



Douleurs de Sciatique et de Cruralgie

Docteur François Prigent

La sciatique est une douleur qui s'étend sur tout ou partie de l'arrière du membre inférieur. La cruralgie ne diffère de la sciatique que par son trajet qui va, en avant, de l'aîne au genou.

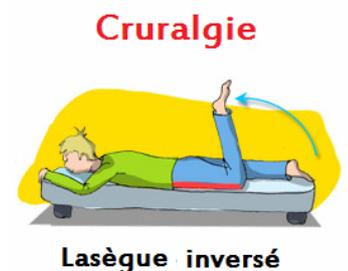
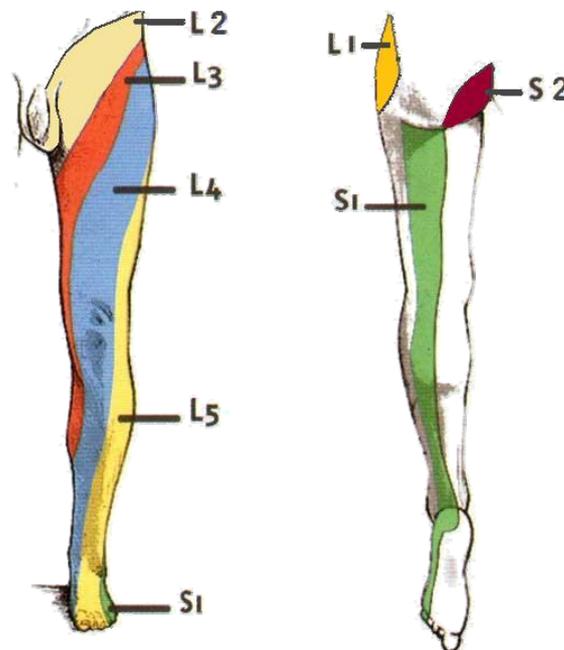
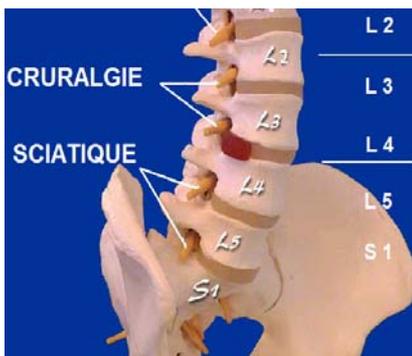
Typiquement dans la sciatique la douleur postérieure va de la fesse jusqu'aux orteils. Dans la cruralgie, la douleur passe par l'extérieur de la hanche, l'aîne, devant de la cuisse jusqu'au genou. Elle suit les métamères L3 – L4 pour la cruralgie ; L5 – S1 pour la sciatique.

Dans les cas moins typiques, la douleur peut se cantonner à une partie du territoire (*métamère*).

Il faut imaginer le nerf comme une corde faite de brins de ficelle : dans certain cas, l'un de ces brins peut être irrité plus qu'un autre.

Le diagnostic reste facile quand la douleur irradie à la fesse ou à la cuisse, mais cette douleur peut devenir piège diagnostic quand elle est "suspendue" sur un mollet, un talon, un pied ...

La douleur reste évocatrice d'une sciatique ou d'une cruralgie si elle n'est pas toujours au même endroit et si elle est d'une intensité anormale sur une hanche souple et indolore à la mobilisation.



Territoire crural L3 – L4

Territoire sciatique L5 – S1

Douleurs reproduites au Testing

Après 50 ans, la colonne vieillie. Les disques ont perdu de leur souplesse; le rebord des vertèbres devient irrégulier. C'est le mécanisme général de l'arthrose. Sur la colonne, ces remaniements viennent rétrécir les trous par où sortent les racines nerveuses.

Le nerf s'irrite facilement, dans ce trou trop étroit, sous l'effet de petits mouvements.

Comme il n'est pas vraiment étranglé, comme dans la hernie discale, le territoire de ces sciatiques arthrosiques est moins typique et moins étendu : douleur isolée de la fesse, cuisse, jambe ...

L'intensité n'atteint jamais les sommets de la hernie discale : « vous n'avez pas toujours mal au dos mais vous avez du mal à trouver une position calmante : le nerf est coincé en permanence ».

La douleur n'est pas bonne conseillère : « ce n'est que le lendemain d'une mauvaise posture que vous allez souffrir, et de bonnes habitudes gestuelles ne produiront pas immédiatement leurs effets. Ce n'est qu'en réduisant vos activités physiques et en verrouillant le bas de votre dos dans tous les gestes quotidiens de la vie que la douleur va, petit à petit, s'atténuer ».

Il faut consulter votre rhumatologue ou votre médecin traitant