



Téléphone (514) 648-8111
Sans frais: 1-866-648-8111



ACTMD - Association Canadienne des thérapeutes en Médecines Douces
CATCM - Canadian Association of Therapists in Complementary Medicine

ACDM - Association Canadienne des Massothérapeutes et Autres thérapeutes en Médecines Alternatives

[Accueil / Home](#)

[Article du mois](#)
[Article of the month](#)

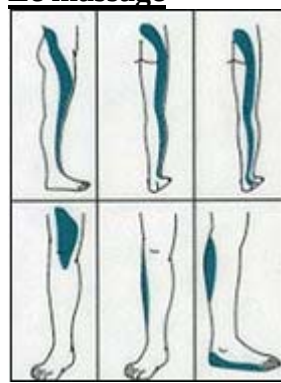
La sciatique
[1ère partie](#)
[2e partie](#)
[3e partie](#)
[4e partie](#)

[Lésions du nerf sciatique](#)

LA SCIATIQUE, NÉVRITE SCIATIQUE OU SCIATALGIE (3e partie)

Recherche littéraire et rédaction par l'équipe ACTMD

Le massage



Vous vous demandez probablement comment le massage peut soulager la sciatique, la sciatique est une irritation du nerf sciatique. Qu'est-ce qu'un massothérapeute peut faire pour l'irritation d'un nerf ?

Le massage thérapeutique peut être un outil merveilleux pour alléger les symptômes de la sciatique, principalement par l'usage d'étirement lombaire passif et actif, et le massage des tissus profonds des muscles lombaires et fessiers adjacents. Comment le massage peut-il aider ? Le massage peut amener un soulagement bienvenu aux secteurs affectés par le pétrissage des muscles du bas du dos qui sont contractés par des spasmes musculaires, bien que le massage ne manipule pas la colonne vertébrale, des étirements thérapeutiques passifs, souvent, peuvent amener un soulagement bienvenu pour la plupart des symptômes de la sciatique.

Bien, la première chose que nous devons faire est de regarder les mécanismes simples du secteur de la hanche et de la fesse. Le nerf lui-même se compose de plusieurs racines nerveuses venant du secteur du bas du dos et sacral, et formant un tube qui est environ aussi gros que son pouce. Ce qui en fait une cible facile pour la compression. On trouve souvent, avec les clients masculins qui en souffrent, que le coupable est souvent un porte-feuille épais de deux pouces dans une poche arrière sur lequel ils s'assoient. Comme le nerf

sciatique se ramifie en descendant dans la jambe, l'arrière de la cuisse, et le bas de la jambe et le pied, on ne se demande pas pourquoi ils souffrent alors de douleurs dans le bas de la jambe.

Sous le muscle appelé grand fessier, il y a un groupe de muscles, petits, mais extrêmement importants. Ceux-ci servent à stabiliser et tourner la jambe à partir de la hanche. Le plus grand de ceux-ci est le piriformis (*muscle pyramidal*¹). Il court du sacrum (Grand os triangulaire impair résultant de la soudure des cinq vertèbres sacrales et qui forme la partie postérieure du bassin articulée avec le coccyx.) avec un léger angle avec le trochanter (Proéminence située sous le col du fémur), cette grosse bosse osseuse que vous pouvez sentir dans votre cuisse quand vous tendez votre hanche vers l'extérieur. Le nerf sciatique doit se diriger entre les piriformis et les autres muscles, et quand le piriformis est serré, il comprime le nerf. Et presto, douleur et dysfonctionnement.

1. Le muscle pyramidal du bassin ou piriformis a pour origine la face antérieure du sacrum, le bord de la grande échancrure sciatique et la face externe du grand ligament sacro-sciatique. Il se termine au bord supérieur du grand trochanter. Recouvert par le muscle grand fessier (gluteus maximus), il se trouve à la face profonde de la fesse, au dessus du jumeau supérieur (gemellus major) avec lequel il délimite le canal sous pyramidal qui contient les nerfs et vaisseaux honteux internes, et surtout le nerf sciatique. Le muscle pyramidal est rotateur externe de la hanche lorsque celle-ci est en extension et devient abducteur lorsque la hanche est en flexion.

Ainsi, nous en venons à ce que le massage peut faire exactement. On commence habituellement par une évaluation manuelle du secteur fessier et du bas du dos. On constate souvent que les muscles du bas du dos sont également impliqués, et ainsi le traitement inclut cette proximité générale. Alors, vous commencez sur les piriformis, commençant par le bord le long du sacrum. C'est ici que les gens commencent à gémir, et indiquer, " OH ! C'est là que ça fait mal." Vous aurez une bonne idée de ce qui suivra, et habituellement quelques minutes plus tard vous entendrez, " Wow, ça fait vraiment mal!" quand vous trouverez les points gâchettes dans les piriformis.

Naturellement la pression et la technique seront ajustées selon la personne. Parfois ce qui est le plus efficace est des vibrations douces sur les fesses et le sacrum. D'autres fois, le travail en profondeur fonctionne mieux. La partie intéressante (pour le thérapeute) est de trouver ce qui fonctionne pour chacun individu. Chacun est différent, avec une tolérance différente à la douleur ou à l'inconfort, et chaque corps est unique. Ce qui fonctionne pour un culturiste de 30 ans qui pèse 250-livres ne fonctionnera peut-être pas pour une femme de 75 ans qui pèse 110livres. Naturellement, elle pourrait pouvoir prendre plus, on ne peut jamais jurer de rien.

Il convient de noter qu'en raison de l'augmentation de la circulation et du dégagement de l'acide lactique (un irritant chimique naturel qui est un sous-produit d'un muscle utilisé sans oxygénation) avec le massage, il est possible que le secteur semble, temporairement, plus enflammé et plus sensible.

Il y a quelques traitements alternatifs disponibles que vous pourriez trouver utiles. Acupression et acupuncture, homéopathie et biofeedback et thérapie à base de plantes en sont justes quelques-unes.

Soyez sûr d'améliorer votre maintien. Placer un oreiller entre vos jambes pour dormir pourrait également aider si vous éprouvez des douleurs dorsales en dormant. Si vous voyagez beaucoup, placez un oreiller derrière le bas de votre dos. Soyez patient, traitez la douleur en employant ces techniques et vous devriez être comme neuf en un rien de temps.

Je pense que le massage peut aider. Il peut se passer bien des choses dans votre dos.

1. S'il y a eu des dommages au lombo-sacré, chronique ou aigu, il pourrait s'agir d'un problème de disque, tel qu'une hernie ou de l'enflure. Ceci peut causer de la douleur dans votre lombo-sacré et comprimer le nerf, qui crée alors l'engourdissement et les picotements dans pied. Ceci s'appelle la vraie sciatique. Le massage ne peut rien faire pour soulager le problème de disque seulement soulager la douleur.
2. Le nerf sciatique passe dans un muscle dans la hanche appelé le piriformis. Si vous avez beaucoup de stress ou vous tenez incorrectement, ce muscle peut se contracter et pincer le nerf, causant l'engourdissement en pied. Ceci s'appelle le syndrome du piriformis. Le massage peut définitivement aider en détendant les piriformis et les muscles fessiers. Vous devez vous faire examiner par un médecin pour trouver le diagnostic et la ligne de conduite appropriée. Si votre massothérapeute a les compétences nécessaires, il peut effectuer quelques tests musculaires pour avoir une idée de ce qui se passe, bien qu'il ne puisse pas, selon la loi et l'éthique, poser de diagnostic. Même si c'est une vraie sciatique, un massage, en évitant le disque endommagé, peut aider à soulager l'effort secondaire, particulièrement dans le haut du dos.

Comment le massage peut aider le sciatique.

La massothérapie peut aider à soulager la pression et à soulager la douleur que le sciatique peut causer dans tous les secteurs comprenant la hanche et les jambes.

La question est : Comment éliminons-nous cet état douloureux ?

Souvent, la réponse est relativement facile : Nous détendons simplement le muscle piriforme, et le nerf sciatique n'est plus écrasé. La sciatique est soulagée en même temps que la douleur. La raison principale pour laquelle les muscles piriformis sont resserrés, déshydratés et raccourcis est la position assise prolongée ou le manque d'utilisation. Quand nous nous asseyons, le muscle piriforme est dans un état raccourci et les fibres des muscles ont l'occasion de coller ensemble. Si nous buvions 10 verres de huit-onces d'eau par jour, ceci risquerait moins de se produire, mais nous le faisons habituellement pas.

Conseils : Pour libérer ces muscles serrés et enlever de la pression au nerf sciatique, nous pouvons faire plusieurs choses: · Boire beaucoup d'eau et faire des étirements.

- Commencez un programme modéré d'exercice
- Obtenez un soulagement instantané avec un bon massage

La prochaine fois qu'on vous dira que vous avez une sciatique, offrez-vous un bon massage, et obtenez un vrai soulagement.

Attention: Chaque cas est différent, comme chaque personne est différente. Vos résultats peuvent varier. Cela pourrait prendre plus ou moins de temps pour obtenir un soulagement de la douleur dont vous avez besoin. Si vous êtes sous les soins d'un médecin, prenez s.v.p. cette information avec vous. Votre docteur pourra déterminer si ce service peut être bénéfique pour vous.

L'acupuncture : efficace en cas de douleur localisée

L'acupuncture s'avère souvent très bénéfique. Les points situés sur les méridiens liés à la vessie, à la vésicule biliaire, au rein, à la rate ainsi que sur les méridiens gouverneurs, du gros intestin et de l'intestin grêle sont habituellement traités.

Lorsque vous supportez mal les anti-inflammatoires, vous pouvez recourir à l'acupuncture, souvent active sur les spasmes et la douleur. Cette technique soulage rapidement les lumbagos, à condition toutefois que le disque intervertébral ne soit pas abîmé.

La philosophie orientale propose que l'acupuncture utilise des aiguilles pour stimuler des points d'énergie qui sont référés comme les méridiens. L'explication scientifique occidentale est que la stimulation par la piqûre des aiguilles déclenche une douleur qui libère des produits chimiques du cerveau, donc, une réduction dans l'inflammation au secteur par une augmentation de la circulation, et une réponse de détente à la musculature. Comme aucun tissu cicatriciel du tissu blessé n'est brisé, l'augmentation dans la flexibilité sera moins probable qu'avec une thérapie manuelle des tissus et de mobilisation des articulations.

Le principe:

Cette médecine ancestrale venue de Chine régularise la circulation de l'énergie vitale dans le corps.

Comment se déroule la séance ?

Tout d'abord, le thérapeute évalue l'équilibre entre le yin et le yang par l'étude des pouls énergétiques. " Dans le cas du mal de dos, les articulations sont autant d'obstacles naturels qui s'opposent à la circulation de l'énergie vitale, le chi" „ Quand tout va bien, le chi franchit facilement ces barrières naturelles.

La fatigue et les mauvaises positions provoquent à la longue des contractions musculaires pesant sur les disques intervertébraux. Résultat: des blocages énergétiques au niveau des vertèbres.

En plaçant son aiguille dans une zone yang, le thérapeute rééquilibre le yin et agit sur l'inflammation. Cette technique est efficace en cas de sciatique non déclenchée par une hernie discale comprimant le nerf.

Le mode d'action ?

Une aiguille placée au niveau de l'orteil libère l'énergie du méridien de la vessie, dont les ramifications suivent le trajet du nerf sciatique. En cas de douleur dans cette zone, vous pouvez masser votre petit orteil avant la séance d'acupuncture.

Les principales indications sont le lumbago, la sciatique et les poussées d'arthrose.

Auto-Massage

Voici un massage pour la sciatique. D'abord, s'asseoir confortablement sur une chaise, sur un lit ou sur le plancher. Soutenez le bas de votre dos avec des oreillers ou des coussins. Frottez la crème de massage ou l'huile (voir recette) entre vos mains, et avec les paumes ouvertes, effleurez en partant de derrière le genou à la hanche pendant deux à trois minutes. En second lieu, massage de la hanche vers l'arrière du genou, déplaçant le bout de vos doigts dans les deux sens pour appliquer le frottement. Suivez le cours du nerf sciatique en descendant le long de votre jambe, frottant à travers le nerf. Faites ceci trois fois, suivies de trois mouvements d'effleurage. Troisièmement, à l'aide d'un poing lâche pour appliquer le tapotement, tapez doucement sur le dos de la cuisse de la hanche au genou et le dos encore. Continuez de faire ceci pendant 10 à 30 secondes. Finissez la séquence avec trois mouvements d'effleurage. Si vous sentez qu'un de ces mouvements est particulièrement confortable, le répéter plusieurs fois avant de continuer la séquence. Quand vous avez terminé, frotter un cube en glace sur le secteur douloureux pour apaiser le nerf. Vous pouvez faire ce massage tous les jours. En plus d'aider à soulager la douleur existante, le massage peut également le prévenir.

Ne pas faire ce massage si le nerf sciatique est enflammé. Les femmes enceintes devraient employer une pression extrêmement douce quand elles font le tapotement trop de pression pourrait stimuler le nerf de la saphène (Se dit des deux veines qui collectent le sang des veines superficielles du membre inférieur) qui mène dans le secteur pelvien, causant des contractions utérines.

Note(s):

Les effets douloureux des névrites, dont la névrite sciatique est la plus commune, peuvent prendre un caractère particulièrement grave. Ces effets tiennent soit à l'inflammation de fibres algiques contenues dans les nerfs, soit surtout à celle des enveloppes. Des troubles moteurs peuvent se produire par inflammation de fibres efférentes.

Ce terme, dont l'usage était autrefois très répandu, puisqu'il était appliqué à toutes les affections des nerfs périphériques, doit être réservé aux seules affections inflammatoires (névrite hansénienne, par exemple).

Recettes médicinales d'huile à massage

Huile égyptienne

1. Râper 2 morceaux de racine de gingembre sur une râpe fine
2. Mettre dans un coton fromage ou une mousseline et presser pour en extraire tout le jus possible, soit 1 à 2 c. à s.
3. Ajouter:
 - o 3 c. à s. d'huile de sésame
 - o 1/2 c. à t. de jus de citron

Huile

1. Faire chauffer 2 heures, au bain-marie 30 g. de graines de sésame dans 250 ml d'huile d'olive ou de noisette
2. Laisser refroidir et filtrer
3. Embouteiller et conserver à l'abri de la lumière
4. Masser légèrement la région endolorie avec quelques gouttes d'huile.

La chiropraxie

La douleur sciatique est habituellement de nature aiguë ou brûlante.

Fréquemment, la sciatique est accompagnée d'inconfort au bas du dos même si elle peut survenir chez les personnes qui n'ont pas d'antécédent de douleurs au dos.

Le nerf sciatique est une confluence des tissus nerveux qui émergent de la moelle épinière au bas du dos. Après s'être séparés de la moelle épinière, les tissus nerveux (racines nerveuses) sortent entre les vertèbres. Ils convergent ensuite pour former le nerf sciatique.

Le nerf sciatique ainsi formé passe à travers une ouverture osseuse dans le bassin et sous les muscles des fesses. Juste en haut du genou, le nerf sciatique se divise en deux : le nerf tibial et le nerf fibulaire commun. Le nerf tibial continue le long du mollet et dans la plante du pied, alors que le nerf fibulaire commun innerve le devant de la jambe.

Spécifiquement, les vertèbres ou les os iliaques sont restreints ou désalignés affectant le tissu nerveux adjacent. Cette condition est connue sous le nom de subluxation vertébrale. Les études scientifiques révèlent qu'une subluxation vertébrale est associée à un plus grand risque de douleurs lombaires et de la sciatique.

En plus d'une subluxation vertébrale, le nerf sciatique peut être comprimé par une hernie discale ou par des bavures osseuses causées par l'arthrose. Les muscles tendus ou enflés des fesses peuvent aussi restreindre le nerf.

Le traitement chiropratique consiste à pratiquer des manipulations notamment dans la région lombaire afin d'ajuster les vertèbres et de dégager les blocages. Les chiropraticiens corrigent la subluxation vertébrale (déviations d'alignement), qui cause la pression du nerf. Ce faisant, les chiropraticiens soulagent la pression sur les nerfs et les disques spinaux. Si vous souffrez de sciatique, la chiropraxie s'avère un choix de soin excellent pour soulager la pression sur le nerf.

Contre-indications

La chiropratique est contre-indiquée en cas de syndrome de la queue de cheval (une forme grave de sciatique) ou de fracture vertébrale.

Éducation somatique. Les méthodes d'éducation somatique permettent de réharmoniser la structure du corps et de développer la conscience corporelle. Elles prennent en compte l'ensemble de l'organisme en utilisant le toucher et les mouvements afin d'éliminer les tensions. Pour cela, elles ont un effet bénéfique pour la prévention et le traitement de la sciatique. Parmi les méthodes, la technique Alexander est particulièrement recommandée par le Dr Andrew Weil. Mentionnons également la Gymnastique sur table (TCP), l'antigymnastique, la Méthode de libération des cuirasses et la méthode Feldenkrais.

Thérapie par la nourriture.

" Je ne sais pas pourquoi cela fonctionne, mais les études prouvent que certaines personnes avec la sciatique ont obtenu un soulagement après avoir consommé beaucoup de potassium, " dit Julian Whitaker, M.D., fondateur et président du centre de santé de Whitaker en plage de Newport, la Californie. " Je conseillerais manger autant de potassium que possible, des aliments comme des bananes, des oranges et des pommes de terre "

Homéopathie

Plusieurs granules peuvent être indiquées selon la cause déclenchante.

- Si la douleur est absente le matin et qu'elle revient progressivement au cours de la matinée, prendre 10 gouttes de Neurunda toutes les heures en alternance avec 3 à 5 granules de Bryonia 30K. Espacer les prises dès qu'il y a amélioration.
- Pour favoriser l'élimination rénale des toxines, prendre aussi 3 à 5 granules de Apis Mellifica 9 CH le matin
- Si la douleur est plus intense au lever et qu'elle s'atténue avec l'échauffement, prendre 10 gouttes de Neurunda toutes les heures en alternance avec Rhus Toxicodendron 30K, 3 à 5 granules. Espacer les prises dès qu'il y a amélioration.

Pour favoriser l'élimination rénale des toxines, prendre en plus :

- 3 à 5 granules matin et soir de Berberis Vulgaris 30K, en cas de douleur du côté gauche
- 3 à 5 granules matin et soir de Silidago Virgaurea 30K, ou en cas de douleur du côté droit
- Si la douleur est plus importante en position assise, prendre 10 gouttes de Neurunda toutes les heures, en alternance avec 3 à 5 granules de Ammonium Muriaticum 30K
- Pour tous les types de douleurs, appliquer la Pommade Anti-Arthrose Unda sur la région douloureuse 2 ou 3 fois au cours de la matinée.

Oligothérapie et phytothérapie

Les OPC ou proanthocyanidols inhibent les hyaluronidases et collagénases, responsables de la dégradation des disques. Ils doivent être accompagnés de vitamines C et E. Les compléments par les oligoéléments, soufre, cuivre, zinc, manganèse, aident à ralentir notablement le délabrement des disques.

Angélique chinoise (*Angelica sinensis*). Mieux connue pour le traitement des troubles gynécologiques, cette plante s'avère aussi un bon anti-inflammatoire. En Chine, on en injecte l'extrait dans les points d'acupuncture liés à la sciatique. Bien que cette pratique ne soit pas reconnue chez nous, on peut néanmoins bénéficier des effets de l'angélique chinoise en l'utilisant sous forme d'infusions.

Camomille. En applications externes, la camomille se montre utile pour soigner les maladies de la peau, pour calmer les douleurs dues à la goutte, la sciatique, les lumbagos, les myalgies, etc. Usage externe - Huile: Laisser macérer pendant deux heures 60 g de fleurs sèches et bien froissées dans 500 g d'huile d'olive chauffée au bain-marie. Agiter de temps en temps puis filtrer soigneusement à travers une toile. Conserver en flacon de verre foncé, hermétiquement clos. Cette huile sert pour des massages contre les rhumatismes et elle est encore plus efficace si on y ajoute un morceau de camphre (20-30 g) et un demi-verre d'eau-de-vie.

Bains: Ajouter à l'eau du bain une infusion concentrée de fleurs ou quelques gouttes d'essence (10-20 gouttes). Ce bain sera tonique, calmant, utile contre les dermatoses, les douleurs en général et pour combattre la fatigue.

Cassis (*ribes nigrum*). Il est connu pour sa richesse en vitamine C et surtout pour sa teneur ressemblant à de la cortisone mais sans effets secondaires.

Colchicine. Cette substance est dérivée du crocus d'automne (*Colchicum autumnale*). Quelques études en double aveugle portant sur la colchicine ont démontré que celle-ci soulage efficacement la hernie discale, la principale cause de sciatique.

La griffe du diable contient des principes actifs avec un effet sur les douleurs, les inflammations et affection de type rhumatismale.

Menthe poivrée (*Mentha x piperita*). Un massage avec l'huile essentielle de menthe poivrée soulage la douleur. La Commission E allemande reconnaît à l'huile essentielle de la menthe poivrée appliquée localement le pouvoir de soulager la névralgie. Nous ne disposons d'aucune étude clinique pour valider cet usage. Frictionner la partie atteinte avec une préparation d'huile essentielle de menthe (consulter la fiche Menthe poivrée pour voir les préparations possibles). Répéter au besoin.

Millepertuis commun. Les propriétés thérapeutiques attribuées à cette plante sont innombrables, en applications externes, pour calmer les douleurs de la goutte, de la sciatique, des rhumatismes ainsi que pour cicatriser les brûlures, les plaies et les ulcères variqueux ou non. Applications externes - Huile: Laisser macérer pendant trois ou quatre jours 250 g de sommités fleuries fraîches et concassées dans un demi-litre d'huile d'olive mélangée avec 250 g de vin blanc. Faire ensuite bouillir au bain-marie jusqu'à ce que le vin soit totalement évaporé. L'huile qui reste est d'une belle couleur rouge sang et peut être utilisée en compresses et pansements sur les plaies, les ulcères, les brûlures ainsi que pour calmer les douleurs des articulations et de la goutte (dans ce cas, frictionner).

Ortie dioïque. Depuis la plus haute antiquité, on utilise l'ortie dioïque (*Urtica dioica*) pour fouetter le corps des rhumatisants à cause de son effet anti-inflammatoire. Les composés chimiques de la plante provoquant l'irritation stimuleraient la sécrétion de substances anti-inflammatoires naturelles qui soulagent les douleurs arthritiques. Cette thèse n'est toutefois pas appuyée par les chercheurs pour qui l'ortie dioïque recèle encore bien des mystères.

Cela dit, plusieurs phytothérapeutes n'hésitent pas à recommander l'ortie aussi bien pour le traitement des rhumatismes que pour celui de la sciatique.

Pour soulager la douleur, faire des applications topiques de cataplasmes de feuilles d'ortie. Ne pas oublier de porter des gants pour manipuler l'ortie, car ses piqûres sont très irritantes. Pour cet usage, l'ortie s'utilise par voie externe. Badigeonner la zone douloureuse plusieurs fois par jour avec de l'esprit d'ortie (parties aériennes distillées dans 50 % d'alcool) ou en faire des compresses.

Saule (*Salix*). Les différentes espèces de saule renferment de la salicine, un équivalent de l'aspirine reconnu pour ses propriétés analgésiques. Le saule est approuvé par la Commission E pour soulager un grand nombre de maux, dont notamment la sciatique. Comme la concentration de salicine varie d'une espèce à l'autre, James Duke suggère d'en prendre d'abord de petites quantités (1/2 c. à café de plante séchée) en infusion, et d'augmenter progressivement la dose selon l'effet obtenu.

Saule blanc (*Salix sp.*). Les différentes espèces de saule renferment de la salicine. Cette substance est transformée par l'organisme en acide salicylique,

bien connu pour ses propriétés analgésiques (l'Aspirine® est composée d'acide acétylsalicylique). Plusieurs autres molécules dans l'écorce de saule, des flavonoïdes par exemple, auraient aussi un effet anti-inflammatoire. La Commission E reconnaît l'efficacité du saule blanc pour soulager les douleurs rhumatismales, mais ne se prononce pas spécifiquement sur les douleurs névralgiques. Traditionnellement, on utilisait cette plante pour diminuer la douleur de la sciatique.

Sureau noir. Décoction: Verser un litre et demi d'eau sur deux poignées de seconde écorce desséchée et concassée, faire bouillir et laisser réduire à un litre. Boire à petites tasses dans la journée.

Et aussi, menthe (huile essentielle), sapin baumier, sarriette (huile essentielle), serpolet.

Note. Les plantes mentionnées aident à diminuer les douleurs reliées à la névralgie sciatique, mais n'en traitent pas la cause.

Ostéopathie

L'ostéopathe effectuera des manipulations musculosquelettiques, mais avec un toucher plus fin que le chiropraticien. L'ostéopathe recherchera la ou les cause(s) de cette douleur sciatique. Il effectuera des manipulations crâniennes, vertébrales et du bassin qui apportent un réel soulagement. Il est possible que la douleur s'intensifie 48 heures après la séance, à la suite de quoi, elle s'atténue progressivement. Il travaillera de façon à prévenir les rechutes et à ce que vous redeveniez autonome.

Physiothérapie

Les médecins recommandent d'entreprendre une physiothérapie dès que possible, afin de retrouver peu à peu ses capacités physiques. Les traitements de physiothérapie peuvent inclure notamment un massage doux, une exposition à la chaleur, de l'électrothérapie et des tractions lombaires.

- Les massages effectués sont généralement des manœuvres superficielles, lentes et régulières qui permettent d'assouplir la région douloureuse.
- Différentes sources de chaleur : des rayons infrarouges, des enveloppements chauds, une balnéothérapie chaude (en Europe, la thalassothérapie est souvent intégrée au traitement des sciatiques et des maux de dos).
- Différentes techniques d'électrothérapie : les ultrasons, la stimulation électrique transcutanée ou TENS, les ionisations, le laser, etc.
- La traction lombaire (des élongations de la colonne vertébrale) peut se faire manuellement ou avec un appareil de traction.

Réflexologie

Travailler les points réflexes du nerf sciatique et de l'épaule sous votre pied. Travailler aussi le point hanche/sciatique près de votre cheville.

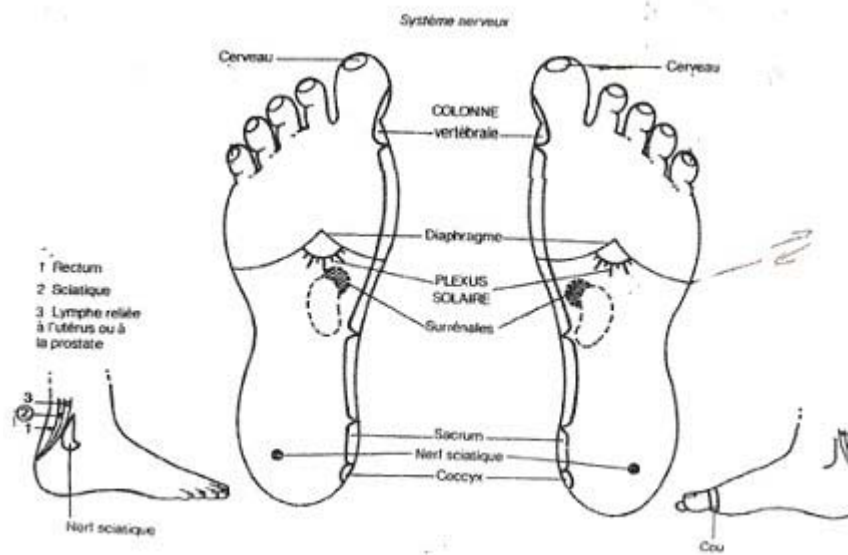
Avant de traiter localement les 3 systèmes principaux (urinaire, lymphatique et nerveux), il faut préparer les pieds à recevoir ce soin et le détendre.

- TOUJOURS commencer le massage de préparation par le pied gauche et ensuite le pied droit
- Pour le massage des points réflexes, TOUJOURS commencer par le pied droit et finir par le gauche
- Tenir le pied avec une main, et masser avec la 2ème. On masse en

général le pied avec la technique de la chenillette, l'extrémité du pouce(ou un autre doigt) avançant comme une chenille sur le pied.

- Un point réflexe très douloureux, représente un organe en hyperfonctionnement, il sera massé de l'intérieur vers l'extérieur de la zone / pour calmer
- Les troubles chroniques et organes congestionnés sont souvent représentés par des cristaux, on masse les cristaux en chenillette pour les casser (une séance ne suffira pas...)

Le reste du temps, on massera les points réflexes de l'extérieur vers intérieur de la zone / pour activer les organes



Suppléments

D-phénylalanine (DPA). C'est une version synthétique de la L-phénylalanine, un acide aminé naturel. Quelques petites études ont démontré que cette substance était utile en cas de douleurs lombaires.

Une étude en double aveugle de l'Université du Texas impliquant 30 personnes souffrant de douleurs chroniques diverses a également démontré que la prise de 250 mg de DPA, 4 fois par jour durant quatre semaines était plus efficace qu'un placebo. Parmi ces patients, 13 éprouvaient des douleurs lombaires.

Le supplément de phénylalanine le plus populaire est le D,L-phénylalanine (DLPA) et la dose quotidienne normalement recommandée est de 1 500 mg à 2 500 mg.

Vitamine B1, B6 et B12 avec diclofénac. Trois études en double aveugle ont démontré que la supplémentation en vitamine B1, B6 et B12 ainsi que d'un anti-inflammatoire non stéroïdal, le diclofénac, apportait un soulagement significatif en cas de douleurs liées à la colonne vertébrale - mais sans mention spécifique pour la sciaticque.

La posologie utilisée était de :

- 50 mg de vitamine B1 et B6
- 250 µg (microgramme) de vitamine B12
- 50 à 75 mg de diclofénac.

Thalassothérapie

Plusieurs techniques de thalassothérapie ont des effets antalgiques et décontractants sur la sciatique : applications d'algues, bains de sable, massages sous effusions, jets sous-marins, mobilisations en piscine, etc. Chaque centre propose sa gamme de techniques spécifiques.

Yoga

Les deux postures de yoga que voici exercent un effet sédatif en cas de sciatique :

- La posture en angle du bassin lié. S'asseoir au sol et placer la plante des pieds l'une contre l'autre. Attraper les chevilles et ramener les talons le plus près possible du pubis tout en maintenant le dos droit. Respirer lentement en plaçant la conscience dans la région lombaire
- La posture du diamant. S'agenouiller au sol, déposer les fessiers sur les talons, étirer les bras au-dessus de la tête et se pencher doucement vers l'avant jusqu'à ce que le front et les bras touchent le sol. Respirer lentement dans la posture en plaçant la conscience dans la région lombaire.

La Mouette. Exécution :

Partir debout jambes double écartement.

Descendre en écartant les bras et en expirant par à coup par la bouche jusqu'à vider complètement les poumons. Revenir en inspirant lentement

Effet de la posture: Nettoie les poumons. Étire le nerf sciatique.

Coussin chauffant électrique (ou toute matière que l'on peut chauffer)

Posé directement sous les pieds. C'est vraiment efficace, au début cela aggrave parfois la sensation qui s'estompe nettement par la suite.

Bains chauds

Un bon bain chaud (37 à 39°) pendant environ 20 minutes, il paraît que les essences de pin et de romarin ajoutées au bain sont conseillées dans le cas de sciatique.

La sciatique : une maladie héréditaire ?

La sciatique est sans aucun doute la plus commune et la plus connue des douleurs vertébrales. Le moindre mouvement se transforme en calvaire pour celui ou celle qui en est victime : une décharge violente irradie le long de la jambe pouvant même atteindre les orteils. Pour la première fois, des scientifiques ont trouvé une origine génétique à cette pathologie.

Selon les premiers résultats de cette étude, les personnes porteuses de cette mutation génétique auraient trois fois plus de risque de contracter cette maladie. L'usure des disques intervertébraux entraîne une altération du nerf sciatique dont les souffrances diffusent vers la jambe.

La sciatique : une douleur infernale !

La Finlande semble être le seul pays où la fréquence de la maladie a été étudiée à l'échelle nationale. Selon cette enquête réalisée sur 8 000 personnes, la sciatique toucherait 5,1 % des hommes et 3,7 % des femmes. Des études américaines ont attesté d'une proportion de la douleur sciatique (ou sciatalgies) qui concerne entre 1 et 40 % de la population adulte. Les problèmes dorsaux sont ainsi un problème de santé significatif de nos sociétés occidentales.

La génétique tombe sur le dos de la sciatique

La survenue de la sciatique est généralement associée à des facteurs environnementaux ou comportementaux : soulèvement de charge inapproprié, stress postural, obésité, tabagisme, détresse psychologique, etc. Mais de plus récentes études avaient déjà relié ces maladies des disques intervertébraux à des susceptibilités familiales.

La découverte des chercheurs américains et finlandais va dans ce sens. Elle fait suite à une précédente étude qui avait permis la découverte d'une variation génétique présente chez 4 % des patients atteints de sciatique. Cette mutation est estimée avoir une action destructrice vis-à-vis d'une protéine constitutive des disques intervertébraux, le collagène IX.

Afin de confirmer cette découverte, des échantillons sanguins ont été collectés chez 171 Finlandais souffrant de sciatique et sur 321 personnes exemptes de cette maladie.

Résultats : une mutation génétique est présente chez 12,2 % des individus du groupe de malades contre seulement 4,7 % des individus du groupe témoin, révélant ainsi une différence statistiquement significative. De plus, les chercheurs ajoutent qu'aucun des patients du groupe témoin n'ayant subi d'examen radiologique ou clinique, il est possible que certains d'entre eux soient atteints de sciatique asymptomatique...

Inné et acquis renvoyés dos à dos

Dans un éditorial accompagnant cette découverte, le Dr. Joan Marini conclut que de plus amples études sur les facteurs de risques et leurs mécanismes, l'interaction entre des composantes génétiques et environnementales sont nécessaires. Elles seront essentielles à une prévention et un traitement rationnel des douleurs sciatiques.