

La sciatalgie des cavaliers

Avril 2022

Par Marie Debombourg
Fondatrice de EQUINEA

COMMENT RECONNAITRE LES PREMIERS SIGNES ?

Les cavaliers professionnels vivent avec tous les jours. C'est devenu leur quotidien. Avoir mal au bas du dos est devenu "normal" pour eux. Plus de 85% des cavaliers de concours qui montent plusieurs chevaux déclarent sentir de fortes douleurs dans les lombaires et une décharge électrique descendre le long de leur cuisse quotidiennement et cela de manière très pénible. Qu'est ce qu'on entend par "sciatalgie" ? Quelle est la différence avec une lombalgie ?

Comme une décharge électrique

Ce que l'on nomme sciatalgie est la douleur de la sensibilisation du nerf sciatique. Il s'agit donc d'un symptôme et non pas d'une pathologie. Le nerf sciatique prend naissance aux sorties des vertèbres L4, L5 et S1, S2. Une sciatalgie évoque la douleur qui descend derrière la cuisse et dans la jambe. Tandis qu'une sciatalgie correspond plutôt à une douleur dans la fesse qui descend dans la cuisse.



Et la lombalgie alors ?

Quand on parle de lombalgie, on évoque une douleur située dans le bas du dos qui ne descend ni dans la fesse ni dans la cuisse. Elle reste principalement concentrée dans la zone des lombaires notamment si la position assise est maintenue longtemps ou si on doit rester à debout sur place plusieurs heures.

PLUS DE 85% DES CAVALIERS PROFESSIONNELS ET AMATEURS SOUFFRENT DE DOULEURS LIÉES AU NERF SCIATIQUE

Quels sont les premiers symptômes ?

Il n'est pas rare de remarquer en premier une compensation lombaire c'est à dire avoir mal à un seul côté dans le bas du dos. S'en suit une douleur dans la fesse plus ou moins irradiante qui descend progressivement dans la cuisse,

et cela, toujours du même côté. La douleur peut parfois s'étendre jusqu'au mollet et au tendon d'Achille.

Comment atténuer la douleur durant la nuit ?

Il existe plusieurs positions pour mieux dormir lorsque l'on souffre de sciatique. Il est très efficace de se positionner sur le côté (partie non douloureuse sur le matelas) et dormir avec un oreiller assez large entre les genoux. Ainsi, un relâchement musculaire va avoir lieu et cela aura pour effet de diminuer voir éliminer complètement la douleur d'ici au lendemain à votre réveil. Bien sur cela ne règlera pas la cause principale mais la douleur sera partie d'elle même.

Est-il bon de monter à cheval quand on a une sciatalgie ou une sciatique ?

Il est recommandé de continuer une activité physique plutôt que de rester immobile puisque la douleur irradie le nerf, il est important de le mobiliser progressivement.

Evidemment, il est à proscrire de soulever des choses lourdes et de rester longtemps assis ce qui revient à dire qu'il est plutôt conseillé de s'occuper de son cheval à pied plutôt que de le monter pendant un certain temps sinon la douleur persistera.

Jusqu'à combien de temps peut durer une sciatique ?

Tout dépend des douleurs occasionnées, de la posture générée et de la durée des antécédents de santé de la personne mais la sciatique peut durer jusqu'à 4 voire 6 mois si la cause n'est pas trouvée ni réglée. L'important est de repérer la cause initiale puis de traiter les compensations par des massages, des exercices doux et des étirements. Si une discopathie est repérée (un conflit entre plusieurs vertèbres) dans ce cas, le disque intervertébral peut générer des douleurs plus longues et plus impactantes, il est nécessaire de consulter un médecin spécialisé.

Quels types de massage seraient efficaces pour soulager des douleurs sciatiques ?

Depuis plusieurs années et grâce à des formations continues sur le sujet notamment avec l'étude posturale et les thérapies dorsales et lombaires, j'ai découvert un réel protocole thérapeutique qui soulage rapidement l'axe et le chemin de la sciatique.

• Massage thérapeutique des lombaires

Des rotations appropriées sur le haut des crêtes iliaques peuvent s'avérer très efficace et c'est un mouvement qui peut facilement être fait à soi-même. Il serait judicieux d'enrichir ce massage avec une huile de massage aux huiles essentielles de type gaulthérie couchée, romarin à camphre et eucalyptus radié.

• Massage du chemin nerveux des jambes

Des pressions avec la pulpe du pouce de bas en haut pour suivre le chemin du système nerveux des jambes en partant du talon d'Achille en remontant jusque dans la cuisse, la fesse et les lombaires est également une méthode qui permet de libérer la circulation et soulager l'irradiation du nerf sciatique. Ce massage par pression peut être réalisée par un thérapeute spécialisée, il est important d'être couché sur le dos pour que ce massage soit efficace, vous ne pouvez pas vous même le faire assis.



• Réflexologie plantaire

Depuis des siècles, cette pratique est reconnue comme étant très efficace puisqu'elle agit de manière indirecte sur tous les récepteurs des terminaisons nerveuses qui se situent dans le pied de l'athlète. Ainsi, vous pouvez rapidement diminuer une douleur sciatique par le biais de points de pression appropriés dans le pied. Pour cela, il est important de bien connaître les points clés sinon vous risquez de tomber à côté et d'activer une autre zone de votre corps comme l'estomac par exemple.

• table de renversement

Cette technique n'est pas connue de tous et pourtant elle devrait être indispensable pour étendre la colonne de manière douce et progressive. Cette table vous permet d'être renversée à plusieurs degrés, en principe 3. Tenir 1 minute la tête vers le bas aide largement à étendre les vertèbres et libérer les espaces intervertébraux pour soulager le passage des nerfs.

• tapis en champs de fleurs

L'astuce qui peut être utilisée au quotidien et qui peut rendre votre journée bien plus agréable est l'utilisation du tapis en champs de fleurs. C'est un fin matelas équipé de petits picots en plastique en forme de fleurs sur lequel vous allez disposer votre dos à nu de manière progressivement de 1 minute à 20 minutes. Parfois, certaine personne dorment même avec. Cela va agir en acupression sur la couche superficielle de vos muscles lombaires et va ainsi relâcher tout le système.

La pratique régulière de ces méthodes montreront des résultats que si elles sont effectuées avec une grande discipline et une régularité. Il est recommandé à tous les cavaliers qui génèrent ce type de tensions qu'ils soient à l'écoute de leur corps, agissent rapidement et consultent un thérapeute spécialisé.

Mon parcours en qualité de massothérapeute depuis 10 ans me permet de bien connaître les besoins du corps humain dans l'effort ainsi que les exercices appropriés au repos.

Forte de mes expériences professionnelles et personnelles, je partage aujourd'hui ce qui est devenu pour moi un mode de vie sain, sportif et passionnant.

Marie Debombourg



© Soraya Exquis

**" LE MEILLEUR
INVESTISSEMENT QUE
L'ON PUISSE FAIRE
EST EN SOI-MÊME "**