

# SCIATIQUE

**POURQUOI VOUS NE L'AVEZ  
PAS TRAITÉ CORRECTEMENT!**

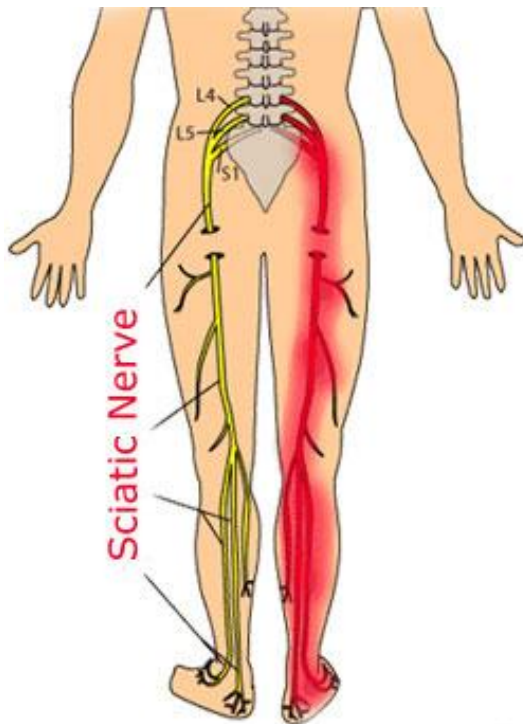


---

# QU'EST-CE QUE LA SCIATIQUE?

---

Si vous souffrez de sciatique, ou si vous êtes proche de quelqu'un qui en souffre, vous savez déjà qu'il s'agit d'un problème relativement gênant, invalidant, et qui cause beaucoup d'inconfort, même pour les tâches quotidiennes simples. Vous devez également savoir que la douleur causée par la sciatique peut être atroce dans la zone des hanches et des jambes. Ce que beaucoup de gens ne savent pas, c'est que si le bon traitement est mis en place suffisamment tôt, ce problème peut être complètement guéri.



La sciatique est causée par une irritation du nerf sciatique, qui est aussi le plus grand nerf du corps et qui commande les muscles qui se trouvent dans le bas du dos, ceux du genou et de la jambe. Lors d'un problème dans le bas du dos (lombaire), il est susceptible de provoquer une sciatique. Le nerf sciatique est en fait une combinaison de cinq ensembles de paires de racines nerveuses dans la colonne lombaire. Quand l'un de ces nerfs est

comprimé ou pincé, il provoque une pression sur le chemin du nerf qui conduit à la douleur irritante, une faiblesse et un engourdissement des membres.

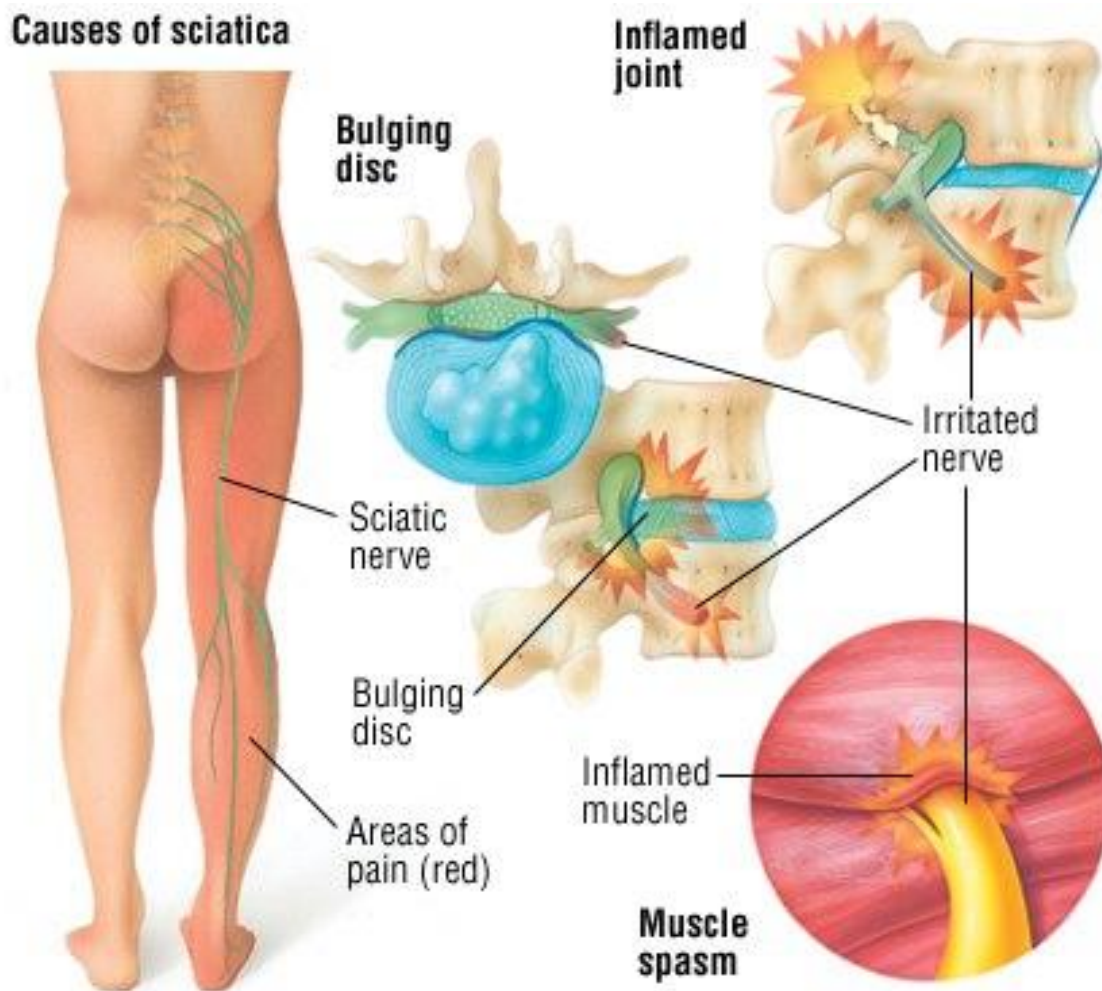
En dehors de la compression de l'un des nerfs, il existe d'autres causes connues comme étant à l'origine de la sciatique comme:

**Une hernie discale:** Elle se produit lorsque les tissus mous internes du disque échappent au noyau externe et affecte la racine nerveuse formant alors une hernie discale. Les tissus des disques fuites contiennent un produit chimique acide et irritant qui provoque une inflammation du nerf et la douleur consécutive.

**Sténose lombaire:** Il s'agit d'un trouble de la compression du nerf, que l'on rencontre notamment chez les personnes âgées et qui provoque le rétrécissement du canal rachidien. Ce problème peut être causé par la prolifération de tissu mou ou d'un disque bombé qui exerce une pression sur les racines nerveuses à l'origine de la sciatique.

**Le syndrome du piriforme:** Ce problème survient lorsque le muscle piriforme, un petit muscle que l'on retrouve dans le bas des fesses se contracte. Il peut exercer une pression et irriter le nerf sciatique, provoquant ainsi la douleur.

**Spondylolisthésis isthmique:** Ce problème est provoqué par un glissement d'une vertèbre entraînant un mauvais alignement. Lors d'une fracture ou d'un effondrement du disque, une vertèbre glisse vertébralement en dessous suite à la fracture de l'os reliant les deux articulations, la racine nerveuse peut ainsi facilement se déclencher et provoquer une sciatique. La fracture peut être causée par un stress provoqué sur l'os.



**Trauma:** Une pression externe sur les racines nerveuses de la colonne vertébrale résultant d'accidents, d'une chute, ou de tout autre force externe faisant pression sur la région lombaire a le potentiel de provoquer une compression des nerfs qui peuvent également conduire à une sciatique.

Comprendre en quoi consiste la sciatique est très important car en connaissant les diverses causes principales de la sciatique et en obtenant des informations pertinentes, vous pourrez prendre les mesures nécessaires pour une guérison totale et pour vous débarrasser définitivement de ce problème

Il est important de comprendre que la sciatique, pouvant être causée par différents facteurs, doit être traitée différemment; **une solution unique pour tous les cas ne fonctionne pas dans le cas d'une sciatique et peut même aggraver votre situation** - *New England Journal of Medicine (2015)*.

## Pourquoi les traitements conventionnels échouent souvent à soigner une sciatique

Si vous consultez un médecin pour un problème de sciatique, il ou elle est susceptible de vous prescrire des médicaments antidouleur. Ceux-ci peuvent être utiles comme solution à court terme et peuvent également réduire l'inflammation.

Le problème, c'est que ces médicaments **ne traitent pas la cause sous-jacente de la sciatique**. Si vous avez un nerf comprimé ou irrité, les médicaments ne feront souvent que cacher le problème, sans jamais le résoudre et identifier vraiment la cause de votre douleur.

Le traitement le plus



couramment prescrit pour les douleurs liées à la sciatique sont les médicaments anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) comme l'ibuprofène, l'aspirine et le diclofénac.

Toutefois, les AINS ont des effets négatifs importants s'ils sont utilisés pour une période prolongée et peuvent entraîner des problèmes médicaux comme une crise cardiaque pour les personnes souffrant déjà de problèmes cardiaques. L'utilisation des AINS à long terme a montré être la deuxième cause la plus fréquente de saignements gastro-intestinaux et d'ulcères, tel que rapporté dans *Trends in Cardiovascular Medicine Journal (2015)*.

Des précautions doivent donc être prises avec les AINS en cas de prise pour une période prolongée afin d'éviter tout risque supplémentaire. Les AINS ont aussi des effets secondaires comme la somnolence, une pression artérielle élevée, des maux de tête, et une réduction des fonctions rénales. Il a également été prouvé que les ulcères causés par les AINS sont plus susceptibles de causer des saignements, causés par des bactéries.

Et connaissez-vous le pire à propos de ces médicaments censés traiter la douleur d'une sciatique? Si vous provoquez la sciatique ... comme en plaçant une charge excessive sur la colonne vertébrale lors de certains mouvements ... et en **masquant la douleur avec des médicaments, vous serez amené à répéter le même processus, tout en aggravant votre douleur.**

Il s'agit d'un gros problème que l'on retrouve avec l'approche moderne de la gestion de la douleur. C'est également la raison pour laquelle beaucoup de gens souffrent depuis des années de douleurs liées à une sciatique, même s'ils suivent des traitements médicaux traditionnels.

## Les chiropraticiens peuvent-ils éliminer la douleur d'une sciatique?

Un autre traitement classique de la sciatique est la manipulation chiropratique. Il existe certaines preuves de qualité douteuse que ces derniers peuvent offrir un soulagement à court terme de la sciatique ... **mais il n'existe peu ou pas de preuve que cela fonctionne pour la douleur d'une sciatique chronique** - *The Cochrane Database of Systematic Reviews (2012)*.

Certains rapports ont également montré que la sciatique pouvait causer un syndrome de la queue de cheval - un problème grave qui peut conduire à la perte des fonctions du bas du dos. Cela peut même conduire à une dysfonction sexuelle ou à la perte de contrôle de la vessie.

En considérant qu'il n'existe que peu de preuves suggérant que les manipulations chiropratiques puissent réduire la douleur sciatique, il est difficile de les recommander comme traitement quand ils sont potentiellement liés à des problèmes plus graves tels que la queue de cheval.

## Exercices contre la sciatique - pourquoi devez-vous réaliser les BONS EXERCICES selon les causes de votre sciatique ?

Si vous souffrez de sciatique, loin de vous l'idée de faire de l'exercice ou de pratiquer une activité physique. Cela est compréhensible - surtout si la douleur est sévère. Pourtant, il est essentiel de rester actif pour empêcher vos muscles de devenir trop faibles et trop raides.

La meilleure façon de le faire est par le biais d'un programme d'exercices guidés contre la sciatique. En utilisant une combinaison d'exercices de renforcement musculaire et de mobilité, vous pourrez maintenir la force et réduire la compression du nerf sciatique. Cela pourra conduire à une



amélioration relativement rapide de la douleur.

Il ne s'agit pas simplement de regarder sur Google et de commencer un certain nombre d'exercices aléatoires contre la sciatique. Mais c'est pourtant

l'erreur commune que de nombreuses personnes font - **cela conduit généralement à une augmentation des douleurs et du temps de récupération. C'est également l'une des principales raisons pour lesquelles les personnes qui utilisent des programmes d'exercices contre la sciatique ne réduisent pas leur douleur avec succès** - *The Spine Journal (2015)*.

### **Pourquoi les programmes d'exercice contre la sciatique sont souvent inefficaces ?**

La sciatique peut être causée par différents problèmes, y compris une hernie discale dans la colonne vertébrale, des infections de la colonne vertébrale, des blessures répétitives, un agrandissement des ligaments... et bien plus. Le fait de pratiquer le mauvais exercice pour traiter la cause sous-jacente de votre sciatique pourra avoir comme effet d'aggraver votre douleur - et peut augmenter le temps pris pour un rétablissement complet.



Si, votre sciatique est par exemple causée par une flexion excessive de la colonne vertébrale, des exercices visant à augmenter la portée du mouvement lombaire pourront aggraver vos douleurs. En revanche, ces mêmes exercices peuvent être très efficaces pour traiter une sciatique causée par une rigidité musculaire excessive autour du nerf sciatique.

Voilà pourquoi vous devez être extrêmement prudent au moment d'adopter une routine quotidienne d'exercices contre sciatique que vous avez trouvée en ligne. Au final, et à moins que le programme ne recommande des exercices différents pour chaque cause de sciatique, nous vous conseillons d'éviter tout recours à ces solutions - *The Medical Clinics of North America Journal (2014)*.

## Quelle stratégie efficace est capable de traiter la sciatique ?

Si les traitements conventionnels sont inefficaces pour la guérison de votre sciatique - ou aggravent même le problème - que pouvez-vous faire à la place?

Il existe pourtant un certain nombre de traitements efficaces. Ceux-ci comprennent certains remèdes maison pour lutter contre l'inflammation, des mouvements spécifiques pour réaligner le corps et éliminer les tensions sur le nerf et une thérapie pendant que vous dormez, entre autres. Ces traitements ont aidé des milliers de personnes à surmonter la douleur de leur sciatique, sans thérapies coûteuses ou dangereuses.

Si vous avez passé beaucoup de temps à rechercher des remèdes contre la sciatique, vous avez probablement déjà entendu parler de **Sciatique**

**SOS™** - un programme de traitement qui vous garantit de soigner la sciatique en seulement 7 jours.

Mais en quoi consiste exactement ce programme ? Peut-on vraiment éliminer la douleur si rapidement?

### **Présentation de Sciatique SOS™**

**Sciatique SOS™** est un programme créé par Glen Johnson - une ancienne "victime" de la sciatique dont la douleur est devenue si forte qu'il ne pouvait même plus aller faire ses courses... il devait compter sur sa femme pour faire toutes les tâches de la vie quotidienne.

Après des années de lutte avec la douleur qui devenait de plus en plus pire - et à essayer tous les traitements conventionnels, tels que les médicaments contre la douleur et les visites régulières chez un chiropraticien - Glen a réalisé qu'il était temps d'essayer quelque chose de nouveau.

C'est à ce moment qu'il a découvert une façon différente de traiter la sciatique via une amie de la famille. Le traitement, développé à l'origine dans l'ancien Népal, a permis à Glen d'être soulagé de la douleur presque instantanément. ***En cinq jours, sa sciatique avait complètement disparu.***

Dans **Sciatique SOS™**, Glen révèle le programme de traitement exact que vous devrez suivre pour obtenir les mêmes résultats...

## Qu'est-ce qui est inclus dans Sciatique SOS™ ?

Le programme commence avec une section utile qui explique les causes les plus courantes de la sciatique. Il vous aide également à identifier la raison sous-jacente à votre douleur.

Il s'agit d'une étape essentielle car il existe de nombreuses causes potentielles à la sciatique, et elles doivent être traitées différemment (c'est aussi une raison importante pour laquelle les traitements génériques que vous trouvez sur internet ne fonctionnent pas et empireront probablement votre sciatique).

Après avoir terminé cette section, le programme commence et vous entrez dans le vif du sujet. Glen vous guide à travers les différents types de traitement, et vous explique exactement ce qu'il faut utiliser en fonction de la cause sous-jacente que vous avez découverte plus tôt.

Le processus est présenté étape par étape, et est très facile à suivre. Vous n'aurez besoin que de quelques minutes chaque jour. Vous remarquerez une amélioration spectaculaire et une baisse de votre douleur dès le premier jour, et votre sciatique **aura** complètement disparu **sous 7 jours ou moins**.

## Est-il vraiment si rapide ?

À ce stade, vous pensez sûrement que le programme *semble* puissant - mais peut-il vraiment fonctionner aussi vite ?

Je ne vous en veux pas d'être sceptique. La plupart des gens le seront. Mais jetez plutôt un oeil aux expériences de certaines des personnes qui ont essayé ce programme :

Voici un exemple de Jane Eddington du Minnesota:

*"Merci beaucoup pour ce programme Glen! Après 3 mois de lutte pour essayer de retrouver une bonne nuit de sommeil à cause de la douleur, je cherchais en ligne quelque chose qui pourrait m'aider dans la mesure où les analgésiques et les AINS ne fonctionnaient tout simplement pas.*

*Lorsque je suis tombé sur votre site, j'ai d'abord pensé que cela semblait trop beau pour être vrai, mais j'ai tout de même fait un essai, dans la mesure où vous proposiez une garantie de remboursement.*

*Je pouvais à peine le croire; dès le lendemain, la douleur avait disparu et j'ai enfin pu faire une bonne nuit de sommeil. Vous avez sauvé ma vie."*

Et un autre témoignage, de Michael Pierce d'Irlande:

*Je ne sais pas quoi dire pour vous remercier Glenn.*

*J'ai souffert de la sciatique pendant des années et j'ai dépensé des milliers de dollars dans toutes sortes de thérapies et de médicaments, des injections épidurales à des traitements chiropratiques. J'obtenais un soulagement temporaire, mais après quelques jours, la douleur était de retour.*

*C'était au point où attacher mes propres lacets était devenu une lutte contre la douleur pendant 10 minutes.*

*Un de mes amis m'a envoyé un lien vers SOS sciatique sur Facebook et cinq jours plus tard, la douleur avait complètement disparu et j'ai retrouvé ma mobilité. Un mois plus tard, je n'ai plus ressenti de douleur. Il s'agit d'un must pour quiconque souffre de sciatique.*

Il ne s'agit là que de quelques-unes des résultats positifs - mais il y en a beaucoup sur le site de Sciatique SOS™. [Cliquez ici pour les consulter.](#)

### **Comment Sciatique SOS™ fonctionne si bien?**

La sciatique peut rendre les choses les plus élémentaires comme le sommeil ou décharger les courses très douloureuses. Il s'agit également d'un problème que la profession médicale ne prend souvent pas au sérieux - ce qui peut être incroyablement frustrant pour ceux qui en souffrent.

Glen comprend bien ces frustrations, et a créé Sciatique SOS™ pour offrir un soulagement rapide contre douleur, sans médicaments dangereux, et une alternative aux traitements ou aux heures de thérapie coûteuses.

Ce programme n'a également pas pour objectif de masquer la douleur ou de la réduire temporairement. Au contraire, il est conçu pour supprimer la sciatique de façon permanente.

Et savez-vous le mieux dans tout ça? Il s'agit d'un processus sans risque pour vous: S'il fonctionne- C'est GÉNIAL! Et si ce n'est pas le cas, Glen propose un **remboursement complet, sans poser de question** ... Ainsi, si pour une raison quelconque (ou sans raison), vous vous n'êtes pas convaincu par les résultats, vous êtes remboursés de votre argent - *sans questions. Vous pourrez également conserver l'ensemble du système gratuitement!*

Vous n'avez vraiment rien à perdre, sauf la douleur de votre sciatique - rapidement. Qu'attendez-vous?

Profitez de cette offre incroyable dès moment - 100% sans risque.

[Regardez la vidéo gratuite Sciatique SOS™](#)

[et commencez immédiatement!](#)

Présentation GRATUITE Dévoilant un Secret Népalais Vieux de 2000 Ans

Pour guérir votre sciatique en 7 jours ou moins - **GARANTI!**



### Références scientifiques

- Ropper, AH et al. 2015, 'Sciatica', *New England Journal of Medicine*, vol. 13, pp. 1240-8
- Anwar, A et al. 2015, 'Elevation of cardiovascular risk by non-steroidal anti-inflammatory drugs.' *Trends in Cardiovascular Medicine*, vol. 14, pp. 1050-1738
- Rubinstein, SM et al. 2012, 'Spinal manipulative therapy for acute low-back pain.', *The Cochrane Database of Systematic Reviews*, vol 12
- Lewis, RA et al., 2015, 'Comparative clinical effectiveness of management strategies for sciatica: systematic review and network meta-analyses., *The Spine Journal*, vol 15, pp. 1461-77
- Gopal, AL et al., 2014, 'Low back pain', *The Medical Clinics of North America*, vol. 98