

Comprendre le nerf sciatique

Le nerf sciatique origine de la région lombaire, plus précisément du regroupement de la quatrième et de la cinquième racine nerveuse lombaire ainsi que de la première racine nerveuse sacrée. Le nerf sciatique descend ensuite au milieu de la fesse où il passe 90% du temps en-dessous du muscle pyramidal de la fesse. Il continue son parcours à la face postérieure de la cuisse jusqu'au genou. Il se divise ensuite en deux branches, l'une qui descend à la face postérieure de la jambe jusqu'en dessous du pied, et l'autre qui bifurque vers l'extérieur du genou et vient passer à la face antéro-externe de la jambe jusque sur le dessus et le côté du pied. Il existe donc un nerf sciatique droit et un nerf sciatique gauche.

Lorsqu'il est comprimé, le nerf sciatique occasionne des paresthésies à la face postérieure de la jambe, c'est-à-dire une perte de sensation au niveau de la peau. Il occasionne également une perte de force musculaire aux muscles fléchisseurs et éverseurs du pied ainsi qu'une diminution du réflexe achilléen. Lorsqu'il est simplement irrité, le nerf sciatique provoque des douleurs qui peuvent irradier tout le long de son trajet. Par contre, les douleurs irradient toujours vers le bas. Par exemple, si l'irritation vient du genou, suite à un blocage de la tête du péroné, les douleurs seront ressenties de la face latérale du genou et de la jambe jusqu'au pied. Il n'y aura aucune douleur lombaire. Si l'irritation vient de la région lombaire, les douleurs seront ressenties de la région lombaire et irradieront à la face postérieure de la cuisse et de la jambe jusqu'en-dessous du pied. Beaucoup de gens, ne connaissant que le nerf sciatique, l'accuse à tort dès qu'une douleur se fait ressentir dans la jambe. Les douleurs à l'avant ou sur le côté de la cuisse de même que les douleurs à l'aîne ou les douleurs diffuses dans la jambe ne sont pas représentatives d'un problème du nerf sciatique. Les douleurs du nerf sciatique, nommées sciatalgie, suivent un trajet bien précis à la face postérieure de la cuisse et de la jambe. Les douleurs lombaires ou à la fesse uniquement ne sont pas toujours représentatives d'un problème du nerf sciatique.

La cause la plus fréquente d'une compression du nerf sciatique est une hernie discale lombaire. Si la personne ressent une anesthésie lorsqu'elle va à la selle, ou une perte de sensation dans la jambe, ou une perte de force dans le pied, elle se doit de consulter immédiatement un médecin pour investiguer la condition et assurer les soins adéquats. Cependant, lorsque le nerf est simplement irrité au niveau lombaire, la douleur peut être traitée efficacement par des soins de physiothérapie et/ou d'ostéopathie.

Lorsqu'il n'y a pas de douleur lombaire et que la douleur est ressentie surtout dans la fesse, la cause la plus fréquente est une tension excessive du muscle pyramidal. Ce muscle origine de la hanche et vient s'attacher au niveau du sacrum. Lorsque le muscle pyramidal est trop tendu, comme le nerf sciatique passe 90% du temps en-dessous de ce muscle, il engendre une irritation du nerf sciatique. Dans ce cas, l'exercice d'étirement suivant est très efficace. Allongez-vous sur le dos, prenez votre genou avec vos deux mains, et amenez-le doucement en diagonale vers l'épaule opposée jusqu'à une sensation d'étirement confortable dans la fesse. Tenez cet étirement trente secondes, relâchez doucement et répétez l'exercice cinq fois de suite, trois fois par jour. Vous ne devriez pas ressentir de malaise à l'aine durant cet exercice, sinon, il y a probablement un problème mécanique au niveau de la hanche qui limite le mouvement. Dans ce cas, cessez l'exercice et consultez un professionnel de la santé.

Les tensions du muscle pyramidal sont très fréquentes chez les hommes puisque plusieurs ont la mauvaise habitude de placer leur portefeuille dans la poche arrière de leur pantalon. Cette mauvaise habitude, en plus de déséquilibrer le bassin et de favoriser l'apparition d'hernie discale lombaire, crée une pression non souhaitable sur le muscle pyramidal et à long terme, engendre une tension excessive dans ce muscle. Donc, ne placez jamais votre portefeuille dans la poche arrière de votre pantalon. Portez-le dans la poche avant, ou dans votre manteau ou dans une sacoche à main pour éviter de développer des sciatalgies. De plus, prenez l'habitude de toujours vous asseoir sur les deux fesses pour bien répartir votre poids adéquatement sur votre bassin.

Sébastien Plante
Physiothérapeute et ostéopathe
www.sebastienplante.ca