

TRAITER LA SCIATIQUE



Le nerf sciatique peut se comprimer, souvent à cause d'un disque intervertébral qui se situe un peu en dehors des limites normales ou en raison d'une hernie discale (2 tiers des cas de sciatique), ou encore à cause d'une excroissance osseuse liée à l'arthrose ou tout simplement à cause d'une mauvaise posture.

Une sciatique se traduit par une importante douleur sur le trajet du nerf sciatique à gauche ou à droite. La douleur peut-être très handicapante et circule depuis le bas du dos, jusqu'à la fesse puis peut atteindre l'arrière de la cuisse, et même le pied.

Si la compression se fait entre les vertèbres L4 et L5, la douleur descend dans la partie externe de la jambe. Si c'est localisé au niveau de L5-S1, la douleur suivra le trajet nerveux par l'arrière de la jambe jusqu'au talon. Si la douleur se situe plutôt sur l'avant de la jambe, c'est le nerf crural qui est concerné mais ce cas est un peu plus rare.

Comme toujours, plusieurs approches sont envisageables :

Exercices ou positions physiques :

En cas de douleur, il faut tenter de maintenir une petite activité physique sans entrer dans l'inflammation. Il faut s'étirer souvent, par exemple en se suspendant à une barre en hauteur (ex : barre de traction d'une grande chaise romaine) ou à un espalier et laisser naturellement le poids du corps étirer la colonne. On peut utiliser aussi un ballon de fitness. Dormez préférentiellement sur le côté en plaçant un oreiller entre vos genoux et sous la tête de façon à ce que celle-ci reste dans l'axe de la colonne vertébrale.

Je recommande un coussin orthopédique à mémoire de forme comme sur [ce site](#). Vous pouvez aussi dormir sur le dos avec des oreillers sous les genoux. Selon le type de douleur, vous pouvez aussi utiliser ponctuellement un appareil pour étendre la colonne, comme le [NUBAX](#) mais avec beaucoup de précautions. Vous pouvez aussi faire un auto-massage en plaçant deux balles de tennis dans un bas de coton que vous aurez noué. Calez les balles entre le bas de votre dos et un mur de façon à ce qu'elles exercent une pression sur la zone sensible. Détendez progressivement votre dos pour que, naturellement, les balles appuient sur les muscles spasmodés. Déplacez les balles vers les fesses et répétez la même opération. Si vous souhaitez acquérir un appareil électrique de massage, il existe de nombreux modèles comme le [Naipo](#).

En phase douloureuse, dans un premier temps, appliquer une poche de glace sur la zone douloureuse à raison de 10

minutes toutes les deux heures. Dans un second temps, appliquez une serviette chaude et humide, un coussin chauffant, une bouillotte... afin de détendre la région concernée. Prendre un bain chaud sera certainement bénéfique. Pratiquer ce petit exercice : Allongez-vous sur le dos les bras le long du corps et les jambes tendues en plaçant un coussin sous les genoux. Soulevez le pied du côté douloureux et, en gardant la jambe tendue, amenez-le par-dessus la jambe opposée. Répétez lentement ce mouvement de chevauchement une demi-douzaine de fois.

Approche allopathique :

L'approche médicamenteuse d'un médecin sera probablement du paracétamol (pas plus de 3 g par jour) ou des anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) pour lutter contre l'inflammation. Les plus fréquemment utilisés sont à base d'ibuprofène ou d'aspirine (ne dépassez pas les 6 comprimés de 200 mg d'ibuprofène ou 4 de 400 mg). En cas de douleur très importante, le médecin peut délivrer une ordonnance de codéine ou de cortisone, voire même de la morphine dans les cas extrêmes. Les myorelaxants sont une autre option parfois envisagée par les médecins. Ils ont pour objectif de détendre les muscles susceptibles d'être impliqués dans la sciatique. Plus rarement, le patient pourra recevoir des injections d'antalgiques et de corticostéroïdes. Le soulagement est quasi immédiat lorsque cela fonctionne, mais il n'est que de courte durée.

Les médecins peuvent recommander le port d'une ceinture lombaire ou d'un corset lorsque les sciatiques sont augmentées par le mouvement. Les ostéopathes ne seront pas toujours du même avis que les médecins. Quelques séances de kiné seront peut-être suggérées. La chirurgie est envisagée en dernier recours si les douleurs durent plus de trois mois sans amélioration notable. Si une hernie discale est à l'origine de la sciatique, elle peut être opérée bien que cela reste relativement exceptionnel. Dans 15 % des cas, la sciatique ne disparaît pas pour autant.

Ostéopathie :

L'ostéopathie est une thérapie de choix pour ce type de pathologie. Il est souvent pertinent de commencer par là. Elle s'attachera en effet à traiter la cause de la sciatique ce qui permettra un soulagement durable, parfois en une seule consultation. L'origine peut être soit un problème vertébral, soit un problème viscéral que l'ostéopathe est apte à corriger. Le thérapeute conseillera souvent de retirer une éventuelle ceinture lombaire, car celle-ci ne permet pas au corps de se rééquilibrer correctement autour des nouvelles informations nerveuses qui lui sont transmises.

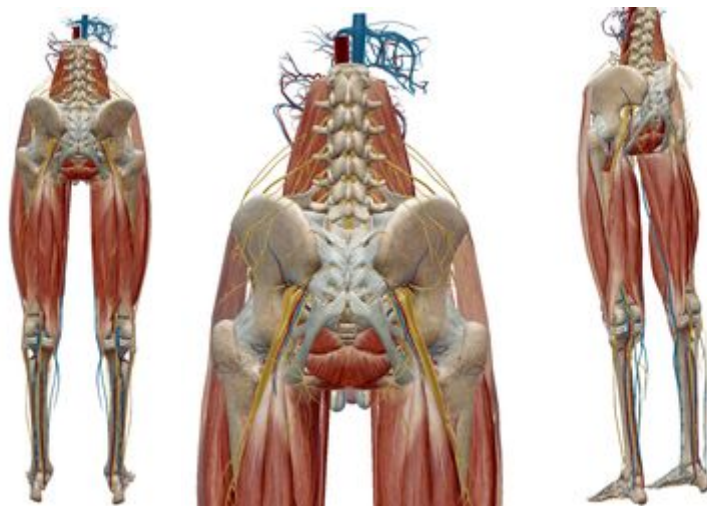
Chiropractie :

Assez semblable à l'ostéopathie, cette approche sera plus axée sur le rachis.

Points de Knap / Trigger :

Une page est disponible sur [ce site](#) pour localiser les points de Knap. Il faut insister en particulier sur :

- Points K2 : Au niveau du sacrum à 3 cm de part et d'autre de l'axe vertébral (en haut de la raie des fesses) : appuyer là où s'insèrent les ligaments sacro-sciatiques. Ces points sont souvent impliqués dans une sciatique. On peut descendre un peu le long du ligament si c'est douloureux.
- Points K3 : Sur les crêtes iliaques internes. Il faut trouver l'attache de carré des lombes.
- Points K13 : Il s'agit en réalité plus d'une zone située sur les fessiers que d'un point. Le mieux est d'agir globalement sur la zone correspondant au ligament sacro sciatic. On recherche la zone où passe le nerf sciatique au niveau des grandes incisures ischiatiques. Il faut donc masser sur une dizaine de centimètres. Cette zone agit sur les trois nerfs sciatiques (nerf fessier, nerf grand sciatique et nerf petit sciatique). Cette zone est en général douloureuse en cas de sciatique.
- Points K14 : Il se situe au milieu de la cuisse sur la face postérieure sur le passage du nerf sciatique. C'est un endroit assez sensible aussi.
- Points K16 : Contre le muscle couturier, on trouve le point rotulien. Le K16 se situe sur la face interne du genou. Ce point se situe sur la face interne du genou. En suivant le grand nerf sciatique, descendre jusqu'au creux poplité. A cet endroit, il y a une séparation en poplité externe et interne. Contre le muscle couturier, on trouve le point rotulien. Il ne fait pas partie des points Knap, mais il peut être utile de masser également un autre point, symétrique au premier par rapport à l'axe de la jambe.
- Points K17 : Avec le pouce, suivre le trajet du nerf médial sural en remontant. Ce point est situé au milieu du mollet entre les muscles jumeaux.



Magnétisme :

En magnétisme ou énergétique, on utilise principalement les "doigts lumineux" ou l'outil "multidrains". Après "extraction de la douleur", on enverra de l'énergie sur la zone douloureuse. Un travail énergétique sur le côté émotionnel peut être utile également. Un travail sur le corps éthérique permet d'ajuster le positionnement d'une vertèbre.

Acupuncture :

Cette approche pourra se révéler efficace pour traiter les sciatiques qui ne résultent pas d'une hernie discale, avec des résultats souvent sur le long terme. Les principaux méridiens concernés en cas de sciatique sont rein-vessie, vésicule biliaire, rate, gros intestin, intestin grêle et vaisseau gouverneur.

Phytothérapie :

En phytothérapie, plusieurs plantes sont utilisées pour soigner les sciatiques :

- cataplasme de chou : Ce cataplasme est très facile à mettre en place, il suffit de prendre des feuilles de chou vert, le fameux chou de milan dont les feuilles sont larges et bien vertes. On écrase un petit peu la feuille pour en extirper un peu de jus et écraser les plus grosses cotes et on l'applique en deux ou 3 couches sur la zone à traiter. Avec ce cataplasme on peut soigner les ulcères variqueux, mais aussi les furoncles, les ampoules, les brûlures, les verrues, les douleurs rhumatismales, l'arthrite, la goutte, toutes les névralgies, les dermatoses diverses, eczémas. Ce sont des cataplasmes que vous pouvez garder des journées entières et des nuits, sans aucun inconvénient. Sur certains recettes, on conseille de faire fondre du saindoux dans une casserole, de tremper des feuilles de chou dedans. A appliquer sur la zone douloureuse.
- Le cataplasme d'argile est tellement tonique que si vous le gardez la nuit il risque de vous tenir éveillé. Mais vous pouvez essayer de le garder le plus longtemps possible également.
- Le cataplasme de moutarde à placer une dizaine de minutes au niveau de la fesse douloureuse
- Le cataplasme de verveine peut également être utilisée en cataplasme : Faire cuire des fleurs et feuilles de verveine séchées dans du vinaigre de cidre. Mettre ce mélange dans de la gaze et le poser sur la région douloureuse.
- Le saule blanc peut être préparé en décoction en mélangeant trois cuillères à soupe d'écorce ; une tasse d'eau froide que vous ferez ensuite bouillir ; retirer du feu et couvrir ; laisser infuser un quart d'heure, filtrer ; boire 4 tasses par jour de la préparation avant les repas. Remarque : le saule existe aussi sous forme de gélules.
- L'harpagophytum qui est traditionnellement utilisé pour les rhumatismes, l'arthrose et les douleurs articulaires est très intéressant dans le traitement des sciatiques. Il permettra à la fois de lutter contre l'inflammation et de soulager la douleur. Il existe sous forme de gélules à prendre à raison de 6 matin, midi et soir en cas de crise aiguë ou 2 de 335 mg trois fois par jour avec un grand verre d'eau ou encore en teinture mère : prenez 30 gouttes 3 fois par jour.
- Une huile de massage peut aussi être préparée à base de gingembre en râpant finement deux morceaux de cette racine et en les pressant afin d'en extraire le plus de jus possible. On mélange alors le jus obtenu (en principe plus

- d'une cuillère à soupe) à une demi-tasse de jus de citron et à trois cuillères à soupe d'huile végétale de sésame.
- Autre huile de massage à base de sésame : Faites chauffer 30 graines de sésame dans 250 ml d'huile végétale (noisette, ou olive) au bain-marie pendant deux heures. Laissez refroidir le mélange. Filtrer et utiliser cette huile de massage que vous pouvez conserver dans une bouteille à l'abri de la lumière.
 - Bien entendu, il existe des produits prêts à l'emploi dispo chez les labos, par exemple l'élixir articulaire proposé par les laboratoires La Royale qui contient des élixirs de cassis, de frêne, d'harpagophytum, de vergerette du Canada et du miel.

Huiles essentielles :

Pour soigner les sciatiques, il est possible de prendre des préparations d'huiles essentielles (HE). Il existe plusieurs formules, toutes intéressantes :

- Formule n°1 : Mélangez 3 gouttes d'HE d'Eucalyptus citronné, 2 gouttes d'HE d'Hélichryse italienne, 1 goutte d'HE de Menthe poivrée et 1 goutte d'HE de Gaulthérie couchée. Appliquez le mélange et massez légèrement trois fois par jour en utilisant 3 ou 4 gouttes à chaque fois.
- Formule n°2 : Mélanger 10 gouttes d'HV d'arnica avec 2 gouttes d'HE de gaulthérie couchée, 2 gouttes d'HE de romarin à camphre, 2 gouttes d'HE d'eucalyptus citronné, 2 gouttes d'HE de lavandin super, 2 gouttes d'HE de laurier noble et 1 goutte d'hélichryse italienne. Appliquer le long du trajet nerveux (du bas du dos à la zone douloureuse de la jambe)
- Formule n°3 : 3 gouttes d'HE de Gaulthérie couchée peuvent aussi être mélangées à 10 gouttes d'huile végétale d'Arnica. Appliquez-la longuement et sans trop appuyer en massage circulaire sur la région lombaire. (contre-indiquée chez les personnes sous anti-coagulants ou allergiques à l'aspirine).
- Formule n°4 : 2 gouttes d'HE de Genévrier et 2 gouttes d'HE de Moutarde ou de Poivre à mélanger avec une cuillerée à soupe d'huile de pépin de raisin. A appliquer sur la zone douloureuse qui sera gardée au chaud.
- Formule n°5 : 5 ml d'HE de Basilic, 4 ml d'HE de Genévrier, 3 ml d'HE de Gaulthérie (procumbens), 2 ml d'HE d'Immortelle à mélanger avec 30 ml d'huile végétale d'Arnica. Appliquez cette préparation 4 à 5 fois par jour en massages circulaires sur la zone sensible.
- Formule n°6 : Préparation valable pour toute névralgie :
0,5 ml d'HE de helichrysum italicum (hélichryse italienne) + 1 ml d'HE de chamaenelum nobile (camomille romaine) + 0,5 ml d'HE de achillea millefolium (achillée millefeuille)
+ 0,5 ml d'HE de litsea citrata (litsée citronnée) + 1 ml d'HE de lavandula spica (lavande aspic) + HV de calophylle (10 ml max). Appliquer 4 à 6 gouttes sur la zone douloureuse et répéter si nécessaire.
- Formule n°7 : Réalisez un cataplasme d'argile auquel vous incorporerez quelques gouttes d'HE de Gaulthérie et d'Eucalyptus citronné.
- Formule n°8 : La lavande aspic et la camomille romaine peuvent être intéressantes en application locale : 1 goutte de chaque le long du nerf.
- Formule n°9 : Il existe aussi des formules "toutes faites" chez les labos. Vous pouvez vous procurer par exemple l'huile de massage Aromalgic chez Pranarôm. Elle contient des huiles essentielles et végétales 100% biologiques (huiles végétales : Sésame et Arnica - huiles essentielles : Eucalyptus citronné, Gaulthérie odorante, Basilic exotique, Romarin, Ylang-ylang, Laurier noble).

D'une manière générale, une huile essentielle comme l'eucalyptus citronné est un très bon anti-inflammatoire, antidouleur et apaisant pour la peau, c'est donc particulièrement bien adapté pour soulager les douleurs articulaires ou musculaires (arthrite, bursite, tendinite, sciatique...). Si vous ne souhaitez acheter qu'un flacon d'huile essentielle, celle-ci est un bon choix.

Si c'est lié à l'émotionnel, on peut aussi appliquer certaines HE relaxantes sur certains plexus, notamment le sacré (dans le bas du dos, au niveau des lombaires) - les HE passent vite dans le sang et apaisent nes nerfs).

Remarque : toutes ces huiles essentielles sont déconseillées chez les enfants de moins de 10 ans et chez les femmes enceintes ou allaitantes. Pendant la grossesse, la prise de poids (souvent 9 à 15 kg) et l'assouplissement des muscles et ligaments de la région pelvienne peuvent conduire à une sciatique. Bien que la sciatique soit un mal fréquent chez les femmes enceintes, il est préférable de s'orienter vers d'autres types de remèdes en cours de grossesse que les HE.

Homéopathie :

L'homéopathie permet de soigner les sciatiques en prenant trois fois par jour 2 ou 3 granules (sauf mention contraire)

de :

- en cas de sciatique gauche (en 5 CH) : Colocynthis, Kalium bichromicum, Phosphorus, Lachesis mutus.
- en cas de sciatique droite : Magnesia phosphorica, Rhus toxicodendron, Phytolacca decandra, Lycopodium clavatum, Gnaphalium.
- Bryonia en 5 CH si la douleur est aggravée au plus petit mouvement (ou Rhus toxicodendron si elle est soulagée au mouvement) ;
- Ammonium muriaticum en 7 CH si la douleur s'aggrave en position assise (ou Gnaphalium 5 CH si au contraire elle est soulagée en position assise) ;
- Sulfur en 9 CH si la douleur s'aggrave en position debout ;
- Kalium iodatum en 7 CH si la douleur est aggravée la nuit ;
- Rhus toxicodendron (5 CH) et Dulcamara (7 CH) en cas de douleur augmentée en cas d'humidité ;
- Rhus toxicodendron, Nux vomica, Arsenicum album et Aconitum Napellus en 5 CH en cas de douleur apparaissant lorsque vous êtes couché et exposé à une forte chaleur ;
- Dioscorea en 7 CH si la douleur augmente quand vous vous penchez en avant, mais diminue si vous vous cambrez, si vous vous étirez ou si vous tendez la jambe ;
- Hypericum en 15 CH et Magnesia phosphorica en 7 CH si la douleur est présente sur l'ensemble du trajet du nerf sciatique (depuis la région lombaire jusqu'au pied) ;
- Arnica montana en 9 CH si la sciatique intervient suite à un traumatisme ;
- Kalmnia latifolia et Magnesia phosphorica en 7 CH si vous ressentez une douleur sous forme de décharges électriques ;
- Colocynthis en 7 CH si la douleur est soulagée lorsque vous repliez la jambe contre votre ventre ou Colocynthis en 5 CH lorsque vous avez moins mal lorsque vous êtes pliés en deux plus plus lorsque vous êtes en colère.

L'idéal reste de consulter un médecin homéopathe qui prescrira le traitement le plus adapté à votre personnalité et à vos douleurs.

Il est possible aussi d'appliquer localement de l'arnica en lotion, gel ou pommade à 10% puis une pommade de type Bryonia Opodeldoch, en massage léger deux fois par jour.

Chromatothérapie :

Il suffit de s'équiper d'une lampe torche, d'un filtre bleu et d'un filtre orange (ou rouge si la sciatique intervient suite à un choc). Un filtre peut être fabriqué facilement avec un intercalaire de classeur en plastique teinté transparent. Installez-vous dans une pièce sombre (avec le moins de lumière possible) et faites les opérations suivantes :

- Appliquer la lumière sur la zone sensible à travers le filtre orange ou rouge pendant 4 minutes (il faut s'assurer de ne bien irradier que la zone concernée)
- Poursuivre avec une exposition de 4 minutes de lumière bleue pendant 50 secondes.
- Rester ensuite 20 minutes dans l'obscurité de façon à ce que la zone traitée reste à l'abri de la lumière ou couvrez la zone traitée.

Répétez l'opération chaque jour. Les résultats apparaissent généralement très rapidement (une ou deux séances).

Réflexothérapie :

A défaut de disposer de granules homéopathiques et d'huiles essentielles, vous pouvez éventuellement masser la zone située sur la face interne du pied, à égale distance entre la malléole et le talon (réflexothérapie). Masser également, la zone située sur la face intérieure du pied, au niveau de la plante du pied, approximativement sous la malléole interne. Ces zones correspondent à la vertèbre L5.

Préventif :

Une bonne alimentation est primordiale pour éviter les sciatiques. Il existe en effet un lien entre les viscères et la région lombaire d'où émerge le nerf sciatique. Il est donc préférable d'avoir une alimentation saine et en faible quantité pendant quelques jours, le temps d'aller mieux (et si possible de maintenir une alimentation équilibrée et de qualité par la suite). A plus long terme, perdre du poids va soulager les vertèbres lombaires souvent impliquées dans une névralgie sciatique.

Il est possible de prévenir les sciatiques en respectant quelques recommandations : Échauffez-vous correctement avant de pratiquer une activité physique importante. Faites des exercices régulièrement pour rester souple, muscler le dos et

la sangle abdominale. Contrôlez régulièrement votre posture afin de conserver le dos droit. Pensez à vous dégourdir les jambes de temps à autre si vous restez longtemps assis. Évitez les sièges trop profonds et trop bas. Évitez les mouvements de torsion au niveau du tronc. Pour les femmes, évitez de porter des talons hauts.

Au niveau symbolique :

Dans le [grand dictionnaire des malaises et des maladies](#) de Jacques Martel, on découvre que la sciatique peut être liée à une inquiétude financière ou une insécurité. Souvent la jambe droite douloureuse est liée à la peur de manquer d'argent et de ne pas pouvoir faire face à ses responsabilités. Je travaille en général beaucoup et je prends des responsabilités importantes. On a le sentiment de "perdre appui", surtout si une trahison s'ajoute à cela. Je me sens obligé d'aller dans une direction, parfois malgré moi. Dans la jambe gauche, le sentiment de manque d'argent peut intensifier mon sentiment de ne pas pouvoir tout donner aux gens que j'aime. En ne pouvant leur donner tout ce que je voudrai, je crains de perdre leur amour. Je me sens coincé dans ma vie, mon corps se raidit. Je me sens limité dans ma créativité et ma liberté. Je doute de moi. Mon insécurité m'amène à me révolter : j'en veux à la vie. J'ai envie de ne pas plier devant quelqu'un ou devant une situation. L'agressivité peut parfois s'installer et ma communication avec les autres s'en ressent. J'ai l'impression d'avoir les nerfs en boule. Je me soucie des gens autour de moi au détriment de mon propre bonheur. Je me sens pris dans un étau et je m'empêche de développer totalement mon potentiel. Je dois lâcher prise et ne plus m'entêter à m'accrocher à de vieilles idées. Je dois m'ouvrir à la nouveauté, au changement.