

## Sciastique, douleur : soigner, traiter, opérer

Douloureuse est la sciatique : plusieurs diagnostics sont possibles

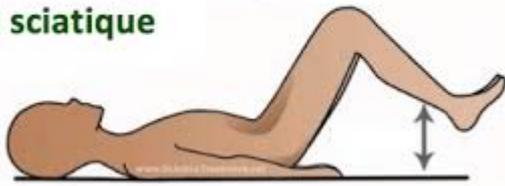


Il est fréquent d'avoir mal dans la fesse ou dans la cuisse. C'est souvent lié à des douleurs lombaires.

Mais la vraie sciatique, qui correspond à une compression du nerf, est plus rare. Elle nécessite une prise en charge spécifique.

La crise de sciatique est déclenchée par la compression des racines du nerf sciatique, soit entre la quatrième et la cinquième vertèbre lombaire (L4-L5), soit entre la cinquième lombaire et la première vertèbre sacrée (L5-S1).

## Exercices pour soigner la sciatique



La plupart du temps, c'est **une hernie discale qui en est la cause**. La compression du nerf sciatique peut aussi être due à l'arthrose ou à une tumeur.

A l'origine d'une hernie discale, **un problème sur le disque intervertébral qui sert d'amortisseur entre deux vertèbres**. Ce disque est composé d'un anneau fibreux et d'un noyau contenant une sorte de gélatine.

Quand cet anneau se fissure à la suite de microtraumatismes, il arrive que le noyau s'échappe par la déchirure. Il se forme ainsi une boule (la hernie), qui vient comprimer l'une des racines du nerf sciatique. C'est son inflammation qui fait mal. La hernie, quant à elle, finit par se déshydrater et par régresser.

L'hernie est fréquente et passe souvent inaperçue. *« 30 % de la population a une hernie, sans aucun symptôme .Certaines deviendront douloureuses sans que l'on sache toujours pourquoi" .*

L'intensité de la douleur ne dépend pas du volume de la hernie. Elle suit un trajet

très caractéristique puisqu'elle démarre dans la fesse et descend le long de la cuisse et du mollet jusqu'au pied.

« Si la douleur va jusqu'au gros orteil : la compression se situe entre les vertèbres L4 et L5) . Si la douleur part vers le bord externe du pied : la compression est en L5-S1» .



### **microchirurgie :**

Le développement récent de la chirurgie mini-invasive **diminue le traumatisme musculaire** lié à l'intervention chirurgicale et facilite les suites post-opératoires (diminution de la durée d'hospitalisation, accélération de la reprise d'une activité professionnelle, ...), tout en permettant de réaliser une décompression **aussi efficace qu'une chirurgie conventionnelle**. Au lieu de désinsérer les muscles, une succession de plusieurs dilateurs permet de créer un couloir de travail entre les fibres musculaires.

Les techniques mini-invasives ou de microchirurgie se développent rapidement grâce à l'essor des technologies d'imagerie modernes comme [l'O-Arm](#) et des technologies de surveillance [neurophysiologiques](#) per-opératoire .

sources : Pr Serge Poiraudéau, chef du service rééducation-réadaptation de l'appareil locomoteur de l'hôpital Cochin, à Paris.

Dr Jean-Yves Maigne, responsable de l'unité de rééducation fonctionnelle...

### **sciatique et acupuncture :**

" L'acupuncture pour la sciatique est une des alternatives qui m'a donné le plus d'espoir d'avoir trouvé un traitement efficace et naturel pour soulager [la douleur](#). Malheureusement, j'ai vite dû déchanter: [la douleur du nerf sciatique](#) est un problème mécanique et les aiguilles n'ont rien à faire.

L'acupuncture est peut-être efficace dans le cas d'une douleur très ciblée, due à une usure, une tension ou un point sensible.

En même temps, j'ai lu plusieurs témoignages en faveur de ce type de traitement

et finalement c'est comme pour tout: il faut essayer et se faire sa propre idée."

source : <http://www.mal-au-dos.be/acupuncture-sciatique/>