

5 exercices pour soulager la sciatique

Exercices doux pour décompresser le nerf sciatique, relâcher les tensions lombaires et retrouver la mobilité.

5

EXERCICES

~15

MIN / SÉANCE

2×

PAR JOUR

3

SEMAINES

01 · DÉCOMPRESSION

Genou poitrine unilatéral

Allongé sur le dos, **ramenez le genou douloureux vers la poitrine avec les deux mains**, l'autre jambe allongée au sol. Ce mouvement ouvre l'espace intervertébral du côté concerné.

40 s · côté douloureux · 3 répétitions

02 · ÉTIREMENT NERVEUX

Étirement du piriforme en position 4

Allongé sur le dos, **croisez la cheville du côté douloureux sur le genou opposé**. Ramenez doucement les deux jambes vers la poitrine. Sentez l'étirement profond dans la fesse.

40 s · côté douloureux · 3 répétitions

03 · MOBILISATION NERVEUSE

Flossing du nerf sciatique

Assis au bord d'une chaise, dos droit. **Tendez lentement la jambe douloureuse en remontant le pied**, fléchissez la tête vers l'avant simultanément. Maintenez 2 s, relâchez.

10 répétitions lentes · 2× par jour

04 · DÉCOMPRESSION LOMBAIRE

Torsion lombaire douce

Allongé sur le dos, genoux fléchis. **Laissez tomber les genoux du côté opposé à la douleur**, tête tournée de l'autre côté. Épaules collées au sol.

30 s · 3 répétitions

05 · RENFORCEMENT

Pont fessier progressif

Allongé sur le dos, pieds à plat. **Soulevez lentement le bassin en contractant les fessiers**, ligne droite épaules-hanches-genoux. Maintenez 5 s, redescendez.

5 s maintenu · 10 répétitions

✓ CE QU'IL FAUT RETENIR

Les clés du soulagement

- **Jamais** de douleur supplémentaire dans la jambe
- Évitez la **position assise prolongée**
- Marchez **régulièrement**, même courtes distances
- Le repos complet **aggrave** la sciatique
- Consultez si **engourdissement** du pied

Conseil ostéopathique : la sciatique est rarement isolée. L'ostéopathe identifie la cause exacte (discale, tronculaire, posturale) et traite l'ensemble de la chaîne pour éviter les récives.

Attention : urgence médicale si perte de force dans la jambe, troubles urinaires ou engourdissement du périnée. Arrêtez si la douleur irradie davantage.

MG

Marine GUTFREUND
OSTÉOPATHE D.O.

☎ 07 56 81 16 60
✉ osteo-gm@hotmail.com
🌐 www.osteo-gm.fr