

## ANTI-DOULEUR - Fiche 14

# SOULAGER LES DOULEURS D'UNE SCIATIQUE

En France, les lombalgies et sciatiques concernent 70% de la population. Une sciatique est une douleur qui irradie au niveau de la jambe le long du trajet du nerf sciatique.

Le nerf sciatique (appelé aussi nerf ischiatique) est le plus long nerf du corps humain et celui ayant le plus gros diamètre. Il provient de plusieurs branches nerveuses au niveau de la colonne vertébrale, en particulier des racines des deux dernières vertèbres lombaires (L4 et L5) et des 3 premiers nerfs sacraux. Il poursuit ensuite son chemin au niveau de la fesse, au niveau de la face postérieure de la jambe et est divisé au niveau de la partie postérieure du genou. Il assure de cette façon la motricité et la sensibilité de la partie postérieure de la cuisse.

Le nerf sciatique est impliqué dans les sciatalgies responsables de douleurs qui peuvent s'étendre tout au long de son tracé, à savoir fesse, cuisse, jambe, pied, et ce jusqu'aux orteils. On évoque communément le terme de sciatique pour définir les douleurs ressenties à l'occasion de lésions ou d'irritations de ce nerf. Le terme lombosciatique ou lombosciatalgie est aussi utilisé quand la cause vient d'irritations du nerf à son origine, à proximité des vertèbres.

Cette douleur peut s'étendre de la fesse jusqu'au pied. La sciatique peut être chronique ou récidivante et responsable de douleurs à type de décharges électriques sur les zones innervées par le nerf sciatique. Elle est causée par la compression du nerf sciatique notamment en cas de hernie discale, par la présence d'une tumeur, ou encore une maladie neurologique.

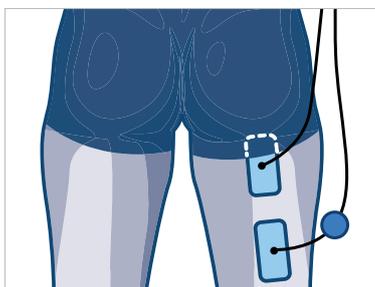
### SOULAGER LES DOULEURS D'UNE SCIATIQUE

<b>Programme</b>	<b>Anti-douleur TENS</b> (ou Tens ou Tens modulé selon le modèle Compex)
<b>Durée du traitement</b>	Jusqu'à la disparition des douleurs
<b>Déroulement du traitement</b>	En fonction de l'évolution des douleurs, plusieurs séances par jour (5,6...) si nécessaire

## Placement des électrodes

Deux grandes électrodes à placer dans le sens de la longueur le long du trajet du nerf sciatique, c'est-à-dire : une à la partie inférieure de la fesse (à cheval avec le haut de la cuisse) et l'autre derrière la cuisse.

Si la douleur descend plus bas, vous utilisez alors 2 autres grandes électrodes et là, 2 possibilités : Si la douleur est postérieure, vous les placez derrière le mollet, si la douleur est davantage sur le devant de la jambe, vous les placez alors toujours dans le sens de la longueur mais devant la jambe, juste à l'extérieure du tibia (que vous sentez très bien en passant les doigts dessus).



Placement fils



Placement sans fils

## Position du corps

Placez-vous dans la position indifférente la plus confortable

## Réglage de l'intensité

**Effet recherché :** Obtenir un fourmillement bien prononcé, mais non douloureux.

Augmenter progressivement les intensités de stimulation jusqu'à percevoir une sensation bien prononcée de fourmillements. Montez les intensités de stimulation à un niveau plus élevé n'apporte pas d'efficacité supplémentaire et peut déclencher des contractions musculaires qui sont indésirables pour ce traitement.

### Pour les appareils munis de la technologie mi-TENS :

Dès qu'une contraction est détectée, l'intensité de stimulation est automatiquement diminuée.

### Pour les stimulateurs non munis de la technologie mi-TENS :

Si une contraction musculaire apparaît, il convient de réduire manuellement légèrement le niveau de l'intensité.

Il est aussi fréquent qu'aux douleurs d'irradiations du nerf sciatique s'associent des douleurs dans le bas du dos. Si c'est le cas, vous devez alors vous y prendre de la façon suivante :

## Programme

**Lumbago ou Anti-douleur Tens**

## Durée du traitement

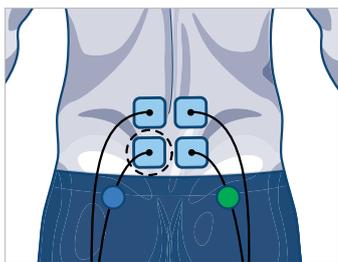
Jusqu'à la disparition des douleurs

## Déroulement du traitement

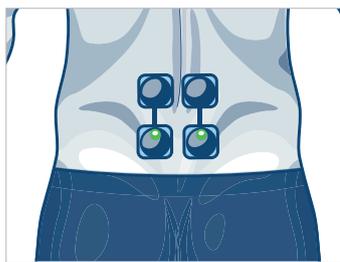
1 par jour minimum, idéalement 2 par jour (une le matin et une le soir, c'est parfait !)

## Placement des électrodes

Mettez les électrodes positives sur les points les plus douloureux à la palpation



Placement fils



Placement sans fils

## Position du corps

Assis ou allongé dans une position confortable

## Réglage de l'intensité

**Effet recherché** : Obtenir des secousses musculaires bien prononcées tout en restant confortables.

Il faut monter l'intensité jusqu'à obtenir une réponse musculaire qui ressemble à un battement ou une grosse vibration, que l'on appelle aussi des secousses musculaires. Cette activité musculaire, très différente d'une véritable contraction, se comporte comme une pompe qui est déterminante pour provoquer la forte augmentation du débit sanguin dans le muscle stimulé. Lorsque l'on monte l'intensité, le battement musculaire est d'abord discret, puis devient de plus en plus prononcé avant d'atteindre un plafond où la réponse musculaire est maximale. Il est cependant possible de monter l'intensité plus haut, mais cela n'apporte pas de bénéfices supplémentaires.

**Pour les appareils munis de la technologie mi-RANGE**, la zone d'intensité qui induit la stimulation optimale est indiquée sur l'écran :

- Sur le SP 4.0, il y a un petit crochet qui indique la zone optimale, il faut donc maintenir l'intensité à l'intérieur du crochet et si possible au niveau maximum de celui-ci.
- Sur le Fit 5.0 et SP 6.0, il faut augmenter l'intensité jusqu'à ce qu'il soit inscrit «Niveau optimal d'intensité trouvé». Si la stimulation est confortable, vous pouvez cependant monter l'intensité à un niveau un peu plus élevé pour que les battements soient davantage prononcés.
- Sur le SP 8.0, la fonction mi-AUTORANGE va régler automatiquement l'intensité. Dès que l'intensité aura été trouvée, il sera inscrit «Niveau optimal d'intensité trouvé». Si la stimulation est confortable, vous pouvez cependant monter l'intensité à un niveau un peu plus élevé pour que les battements soient davantage prononcés.

La douleur est un signe qu'il ne faut pas négliger. Si cette dernière est prononcée et/ou perdure trop longtemps, il est conseillé de consulter un médecin.

## CONDITIONNEMENT MUSCULAIRE

A voir avec votre kiné, mais souvent l'amélioration des qualités musculaires des abdominaux et des muscles lombaires est facteur d'amélioration (ces muscles ont un rôle important de maintien de la région lombaire). Un avantage de l'électrostimulation est de permettre ce travail sans imposer de contrainte mécanique sur la région lombaire et donc sans risque de réveiller des douleurs (comme c'est souvent le cas avec les exercices volontaires)

### Programme

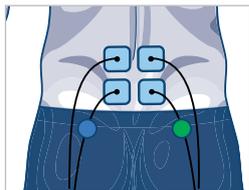
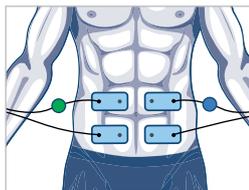
**Gainage** (ou Musculation selon le modèle Compex)

### Durée du cycle et fréquence des séances

3 séances par semaine pendant 6 semaines  
(Ensuite et tout au long de la saison, il est recommandé de conserver une seule séance par semaine afin de maintenir les gains acquis)

## Placement des électrodes

Les 4 canaux sont nécessaires pour pouvoir stimuler efficacement les abdos et les muscles lombaires.



Placement filaire

Placement sans fils

## Position du corps et Exercices associés



L'exercice le plus simple consiste à se placer en position assise avec les avant-bras qui reposent sur un accoudoir.

L'exercice volontaire associé à la contraction simultanée des muscles abdominaux et lombaires consiste à :

- Rentrer le ventre
- Souffler lentement pour vider complètement les poumons en environ 8 secondes
- Faire un effort d'auto-grandissement en rentrant le menton



Lorsque cet exercice est facilement réalisé et que des intensités de stimulation significatives sont atteintes, il est possible de réaliser la séance de stimulation en se plaçant en position de gainage, par exemple en appui facial sur les avant-bras ou sur le côté et de maintenir la position sur 2 puis 3 cycles de contractions. La technologie mi-ACTION du SP8.0 facilite ce type de travail combiné qui accroît encore l'efficacité de l'électrostimulation.

## Réglage de l'intensité

**Effet recherché :** Provoquer de puissantes contractions impliquant le plus grand nombre de fibres musculaires possibles.

Il est important de monter régulièrement l'intensité jusqu'au maximum supportable ! Ceci est déterminant, car l'intensité détermine directement le pourcentage de fibres musculaires que vous sollicitez. Comme seules celles qui travaillent progressent, il faut toujours essayer d'en faire travailler le plus possible = monter l'intensité le plus haut possible. Parce que tout le monde s'habitue à la technique, vous devez, en particulier, toujours chercher à monter régulièrement les intensités tout au long de chaque séance (par exemple toutes les 4 à 5 contractions), ainsi que d'une séance à l'autre. Une bonne façon de procéder, est de se donner comme objectif de chaque séance de dépasser le niveau d'intensités atteint lors de la séance précédente ! Vous devez donc très rapidement atteindre un niveau d'intensité/énergie d'au moins 100, puis chercher à vous rapprocher d'un niveau d'environ 250, il n'est pas rare de voir certains sportifs monter jusqu'au maximum (999).

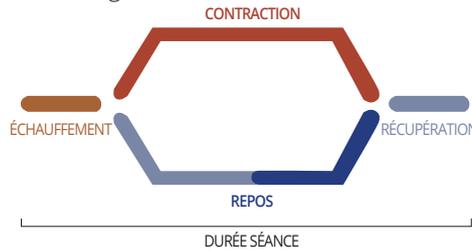
### Augmentez seulement dans la phase de contraction.

En phase de repos, les intensités se divisent par 2 et vous n'avez pas besoin d'augmenter. (Pendant la phase d'échauffement et de récupération : augmentez jusqu'à obtenir des secousses musculaires bien prononcées qui restent confortables. Sur le SP 8.0, la fonction mi-AUTORANGE va régler automatiquement l'intensité. Dès que l'intensité aura été trouvée, il sera inscrit «Niveau optimal d'intensité trouvé»)

- Sur les appareils filaires, affichage du déroulement de la séance sur l'écran :



- Sur les appareils sans fils, affichage du déroulement de la séance sur l'écran :



**Compex®**  
Your intelligent training partner

**WWW.COMPEX.INFO**

**SUIVEZ-NOUS**



COMPEXFRANCE



COMPEXFRANCE



COMPEXFRANCE



COMPEXFRANCE