



LES ALGIES PUDENDALES



Des douleurs difficiles à vivre et à traiter

Dr. Luc BODIN

www.luc-bodin.com

Le nerf pudendal provient du sacrum à la base de la colonne vertébrale et se dirige vers le bassin. Son nom vient du latin « pudendus » qui signifie « honteux », peut-être du fait qu'il dessert les organes intimes du corps ?

Les signes

L'inflammation ou la compression du nerf pudendal sont responsables de névralgies - les algies pudendales - c'est-à-dire de douleurs lancinantes, quelquefois violentes, à type de brûlures, de tiraillements, de fourmillements (paresthésies), voire de décharges électriques qui irradient dans le rectum, dans les organes génitaux externes et même dans les cuisses.

A un degré de plus, l'atteinte de ce nerf peut être responsable de troubles urinaires, fécaux voire même sexuels.

Les causes

Les causes des névralgies pudendales sont mal établies. Il semble cependant que les accouchements, les traumatismes, la bicyclette et la position assise prolongée puissent les déclencher.

Une maladie fréquente et difficile

Les algies pudendales constituent une maladie très fréquente. Selon certaines sources près d'un million de personnes en souffriraient en France. Mais elle demeure généralement cachée à cause de sa localisation, mais aussi de la difficulté à la faire reconnaître par les médecins - beaucoup de médecins considérant qu'il s'agit plutôt d'une maladie psychosomatique - mais aussi à la diagnostiquer et enfin et surtout à la traiter...

Le traitement, quel traitement ?

Le traitement est en effet difficile. La prise d'*antidouleurs* (antalgiques), d'*anti-inflammatoires*, les *infiltrations à la cortisone* ainsi que les *massages*,

notamment en piscine, sont classiquement indiqués. Mais ils ont une action très limitée, ne soulageraient que 30% des personnes malades.

Les traitements naturels, une alternative ?

- Un *traitement ostéopathique* semble des plus indiqués, d'autant que les traumatismes (directs ou indirects) et les accouchements sont souvent à l'origine de ce trouble. Mais il convient d'utiliser des techniques douces, visant à décontracter les tensions musculaires davantage qu'à replacer les os. La méthode Mézières, le Bowen, la myothérapie sont particulièrement indiqués pour cela. Il faudra aussi rechercher l'origine du déplacement du bassin au niveau des pieds, du cou, des mâchoires... et la traiter afin d'obtenir une action définitive.
- La *bromélaïne* est une enzyme tirée de la tige de l'ananas a d'excellentes vertus antalgique et anti-inflammatoire. A essayer à raison d'au moins 500 mg matin et soir (entre les repas) avec une concentration minimum de 3 000 UDG/gramme.
- *L'EFT (emotional freedom technique), la méthode AORA et les soins énergétiques* ont donné aussi de bons résultats dans certaines situations.
- *L'acupuncture, le laser et les cataplasmes d'argile verte* (sur la région sacrée) sont également des pistes à suivre. Les résultats sont variables selon les personnes, mais ne présentent pas d'effets indésirables... Donc à tenter sans hésitation.
- *Les plantes* comme le Ribes nigrum (cassis) ou l'Harpagophytum peuvent être essayées du fait de leur action anti- inflammatoire.
- *La prise de magnésium, de vitamines B et de silicium organique* (à appliquer aussi sur le sacrum) est toujours souhaitable.

Enfin dans les cas rebelles, la **chirurgie** est proposée. En France, plusieurs hôpitaux se sont spécialisés dans cette indication.

Ainsi, les algies pudendales constituent des troubles invalidants et souvent difficiles à diagnostiquer comme à traiter. Cependant, il convient de ne jamais baisser les bras, car de nombreuses solutions (conventionnelles et naturelles) existent...

Quelques ouvrages du Docteur Luc BODIN

