la hernie discale.

# Qui souffrent de la sciatique ?

Il n'existe pas de données exactes sur l'incidence et la prévalence de la sciatique. En général, on estime que de 5% à 10% des patients souffrant de lombalgie ont une sciatique, alors que la prévalence de la lombalgie au cours de la vie varie de 49% à 70%. La prévalence annuelle de la sciatique liée au disque dans la population générale est estimée à 2,2%. Quelques facteurs de risque personnels et professionnels pour la sciatique ont été rapportés, y compris l'âge (plus fréquent entre 45 et 64 ans), la taille (les plus grands en souffrent d'avantage), le stress mental, le tabagisme, une activité physique intense (par exemple, une levée de charges fréquente, surtout en flexion et en **torsion**) et l'exposition aux vibrations des véhicules (y compris les vibrations de tout le corps). La preuve d'une association entre la sciatique et le sexe ou la condition physique est contradictoire.

## La Sciatique et ses 46 synonymes

De nombreux synonymes (46) pour la sciatique ; une douleur fort vive qui, se fixant sur le trajet du nerf sciatique, occupe la partie postérieure de la cuisse et de la jambe ; se retrouvent dans la littérature scientifique comme suit :

1. Arthrose avec sciatique
2. Atteinte du nerf sciatique
3. Bombement discal avec sciatique
4. Brûlure du nerf sciatique
5. Discopathie avec sciatique
6. Douleur dans la cuisse
7. Douleur dans la fesse

8. Douleur dans la jambe
9. Douleur du nerf sciatique
10. Douleur en dessous du pied
11. Douleur dans le talon
12. Engourdissement du nerf sciatique
13. Hernie sciatique
14. Hernie discale avec sciatique
15. Ilio-sciatique
16. Lésion du nerf sciatique
17. Lésion du nerf sciatique poplité externe
18. Lésion du nerf sciatique poplité interne
19. Lumbago avec sciatique
20. Lombosciatalgie
21. Lombosciatique
22. Nerf ischiatique
23. Nerf sciatique
24. Nerf grand sciatique
25. Nerf petit sciatique
26. Nerf sciatique poplité externe
27. Nerf sciatique poplité interne
28. Neuropathie du nerf sciatique
29. Neuropathie du nerf sciatique poplité externe
30. Neuropathie du nerf sciatique poplité interne
31. Névralgie du nerf sciatique
32. Névralgie sciatique
33. Névralgie bilatérale du nerf sciatique
34. Névrite du nerf sciatique
35. Névrite sciatique
36. Paralysie du nerf sciatique
37. Pincement discal avec sciatique
38. Pincement du nerf sciatique
39. Sacro-sciatique
40. Sciatalgie
41. Sciatalgie bilatérale
42. Sciatique bilatérale
43. Sciatique avec lumbago
44. Sciatique due à une discopathie intervertébrale

45. Sténose avec sciatique

46. Syndrome radiculaire lombo-sacré

## **Symptômes de la sciatique**

Les symptômes de la sciatique incluent une douleur lancinante dans le bas du dos et les jambes, des engourdissements et des picotements dans les membres inférieurs. La douleur peut être si intense que le patient a du mal à se tenir debout ou à marcher. Les symptômes peuvent varier en fonction de la gravité de l'affection.

### **Les 8 symptômes de la sciatique ou sciatalgie:**

1. Douleur aiguë qui peut rendre difficile de se tenir debout ou marcher
2. Douleur constante dans un seul côté de la fesse ou de la jambe (rarement dans les deux jambes sauf dans le cas d'une hernie discale centrale)
3. Douleur qui est pire lorsque vous êtes assis
4. Douleur qui irradie vers le bas de la jambe et parfois dans le pied et les orteils (elle se manifeste rarement uniquement au niveau du pied)
5. Douleur à la jambe qui est souvent décrite comme une brûlure, des picotements ou un serrement
6. Faiblesse, engourdissement, ou la difficulté à bouger les jambes, les pieds, et / ou les orteils
7. Bien que les symptômes puissent être douloureux et potentiellement débilissants. Il est rare qu'il y ait un dommage permanent du nerf sciatique et l'implication de la moelle épinière est possible mais plutôt rare.
8. La douleur sciatique peut varier de rare et irritante à constante et invalidante.

# Causes de la sciatique

Les causes courantes de la sciatique comprennent une hernie discale, une sténose spinale, une spondylolisthésis et une compression nerveuse due à un muscle tendu ou à un traumatisme. Les personnes souffrant d'obésité et d'un mode de vie sédentaire ont également plus de risques de développer cette affection.

## Les 25 causes de la douleur sciatique :

1. Hernie discale (responsable dans 90% des cas)
2. Bombement discal
3. Pincement discal
4. Sténose spinale
5. Sténose radiculaire
6. Spondylolisthésis
7. Syndrome du piriforme
8. Arthrite – Arthrose
9. Mauvaise posture
10. Dysfonction articulaire du sacro-iliaque
11. Dysfonction articulaire d'une vertèbre lombaire
12. Mauvais alignement d'une vertèbre lombaire
13. Mauvais alignement du bassin
14. Entorse
15. Spasme musculaire
16. Grossesse
17. Prise de poids rapide
18. Port de chaussures à talon haut fréquent
19. Position assise trop longtemps
20. S'asseoir en croisant les jambes
21. Jogging trop fréquent sur une surface trop dure
22. Travail répétitif nécessitant de soulever des objets



lourds en torsion

23. Vieillessement

24. Diabète

25. Tumeur

26. Infection

27. Fracture

## **Diagnostic de la sciatique**

Le diagnostic de la sciatique implique souvent un examen physique ainsi qu'une évaluation médicale complète des antécédents médicaux du patient. Des tests d'imagerie tels que des radiographies ou des IRM peuvent être nécessaires pour confirmer le diagnostic.

## **Traitement de la sciatique**

La décompression neurovertébrale est une méthode non invasive qui consiste en l'étirement progressif et contrôlé de la colonne vertébrale afin de réduire la pression sur les terminaisons nerveuses et les disques intervertébraux. Cette technique peut aider à soulager les symptômes de la sciatique sans avoir recours à des traitements invasifs tels que la chirurgie.

Outre cela, il existe également d'autres options pour traiter efficacement cette affection comme prendre des anti-inflammatoires non-stéroïdiens (AINS) et/ou des anti-douleurs, ou des injections, selon l'avis de votre médecin, pour soulager la douleur.

# **Quel est le meilleur traitement pour la sciatique ?**

Il n'existe pas un seul traitement "miracle" pour un douleur sciatique mais bien plusieurs différents traitements dépendamment de la cause de la sciatique. Et pour déterminer la cause exacte de vos douleurs sciatiques, il faut dans certain cas faire des radiographies ou une résonance magnétique : ceci dépendra de votre historique, de la présentation de vos symptômes et de l'examen physique.

## **Traitement de la sciatique par décompression neurovertébrale**

Si la sciatique est causée par un problème discal (hernie discale, protrusion, bombement discal, pincement discal ou dessiccation) qui est possible de diagnostiquer avec une résonance magnétique (IRM) ou une tomographie axiale (scan), ou quand elle est due à une sténose ou un spondylolisthesis, le traitement de décompression neurovertébrale s'avère un des traitements le plus efficace.

Toutefois, si les symptômes neurologiques deviennent trop importants, comme la perte de sensibilité ou de mobilité presque complète de la jambe, il ne faut pas négliger ces signes et consulter illico un médecin en urgence pour être pris en charge rapidement avant que des séquelles irréversibles ne surviennent. Votre condition pourrait nécessiter une chirurgie au niveau de la région lombaire de la colonne vertébrale.

Pour en savoir plus concernant le traitement de la sciatique grâce à la décompression neurovertébrale, [cliquez ici](#) !

## Traitement de la sciatique par l'ostéopathie

Dans les cas où la sciatique serait causée par un problème de mauvaise posture, dysfonction articulaire du sacro-iliaque, dysfonction articulaire d'une vertèbre lombaire, mauvais alignement d'une vertèbre lombaire, mauvais alignement du bassin, entorse, ou grossesse, le traitement d'ostéopathie offre d'excellents résultats.



## Conclusion

La décompression neurovertébrale est une méthode sûre et efficace pour traiter les symptômes de la sciatique sans avoir

recours aux traitements invasifs tels que la chirurgie. Si vous souffrez d'une douleur chronique au bas du dos ou aux jambes, il est important de consulter votre médecin pour discuter des options thérapeutiques disponibles afin d'améliorer votre qualité de vie.