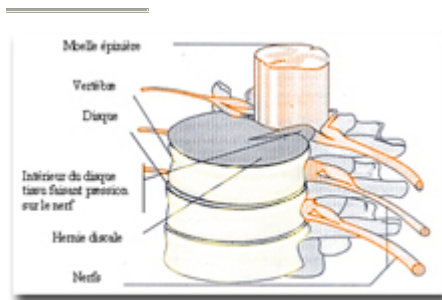


Sciatique



Vous ressentez une vive douleur descendant le long de votre jambe à partir du bas du dos vers le mollet? Vous avez de la difficulté à vous plier au niveau de la taille ou de la difficulté à marcher et la douleur affecte vos activités quotidiennes?

Cela vous semble familier? Comme des milliers d'autres personnes, vous pouvez souffrir de la sciatique.

Heureusement, vous n'avez pas à endurer une douleur à la jambe. La sciatique est un des problèmes de santé les plus fréquemment traités par les chiropraticiens. Pourquoi la chiropratique est-elle si efficace? Poursuivez votre lecture pour en connaître davantage sur la cause de la sciatique et comment l'approche chiropratique peut vous aider.

1. Qu'est-ce que la sciatique?

La sciatique est en fait l'appellation commune de la **sciatalgie**, une douleur qui irradie des fesses en descendant à l'arrière de la jambe. Dans plusieurs cas, cette douleur peut aussi envahir la plante du pied. La douleur sciatique est habituellement de nature aiguë ou brûlante. Fréquemment, la sciatique est accompagnée d'inconfort au bas du dos même si elle peut survenir chez les personnes qui n'ont pas d'antécédent de douleur au dos.

2. Qu'est-ce que le nerf sciatique?

Le nerf sciatique est une confluence des tissus nerveux qui émergent de la moelle épinière au bas du dos. Après s'être séparés de la moelle épinière, les tissus nerveux (racines nerveuses) sortent entre les vertèbres. Ils convergent ensuite pour former le nerf sciatique.

Le nerf sciatique ainsi formé passe à travers une ouverture osseuse dans le bassin et sous les muscles des fesses. Juste en haut du genou, le nerf sciatique se divise en deux: le nerf tibial et le nerf fibulaire commun. Le nerf tibial continue le long du mollet et dans la plante du pied, alors que le nerf fibulaire commun innerve le devant de la jambe.

3. Qu'est-ce qui cause la sciatique?

La sciatique est habituellement déclenchée par la compression du nerf sciatique. Cette compression arrive souvent à l'endroit près de la colonne vertébrale où se forme le nerf. Spécifiquement, les vertèbres ou les os iliaques sont restreints ou désalignés affectant le tissu nerveux adjacent. Cette condition est connue sous le nom de subluxation vertébrale. Les études scientifiques révèlent qu'une subluxation vertébrale est associée à un plus grand risque de douleurs lombaires et de la sciatique.

En plus d'une subluxation vertébrale, le nerf sciatique peut être comprimé par une hernie discale ou par des bavures osseuses causées par l'arthrose. Les muscles tendus ou enflés des fesses peuvent aussi restreindre le nerf. Dans de rares cas, le nerf sciatique peut être

comprimé par une tumeur ou inflammé par un processus de maladie.

4. Quelles recherches supportent le recours à la chiropratique pour la sciatique?

L'évidence scientifique supporte le recours à la chiropratique pour le soulagement de la douleur sciatique. Vous trouverez ci-après quelques exemples de ces recherches.

Les chercheurs du Royal University Hospital en Saskatchewan ont suivi 50 personnes ayant de la douleur sciatique causée par une hernie discale. Une majorité de 90% des patients ont trouvé un soulagement avec les soins chiropratiques et 75% des patients qui ont rapporté des douleurs moindres ont aussi démontré des améliorations dans les tests orthopédiques (*J Manipulative Physiol Ther*, 1995; 18:335-42).

Les scientifiques ont enquêté 100 personnes souffrant de douleurs lombaires qui recevaient des soins chiropratiques. Plusieurs de ces patients souffraient aussi de la sciatique. En tout, les patients ont ressenti une réduction de 50% de leurs douleurs au bas du dos et à la jambe en moins de 16 jours (*Journal Manipulative Physiol Ther*, 1983; 6:117-28).

Un étude de cas a suivi un patient avec la sciatique occasionnée par une maladie discale. L'article a conclu qu'en ce qui a trait à la douleur sciatique, "il y a assez d'évidences pour suggérer qu'un programme de soins conservateurs incluant la manipulation vertébrale (ajustement chiropratique) devrait être complété avant qu'une consultation en chirurgie soit considérée" (*Journal Manipulative Physiol Ther*, 1998; 21:288-94).

Les chercheurs ont recueilli des données sur 576 cas de douleurs au bas du dos et/ou sciatique. En général, les patients ont obtenu une réduction d'au moins 50% de leurs symptômes en moins de 19 visites chez un chiropraticien (*Journal Manipulative Physiol Ther*, 1994; 7).

5. Comment les chiropraticiens soulagent-ils la douleur sciatique?

Les chiropraticiens ont une approche unique pour en finir avec la douleur sciatique. Premièrement, votre chiropraticien découvrira la cause de votre douleur plutôt que simplement masquer vos symptômes. Ensuite, votre chiropraticien travaillera à corriger la source de votre douleur. Finalement, votre chiropraticien s'efforcera de prévenir une rechute en vous aidant à obtenir une santé optimale.

Mettre fin à la douleur sciatique nécessite habituellement le rétablissement du mouvement et l'alignement des régions subluxées dans la colonne vertébrale ou le bassin. Pour ce faire, les chiropraticiens utilisent des manœuvres douces et sûres appelées ajustements chiropratiques. De plus, votre chiropraticien peut vous suggérer des exercices, des changements dans votre régime alimentaire et des modifications ergonomiques pour accélérer votre rétablissement.

6. Voyez votre chiropraticien pour le soulagement de la douleur sciatique

Souffrez-vous de douleurs implacables à la jambe? Si oui, ne tardez pas à prendre un rendez-vous pour une évaluation chiropratique. **La douleur sciatique est le moyen que prend votre corps pour vous avertir que quelque chose dérange votre état général de bien-être.** N'ignorez pas ce message. Prenez rendez-vous pour un examen clinique chiropratique dès aujourd'hui!