

---

# Sciatique : exercices pour éviter la chirurgie

---

Ces exercices ont fait l'objet d'une vérification expérimentale de leur efficacité<sup>1</sup>. Utilisés pendant huit semaines, ils ont permis d'éviter la chirurgie pour les patients souffrant de sciatique incorporés dans l'étude dans l'année suivant le début de la sciatique.

Peu de séances auprès du kinésithérapeute ont été nécessaires, mais les patients avaient la nécessité de pratiquer les exercices chez eux, sous le contrôle régulier de leur kinésithérapeute.

Vous aurez un descriptif des exercices en quatre phases, en fonction de l'étendue de votre douleur.

## 2° phase : les douleurs sont moins fortes qu'au début

Cette phase vous est indiquée si vos symptômes se situent entre les deux conditions suivantes :

\*Vous souffrez d'une sciatique, mais vous pouvez vous tenir debout, faire quelques pas.

\*Vous souffrez d'une sciatique mais, elle limite mais n'empêche pas les activités de la vie quotidienne.

### Buts

Elle doit permettre de centraliser les symptômes (c'est à dire de faire que les douleurs descendent de moins en moins dans la jambe et la cuisse, pour se rapprocher le plus possible de la région lombaire) parce c'est un signe reconnu de l'amélioration de la sciatique.

### Moyens

À l'aide d'exercices réalisés dans des directions qui vous sont spécifiques, ou à l'aide de positions qui vous sont bénéfiques.

### Stratégie

Si vous êtes capable de ressentir lorsque vos douleurs se centralisent (amélioration) ou se périphérisent (aggravation, quand les douleurs descendent de plus en plus en direction du pied), vous pourrez alors augmenter vos activités et vos capacités fonctionnelles et diminuant vos douleurs et vous améliorer, en étant guidé par la préférence directionnelle et l'absence de réponse douloureuse aux exercices.

Vous devez pouvoir, à l'aide de votre kinésithérapeute, déterminer les postures idéales, les mouvements pouvant être répétés.

### Important :

La réalisation des exercices doit se faire dans des directions précises pour éviter de faire souffrir davantage le disque inter-vertébral. Vous devez demander à votre kinésithérapeute qu'il vous

---

<sup>1</sup> Albert HB, Manniche C. The efficacy of systematic active conservative treatment for patients with severe sciatica: a single-blind, randomized, clinical, controlled trial. *Spine (Phila Pa 1976)*. 2012 Apr 1;37(7):531-42. doi: 10.1097/BRS.0b013e31821ace7f.

explique par quel moyen et dans quelle position le disque et les structures environnant le nerf sont susceptibles d'entretenir la sciatique de façon à éviter ces positions ou mouvements.

Les douleurs sont susceptibles de varier dans leur intensité, dans leur localisation, mais une même position peut être non douloureuse à un moment et le devenir à un autre, ne serait-ce que parce qu'elle est maintenue trop longtemps. Ce phénomène est normal et explique pour quelle raison vous devez, avec votre kinésithérapeute, ajuster au mieux les postures et mouvements.

Il peut être utile de diminuer les mises en charge du disque par des positions où la pression s'y exerçant est minimale.

### Est-ce que vos douleurs peuvent se «centraliser» ?

Les exercices qui suivent sont indiqués pour les patients qui sont capables de centraliser leur douleur.

Pour savoir si vous êtes dans ce cas, vous devez, à l'aide de votre kinésithérapeute, déterminer si vous êtes capables de faire descendre votre douleur dans la jambe, la faire remonter en direction de la région lombaire, ou si aucune position ne vous permet de modifier la réponse douloureuse.

*La centralisation ne se fait pas systématiquement en creusant la région lombaire :*

Toutes les positions doivent être testées, pas seulement l'extension du dos, qui ne permet de centraliser que 45% des sciatiques : pour 55% d'entre elles, il est contre-indiqué de réaliser des extensions répétées. Votre kinésithérapeute ne doit pas systématiquement utiliser ce mouvement : s'il n'est pas familiarisé avec ce mode de traitement, il est préférable qu'il passe la main à d'autres kinésithérapeutes formés à cette méthode.

*Note du rédacteur*

Ce mode de traitement s'inspire de la méthode originellement décrite par Robin McKenzie, un kinésithérapeute (physiothérapeute) néo-zélandais. Il sous-entend une formation complémentaire qui n'est pas suivie par tous les kinésithérapeutes. Bien sûr, des kinésithérapeutes formés à cette méthode et l'utilisant régulièrement seront plus habiles et compétents pour vous prendre en charge qu'un kinésithérapeute n'ayant jamais pratiqué selon ce concept ou ne l'acceptant pas.

### Exercices en l'absence d'une translation de la colonne vertébrale

Il est important d'examiner méticuleusement avec votre kinésithérapeute si vous avez une préférence directionnelle, à savoir une douleur pouvant être provoquée par certains mouvements et non certains autres. Ces exercices ont pour but de permettre de vous permettre de réintégrer la hernie discale considérée comme responsable de votre sciatique, lors de mouvements d'extension du rachis lombaire. Or moins de 50% des patients présentent des douleurs se centralisant en extension ; pratiquer ces exercices alors que vous n'avez pas cette préférence directionnelle est CONTRE-INDIQUÉE et risque d'augmenter vos symptômes.

Si au contraire votre douleur se centralise en extension (une douleur de jambe qui s'éloigne de plus en plus du pied pour se rapprocher de plus en plus de la région lombaire), vous allez pouvoir bénéficier d'exercices mobilisant votre rachis lombaire dans ce sens en position couchée.

Il est important de débiter en position couchée en cas d'hernie aiguë ou sub-aiguë, la position debout risquant de provoquer des douleurs.

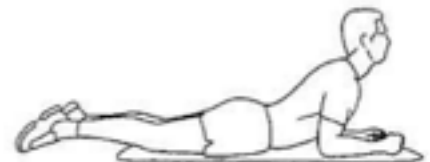
## Exercices en position couchée



Ces exercices ne doivent pas utiliser les muscles du dos, ni ceux du ventre, afin de ne pas augmenter la pression à l'intérieur des disques. La douleur ne doit pas augmenter dans la jambe. Vous pouvez cependant ressentir des

douleurs lombaires plus fortes, ce qui est relativement courant et sans danger.

Vous êtes couché sur le ventre, initialement avec un coussin sous le ventre. Tournez votre tête d'un côté et placez les bras de chaque côté du tronc. Utilisez une respiration profonde et essayez de relâcher vos muscles du bas du dos et du bassin. Dès que vous le pourrez enlevez le coussin qui est sous le ventre.



Placez vos avant-bras en appui sur le sol serrés contre les épaules, coudes fléchis. En vous appuyant sur les avant-bras, mettez vos bras verticaux, de façon à creuser le dos à la seule force de vos membres supérieurs. Maintenez la position 10 secondes. Respirez lentement et profondément pour relâcher les muscles du dos et des fesses. Puis retourner à plat ventre. Répétez cet exercices 10 fois toutes les heures.



Si l'exercice précédent n'a pas aggravé vos douleurs dans la jambe, une plus grande extension peut être

obtenue en s'appuyant sur les mains, après les avoir placées sous les épaules. Il est préférable de tendre les coudes complètement.

Maintenez la position deux secondes puis retournez à plat ventre. Répétez le mouvement 10 fois toutes les heures.



## Exercices en position debout



Placez vous face à un mur, les pieds à 30 cm l'un de l'autre, écartés du mur de 30 à 40 cm. Appuyez vos avant-bras à plat sur le mur à hauteur des épaules. Gardez la partie haute du tronc rigide, relâchez les muscles lombaires et fessiers. Laissez le bassin tomber vers l'avant le plus loin possible. Respirez profondément et gardez la position la plus avancée pendant une à deux secondes. Retournez à la position de départ lentement et répétez l'exercice.

Quand vous pourrez le faire facilement, il vous sera possible de faire le même exercice sans mur, en appuyant des mains sur le creux des reins pour accroître l'extension. Vous regardez le plafond en vous penchant en arrière le plus loin possible, sans plier les genoux et maintenez la position une à deux secondes. L'exercice doit être réalisé une dizaine de fois par heure ; c'est une alternative à l'exercice précédent.



## Si vous avez des problèmes en position assise

Beaucoup de patients se plaignent de difficultés en position assise, notamment lorsqu'elle est prolongée. Si c'est votre cas, vous devez limiter les temps passés dans cette position et privilégier les assises hautes, comme lorsque vous êtes assis sur le rebord d'un tabouret de bar.

En fait, plus vous maintenez le bas du dos creusé, moins vous aurez mal en position assise. Vous pouvez utiliser pour se faire un soutien lombaire, ou un petit coussin rond et ferme, comme sur la photo ci-contre.

