Nerf irrité dans le bas du dos et la jambe (sciatique ou cruralgie)

CE QUE VOUS AVEZ

Un disque du bas du dos appuie sur un nerf ou l'irrite, ce qui donne une douleur dans la jambe (sciatique à l'arrière, cruralgie à l'avant de la cuisse). Chez la plupart des gens, la douleur diminue nettement en quelques semaines à trois mois sans chirurgie, et la hernie elle-même rapetisse souvent au fil des mois. Rester actif en douceur est sécuritaire et vaut mieux que le repos au lit.

CE QUI AIDE

- Marcher de courtes distances plusieurs fois par jour, selon votre tolérance.
- Trouver la position qui calme la jambe (souvent couché sur le dos, les mollets posés sur une chaise, ou sur le côté avec un oreiller entre les genoux).
- Prendre les médicaments contre la douleur tels que prescrits ou conseillés par votre médecin ou votre pharmacien.
- Faire de très doux glissements du nerf, sans jamais tirer fort.

À ÉVITER POUR L'INSTANT

- Rester couché au lit toute la journée.
- Étirer fortement l'arrière de la cuisse jambe tendue (cela tire sur le nerf déjà irrité).
- Rester assis longtemps sans vous lever, surtout dans un fauteuil mou.
- Soulever des charges lourdes tant que la douleur dans la jambe est vive.

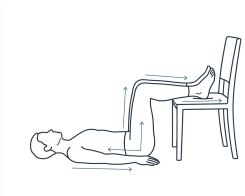
RÈGLE DE DOULEUR (0 À 10)

Pendant et après les exercices, une douleur jusqu'à 3 sur 10 dans le dos est acceptable si elle revient à son niveau habituel au plus tard le lendemain matin. Arrêtez tout mouvement qui fait descendre la douleur plus bas dans la jambe ou qui augmente les fourmillements dans la jambe ou le pied. Une douleur qui remonte de la jambe vers le dos est au contraire bon signe.

QUAND RECONSULTER

- URGENCE (rendez-vous à l'urgence sans attendre) : engourdissement entre les jambes (parties génitales, anus, intérieur des cuisses), difficulté nouvelle à uriner, perte d'urine ou de selles, ou douleur ou faiblesse nouvelle dans les deux jambes.
- À faire évaluer le jour même : faiblesse qui apparaît ou s'aggrave dans la jambe, pied qui tombe ou qui accroche le sol.
- Douleur insupportable dans la jambe malgré les médicaments, qui empêche de dormir.
- Fièvre ou perte de poids inexpliquée.
- Douleur dans la jambe encore importante après 6 à 8 semaines : d'autres traitements peuvent alors être discutés avec votre médecin.

Durée habituelle : Amélioration souvent notable en 4 à 12 semaines. L'engourdissement peut mettre plus de temps à disparaître que la douleur, et une rechute est possible.



Position de soulagement (jambes sur une chaise)

Départ : Couché sur le dos au sol, les mollets posés sur l'assise d'une chaise (hanches et genoux pliés à 90 degrés).

Mouvement : Respirez calmement en laissant le bas du dos et la jambe se détendre complètement.

Dosage : 5 minutes, 2 à 4 fois par jour au besoin.

Progression : Utilisez cette position après la marche si la jambe élance.

Erreur fréquente : Rester dans cette position alors qu'elle augmente la douleur dans la jambe.



Extension douce sur le ventre, puis sur les coudes

Départ : Allongé à plat sur le ventre, bras le long du corps ou sous le front.

Mouvement : Restez simplement sur le ventre en respirant calmement. Si la douleur de la jambe diminue ou remonte vers le dos, relevez doucement le buste en appui sur les avant-bras.

Dosage : 1 à 2 minutes, 2 à 3 fois par jour (seulement si la douleur dans la jambe diminue).

Progression : Tenez l'appui sur les avant-bras 20 à 30 secondes, 3 à 5 fois, si c'est soulageant.

Erreur fréquente : Insister alors que la douleur descend plus bas dans la jambe.



Glissement très doux du nerf sciatique (assis)

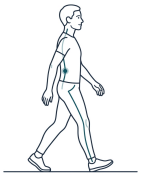
Départ : Assis au bord d'une chaise, dos détendu, les deux pieds au sol.

Mouvement : Dépliez doucement le genou du côté atteint tout en levant le menton vers le plafond, puis repliez le genou tout en ramenant le menton vers la poitrine. Le mouvement doit rester fluide, sans tiraillement.

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

Progression : Ramenez légèrement les orteils vers vous quand la jambe est dépliée, seulement si aucun tiraillement n'apparaît.

Erreur fréquente : Déplier la jambe et baisser la tête en même temps (cela tire trop fort sur le nerf).



Marche fractionnée

Départ : Debout, regard devant vous, chaussures confortables.

Mouvement : Marchez 5 à 15 minutes à un rythme confortable, sur un terrain plat.

Dosage : 2 à 3 courtes marches par jour.

Progression : Allongez la durée de marche chaque semaine. Quand la douleur vive de la jambe a diminué, ajoutez le pont fessier (3 séries de 10 répétitions, 1 fois par jour).

Erreur fréquente : Marcher jusqu'à boiter ou jusqu'à déclencher de forts fourmillements.

Références : George SZ et al., J Orthop Sports Phys Ther, 2021 (PMID: 34719942) · Zhong M et al., Pain Physician, 2017 (PMID: 28072796)

Dr Morand