Douleur profonde dans la fesse (syndrome du piriforme)

CE QUE VOUS AVEZ

Un petit muscle profond de la fesse, appelé le piriforme, semble irriter le nerf sciatique qui passe tout près. Cela donne une douleur au milieu de la fesse qui descend parfois à l'arrière de la cuisse, surtout en position assise. Ce diagnostic est posé une fois que le bas du dos a été examiné. Réduire la pression sur la fesse, assouplir et renforcer les fessiers aide à calmer cette irritation.

CE QUI AIDE

- Prendre des pauses debout toutes les 30 à 45 minutes quand vous êtes assis.
- Éviter de garder un portefeuille ou un téléphone dans votre poche arrière.
- Appliquer de la chaleur 15 minutes sur la fesse avant les exercices si cela vous soulage.
- Étirer doucement puis renforcer les muscles fessiers.

À ÉVITER POUR L'INSTANT

- Rester assis longtemps sur un siège dur.
- Appuyer très fort avec une balle dure dans la fesse, sur le trajet du nerf sciatique.
- Forcer des étirements qui envoient des picotements dans la jambe ou le pied.

RÈGLE DE DOULEUR (0 À 10)

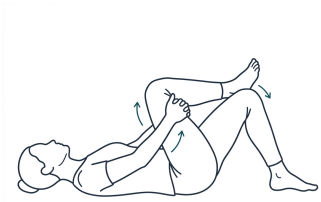


Pendant et après les exercices, une douleur jusqu'à 3 sur 10 dans la fesse est acceptable si elle est revenue à son niveau habituel le lendemain matin. Arrêtez le mouvement si des fourmillements ou une douleur descendent dans la jambe.

QUAND RECONSULTER

- Perte de force dans le pied ou la jambe, ou engourdissements persistants.
- Difficulté à uriner, pertes d'urine ou de selles, ou perte de sensation entre les jambes (urgence).
- Douleur qui empêche de dormir ou de s'asseoir.
- Aucune amélioration après 6 semaines.

Durée habituelle : Amélioration habituelle en quelques semaines ; parfois quelques mois.



Étirement doux du fessier couché (en 4)

Départ : Couché sur le dos, genoux pliés, posez la cheville du côté douloureux sur le genou opposé.

Mouvement : Ramenez doucement la cuisse opposée vers vous avec vos mains jusqu'à sentir un étirement confortable dans la fesse. Tenez 20 secondes.

Dosage : 3 répétitions, 1 à 2 fois par jour.

Progression : Tenez 30 secondes en respirant calmement.

Erreur fréquente : Tirer fort jusqu'à déclencher des picotements dans la jambe.



Coquillage couché sur le côté

Départ : Couché sur le côté non douloureux, genoux pliés, pieds collés.

Mouvement : Ouvrez doucement le genou du dessus vers le plafond sans laisser le bassin rouler vers l'arrière, puis redescendez lentement.

Dosage : 3 séries de 12 répétitions, 3 à 4 fois par semaine.

Progression : Ajoutez un élastique léger autour des genoux.

Erreur fréquente : Basculer le bassin vers l'arrière.



Glissement doux du nerf sciatique assis

Départ : Assis au bord d'une chaise, dos détendu.

Mouvement : Tendez doucement le genou du côté atteint en levant le menton vers le plafond, puis repliez le genou en baissant la tête. Le mouvement est fluide, sans maintien.

Dosage : 1 à 2 séries de 8 répétitions lentes, 1 à 2 fois par jour.

Progression : Augmentez un peu l'amplitude du genou tant que le mouvement reste fluide et sans tiraillement.

Erreur fréquente : Tendre la jambe et baisser la tête en même temps (cela étire le nerf au lieu de le faire glisser).

Références : Hopayian K, Danielyan A, Four symptoms define the piriformis syndrome: an updated systematic review, Eur J Orthop Surg Traumatol, 2018 (PMID: 28836092) · Park JW et al., Deep gluteal syndrome as a cause of posterior hip pain and sciatica-like pain, Bone Joint J, 2020 (PMID: 32349600)

Dr Morand