

# Fiche conseils

---

La sciatique et la cruralgie sont des douleurs causées par l'irritation ou la compression d'un nerf. Ces douleurs suivent un trajet précis dans la jambe et peuvent être accompagnées de sensations de fourmillements.

Lors d'un épisode aigu de sciatique ou de cruralgie, la réalisation d'examens radiologiques n'est en général pas nécessaire.

Même si des lésions importantes sont détectées, cela n'indique pas que la maladie est grave ni qu'elle évolue.

**Le repos au lit pour soulager les douleurs doit être évité autant que possible.** Maintenez une activité physique et des mouvements compatibles avec votre douleur. Demandez conseil à votre médecin et à votre kinésithérapeute sur les activités à privilégier et leur intensité.

Pour vous soulager, vous pouvez appliquer de la chaleur sur votre dos ou prendre les traitements prescrits.

Dans la majorité des cas, les douleurs diminuent en quelques jours à quelques semaines.

## **Consultez de nouveau en urgence en cas de :**

- apparition d'une faiblesse (ou d'une paralysie) du membre douloureux, accompagnée d'une difficulté à bouger tout ou une partie de ce membre,
- apparition de picotements ou d'une diminution de la sensibilité au niveau des fesses ou des organes génitaux,
- apparition de difficultés à déféquer ou à uriner (sensation de blocage),
- pertes involontaires d'urine ou de selles,
- absence de sensation lors du passage de l'urine ou des selles lorsque vous allez aux toilettes.

## **Activ'Dos**

L'Assurance Maladie a développé cette application gratuite qui vous propose :

- de mieux connaître votre dos,
- des exercices physiques pour vous aider à aller mieux,
- des conseils pour la vie quotidienne,
- un suivi de l'évolution de votre douleur.

Pour en savoir plus sur la sciatique et télécharger Activ'Dos, **scannez les QR codes**.

---



Information sur la sciatique



Lumbago & Sciatique : tout  
comprendre !



L'application Activ'Dos sur  
App Store



L'application Activ'Dos sur  
Google Play



Information sur le mal de dos



Auto-exercices lomboradiculalgie

---