Quand le nerf sciatique devient trop présent

Vous ressentez une vive douleur descendant le long de votre jambe à partir du bas du dos vers le mollet? Vous avez de la difficulté à vous plier, à marcher et la douleur affecte vos activités quotidiennes. Quoi que vous fassiez, l'inconfort irradiant de la fesse dans votre jambe est toujours présent. Comme des milliers d'autres personnes, vous pouvez souffrir d'un problème au nerf sciatique.

Il est étonnant de constater que la population en général associe automatiquement une douleur à la jambe au nerf sciatique. Dans les faits, si votre douleur n'est pas ressentie au centre de la fesse et de la jambe, chance est qu'une autre soit impliquée. L'examen chiropratique permettra d'exclure la présence d'une pathologie vasculaire, par exemple la phlébite.

Le nerf sciatique est le plus volumineux et le plus long du corps. L'irritation du nerf sciatique est à l'origine des douleurs. Nous possédons tous une paire de nerfs sciatiques, dont chaque branche est reliée à la colonne vertébrale au niveau du sacrum (juste au-dessus du coccyx). Le nerf sciatique longe la face arrière de chaque jambe. Il permet la motricité et donne à la peau sa sensibilité.

Les causes

Votre chiropraticien vous expliquera que plus d'une structure neurovertébrale peut donner des malaises dans la zone centrale de la fesse et de la jambe. Un mauvais fonctionnement de l'articulation sacro-iliaque, une irritation facettaire lombaire, une hernie discale, un mauvais fonctionnement des premières lombaires (névralgie dermatomale) peuvent être associés au même genre de malaise.

Pour se retrouver avec une sciatalgie, il faut avoir fait une manœuvre de flexion et de torsion avec un poids à bout de bras et/ou excéder l'adaptation biomécanique de la région colonne lombaire-bassin. Les travailleurs manuels (infirmières, travailleurs en construction, vacanciers transportant canot ou remorque) sont plus à risque de se blesser par traumatisme direct ou cumulatif.

Même si votre musculature est en excellente condition, si votre fonctionnement neuro-biomécanique n'est pas à son meilleur, vous pouvez, lors de mauvaises manœuvres, vous blesser. Initialement, les muscles vous protègent, mais à mesure que la journée avance et qu'ils se fatiguent, ils deviennent moins protecteurs. À ce moment, il ne vous reste que la structure d'attachement (ligament, capsule) comme protection.

Lorsque votre colonne vertébrale ne fonctionne pas de façon optimale, il en résulte une inégalité de support ligamentaire. Si votre manœuvre inappropriée sollicite la zone de compensation, il en résultera une blessure ligamentaire et souvent capsulaire. Ce genre de blessure peut amener le système nerveux et

ses capteurs (mécanorécepteurs) à être en activité amplifiée. L'activité nerveuse exagérée va créer un spasme, modifier négativement la circulation sanguine, amener l'inflammation dans la zone blessée et amplifié la sensation de douleur.

Les symptômes

Il existe plusieurs symptômes chez les personnes souffrant de la sciatique. Plus la racine nerveuse est irritée, plus intenses seront les symptômes lesquels peuvent varier d'une sensation de brûlure, difficulté à marcher ou même à bouger la jambe. Ils peuvent même dégénérer en une situation plus grave : moins grande force, engourdissements et perte de réflexes.

L'examen clinique (orthopédique, neurologique, palpation statique et dynamique) permettra de cibler les tissus enflammés. Une analyse biomécanique de votre colonne vertébrale par votre chiropraticien aidera à guider les soins thérapeutiques afin de corriger efficacement les désordres neurobiomécaniques (CSV).

Mettre fin à la douleur sciatique nécessite habituellement la correction du mouvement des régions subluxées dans la colonne vertébrale ou le bassin. Associée à du repos, des activités réduites, des changements à votre régime alimentaire et des modifications ergonomiques, la névralgie sciatique se soulage efficacement. Afin de diminuer l'inflammation, votre premier réflexe devrait être l'application de glace au bas du dos, du côté de la douleur (20-30 minutes). Demandez conseil à votre chiropraticien. Vous soulagerez facilement vos maux tout en améliorant votre santé!

Quelques conseils chiropratiques pour prévenir la sciatique

1- Entretenir la souplesse et la force musculaire du dos et de l'abdomen par la pratique régulière d'activités physiques.

2- Toujours faire quelques exercices d'échauffement avant de pratiquer une activité physique exigeante.

3- Si l'on doit rester longtemps en position debout, se servir d'un tabouret bas sur lequel on posera les pieds à tour de rôle, en alternant toutes les cinq à dix minutes.

4- Si l'on doit rester assis durant de longues heures au bureau ou au volant d'un véhicule, s'accorder des périodes de repos pour se dégourdir et s'étirer.