Sciatique : exercices doux à faire chez soi

1 à 2 fois par jour, en douceur, tant que les exercices ne font pas descendre la douleur. Ajoutez 2 à 3 marches de 10 à 20 minutes par jour : le repos strict au lit n'est pas conseillé.

Le repère à surveiller : si la douleur de la jambe diminue ou remonte vers le bas du dos, c'est bon signe, même si le dos est un peu plus sensible sur le moment. Si elle descend plus bas dans la jambe ou si des fourmillements apparaissent, arrêtez l'exercice et parlez-en à votre ostéopathe.

Faites les exercices dans l'ordre. Silhouette claire = départ · silhouette foncée = arrivée · zone orange = muscle étiré

MOBILITÉ (LOMBAIRES)

1 Bascule du bassin allongé

Mouvement doux, dans l'amplitude qui ne réveille pas la jambe.



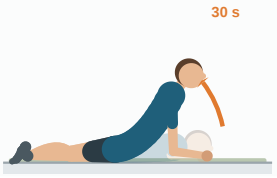
1. Allongé sur le dos, genoux pliés, pieds au sol.
2. Creusez légèrement le bas du dos, puis plaquez-le au sol en basculant le bassin vers l'arrière.
3. Faites le mouvement lentement, en expirant quand le dos se plaque au sol.

10 bascules

MOBILITÉ (LOMBAIRES)

2 Extension en sphinx

Montez seulement jusqu'où c'est confortable, le bassin reste au sol.



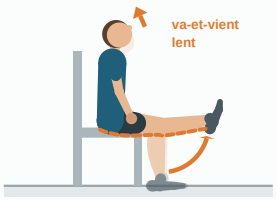
1. Allongé sur le ventre, coudes sous les épaules, avant-bras à plat.
2. Redressez doucement le buste en gardant le bassin et les cuisses au sol, le ventre relâché.
3. Restez dans la position, puis redescendez lentement. Si la douleur descend plus bas dans la jambe, arrêtez.

3 × 30 s

NERF SCIATIQUE

3 Glissement du nerf sciatique assis

Va-et-vient lent : on fait glisser le nerf, on ne l'étire pas. Ne tenez pas la position.



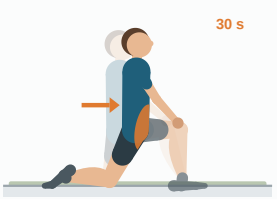
1. Assis au bord d'une chaise, dos droit, tête penchée vers l'avant.
2. Tendez la jambe en relevant la pointe du pied vers vous et, en même temps, relevez la tête.
3. Revenez : pliez le genou en baissant la tête. Va-et-vient lent, sans tenir la position ni forcer.

2 × 10

ÉTIREMENT (PSOAS)

4 Étirement du psoas – fente genou au sol

Fente genou au sol, bassin basculé vers l'arrière, sans cambrer.



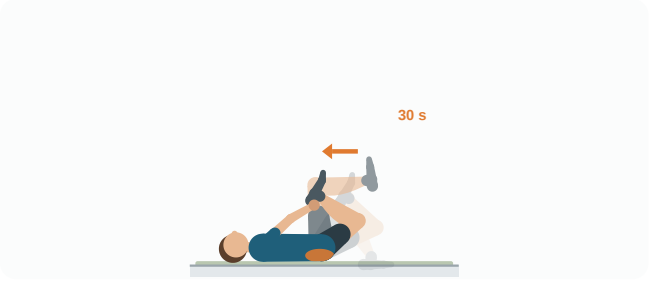
1. Un genou au sol (posé sur un coussin), l'autre pied devant, genou à 90°.
2. Rentrez légèrement le ventre et basculez le bassin vers l'arrière : le dos reste droit, sans cambrer.
3. Avancez doucement le bassin : l'étirement se ressent à l'avant de la hanche du genou posé au sol.

30 s par côté

ÉTIREMENT (PIRIFORME)

5 Étirement du piriforme – position en 4

Facultatif : seulement si la douleur est surtout dans la fesse. À arrêter si elle descend dans la jambe.



1. Allongé sur le dos, genoux pliés, pieds au sol. Posez une cheville sur le genou opposé : les jambes forment un « 4 ».
2. Passez les mains derrière la cuisse de la jambe d'appui et ramenez-la doucement vers la poitrine.
3. L'étirement se ressent en profondeur dans la fesse de la jambe croisée. Gardez la tête et les épaules au sol, puis changez de côté.

30 s par côté

Quand consulter ?

- **À signaler lors de votre consultation :** une faiblesse marquée de la jambe ou du pied (pied qui « tape », difficulté à marcher sur la pointe ou le talon) ; des fourmillements ou un engourdissement qui s'étendent ; une douleur qui vous empêche de dormir.
- **Urgence :** Appelez le 15 en cas de perte de sensibilité au niveau du périnée ou de troubles urinaires ou intestinaux.
- Une douleur qui descend dans la jambe est fréquente et n'est pas forcément grave : je vous examinerai et vous orienterai vers votre médecin si nécessaire. N'attendez pas : si la douleur ne s'améliore pas nettement en 2 à 3 jours, prenez rendez-vous.