

Je souffre d'une sciatique

Le site du Docteur Didier Sebbah

Adresse du site : www.docvadis.fr/didier-sebbah

 Validé par
le Comité Scientifique Rhumatologie

La sciatique est une douleur fréquente, parfois handicapante. Elle est le plus souvent liée à l'irritation d'un nerf (racine nerveuse).

La sciatique se caractérise par une douleur vive qui survient d'un seul côté et semble partir du haut de la fesse pour descendre dans la cuisse, la jambe et enfin le pied.

La douleur suit le trajet d'un nerf appelé nerf sciatique. Le nerf sciatique, qui prend ses racines dans la colonne vertébrale, assure la sensibilité de la peau et permet le contrôle des muscles d'une grande partie de la jambe.

La douleur est la conséquence d'une inflammation du nerf, le plus souvent comprimé par une hernie discale. C'est ce que l'on appelle le « conflit disco radiculaire ».

La douleur peut s'accompagner d'engourdissements, de fourmillements, d'une perte de la sensibilité au niveau de la peau ou « paresthésie ».

Qu'est-ce qui me déclenche une sciatique ?

Elle est le plus souvent la conséquence d'une dégradation du disque. Elle résulte de plusieurs facteurs associés : professionnel, sport, traumatisme et facteurs génétiques.

Que dois-je faire lors d'une crise ?

La sciatique guérit le plus souvent d'elle-même en quelques semaines. Quand on souffre d'une sciatique aujourd'hui, il n'est plus recommandé de se mettre au repos strict. Il est important d'être rapidement soulagé (anti-douleurs, anti-inflammatoires, infiltrations).

Le nerf sciatique est souvent comprimé par une hernie discale

Évitez l'immobilisation, soulagez rapidement la douleur, prenez patience, l'évolution est le plus souvent favorable.

□