

Névralgie SCIATIQUE

Si votre médecin vous a dit "vous avez une sciatique", il a utilisé une formule courante, mais incorrecte.

Le mot *sciatique* est un qualificatif lié au nerf (sciatique), la douleur ressentie s'appelle *névralgie sciatique* (douleur du nerf sciatique).

Cela signifie que votre nerf sciatique (gauche ou droit), qui innerve la partie postérieure de la cuisse et presque tout ce qui est au-dessous du genou, est coincé. ...Oui, mais où ?

Le nerf sciatique sort des espaces intervertébraux des dernières lombaires et des premiers trous de conjugaison du sacrum. Dans 5% des cas, c'est une hernie discale qui le coince. Donc, dans 95%, c'est autre chose.

Dans la mesure où le nerf sciatique passe par l'intérieur du bassin, il peut être perturbé, coincé, à cause d'une grossesse ou d'une constipation.

Assez rarement, lorsque la douleur est localisée au niveau du bas du membre inférieur (au-dessous du genou), c'est une branche du nerf sciatique (sciatique poplitée externe) qui est irritée par une mauvaise position de la tête du péroné, suite éventuelle d'une entorse de la cheville.

Le plus fréquemment, la douleur part de la fesse ...parce que c'est à partir de là que ça coince ! Assez souvent, la douleur n'est présente qu'à cet endroit, et il ne faut plus parler de « sciatique ».

D'où vient cette douleur ?

C'est la contracture d'un petit muscle, le pyramidal du bassin, qui vient de l'avant du sacrum pour se fixer sur l'angle du fémur. L'inconvénient de ce muscle, c'est qu'il sort du bassin dans un espace étroit, dans lequel passe aussi le nerf sciatique.

Lorsque ce muscle est contracturé, dur, il peut comprimer le nerf sciatique et donc entraîner des douleurs dans le membre.

Qu'est-ce qui peut provoquer la contracture de ce muscle ?

Comme tous les autres muscles, il peut être contracturé pour deux causes :

- une cause mécanique,
- ou une cause nerveuse.

Et celui-là peut être perturbé par les deux.

La cause mécanique est le surmenage. On en a trop fait par rapport à ses capacités du moment, et le muscle se contracture.

La cause mécanique peut avoir un rapport avec les perturbations de la chaîne musculaire de la voie 11 (*voir la vésicule biliaire*).

La défaillance du muscle externe de la cuisse (le tenseur du fascia lata) met le pyramidal en surmenage, et il se bloque.

Les variations climatiques, que l'on subit quotidiennement, perturbe le système nerveux primaire, et ces perturbations peuvent également entraîner un blocage musculaire (*voir conseils de base*).

Si l'on a traité correctement le fonctionnement biliaire et les variations climatiques, il peut rester une gêne, voire une douleur, au niveau de la fesse : c'est que le muscle pyramidal est encore contracturé.

Comment le débloquent soi-même ?

C'est là que les techniques du Docteur JONES sont intéressantes : pour débloquent un muscle contracturé, il suffit de le maintenir en position raccourcie.

Le pyramidal, (vu sa position par rapport à la hanche), est :

- rotateur externe lorsque le membre est dans le prolongement du tronc,
- mais rotateur interne quand la hanche est fléchie.

Pour ce petit muscle si embarrassant, la position la plus simple est la position assise, avec une variante non négligeable.

Asseyez-vous sur le bord du lit ou sur une table (mais pas sur le canapé dont la mollesse ne permet pas une assise correcte).

Il faut, en tordant le membre :

- pour le pyramidal droit, placer son pied droit à droite de la fesse droite, et tenir le buste droit.

Cette position entraîne une flexion de la hanche à 90°, une rotation interne, et une flexion complète du genou.

Gardez cette position au minimum 40 secondes, mais plutôt 2 minutes.

Après ce positionnement, il faut revenir doucement à la position assise habituelle : un mouvement brusque annulerait l'efficacité.

Si cette position est trop inconfortable à cause des raideurs de la hanche ou du genou, il reste une autre solution :

En position allongée sur le dos, il faudra plier le genou à 90°, et tourner la cuisse pour placer la cheville et le tibia sous le genou gauche, et maintenir la position entre 40 secondes et 2 minutes.

Si le blocage concerne le côté gauche, il faudra alors agir avec le membre inférieur gauche.

Ces manœuvres peuvent être répétées plusieurs fois.

Si après plusieurs tentatives, rien ne s'améliore, c'est parce que vous avez agi trop tardivement, ou que d'autres éléments compliquent les choses.