

GUIDE PRATIQUE SOS Sciatique



- ◆ Des illustrations détaillées
- ◆ Des conseils pratiques
- ◆ Les erreurs à éviter
- ◆ Les mouvements neurodynamiques



*votre routine en
seulement 10 min
par jour*

Ce guide vous aidera à mieux comprendre les douleurs nerveuses, leurs mécanismes, et comment aidé à les soulager grâce à des exercices spécifiques et en évitant certaines erreurs du quotidien.

SOMMAIRE

- 1 Le mécanisme de la douleur, comment ça marche ?**
- 2 Les Mouvements Neurodynamiques**
- 3 Quelques Étirements**
- 4 Les Erreurs du Quotidien à Éviter**

LE MÉCANISME DE LA DOULEUR, COMMENT ÇA MARCHE ?

Qu'est-ce qu'une douleur de nerf ?

Dans le corps humain, de nombreux tissus peuvent faire mal : la peau, les nerfs, les muscles, les tendons, les articulations et les ligaments.

Les nerfs sont des prolongements du cerveau qui partent de la moelle épinière au niveau du dos, et à chaque étage sortent des nerfs qui peuvent, dans certains cas, devenir douloureux.

Comment reconnaître une douleur de nerf ?

Caractéristiques principales :

Trajet précis et diffus

1 Généralement, les personnes atteintes décrivent souvent un trajet avec leurs doigts, comme un fil ou un câble. Les douleurs peuvent descendre jusque dans les doigts ou les pieds, bien qu'elles puissent s'arrêter plus haut (par exemple au coude).

Fourmillements associés

2 Le principal signe associé est constitué de fourmillements, qui peuvent toucher un doigt, plusieurs doigts ou toute la main. Ces fourmis peuvent aussi s'associer à des sensations de brûlures, de chaud ou de froid.

Perturbations sensorielles

3 Si vous avez la sensation que les informations sont perturbées, que vous sentez trop le chaud ou pas bien le froid, que vous avez un contact désagréable d'un tissu sur la peau, cela peut indiquer des problématiques au niveau du nerf.

Perte de force

4 Un problème de nerf peut entraîner une perte de force. Si vous n'arrivez plus, du jour au lendemain, à marcher sur les talons ou sur les pointes de pieds, cela peut indiquer que le nerf est problématique. Cette perte de force est rapide, du jour au lendemain.

Les causes principales

La cause numéro un est la compression du nerf, le plus souvent au niveau du dos par une hernie discale ou une discopathie. La compression peut aussi avoir lieu ailleurs, comme au canal carpien au niveau du poignet. D'autres causes incluent les carences (notamment en vitamine B12 chez les végétariens) et les étirements trop fréquents.

Le modèle bio-psycho-social de la douleur

La douleur n'est pas toujours en lien avec l'état du nerf. Le contexte personnel (état de forme, humeur, fatigue), l'environnement et le soutien social influent sur les douleurs. Lorsqu'on a mal depuis longtemps, le corps devient expert pour ressentir la douleur, même quand le nerf va mieux.

LES MOUVEMENTS NEURODYNAMIQUES

Les tests neurodynamiques permettent de vérifier si le nerf est impliqué en venant l'étirer. Si cela déclenche la douleur connue et qu'il y a une différence entre le côté douloureux et l'autre côté, le nerf est probablement en cause.

Principes de base

Il existe deux types d'exercices : les coulises ("gliders") et les étirements. On commence toujours par la coulisse car le nerf n'aime pas les étirements statiques, il préfère bouger. Pour la coulisse, on étire d'un côté et on raccourcit de l'autre simultanément. Pour l'étirement, on étire des deux côtés en même temps.

Signes d'urgence

Si la perte de force ou de sensibilité est trop rapide ou importante, ou que la douleur est extrêmement vive (9-10/10), consultez immédiatement un médecin ou allez aux urgences.

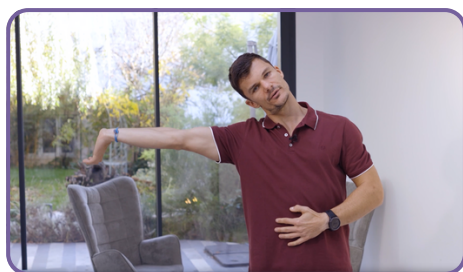
Exercice : Cervico Brachial

Position de départ



Bras à 90 degrés en baissant l'épaule, coude à 90 degrés vers l'arrière, paume de main tournée vers le plafond, poignet cassé vers l'arrière.

Coulisse



1. Incliner la tête du côté du même côté que votre bras tendu
2. Inclinez la tête du côté opposé pendant que vous pliez le coude
3. 10-15 répétitions

Étirement



1. Tendre le bras ET incliner la tête simultanément
2. Revenir à la position neutre
3. 10-15 répétitions

Exercice : Sciatique

Position de départ



Assis sur une chaise, mains dans le dos pour la stabilité

Coulisse



1. Tendre la jambe et remonter la pointe de pied pendant qu'on se redresse
2. Plier le genou pendant qu'on enroule le dos
3. 10-15 répétitions

Étirement



1. Tendre la jambe ET incliner enroulé le dos simultanément
2. Revenir à la position neutre
3. 10-15 répétitions

Test de confirmation : Si en position étirée vous relevez seulement la tête et que cela change vos sensations, c'est bien le nerf qui est impliqué (et non le muscle).

Dosage et fréquence

Commencez très doucement sur l'intensité. Faites 10 à 20 répétitions, 2 à 4 fois par jour de façon étalée. Si vous avez beaucoup d'activités dans la journée, faites seulement 2 séries ; si vous êtes au calme, faites 4-5 séries. Soyez progressif et laissez-vous plusieurs jours ou semaines pour trouver le bon dosage.

QUELQUES ÉTIREMENTS

Les étirements musculaires peuvent vous soulager, mais attention à ne pas étirer le nerf en même temps. Il faut différencier l'envie irrésistible de s'étirer (souvent liée au problème de nerf) et les étirements de bien-être pour vieillir en bonne santé.

Étirements à ÉVITER ou MODIFIER

Les étirements musculaires peuvent vous soulager, mais attention à ne pas étirer le nerf en même temps. Il faut différencier l'envie irrésistible de s'étirer (souvent liée au problème de nerf) et les étirements de bien-être pour vieillir en bonne santé.

Trapèze (côté du cou)

Position dangereuse



Baisser l'épaule et incliner la tête au maximum étire à la fois le muscle ET le nerf. Si votre nerf est sensible, cela peut entretenir les douleurs.

Bonne Alternative



Privilégier les auto-massages : tête en arrière, utiliser les doigts pour tracter et masser le muscle en descendant le long du cou. Ou alors l'étirer en dynamique (incliner et revenir)

Pectoral/Épaule

Position dangereuse



Ouvrir le bras complètement en arrière avec l'épaule baissée étire le nerf en même temps que le muscle.

Bonne Alternative



Faire l'ouverture en dynamique : ouvrir et relâcher, sans maintenir la position. Tester différentes hauteurs de bras pour trouver celle qui étire le muscle sans déclencher de fourmis.

Étirements SÉCURITAIRES pour les membres inférieurs

Au niveau du membre inférieur, la position de la tête influe moins. Faites systématiquement tous vos exercices avec la tête et le haut du dos relevés pour ne jamais étirer le haut et le bas du nerf simultanément.

Ischio-jambiers (arrière de la cuisse)



1. Jambe tendue devant, garder le dos relativement droit et la tête relevée, envoyer le sternum vers l'avant. Éviter d'enrouler la tête, ce qui tirerait sur le nerf sciatique.
2. Tenir 30-60 secondes
3. Respirer et se laisser descendre progressivement

Fessier



1. Croiser le pied sur le genou opposé, se pencher vers l'avant en gardant le dos droit et le sternum vers le plafond (ou le mur en face).
2. Tenir 30-60 secondes
3. Progresser au fil des jours

Psoas (avant de la hanche)



1. Jambe avant pliée, genou arrière au sol (ou légèrement posé), reculer la jambe arrière au maximum. Garder la tête en arrière, voire regarder le plafond pour sécuriser.
2. Tenir 30-60 secondes
3. Possibilité de se tenir à un support

Recommandations générales pour les étirements

Visez 30 secondes à 1 minute 30 maximum par étirement. Faites un circuit de 2-3 exercices différents, répété 2-3 fois, pour environ 5 minutes d'étirements au total. Si vous ressentez un besoin permanent de vous étirer, réduisez progressivement la fréquence (de 10 fois/jour à 5, puis 3, puis 1).

LES ERREURS DU QUOTIDIEN

Erreur n°1 : N'écouter que la douleur PENDANT l'exercice

Les sensations pendant les exercices ne sont pas toujours fiables. La douleur peut diminuer pendant l'étirement mais augmenter après. Ce qui compte vraiment : comment vous vous sentez le soir même, la nuit, et le lendemain matin.

À surveiller :

- Douleur le soir même
- Qualité du sommeil
- Mise en route le lendemain matin
- Intensité de la douleur dans les activités habituelles

Erreur n°2 : Se tester constamment

Vérifier 10, 15 ou 20 fois par jour si la douleur est toujours présente en faisant le mouvement douloureux entretient l'inflammation. C'est comme gratter une croûte en permanence : elle ne cicatrisera jamais si vous ne la laissez pas tranquille.

Solutions :

- Limitez les tests à 1-2 fois par jour maximum
- Faites plutôt les exercices prescrits
- Occupez votre esprit à autre chose

Erreur n°3 : Étirer le nerf dans la vie quotidienne

Certaines activités quotidiennes miment les tests neurodynamiques et étirent le nerf sans que vous vous en rendiez compte. Effectués trop souvent, ces gestes entretiennent la douleur.

Exemples courants :

- Mettre quelque chose en hauteur dans un placard avec le bras tendu en l'air
- Attraper régulièrement quelque chose en arrière avec le bras
- Se pencher en avant de façon répétée (jardinage, jeux avec les enfants)
- Travailler régulièrement dans une position qui étire le nerf (ex: imprimante mal placée)

Solutions :

- Identifier les positions/activités qui étirent votre nerf
- Modifier votre environnement (déplacer l'imprimante, changer l'organisation)
- Varier les positions de travail
- Faire des pauses régulières

Erreur n°4 : Étirements lents, réguliers et prolongés

Les étirements lents, réguliers et prolongés sont rarement supportés par le nerf. C'est peut-être l'information la plus importante : le nerf n'aime pas être étiré de cette façon.

À privilégier :

- Étirements dynamiques (bouger en continu)
- Durée courte (10-20 répétitions max)
- Pas de maintien statique prolongé sur un nerf sensible

Erreur n°5 : Ignorer les autres causes possibles

Les fourmillements et douleurs irradiantes ne sont pas toujours des problèmes de nerf. Les problèmes vasculaires (circulation sanguine, tension artérielle) peuvent créer des symptômes similaires, quel que soit l'âge ou le sexe.

Pensez à vérifier :

- Votre tension artérielle
- Votre circulation sanguine
- Vos antécédents familiaux
- La prise régulière et le dosage de vos traitements éventuels