
Sciatique : exercices pour éviter la chirurgie

Ces exercices ont fait l'objet d'une vérification expérimentale de leur efficacité¹. 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.

Voici un descriptif des exercices en quatre phases, en fonction de l'étendue de votre douleur. Il respecte le plus scrupuleusement possible les exercices donnés lors de l'étude, tout en les adaptant à la compréhension de non professionnels. Comme la méthode développée lors de l'étude s'inspire de la méthode McKenzie, le texte a été supervisé par Jacky Otero, président de l'association des kinésithérapeutes français pratiquant cette méthode.

1^o phase : exercices pour une sciatique hyperalgique

Vous souffrez d'une sciatique qui vous limite très sévèrement dans vos activités quotidiennes. A ce stade, vous pouvez :

1. Diminuer votre douleur en position allongée, par un positionnement particulier qui est propre à votre sciatique.
2. Commencer à pratiquer des exercices concernant les muscles stabilisant votre colonne vertébrale.

Remarque importante

Il est admis que votre sciatique puisse être liée à une souffrance du disque inter-vertébral venant l'irriter. Vous ne devez pas souffrir des deux jambes à la fois, vous ne devez pas avoir la sensation d'une anesthésie du périnée, qui sont considérées comme des aggravations devant être en urgence signalées à votre médecin traitant.

I- Diminuer la douleur par le positionnement

Il faut rechercher la position qui supprime la douleur de la jambe ou la diminue fortement. Ce peut être sur un côté, sur le dos jambes en crochet (possible avec un coussin sous les genoux), sur le

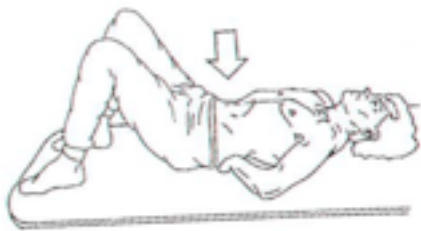
¹ Albert HB, Manniche C. The efficacy of systematic active conservative treatment for patients with severe sciatica: a single-blind, randomized, clinical, controlled trial. *Spine (Phila Pa 1976)*. 2012 Apr 1;37(7):531-42. doi: 10.1097/BRS.0b013e31821ace7f.

ventre...avec ou sans coussin.



II- Êtes-vous capable de ressentir vos muscles se contracter ?

Vos abdominaux en étant couché sur le dos



Les muscles du périnée, les abdominaux profonds (transverse de l'abdomen), les muscles du bas du dos sont susceptibles de se sidérer, de ne pouvoir se contracter. Vous devez faire des exercices afin de les contracter et de ressentir leur contraction sans douleur.

Pour les abdominaux, placez-vous sur le dos, les jambes en crochet, les mains à plat dans le creux des reins, paumes vers le plafond. Rentrez le bas de votre ventre en direction de vos mains; il ne faut pas bloquer votre respiration, ni décoller les omoplates ou la tête. Une fois le mouvement compris, si vous placez vos mains sur le bas-ventre, vous devez ressentir la contraction de vos abdominaux profonds.

Bouger les jambes sans bouger le dos en étant couché sur le dos



Couchez vous sur le dos, mains placées sur le bas ventre, jambes allongées. Contractez votre transverse comme dans l'exercice précédent et ramenez doucement une jambe en crochet, le talon glissant sur le sol en direction de

la fesse sans que vous ne ressentiez votre bassin bouger sous vos mains. Répétez l'exercice jusqu'à obtenir une absence de mouvement du bassin lors de la flexion de la jambe G comme de la D. Quand vous aurez acquis cette capacité à maintenir immobile votre bassin vous devrez l'utiliser avant chaque activité, comme lorsque vous voulez vous tourner dans le lit.

Bouger les jambes sans bouger le dos en étant couché sur le côté



Couchez vous sur un côté, les genoux légèrement fléchis, les pieds, fesses et dos alignés. Assurez-vous que vos muscles lombaires soient bien contractés. Vous devez être capable de décoller le genou supérieur de l'autre en gardant les pieds en contact, sans mouvement au niveau lombaire. Le mouvement doit être arrêté si la douleur survient ou si la région lombaire commence à bouger.

Bouger les jambes sans bouger le dos en étant couché sur le ventre

Couchez vous sur le ventre, les mains glissées sous les os du bassin. Vous devez être capable de plier un genou sans ressentir de mouvement au niveau du bassin. Cela ne doit pas réveiller de douleurs. Vous devez pouvoir le faire des deux côtés. Le mouvement doit être arrêté si le bassin bouge ou si la douleur est aggravée par le mouvement.



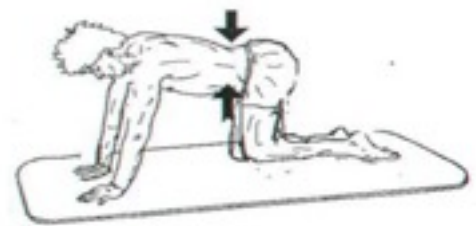
Sentir se contracter ses muscles lombaires debout



En étant debout, placez les doigts de la main gauche dans le creux des reins, juste en dehors des vertèbres et levez le membre supérieur droit. Le poids du membre supérieur doit être contrôlé par votre dos et par une contraction des muscles postérieurs du dos du côté opposé au membre supérieur levé. Vous devez ressentir cette contraction du bout des doigts, d'un côté comme de l'autre.

Rentrer le ventre sans bouger le dos en quadrupédie

À quatre pattes, membres supérieurs et cuisses à la verticale, colonne vertébrale pendant entre les épaules et le bassin, vous devez, sans bouger la région lombaire, rentrer votre ventre le plus profondément possible, en direction de votre colonne vertébrale.



Autres conseils

Même si vous n'êtes plus obligé de garder le lit ou le repos forcé, vous devez continuer ces exercices tant qu'ils vous sont profitables. Essayez de faire de courtes marches, limitez les positions assises et les positions penchées en avant si elles provoquent des douleurs dans la jambe immédiatement ou immédiatement après. Allongez vous fréquemment dans la journée, dans la position antalgique que vous avez trouvé, de préférence avant que les symptômes sciatiques ne surviennent.