Four Corners
Health Centre

A Member of the WellFort Family



LA SCIATIQUE

AGENDA

DÉFINITIONS

CAUSES DE LA SCIATALGIE

TRAITEMENT DE LA SCIATALGIE

PRÉVENTION DE LA SCIATALGIE

CONCLUSION

DEFINITIONS

1. Qu'est-ce que la sciatique ?

La **sciatique** aussi appelée **névralgie sciatique** ou **sciatalgie**, est un syndrome névralgique caractérisé par la compression, la traction, l'irritation ou la lésion du **nerf sciatique**.

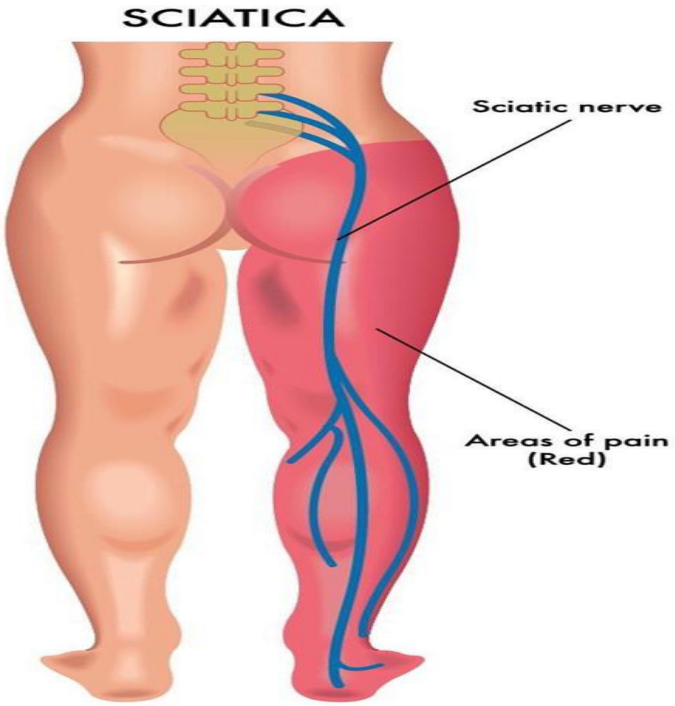
La douleur provenant du bàs du dos peut descendre dans la fesse, l'arrière de la cuisse, le mollet ou jusqu'au pied.

Elle peut être accompagnée de fourmillements, d'engourdissement ou de faiblesse.

DEFINITIONS

2) Connaître le nerf sciatique

Colonne lombaire → nerf → fesse → cuisse → jambe → pied



DEFINITIONS

2) Connaître le nerf sciatique

Le nerf sciatique, le plus gros et le plus long des nerfs du corps humain, assure la motricité et la sensibilité d'une grande partie des membres inférieurs. Il contrôle notamment les articulations de la hanche et du genou, de la cheville, des muscles postérieurs de la cuisse et de la jambe et du pied.

DEFINITIONS

Il sort de la **moelle épinière** entre la quatrième et cinquième lombaire (L4 et L5), traverse le bassin et la fesse, descend à l'arrière des cuisses jusqu'au genou, au niveau duquel il se divise en deux :

. Le **nerf tibial** qui passe au niveau de la partie postérieure de la jambe, jusque dans l'intérieure des chevilles et vient innerver la ;

DEFINITIONS

- Le **nerf fibulaire commun** qui se divise directement en deux branches : la première qui innerve l'extérieur du mollet et l'autre, la partie antérieure de la jambe. Ces deux branches viennent ensuite innerver le dos du pied.

DEFINITIONS

3) Types de sciatalgies

Les sciatalgies peuvent être classées en trois grands types :

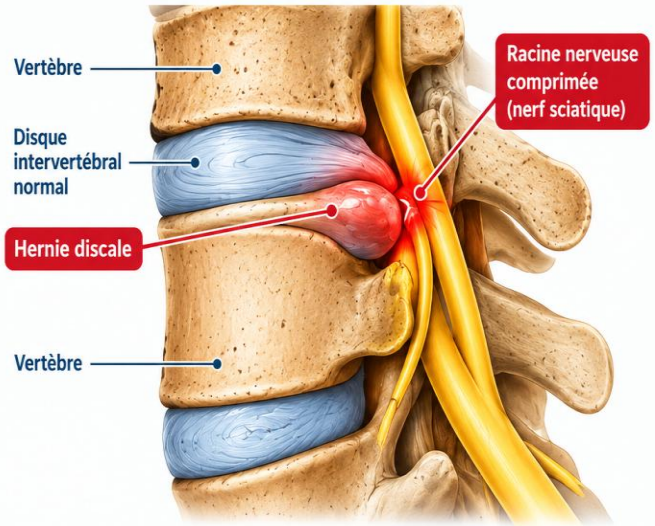
- Les sciatiques discales, de loin les plus fréquentes ;
- Les sciatiques radiculaires –liées aux racines du nerf sciatique– non discales ;
- Les sciatiques non radiculaires.

CAUSES DE LA SCIATALGIE

1 Les origines discales

Hernie discale et compression du nerf sciatique

Un disque intervertébral qui fait saillie peut irriter ou comprimer une racine nerveuse, ce qui peut entraîner une sciatique.



La hernie discale est une cause fréquente de sciatique, mais ce n'est pas la seule. Un professionnel de la santé peut déterminer la cause exacte de vos symptômes.

Trajet de la douleur



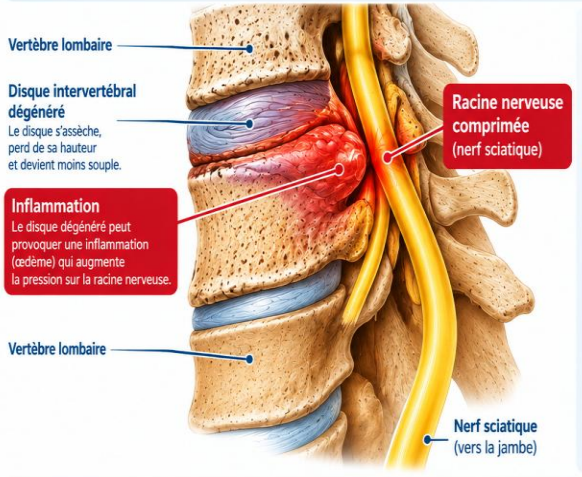
Le nerf sciatique est irrité ou comprimé au niveau du bas du dos.

Cela peut provoquer :

- une douleur qui descend dans la fesse, la cuisse, le mollet et jusqu'au pied
- des fourmillements
- un engourdissement
- une faiblesse de la jambe ou du pied

Discopathie dégénérative inflammatoire
Compression du nerf sciatique

Avec l'âge, les disques intervertébraux peuvent **se dégénérer et s'irriter.**
Cette inflammation peut provoquer un rétrécissement de l'espace et comprimer la racine nerveuse du nerf sciatique, entraînant douleur et autres symptômes.



Trajet de la douleur

La douleur peut descendre de la fesse à l'arrière de la cuisse, du mollet jusqu'au pied.



Vue rapprochée : le disque dégénéré et enflammé comprime la racine nerveuse.

La discopathie dégénérative inflammatoire peut être une cause importante de sciatique, surtout chez les personnes de plus de 50 ans.

Un diagnostic précis et un traitement adapté permettent de mieux gérer la douleur et de préserver la mobilité.

CAUSES DE LA SCIATALGIE

1 Les origines discales

La hernie discale est de loin l'origine la plus fréquente de sciatiques, puisqu'elle serait responsable de près de 95% d'entre elles. Elle correspond à la **saillie** d'une partie d'un disque intervertébral dans le canal où passe la racine d'un nerf. Cette saillie, provoquée par une fissure ou une rupture de l'enveloppe fibreuse du disque, entraîne **une compression responsable d'une inflammation locale de**

CAUSES DE LA SCIATALGIE

la racine nerveuse qui passe à proximité et entraîne des douleurs dites sciatiques. La hernie peut être liée à l'usure naturelle des disques, une mauvaise posture, des mouvements incorrects pouvant affaiblir le disque et provoquer sa dégénérescence, ou encore un traumatisme.

La discopathie dégénérative inflammatoire correspond à une lésion ou un pincement du disque par usure, qui peut produire une inflammation locale des

CAUSES DE LA SCIATALGIE

vertèbres sus et sous jacente mise en évidence à l'IRM lombaire.

3 Le rétrécissement du canal lombaire

Les atteintes sciatiques peuvent aussi être causées par le rétrécissement du canal lombaire dans lequel passe les nerfs des membres inférieurs. Ce rétrécissement peut être la conséquence de deux pathologies :

L'arthrose rachidienne : cette affection chronique est

CAUSES DE LA SCIATALGIE

liée à **l'usure du cartilage** qui affecte soit les disques vertébraux soit des surfaces articulaires zygapophysaires située entre les vertèbres lombaires. Des excroissances osseuses, connues sous le nom de **becs de perroquets**, peuvent se former et entraîner un rétrécissement du canal rachidien - aussi appelé sténose - dans lequel passe le nerf sciatique ;

CAUSES DE LA SCIATALGIE

Les disques dégénératifs : le disque intervertébral dégénératif peut entraîner un bombement discal lors d'une déchirure partielle de l'anneau fibreux. Il s'élargit sur une partie de sa circonférence et vient déborder dans le canal où passe les racines nerveuses. Il peut être lié au **vieillissement**, au **surpoids** ou à la **sédentarité**.

CAUSES DE LA SCIATALGIE

4 L'atteinte directe du nerf

Une **infection** bactérienne/virale : telle que la **maladie de lyme**, certaines hépatites, une infection au VIH, au virus de l'herpès (HSV) ;

Une **infection** de la colonne vertébrale appelée spondylodiscite : il s'agit d'une infection bactérienne du disque inter-vertébral. L'infection locale produit une inflammation venant irriter le nerf de l'étage vertébral concerné.

CAUSES DE LA SCIATALGIE

Cette infection très peu fréquente, qui doit être suspectée lorsqu'une **fièvre** accompagne la **douleur sciatique**.

5 La **compression du nerf par le muscle piriforme**: le piriforme est un muscle profond de la fesse qui part du sacrum pour arriver jusqu'en haut du fémur. Chez certaines personnes, ce muscle est sujet aux contractures et à l'hypertrophie, ce qui provoque la compression du nerf.

CAUSES DE LA SCIATALGIE

Ce syndrome est plus fréquent lors de la pratique intensive de certains sports comme la course à pied et l'équitation ;

6 Une **atteinte nerveuse tumorale** : le neurinome et le scwhannome sont des tumeurs neurologiques très rares présentes au sein même du nerf sciatique ;

7 Une **atteinte inflammatoire loco-régionale de l'articulation sacro iliaque** : le nerf passe dans le bassin, au niveau de l'articulation sacro-iliaque située entre le sacrum et les ailes iliaques du bassin.

CAUSES

Sciatique ou Douleur lombaire

Douleur lombaire	Sciatique
Principalement dans le dos	Peut descendre dans la jambe
Peut être musculaire	Implique une irritation nerveuse
Raideur fréquente	Fourmillements/engourdissement possibles
Ne descend généralement pas sous le genou	Peut atteindre le pied

Pourquoi la douleur peut-elle descendre dans la jambe ?
compression/irritation du nerf → signal nerveux anormal → douleur, fourmillements ou engourdissement

LES SYMPTÔMES DE LA SCIATALGIE

L'atteinte sciatique se manifeste généralement au niveau des lombaires, dans le bas du dos, irradie vers la fesse et suit le trajet du nerf en descendant le long de la jambe jusqu'au genou, voire jusqu'au pied. La survenue de la douleur et les moments auxquels elle se manifeste dans la journée varient ensuite en fonction des causes. La douleur de sciatique peut s'apparenter à des sensations de brûlures, de fourmillement, de décharge électrique ou encore de sensation de froid douloureux.

LES SYMPTÔMES DE LA SCIATALGIE

Lorsqu'elle est liée à une **hernie discale**, l'atteinte arrive de **façon brutale** et est généralement consécutive à un faux mouvement ou au port d'une charge lourde. **Le patient est bloqué, raide et souffre de douleurs importantes pouvant être augmentées à la toux et à l'éternuement.**

Quand la sciatalgie est causée par **le rétrécissement du canal lombaire**, les douleurs sont de survenue et d'intensité progressive.

LES SYMPTÔMES DE LA SCIATALGIE

Elles augmentent au fur et à mesure de la marche : **le patient va avoir besoin de s'arrêter ou de se pencher en avant pour soulager la douleur.**

Si elle est due à une **discopathie inflammatoire**, la douleur n'a pas toujours d'élément déclencheur. **Le patient est raide le matin. La douleur diminue en journée avec l'activité, mais se réveille en fin de nuit**.

LES SYMPTÔMES DE LA SCIATALGIE

Douleur racine L5

Lorsque la racine L5 est touchée, la douleur prend son origine à la fesse. Elle passe ensuite par la partie postérieure de la cuisse puis descend au niveau de sa partie latérale, traverse le genou en position latérale puis traverse la jambe, au niveau de la malléole externe pour se terminer parfois sur le gros orteil.

LES SYMPTÔMES DE LA SCIATALGIE

Douleur racine S1

Lorsque la racine S1 est affectée, la douleur suit le même chemin initial mais se termine par le talon et le bord externe du pied jusqu'au petit orteil.

Autres symptômes

Engourdissements ; Picotements ; Fourmillements ;

Perte de sensibilité ; Perte de force musculaire.

FACTEURS FAVORISANT LES SCIATALGIES

- Manque d'activité physique
- Faiblesse musculaire
- Mauvaises postures prolongées
- Certains mouvements répétitifs
- Surpoids
- Vieillissement de la colonne
- Arthrose ou sténose spinale

DIAGNOSTIQUE DE LA SCIATALGIE

Lors du rendez-vous médical, comme pour toute recherche diagnostic, l'interrogatoire détaillé du patient est essentiel pour donner une première indication au praticien:

les circonstances de survenue de douleur, la description précise des symptômes, le moment où ils se manifestent avec le plus d'intensité dans la journée, et à l'inverse quand ils deviennent plus supportable etc…

DIAGNOSTIQUE DE LA SCIATALGIE

Puis l'examen clinique permet d'orienter encore davantage le diagnostic, avec l'examen du dos pour rechercher une éventuelle contracture caractéristique en cas d'origine discale. Les jambes, les genoux, les hanches, leurs réflexes, leur force et leur sensibilité sont également testés. Et le médecin tente de reproduire la douleur avec quelques manipulations simples.

En fonction des résultats de cet examen clinique, une **imagerie médicale** peut être prescrite dans certains cas.

DIAGNOSTIQUE DE LA SCIATALGIE

La **radiographie** est le premier examen prescrit. Il est toujours complété par **un scanner** ou **une imagerie par résonance magnétique (IRM)** qui permettent de voir s'il y a un rétrécissement du canal lombaire, une hernie ou une inflammation des disques.

TRAITEMENT DE LA SCIATALGIE

Étant donné les causes variées pouvant se cacher derrière une sciatalgie, la soulager reste complexe mais elle disparaît d'elle-même dans 80 % des cas. Il est recommandé de conserver une activité normale et de rester patient.

En phase très aiguë, votre médecin peut néanmoins vous prescrire un traitement susceptible de soulager la douleur :

Des antalgiques ;

TRAITEMENT DE LA SCIATALGIE

Des anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) en traitement de courte durée ;

Des relaxants musculaires peuvent aider à soulager les tensions musculaires provoquées par la douleur ;

Des infiltrations de corticoïdes pourront parfois être prescrites

La physiothérapie constitue également des solutions permettant de soulager mais surtout de prévenir la sciatique via :

TRAITEMENT DE LA SCIATALGIE

Une correction posturale ;

Un renforcement et assouplissement des muscles en cause ;

Des étirements de la colonne lombaire ;

Etc.

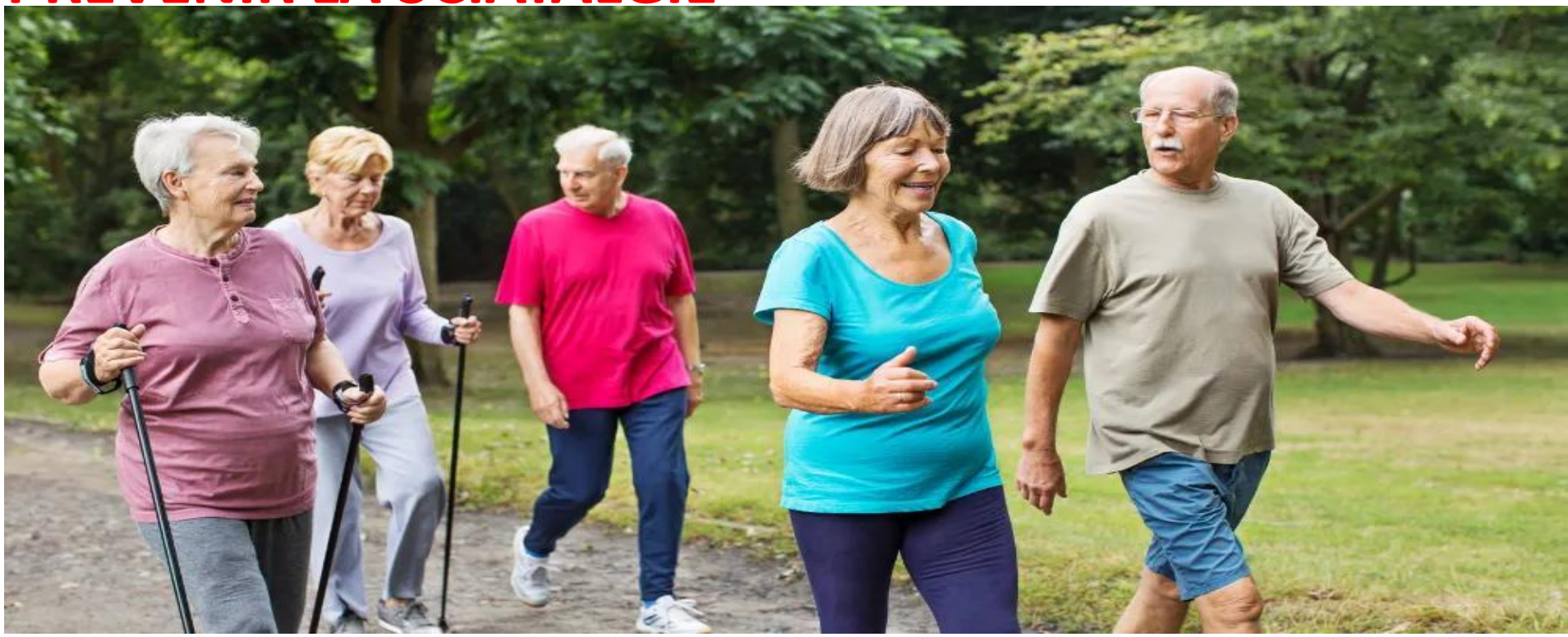
L'électrothérapie – traitement par un courant électrique de basse fréquence– peut parfois soulager la douleur et l'inflammation.

TRAITEMENT DE LA SCIATALGIE

A noter que seuls 5 % de cas rares très sévères des sciatalgies nécessitent une intervention chirurgicale, à évaluer au cas par cas.

Enfin, si la sciatalgie est secondaire à une cause externe, c'est bien-entendu la cause qu'il faudra traiter.

PRÉVENIR LA SCIATALGIE



PRÉVENIR LA SCIATALGIE

Afin de prévenir la sciatalgie, quelques précautions peuvent être suivies :

- Évitez la position assise prolongée ;
- Évitez les mouvements ou activités qui augmente la douleur tout en conservant une activité normale ;
- Demander une adaptation de poste en cas de métiers présentant de fortes contraintes : position penchée en avant répétée, port de charges lourdes…

PRÉVENIR LA SCIATALGIE

- Ne pas porter quotidiennement des sacs à dos trop lourds ;
- Privilégier une pratique sportive qui permet de renforcer la musculature lombaire et abdominale ;
- Bien s'hydrater ;

ATTENTION AUX MÉDICAMENTS

- acétaminophène;
- anti-inflammatoires;
- médicaments sur ordonnance;
- autres traitements selon la cause.

Certains médicaments peuvent augmenter les risques d'effets secondaires ou d'interactions. Il faut demander conseil au médecin ou au pharmacien avant de commencer un médicament, particulièrement lorsqu'on prend déjà plusieurs médicaments.

PHYSIOTHÉRAPIE



PHYSIOTHÉRAPIE

La physiothérapie peut aider à :

- retrouver la mobilité;
- améliorer la force;
- travailler la posture et les mouvements;
- reprendre progressivement les activités.

Les approches non médicamenteuses, notamment l'activité physique et la physiothérapie, font partie des stratégies utilisées dans la gestion de la douleur.

CONCLUSION

La sciatique peut être douloureuse et limiter nos activités, mais elle ne doit pas nous faire renoncer à notre autonomie ni à notre qualité de vie.

Apprenons à écouter notre corps, à bouger en toute sécurité et à demander de l'aide lorsque c'est nécessaire.

RÉFÉRENCES

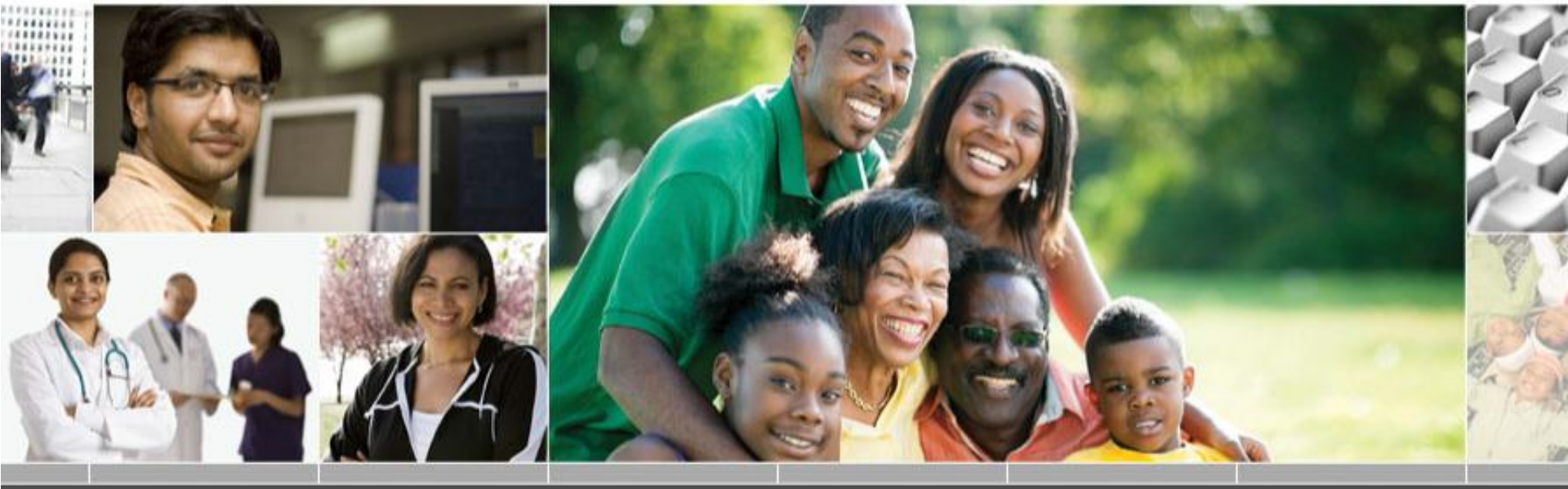
1. Manuels MSD. (2026). Sciatique. Manuel médical destiné au grand public. Explication des symptômes, du trajet nerveux et des causes possibles.
2. Mayo Clinic. (2025). Sciatica: Symptoms and causes. Présentation des symptômes, des mécanismes de compression nerveuse et des principales causes.
3. Institut canadien du dos. Hernie discale. Présente les symptômes possibles, dont la douleur irradiant dans la jambe, les fourmillements et la faiblesse musculaire.

RÉFÉRENCES

6. Gouvernement du Canada – Agence de la santé publique du Canada. Ressources sur la douleur chronique. Répertoire canadien de ressources sur la gestion de la douleur et les services de soutien.

Four Corners
Health Centre

A Member of the WellFort Family



Thank you for your attention!

3233 Brandon Gate Drive
Mississauga, ON L4T 3V8
Phone: 905-677-9599
www.fourcorners.ca
mail.fourcorners@welfort.ca