

SCIATIQUE ET HERNIE DISCALE

Douleur radiculaire lombaire

Douleur qui descend dans la fesse et la jambe.

DOS, NUQUE ET TÊTE

UNE HERNIE PEUT SE RÉSORBER SEULE : LA PLUPART DES SCIATIQUES S'AMÉLIORENT SANS CHIRURGIE.

BON À SAVOIR

Le nerf sciatique est irrité, souvent par une hernie discale. L'évolution est favorable dans la majorité des cas en quelques semaines à quelques mois, et les hernies diminuent souvent de volume d'elles-mêmes. Rester actif dans la limite de la douleur est recommandé.

✓ Ce qui aide

- Restez actif, en fractionnant vos activités.
- Repérez les positions qui soulagent la jambe.
- Reprenez vos activités par paliers.

✗ Ce qui freine

- L'alitement prolongé.
- Étirer fort l'arrière de la jambe.
- Rester assis longtemps sans vous lever.

LE PETIT PLUS Si, au fil des jours, la douleur remonte de la jambe vers le bas du dos, c'est souvent un signe d'évolution favorable.

TROIS EXERCICES POUR COMMENCER

1 Marcher

Courtes sorties sur terrain plat.
Arrêtez-vous avant que la jambe ne tire trop.

5 à 10 min, 3 fois par jour

Dès aujourd'hui

2 Glissement du nerf

Assis : tendez le genou en levant la tête, puis pliez le genou en baissant la tête. Sans forcer.

10 allers-retours, 2 à 3 fois par jour

Si la jambe ne se réveille pas

3 Position de repos

Allongé sur le dos, mollets posés sur une chaise, hanches et genoux à angle droit.

5 à 10 min

Quand la douleur monte

VOTRE REPÈRE : LA DOULEUR

Pendant et après les exercices, notez-la de 0 (aucune) à 10.

0-2

3-5

6-10

0 à 2 : douleur faible, continuez.

3 à 5 : acceptable si la douleur est revenue à son niveau habituel le lendemain matin.

Au-delà de 5, ou si elle dure le lendemain : faites moins la fois suivante.

CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN SI

- le pied ou la jambe perd de la force ;
- la douleur gagne les deux jambes ;
- la douleur augmente malgré le repos, ou s'accompagne de fièvre ou d'une perte de poids inexpliquée ;
- la douleur reste insupportable malgré le traitement prescrit.

Engourdissement entre les cuisses ou autour de l'anus, difficulté à uriner ou à retenir les selles, faiblesse des jambes qui s'aggrave vite : appelez le 15.