

# Sciastique

Intervenir rapidement et  
soulager la douleur

Connaissances  
spécialisées,  
informations et  
conseils pratiques



CSS

# Contenu

|                                                 |           |
|-------------------------------------------------|-----------|
| <b>Avant-propos</b>                             | <b>3</b>  |
| <b>Du point de vue anatomique</b>               | <b>4</b>  |
| Où se trouve le nerf sciatique?                 | 4         |
| Comment se manifestent les douleurs sciatiques? | 6         |
| Quelles sont les causes de la sciatique?        | 7         |
| <b>Le bon traitement</b>                        | <b>10</b> |
| Sciatique: que faire?                           | 10        |

# Bienvenue

**Il nous est à toutes et tous déjà arrivé de ressentir un pincement douloureux dans le dos. Mais lorsque la douleur persiste ou irradie soudain dans la jambe, on s'interroge: d'où vient cette douleur? Que puis-je faire? Qu'est-ce qui pourrait me soulager efficacement?**

## Saviez-vous que ...

i

.....  
près de 80% des gens connaissent au moins une fois dans leur vie une lombalgie aiguë (douleurs dans le bas du dos) ou une sciatique (douleurs du dos accompagnées d'une sensation de tiraillement, de déchirement)?  
.....

.....  
pour 85% de ces personnes, il n'est pas possible de déterminer clairement la cause des douleurs?  
.....

.....  
la douleur ressentie est d'origine musculaire pour la majorité des patient/es?  
.....

.....  
l'état psychologique d'un/e patient/e a une influence considérable sur sa guérison?  
Certains facteurs psychosociaux tels que l'anxiété, la dépression ou l'insatisfaction personnelle peuvent nuire à un rétablissement rapide. A l'inverse, le fait de se détendre et de maîtriser son stress peut favoriser la guérison.  
.....

Dans cet e-book, nous allons voir pourquoi le nerf sciatique provoque des douleurs et ce que l'on peut faire pour y remédier.

## A propos de l'autrice

Agnes Jucker est physiothérapeute et médecin généraliste. Dans le cadre de son activité professionnelle, elle reçoit souvent des patient/es souffrant de mal de dos et dispose d'une solide expérience dans ce domaine.

Dans la plupart des cas, il s'agit de douleurs dorsales simples, mais très aiguës. Un traitement approprié permet cependant une amélioration rapide.



# Où se trouve le nerf sciatique?

Le nervus ischiadicus, plus connu sous le nom de nerf sciatique ou simplement sciatique, a un diamètre de 1,5 cm, ce qui en fait le nerf périphérique le plus épais du corps humain. Il sort de la moelle épinière à hauteur du rachis lombaire et s'oriente vers les fesses, puis les jambes. Au-dessus de la fosse poplitée, il se divise en deux pour former le nerf tibial et le nerf fibulaire commun (nervus tibialis et nervus fibularis). Tous deux se prolongent ensuite jusqu'aux pieds. C'est précisément pour cela que les problèmes de sciatique causent souvent des douleurs très étendues, ressenties de la dernière vertèbre lombaire jusqu'au pied.



### Fonction du nerf sciatique

A travers la moelle osseuse, le nerf sciatique transmet tous les ordres et toutes les sensations entre le cerveau et les muscles des jambes. Il est à la fois sensible et moteur, et communique avec les muscles postérieurs de la cuisse, une partie des muscles de l'intérieur de la cuisse et le genou.

### Que se passe-t-il lors d'une sciatique?

#### Rarement:

Il est rare que le nerf sciatique soit complètement endommagé. Il peut subir de réelles lésions structurelles en cas de fracture pelvienne ou de luxation de l'articulation de la hanche (déboîtement de l'articulation de la hanche) par exemple, après une opération de la hanche ou à la suite d'injections fessières pratiquées incorrectement. De telles lésions peuvent se traduire par une incapacité à se mettre sur la pointe des pieds, par exemple.

#### Fréquemment:

La cause des douleurs ressenties est bien souvent une névralgie aiguë du nerf sciatique. Il s'agit d'une irritation du nerf, sans lésion structurelle de celui-ci, qui est généralement due à une sollicitation excessive ou incorrecte. Il s'agit donc d'un «syndrome fonctionnel». Bien souvent, des irritations de ce type peuvent apparaître aussi en raison d'une hernie discale.

# Comment se manifestent les douleurs sciatiques?

## Symptômes potentiels d'une sciatique

Tiraillements douloureux pouvant irradier du bas du dos vers la fesse, l'arrière de la cuisse et parfois même jusqu'au pied

Douleurs apparaissant généralement d'un seul côté

Douleurs atteignant souvent leur paroxysme la nuit ou le matin, après une longue période de repos

Symptômes qui s'estompent temporairement dès que l'on se met en mouvement

Douleurs qui s'aggravent en cas de forte sollicitation, comme le port de charges lourdes

Douleurs ponctuellement ressenties au niveau de la fesse, accompagnées d'un épaississement à cet endroit

Douleurs qui s'accompagnent de troubles sensoriels tels que des fourmillements, une sensation de brûlure, un engourdissement ou des signes de paralysie de certains groupes musculaires de la jambe



Les douleurs sciatiques se manifestent différemment selon les personnes: d'importantes variations sont possibles en qui concerne leur intensité, la caractérisation de la douleur, mais aussi la localisation de l'irritation du nerf.

# Quelles sont les causes de la sciatique?

Il existe de très nombreuses causes possibles aux douleurs sciatiques. D'une manière générale, on distingue les lésions par compression et les inflammations du nerf sciatique.

## Causes de lésion par compression pouvant provoquer une irritation du nerf sciatique:

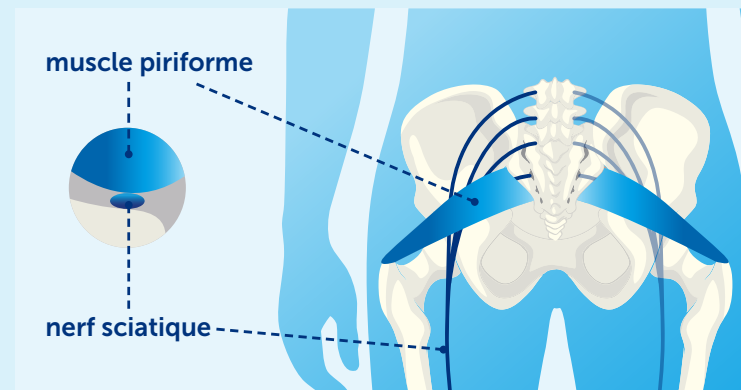
- Une hernie discale ou un disque vertébral déplacé qui vient appuyer sur le nerf sciatique
- Des tensions musculaires dans le dos et le bassin
- Une forte tension du muscle piriforme de la fesse, qui exerce une pression sur le nerf sciatique, souvent à cause d'une sollicitation trop importante d'un côté
- L'accouchement peut aussi déclencher des douleurs sciatiques. En effet, la tête de l'enfant passe tout près du nerf sciatique lors de l'accouchement et peut donc le comprimer
- Un rétrécissement du canal rachidien
- Une mauvaise posture
- Certaines modifications dégénératives de la colonne vertébrale
- Un surpoids

## Causes d'inflammation pouvant provoquer une irritation du nerf sciatique:

- Borréliose de Lyme / neuroborréliose
- Zona / herpès zoster
- Spondylarthrite



## A propos du muscle piriforme



La locution latine musculus piriformis signifie «muscle en forme de poire».

Il s'agit d'un muscle profond qui se trouve en dessous du grand muscle fessier.

Il relie le sacrum à la cuisse.

Le nerf sciatique passe juste dessous.

Lorsque ce muscle se contracte et se raidit, il peut provoquer une irritation du nerf sciatique et donc l'apparition de douleurs dans la fesse, qui irradient souvent jusque dans l'arrière de la jambe.

### Durée des symptômes douloureux

En cas de sciatique simple, les perspectives de guérison sont généralement bonnes.

La durée des symptômes dépend, entre autres, du degré d'intensité des douleurs, de l'état de forme général de la personne touchée et de son âge.

Les douleurs s'atténuent souvent en l'espace de quelques jours, mais elles peuvent parfois durer de quatre à huit semaines.

### Comment diagnostique-t-on une sciatique?

Le diagnostic est posé par un/e professionnel/le de la santé après un interrogatoire médical complet et une analyse de la durée, de l'endroit, de l'intensité et du type de douleurs: à quel moment les douleurs se manifestent-elles?

Les douleurs sont-elles liées à un mouvement?

Examen physique réalisé par la/le professionnel/le de santé

Examens complémentaires pour l'établissement du diagnostic, le cas échéant

Comme les symptômes d'une sciatique aiguë sont relativement clairs, même si les patient/es ne perçoivent pas les douleurs de la même manière, le diagnostic n'est généralement pas difficile à établir. La recherche de la cause est en revanche plus complexe.



Chez une personne sur neuf environ, les symptômes douloureux d'une lombosciatique («lumbago») disparaissent en six semaines environ.



## Signaux d'alerte

Les points suivants permettent d'identifier des signaux d'alerte. Si plusieurs d'entre eux viennent s'associer à des maux de dos, nous vous conseillons de vous faire examiner.

Age (moins de 20 ans, plus de 50 ans)

Perte de poids rapide, sueurs nocturnes importantes

Défaillances neurologiques, p. ex. engourdissement de certaines parties du corps

Pertes de sensibilité de certaines parties du corps accompagnées d'une perte de force importante

Incontinence d'apparition soudaine (incapacité à retenir les selles et l'urine)

Troubles de la sensibilité dans la région anale

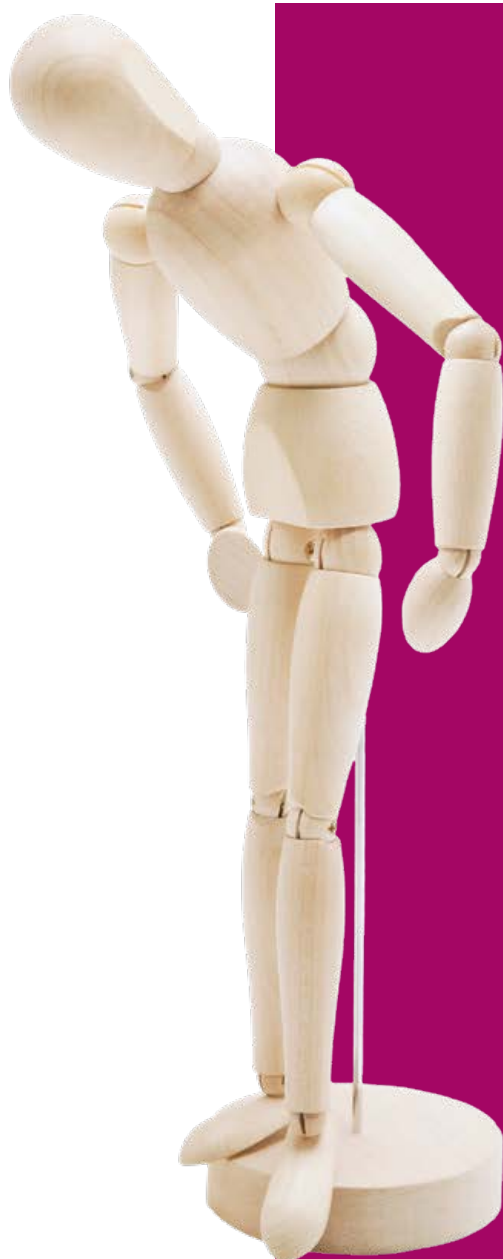
Signes de paralysie de plus en plus marqués

Patient/es traité/es par stéroïdes, p. ex. en cas de fracture due à l'ostéoporose

Traumatisme, p. ex. à la suite d'une fracture

Tumeur

Douleurs abdominales et/ou dans les flancs irradiant dans le dos



# Sciatique: que faire?

**Il n'existe pas de traitement universel. L'important est d'adapter le traitement au ressenti et à l'intensité de la douleur, qui varient selon les personnes.**

Les médecins déconseillent par ailleurs de rester en position assise ou allongée trop longtemps. En effet, même si le repos peut atténuer les douleurs à court terme, le fait de bouger soulage à long terme.

## Mesures immédiates

En cas de douleurs aiguës légères, voici quelques remèdes souvent efficaces:

.....  
Appliquer de la chaleur

.....  
Bouger régulièrement

.....  
Adopter des positions préservant le dos au quotidien

.....  
Position de soulagement / en escalier:

Pour soulager le bas du dos, allongez-vous sur le dos, pliez les jambes en angle droit et posez les mollets sur un bloc, un ballon, une pile de coussins ou une chaise (voir image ci-contre).

En cas de douleurs aiguës plus fortes, d'autres mesures peuvent aussi vous aider:

.....  
Après consultation de la/du médecin:  
prise d'analgésiques et de relaxants musculaires, le cas échéant. Le fait de soulager la douleur peut aider à corriger les mauvaises postures qui sont peut-être à l'origine de l'irritation du nerf.

.....  
Physiothérapie: exercices ciblés d'étirement et de relaxation, thérapie par le mouvement, massage pour détendre les muscles, explication des postures adaptées pour préserver la santé du dos



## Traitement non médicamenteux

Début ou poursuite d'une activité physique, pas de repos au lit

### Thérapie par le mouvement

Training fonctionnel ciblé

Exercices d'étirement ciblés

Explication aux patient/es du fonctionnement du dos

Autres mesures, p. ex. relaxation musculaire progressive, thérapie comportementale cognitive

## Traitement médicamenteux

Le traitement médicamenteux de la douleur est employé en appui au traitement non médicamenteux. Des médicaments tels que l'ibuprofène, le paracétamol, le diclofénac et la novalgine aident à soulager la douleur et à réduire l'inflammation.

## Important

La prise de médicaments et leur dosage doivent être convenus avec un/e médecin ou un/e pharmacien/ne.



## En cas de signes de paralysie, il faut consulter un/e médecin

Si des douleurs dans les jambes s'accompagnent de signes de paralysie ou d'une faiblesse au niveau de la vessie ou des intestins, il est important de consulter rapidement sa/son médecin pour éviter des lésions nerveuses irréversibles. La/le médecin déterminera alors si le nerf doit être soulagé au moyen d'une intervention chirurgicale.

## L'importance de la prévention

Une activité physique et sportive régulière, p. ex. nage ou gymnastique avec étirements, constitue le meilleur moyen de prévenir les maux de dos et les sciatiques.

## Quels exercices faire pour atténuer des douleurs sciatiques?

La plupart du temps, les douleurs disparaissent complètement au bout de quelques jours (au plus tôt) ou semaines (au plus tard). Une fois la phase douloureuse passée, il est essentiel de faire de la prévention active pour réduire le risque de récurrence. Il est surtout important de renforcer les muscles du tronc de façon ciblée et de fortifier les groupes musculaires qui ne travaillent pas assez au quotidien. De plus, il vaut la peine de consulter un/e physiothérapeute ou un/e thérapeute du sport pour trouver comment compenser les déséquilibres musculaires du dos, du bassin et des jambes.

### Étirement des muscles fessiers

Cet exercice (voir image ci-dessous) vise à étirer le groupe musculaire qui est souvent tendu quand on souffre de douleurs sciatiques: les muscles fessiers.

1. En position allongée sur le dos, pliez la jambe droite.
2. Pliez la jambe gauche et placez-la sur le genou droit. La cheville gauche se trouve contre le genou droit.
3. Si vous ressentez déjà un étirement dans cette position, maintenez-la.
4. Pour un étirement plus intense, exercez une légère pression de la main droite contre le genou droit ou passez les mains derrière votre cuisse droite et ramenez les deux jambes vers les épaules.
5. Maintenez la position pendant 20 respirations et réalisez cet étirement deux à trois fois de chaque côté, dans l'idéal.

### Variante en position assise

Asseyez-vous sur une chaise, puis pliez la jambe gauche sur la jambe droite en posant le pied gauche sur le genou droit.

Si vous le souhaitez, vous pouvez presser légèrement le genou gauche vers le sol.

Penchez-vous en avant en gardant le dos droit, jusqu'à ressentir une sensation d'étirement au niveau des fesses.

Maintenez la position pendant 20 respirations et réalisez cet étirement deux à trois fois de chaque côté, dans l'idéal.

L'étirement des muscles fessiers peut parfois suffire à atténuer les douleurs et permet de détendre le bas du dos.

Afin de renforcer l'étirement, attrapez l'arrière de la cuisse droite avec les deux mains et tirez en direction de la poitrine.



### Automassage avec une balle

Cet exercice (voir image ci-dessous) vous permet de masser vous-même vos muscles tendus, par exemple le muscle piriforme de la fesse.

1. Installez-vous au sol, sur le dos.
2. Placez la balle (p. ex. balle de tennis ou de massage) au niveau de la moitié supérieure de la fesse.
3. Exercez un peu de poids sur la balle et faites-la rouler lentement sous la fesse.
4. Massez doucement chaque point douloureux par de petits mouvements de roulement, jusqu'à ce que les tensions se relâchent un peu.

L'automassage avec la balle détend les muscles fessiers contractés. Important: appuyez moins en cas de fortes douleurs.

Il ne faut pas exercer une trop forte pression avec la balle.

Car lors de cet exercice, il est possible de toucher aussi le nerf sciatique. Une légère pression n'endommage pas le nerf, mais s'il est exposé à une pression prolongée ou trop forte, il sera encore plus irrité.

**Lors du massage, faites attention à ce qui suit:**

Veillez à ce que la douleur reste supportable.

Arrêtez le massage en cas de douleur aiguë et lancinante.

Au début, massez-vous brièvement et avec peu de pression. Après quelque temps, vous arriverez à sentir quel niveau de pression vous fait du bien.



### Pigeon assis

Pour étirer le bas du dos et les muscles fessiers (voir image ci-dessous)

Asseyez-vous sur le sol, le dos droit, les jambes tendues vers l'avant.

Pliez une jambe de manière à ce que le genou soit tourné vers l'extérieur. Posez la cheville sur l'autre genou ou sur la cuisse, ou contre l'intérieur de la cuisse.

Penchez-vous le plus possible vers l'avant en gardant le dos droit, de manière à ressentir un étirement dans le bas du dos et dans les fesses.

Remarque: le plus important n'est pas de se pencher beaucoup vers l'avant, mais de garder le dos droit.

Maintenez la position décrite pendant dix secondes, puis changez de côté.

### Rotation en position allongée

Pour étirer et détendre le bas du dos

En position allongée sur le dos, pliez les deux jambes et ramenez les talons vers les fesses.

Tendez les bras de chaque côté.

Tout en gardant les jambes pliées, faites-les doucement basculer sur le côté.

Selon l'intensité souhaitée, il est possible de renforcer encore l'étirement en tournant la tête du côté opposé.

Maintenez la position pendant 30 à 60 secondes, puis changez de côté.



## Sources

[aerzteblatt.de](http://aerzteblatt.de)

[css.ch](http://css.ch)

[ergotopia.de](http://ergotopia.de)

[gelenk-klinik.de](http://gelenk-klinik.de)

[johannesbad-medizin.com](http://johannesbad-medizin.com)

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

[mooci.org](http://mooci.org)

[next.amboss.com](http://next.amboss.com)

Orthopädie und Unfallchirurgie, Thieme. Steffen Ruchholtz, Dieter Christian Wirtz (2019)

Surfmed – Guidelines Allgemeine Innere Medizin

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