



Fiche d'auto-rééducation — Sciatique (lombosciatique commune)

Cette fiche vous propose des exercices simples à réaliser à votre rythme, ainsi que des informations pour mieux comprendre votre pathologie.

Vos exercices à réaliser à domicile (sans matériel)

À savoir sur la douleur : Une gêne modérée pendant l'exercice est normale et ne doit pas vous inquiéter. En revanche, si une douleur apparaît le lendemain, c'est le signe que la charge était trop importante ce jour-là : dans ce cas, ne sautez pas les exercices du jour suivant, mais réalisez-les avec une charge réduite (moins de répétitions, amplitude plus petite, ou maintien plus court).

1. Position de décompression lombaire

Position de départ — Allongé sur le dos, les mollets posés sur une chaise ou un tabouret, hanches et genoux fléchis à environ 90°. La tête et le bas du dos restent bien au sol.

Mouvement — Rester dans cette position en respirant calmement et profondément, en relâchant progressivement les muscles du dos et des fessiers.

Points de vigilance — Ne pas forcer le contact du bas du dos avec le sol : laissez-le se poser naturellement au fil de la détente.

10 à 15 minutes, à répéter 2 à 3 fois par jour en phase douloureuse.

Ce que vous devez ressentir : Une sensation de détente et un allègement progressif de la douleur dans la fesse ou la jambe. Aucune douleur ne doit apparaître ou s'intensifier.

2. Glissement neural du nerf sciatique (slider)

Position de départ — Allongé sur le dos, jambe concernée fléchie, main sous le genou pour le soutenir.

Mouvement — En même temps, tendez doucement le genou tout en ramenant la pointe du pied vers vous, puis fléchissez à nouveau le genou en pointant les orteils vers le bas, de façon fluide et continue, comme un mouvement de glissement.

Points de vigilance — Le mouvement doit rester fluide et sans à-coups ; ce n'est pas un étirement maintenu mais un va-et-vient continu.

10 à 15 répétitions lentes, 2 à 3 fois par jour.

Ce que vous devez ressentir : Une tension légère et passagère qui glisse le long de la jambe, sans jamais devenir une douleur vive ou électrique.

3. Étirement du muscle piriforme (position "chiffre 4")

Position de départ — Allongé sur le dos, genoux fléchis, pieds à plat au sol. Croisez la cheville du côté douloureux sur le genou opposé.

Mouvement — Attrapez l'arrière de la cuisse restée au sol à deux mains et ramenez-la doucement vers la poitrine jusqu'à sentir un étirement dans la fesse du côté douloureux.

Points de vigilance — Gardez le bas du dos détendu au sol, sans le creuser ni le décoller.

Maintenir 20 à 30 secondes, 3 répétitions de chaque côté, 1 à 2 fois par jour.

Ce que vous devez ressentir : Un étirement franc mais confortable dans la fesse, jamais une douleur qui irradie dans la jambe.

4. Mobilisation douce du bas du dos en quadrupédie (chat-vache)

Position de départ — À quatre pattes, mains sous les épaules, genoux sous les hanches, dos à plat.

Mouvement — En expirant, arrondissez le dos vers le plafond en rentrant le menton ; en inspirant, creusez doucement le dos en relevant la tête, sans forcer l'amplitude.

Points de vigilance — Le mouvement doit rester ample mais sans à-coup, en rythme avec la respiration.

10 répétitions lentes, 1 à 2 fois par jour.

Ce que vous devez ressentir : Une mobilisation agréable de l'ensemble de la colonne, sans réveil de la douleur dans la jambe.

5. Marche régulière

Position de départ — Debout, posture naturelle et détendue.

Mouvement — Marcher à allure confortable, sur terrain plat, en variant les positions (éviter de rester longtemps assis ou allongé d'affilée).

Points de vigilance — Adaptez la distance à vos sensations : mieux vaut plusieurs marches courtes réparties dans la journée qu'une seule longue marche.

Plusieurs fois par jour, en augmentant progressivement la durée selon la tolérance.

Ce que vous devez ressentir : Une gêne modérée et transitoire est possible au démarrage, elle doit s'atténuer pendant la marche, pas s'aggraver.

D'autres ressources sont à votre disposition sur RD-Kine.fr : d'autres fiches d'auto-rééducation, des articles santé et des contenus téléchargeables pour mieux comprendre et prendre soin de votre corps au quotidien.



Comprendre votre pathologie

La sciatique, une douleur qui suit le trajet d'un nerf

La sciatique correspond à une douleur qui part du bas du dos ou de la fesse et qui descend le long de la jambe, en suivant le trajet du nerf sciatique. Elle est le plus souvent due à l'irritation ou à la compression d'une racine nerveuse au niveau lombaire, en général par une hernie discale. On parle aussi de lombosciatique ou de radiculalgie. Dans la grande majorité des cas, il s'agit d'une pathologie bénigne qui évolue favorablement en quelques semaines.

Un peu d'anatomie pour comprendre

Le nerf sciatique est le nerf le plus volumineux et le plus long du corps humain. Il naît de la réunion de plusieurs racines nerveuses issues du bas de la colonne lombaire et du sacrum, traverse la fesse, descend le long de l'arrière de la cuisse puis se divise au niveau du genou pour se poursuivre jusqu'au pied. C'est ce trajet qui explique pourquoi une irritation à son origine, au niveau du dos, peut provoquer une douleur ressentie jusque dans le mollet ou le pied.

Pourquoi apparaît-elle

La cause la plus fréquente est une hernie discale : le disque intervertébral se déforme et vient appuyer sur une racine du nerf sciatique. Un canal lombaire étroit ou, plus rarement, une contracture du muscle piriforme au niveau de la fesse peuvent également comprimer le nerf sur son trajet. Ces mécanismes sont liés à l'anatomie et à l'évolution naturelle de la colonne vertébrale, et ne résultent pas d'un manque d'effort ou d'une négligence de votre part.

Pourquoi bouger est important

Contrairement à une idée reçue, le repos strict et prolongé au lit n'est plus recommandé : il entretient la raideur, favorise la perte de tonus musculaire et retarde la récupération. Les recommandations actuelles privilégient le maintien d'une activité physique adaptée dès les premiers jours, dans une amplitude qui reste confortable. La kinésithérapie active, avec la participation du patient, fait partie des prises en charge recommandées en complément du traitement médical.

Ce que montre la recherche

Les techniques de mobilisation neurale, comme les glissements du nerf sciatique proposés dans cette fiche, ont été évaluées dans plusieurs synthèses de la littérature scientifique portant sur des centaines de patients souffrant de douleurs radiculaires lombaires. Ces travaux montrent une réduction significative de la douleur et de la gêne fonctionnelle chez les patients qui les pratiquent, en complément d'une prise en charge globale.

Les signes qui doivent amener à consulter rapidement

Certains signes ne relèvent pas d'une sciatique commune et nécessitent un avis médical sans délai : une perte de force dans la jambe ou le pied, un engourdissement de la zone du périnée, des troubles inhabituels du contrôle urinaire, ou une aggravation brutale et importante de la douleur. En dehors de ces situations, sachez que l'évolution est le plus souvent favorable : rester actif, respecter les exercices de ce programme et donner du temps à la guérison sont vos meilleurs alliés.

À retenir : La sciatique est une pathologie fréquente et le plus souvent bénigne. Rester actif, éviter l'immobilisation prolongée et pratiquer régulièrement les exercices de cette fiche favorisent une récupération plus rapide. Soyez patient et bienveillant avec vous-même : l'amélioration se construit progressivement, jour après jour.