



# Soulager une sciatique

---

## Introduction

Une sciatique se traduit par une importante douleur sur le trajet du nerf sciatique gauche ou droit.

La douleur qui circule depuis la fesse jusqu'à l'arrière de la cuisse, du mollet ou du pied est telle, que soulager une sciatique est rapidement nécessaire pour reprendre une activité normale.



Télécharger et imprimer **gratuitement**

+ de 2000 documents

Guides, fiches pratiques, lettres et contrats-type, etc.

<http://mal-de-dos.comprendrechoisir.com/ebibliotheque/liste>

# Matériel pour soulager une sciatique

**Ceinture lombaire**



**Tapis de sol**



**Bouillotte**



**Argile verte (concassée ou en poudre)**



**Gélules d'harpagophytum**



**Tube homéopathique**



**HE de Gaulthérie couchée**



**Mini torche**



**Transparents de couleurs**



# Recommandations en cas de sciatique

- Évitez de vous pencher et de vous redresser plusieurs fois. Limitez ce type de mouvements.
- Étirez-vous en vous suspendant : accrochez vos mains à une barre en hauteur ou à un espalier et laissez votre poids procéder naturellement à l'étirement de votre colonne.
- Dormez préférentiellement sur le côté en plaçant un oreiller entre vos genoux et sous la tête de façon à ce que celle-ci reste dans l'axe de la colonne vertébrale. Vous pouvez aussi dormir sur le dos avec des oreillers sous les genoux.
- Ne cessez pas toute activité en cas de sciatique. Il vaut mieux conserver une activité même minime que de ne rien faire. Ne restez donc pas alité plus de 48 h et ne restez allongé qu'en cas de douleur insupportable.
- Contentez-vous de quelques exercices légers tels que la marche, la natation...
- Vous pouvez procéder à un auto-massage en plaçant deux balles de tennis dans un bas de coton que vous aurez noué. Calez les balles entre le bas de votre dos et un mur de façon à ce qu'elles exercent une pression sur la zone sensible. Détendez progressivement votre dos pour que, naturellement, les balles appuient sur les muscles spasmodés. Déplacez les balles vers les fesses et répétez la même opération.

## 1. Soigner une sciatique avec des médicaments

Le traitement médicamenteux de la sciatique consiste à limiter les symptômes et à faire disparaître la douleur :

- Les médicaments les plus régulièrement prescrits en cas de sciatiques sont à base de paracétamol. N'en prenez pas plus de 3 g par jour.
- Les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) font eux aussi partie de l'arsenal thérapeutique de base qu'emploient les médecins pour lutter contre l'inflammation. Les plus fréquemment utilisés sont à base d'ibuprofène ou d'aspirine (ne dépassez pas les 6 comprimés de 200 mg d'ibuprofène ou 4 de 400 mg).
- Un cran au-dessus, le médecin peut délivrer une ordonnance pour que vous preniez de la codéine ou de la cortisone, voire de la morphine dans les cas extrêmes.
- Autre option envisageable : les myorelaxants qui vont détendre les muscles susceptibles d'être impliqués dans la sciatique. Faites attention aux nombreux effets secondaires de ces médicaments.
- Plus rarement, on procède à des injections d'antalgiques et de corticostéroïdes. Le soulagement est presque immédiat lorsque cela fonctionne, mais il n'est que de courte durée.
- Les médecins peuvent recommander le port d'une ceinture lombaire ou d'un corset lorsque les sciatiques sont augmentées par le mouvement.
- La chirurgie est envisagée si les douleurs durent plus de trois mois sans amélioration notable. Si une hernie discale est à l'origine de la sciatique, elle peut être opérée bien que cela reste relativement exceptionnel. Dans 15 % des cas, la sciatique ne disparaît pas pour autant.

## 2. Traiter la sciatique avec les médecines alternatives

### Médecines alternatives

Plusieurs médecines alternatives peuvent se révéler très efficaces pour soigner les sciatiques :

- L'ostéopathie est une thérapie de choix pour ce type de pathologie. Elle s'attachera en effet à traiter la cause de la sciatique ce qui permettra un soulagement durable, parfois en une seule consultation. L'origine peut être soit un problème vertébral, soit un problème viscéral que l'ostéopathe est tout à fait à même de corriger. Le thérapeute conseillera souvent de retirer une éventuelle ceinture lombaire, car celle-ci ne permet pas au corps de se rééquilibrer correctement autour des nouvelles informations nerveuses qui lui sont transmises.

Pour en savoir plus, visitez notre site [Ostéopathie](#)

- Même type d'approche, quoiqu'uniquement axée sur le rachis avec les chiropracteurs.
- L'acupuncture pourra se révéler efficace pour traiter les sciatiques qui ne résultent pas d'une hernie discale, là encore avec des résultats sur le long terme. Les principaux méridiens abordés en cas de sciatique sont les méridiens rein-vessie, celui de la vésicule biliaire, de la rate, du gros intestin, de l'intestin grêle et le méridien gouverneur.

Pour en savoir plus, consultez notre site [Acupuncture](#)

- Même chose pour le shiatsu et la réflexologie plantaire ou faciale (Dien-cham).
- La technique Mézières permet un travail très intéressant pour soulager et éviter les récurrences de sciatiques. Ce sont des kinésithérapeutes spécialement formés à cette technique qui peuvent vous en faire bénéficier.
- La technique Alexander elle aussi permet un traitement efficace, en profondeur et durable.
- L'antigymnastique est également à recommander en cas de sciatique.
- La méthode Feldenkrais est capable de donner d'excellents résultats.
- La Méthode de libération de cuirasses de Reich est particulièrement intéressante en cas de sciatique chronique.
- Le yoga est intéressant pour fortifier le dos et lui conférer davantage de souplesse.
- Le tai-chi et le qi gong permettent de continuer à faire un peu d'exercice (ce qui est recommandé en cas de sciatique) tout en permettant aux énergies de circuler afin de soulager les tensions.

### 3. Traiter la sciatique avec la phytothérapie

#### Phytothérapie

En phytothérapie, plusieurs plantes sont préconisées pour soigner les sciatiques.

- Réalisez des cataplasmes de moutarde que vous placerez une dizaine de minutes au niveau de la fesse douloureuse.

Vous pouvez également préparer des cataplasmes de chou. Pour cela :

- Faites fondre du saindoux dans une casserole.
- Trempez des feuilles de chou dedans.
- Appliquez-les sur la zone douloureuse.

La verveine peut également être utilisée en cataplasme :

- Faites cuire des fleurs et feuilles de verveine séchées dans du vinaigre de cidre.
- Mettez un peu de ce mélange dans de la gaze.

- Posez-la sur la région en souffrance.

Le saule blanc peut être préparé en décoction en mélangeant :

- trois cuillères à soupe d'écorce ;
- une tasse d'eau froide que vous ferez ensuite bouillir ;
- retirer du feu et couvrir ;
- laisser infuser un quart d'heure, filtrer ;
- boire 4 tasses par jour de la préparation avant les repas.

**Remarque** : le saule existe aussi sous forme de gélules.

L'harpagophytum qui est traditionnellement utilisé pour les rhumatismes, l'arthrose et les douleurs articulaires est très intéressant dans le traitement des sciatiques. Il permettra à la fois de lutter contre l'inflammation et de soulager la douleur. Il existe :

- sous forme de gélules à prendre à raison de :
  - 6 matin, midi et soir en cas de crise aiguë ;
  - 2 de 335 mg trois fois par jour avec un grand verre d'eau.
- en teinture mère : prenez 30 gouttes 3 fois par jour.

Préparez une huile de massage à base de gingembre en :

- râpant finement deux morceaux de cette racine ;
- en les pressant afin d'en extraire le plus de jus possible ;
- en mélangeant le jus obtenu (en principe plus d'une cuillère à soupe) à une demi-tasse de jus de citron et à trois cuillères à soupe d'huile végétale de sésame.

Autre huile de massage à base de sésame :

- Faites chauffer 30 graines de sésame dans 250 ml d'huile végétale (noisette, ou olive) au bain-marie pendant deux heures.
- Laissez refroidir le mélange.
- Filtrez.

Utilisez cette huile de massage que vous pouvez conserver dans une bouteille à l'abri de la lumière.

Pour un produit tout prêt, il existe l'élixir articulaire proposé par les laboratoires La Royale qui contient des élixirs de cassis, de frêne, d'harpagophytum, de vergerette du Canada et du miel.

## 4. Soigner la sciatique avec les huiles essentielles

### Huiles essentielles

Pour soigner les sciatiques, il est possible de prendre des préparations d'huiles essentielles (HE).

Mélangez :

- 3 gouttes d'HE d'Eucalyptus citronné ;

- 2 gouttes d'HE d'Hélichryse italienne ;
- 1 goutte d'HE de Menthe poivrée ;
- 1 goutte d'HE de Gaulthérie couchée.

Appliquez le mélange et massez légèrement trois fois par jour en utilisant 3 ou 4 gouttes à chaque fois.

Trois gouttes d'HE de Gaulthérie couchée peuvent aussi être mélangées à 10 gouttes d'huile végétale d'Arnica. Appliquez-la en massage circulaire sur la région lombaire (contre-indiquée chez les personnes sous anti-coagulants ou allergiques à l'aspirine).

Vous pouvez réaliser une préparation avec :

- 2 gouttes d'HE de Genévrier ;
- 2 gouttes d'HE de Moutarde ou de Poivre ;
- une cuillerée à soupe d'huile de pépin de raisin ;
- à appliquer sur la zone douloureuse qui sera gardée au chaud.

Autre recette :

- 5 ml d'HE de Basilic ;
- 4 ml d'HE de Genévrier ;
- 3 ml d'HE de Gaulthérie (procumbens) ;
- 2 ml d'HE d'Immortelle ;
- 30 ml d'huile végétale d'Arnica.

Appliquez cette préparation 4 à 5 fois par jour en massages circulaires sur la zone sensible.

Autre solution assez complète : réalisez un cataplasme d'argile auquel vous incorporerez quelques gouttes d'HE de Gaulthérie et d'Eucalyptus citronné.

Voir la fiche pratique : [Bien préparer un cataplasme d'argile](#)

Vous pouvez aussi vous procurer l'huile de massage Aromalgic chez Pranarôm.

**Remarque :** toutes ces huiles essentielles sont déconseillées chez les enfants de moins de 10 ans et chez les femmes enceintes ou allaitantes. Bien que la sciatique soit un mal fréquent chez les femmes enceintes, il est préférable de s'orienter vers d'autres types de remèdes.

## 5. Traiter une sciatique avec l'homéopathie

### Homéopathie

L'homéopathie permet de soigner les sciatiques en prenant trois fois par jour 3 granules (sauf mention contraire) de :

- en cas de sciatique gauche (en 5 CH) :
  - Colocynthis ;
  - Kalium bichromicum ;
  - Phosphorus ;

- Lachesis mutus.
- en cas de sciatique droite :
  - Magnesia phosphorica ;
  - Rhus toxicodendron ;
  - Phytolacca decandra ;
  - Lycopodium clavatum ;
  - Gnaphalium.
- Bryonia en 5 CH si la douleur est aggravée au plus petit mouvement (ou Rhus toxicodendron si elle est soulagée au mouvement) ;
- Ammonium muriaticum en 7 CH si la douleur s'aggrave en position assise (ou Gnaphalium 5 CH si au contraire elle est soulagée en position assise) ;
- Sulfur en 9 CH si la douleur s'aggrave en position debout ;
- Kalium iodatum en 7 CH si la douleur est aggravée la nuit ;
- Rhus toxicodendron (5 CH) et Dulcamara (7 CH) en cas de douleur augmentée en cas d'humidité ;
- Rhus toxicodendron, Nux vomica, Arsenicum album et Aconitum Napellus en 5 CH en cas de douleur apparaissant lorsque vous êtes couché et exposé à une forte chaleur ;
- Dioscorea en 7 CH si la douleur augmente quand vous vous penchez en avant, mais diminue si vous vous cambrez ou si vous tendez la jambe ;
- Hypericum en 15 CH et Magnesia phosphorica en 7 CH si la douleur est présente sur l'ensemble du trajet du nerf sciatique (depuis la région lombaire jusqu'au pied) ;
- Arnica montana en 9 CH si la sciatique intervient suite à un traumatisme ;
- Kalmia latifolia et Magnesia phosphorica en 7 CH si vous ressentez une douleur sous forme de décharges électriques ;
- Colocynthis en 7 CH si la douleur est soulagée lorsque vous repliez la jambe contre votre ventre.

L'idéal reste de consulter un médecin homéopathe qui prescrira le traitement le plus adapté à votre personnalité et à vos douleurs.

## 6. Traiter la sciatique avec la couleur thérapie

La thérapie des couleurs peut aider à soulager une sciatique

Pour cela, munissez-vous :

- d'une lampe torche ;
- d'un filtre de couleur orange ou rouge si la sciatique intervient suite à un choc ;
- d'un filtre de couleur bleue.

**Remarque :** les filtres peuvent être des feuilles transparentes de couleurs comme celles utilisées pour trier les classeurs.

Installez-vous dans une pièce sombre (si possible totalement plongée dans le noir) et faites les opérations suivantes :

- Appliquez la lumière sur la zone sensible à travers le filtre orange ou rouge pendant 4 minutes (assurez-vous de ne bien irradier que la zone concernée).
- Enchaînez avec une exposition de 4 minutes de lumière bleue pendant 50 secondes.
- Restez ensuite 20 minutes dans l'obscurité de façon à ce que la zone traitée reste à l'abri de la lumière ou couvrez la zone.
- Répétez l'opération chaque jour. Les résultats apparaissent généralement très rapidement (une ou deux séances).

## 7. Autres solutions naturelles pour traiter la sciatique

Il est possible de soulager une sciatique avec des méthodes naturelles :

- Vous pouvez dans un premier temps appliquer une poche de glace sur la zone douloureuse à raison de 10 minutes toutes les deux heures.
- Dans un second temps, appliquez une serviette chaude et humide, un coussin chauffant, une bouillotte... afin de détendre la région concernée. Prendre un bain chaud sera certainement bénéfique.
- Réalisez cet exercice dès l'apparition de la douleur sciatique :
  - Allongez-vous sur le dos les bras le long du corps et les jambes tendues en plaçant un coussin sous les genoux.
  - Soulevez le pied du côté douloureux et, en gardant la jambe tendue, amenez-le par-dessus la jambe opposée.
  - Répétez lentement ce mouvement de chevauchement une demi-douzaine de fois.

## Prévenir la sciatique grâce à une alimentation saine

Avoir une bonne alimentation est primordial pour éviter les sciatiques. Il existe en effet un lien étroit entre les viscères et la région lombaire d'où émerge le nerf sciatique.

Il est donc nécessaire d'avoir une alimentation saine et en faible quantité pendant quelques jours, le temps d'aller mieux.

De plus, à plus long terme, perdre du poids va soulager les vertèbres lombaires souvent impliquées dans une névralgie sciatique.

Enfin, ayez une alimentation riche en potassium en consommant :

- des haricots blancs (cuits bien sûr) ;
- des pommes de terre bio non pelées ou pelées si cuites au four ;
- du flétan ;
- des bananes ;
- des tomates en purée...

## Autres recommandations pour prévenir la sciatique

Il est possible de prévenir les sciatiques en respectant quelques recommandations :

- Échauffez-vous correctement avant de pratiquer une activité physique importante.



- Faites des exercices régulièrement pour :
  - rester souple (faites des étirements) ;
  - muscler votre dos ;
  - muscler votre sangle abdominale.
- Contrôlez régulièrement votre posture afin de conserver le dos droit.
- Pensez à vous dégourdir les jambes de temps à autre si vous restez longtemps assis.
- Évitez les sièges trop profonds et trop bas.
- En cas d'effort de soulèvement, fléchissez les genoux et soulevez en poussant sur les jambes en gardant le dos droit.
- Évitez les mouvements de torsion au niveau du tronc.
- Pour les femmes, évitez de porter des talons hauts.
- Faites en sorte de perdre du poids si nécessaire.

**Note** : Pour cela, privilégiez la marche, la natation ou le vélo. En effet, il s'agit d'exercices doux et symétriques.

Voir les fiches pratiques : [Mal de dos](#)

Et encore plus de  
fiches pratiques !



- [Bien préparer un cataplasme d'argile](#)
- [Adopter une bonne position assise au bureau](#)
- [S'étirer le dos au bureau](#)
- [Soigner une tendinite](#)



Comprendre  
Choisir

© Fine Media, 2014

ComprendreChoisir est une marque de Fine Media - 108, rue des Dames - 75017 Paris

**Ce document est la propriété exclusive de Fine Media.**

Vous pouvez partager ce document gratuitement en l'état mais vous ne pouvez pas le modifier, le revendre ou en utiliser tout ou parties des textes et images sans autorisation explicite de la part de la société Fine Media.

Pour toute question, contactez Fine Media à l'adresse : [contact@finemedia.fr](mailto:contact@finemedia.fr)