

# Retrouvez votre mobilité : le protocole d'automassage pour soulager la sciatique

---

## Signaux d'alerte : quand consulter en urgence

- Perte de force dans la jambe.
- Troubles du contrôle urinaire ou anal.
- Anesthésie en selle (perte de sensibilité dans la zone périnéale).
- Si l'un de ces symptômes apparaît, une consultation médicale immédiate est impérative.

## Préparation et règles de sécurité

- Appliquez de la chaleur (coussin chauffant) pendant 15 à 20 minutes avant l'automassage pour détendre les muscles contractés.
- Fréquence recommandée : 1 à 2 fois par jour pour maintenir la souplesse des tissus.
- Arrêtez immédiatement tout mouvement si vous ressentez une douleur aiguë 'électrique' ou une augmentation des fourmillements.

## Techniques d'automassage ciblées

- Muscle piriforme : placez une balle de tennis sous la fesse douloureuse et effectuez des mouvements circulaires (30 à 60 secondes), en évitant les zones osseuses.
- Muscles fessiers : insistez sur le relâchement du grand, moyen et petit fessier pour libérer la compression du nerf.
- Carré des lombes (bas du dos) : massez en douceur avec le plat de la main ou les doigts, sans jamais appuyer directement sur la colonne vertébrale.
- Ischio-jambiers : utilisez un rouleau de massage (foam roller) pour relâcher les tensions musculaires globales de la cuisse.

## Exercices de neurodynamique

- Allongez la jambe en position confortable.
- Effectuez des flexions et extensions lentes de la cheville.
- Veillez à ne jamais reproduire la douleur nerveuse irradiante lors de ces mouvements.