[Névralgie pudendale : bienfaits et limites de l’ostéopathie](http://www.urgence-osteopathe-sos.fr/nevralgie-pudendale-et-osteopathie/)

La **névralgie pudendale** est une affection neurologique touchant un nerf de la région profonde du bassin. Elle est de nature différente de troubles gynécologiques ou urologiques. En effet, cette **atteinte neurologique** touche environ 3 % de la population. Mais, elle est sans doute plus répandue car cette affection est souvent mal diagnostiquée par les médecins. De plus, certains patients n’osent pas en parler à ces derniers.

Il faut savoir que l’**ostéopathie** offre des solutions pour diminuer l’intensité et la fréquence de la douleur de cette affection. On fait le point !

## ****La névralgie pudendale : qu’est-ce que c’est ?****

## nevralgie-pudendale-definition

La **névralgie pudendale** est une douleur invalidante d’évolution chronique qui touche, chez la femme, la région du périnée, entre les organes génitaux et l’anus.

Chez l’homme, elle se situe de l’anus à la verge, avec parfois des irradiations au niveau des bourses, des testicules et du pénis. Il s’agit d’une douleur de type neuropathique localisée dans le territoire du nerf pudendal autrefois appelé « nerf honteux ».

**Nerf hemorroidal**

**Nerf pudental**

**Nerf périnéal**

Ce sont  environ 2/3 des femmes entre 50 et 70 ans qui sont touchées par cette affection.

**Nerf dorsal du clitoris ou de la verge**

## ****La névralgie pudendale : quels sont les symptômes ?****

Les **symptômes de la névralgie pudendale** sont divers. La douleur se ressent dans la zone pelvienne, entre l’anus et les organes génitaux.

On ressent notamment des sensations de brûlures intenses entre les cuisses, des décharges électriques fulgurantes, des pincements profonds, d’étau, des torsions, des picotements et des tiraillements…Ces symptômes se manifestent quasi quotidiennement.

En effet, on observe également de fortes douleurs en position assise, un inconfort pendant la miction, la défécation ou l’acte sexuel, des brûlures, des picotements. De plus, on a la sensation d’un corps étranger dans le rectum, une perte de sensibilité dans la région innervée par le nerf pudendal et on peut devenir incontinent. Côté pratique, les personnes supportent mal les vêtements serrés qui compriment le périnée.

Toutes ces douleurs sont la plupart du temps, permanentes. Elles prennent souvent une forme chronique et leur intensité peut être intolérable. Tout ceci a pour conséquence d’atteindre la sphère psychologique et parfois l’activité professionnelle.

Par ailleurs, il faut noter que la plupart des patients voient leurs douleurs apparaître spontanément. Chez d’autres, elles peuvent être déclenchées par une activité physique, comme le cyclisme ou l’équitation qui touchent le périnée.

Et, dans d’autres cas, cette **affection** survient après un choc affectif ou une intervention chirurgicale. Tous ces facteurs ne semblent être que des révélateurs d’une situation préexistante mais non déclarée, jusqu’alors.

On observe que les personnes souffrant d’une névralgie pudendale préfèrent souvent rester debout pour soulager la sensation de douleur. En effet, la position assise déclenche les douleurs.

## nevralgie-pudendal-diagnostic****Comment dIagnostiquer une névralgie pudendale ?****

Le **nerf pudendal** atteint différentes zones intimes du corps comme le périnée, les organes génitaux, l’anus, les voies urinaires et le rectum.

Dans ce cas comme dans d’autres affections, il est primordial de bien poser le diagnostic. En effet, la névralgie pudendale est souvent confondue avec des troubles gynécologiques chez la femme, ou urologiques chez l’homme.

Si le **nerf pudendal** était auparavant appelé le « nerf honteux », c’est qu’il concerne une partie de notre anatomie intime. A ce titre, nous pouvons avoir des réticences à en parler à notre médecin.

C’est pourquoi, beaucoup de personnes attendent trop longtemps avant de consulter et d’obtenir le bon diagnostic de leur affection.

## ****Quels sont les traitements possibles en cas de névralgie pudendale ?****

Le parcours thérapeutique est en général très long pour les patients.

Souvent votre médecin vous prescrira des médicaments pour masquer la douleur. Vous pourrez faire quelques   infiltrations, mais sans excès, sous peine d’abîmer les tissus entourant votre nerf. Vient ensuite l’option de la chirurgie mais le taux de réussite n’est que de l’ordre d’un tiers.

Ces méthodes invasives ne sont pas dénuées de risques. C’est pourquoi, l’**ostéopathie** est une bonne alternative. Car, elle propose un traitement permettant de diminuer la compression du **nerf pudendal** avec des techniques douces et non invasives.

## ****Quelques conseils en cas de névralgie pudendale****

Pour réduire la douleur en position assise, le patient peut mettre une «bouée» gonflée à l’air sur la chaise ou des coussins conçus à cet effet.

En effet, en position assise, le nerf se retrouve davantage comprimé.

Il est conseillé de ne pas faire du vélo. Car, la selle peut renforcer la compression de la zone et accroître les douleurs. Il n’est pas étonnant que de nombreux cyclistes soient victimes de cette pathologie.

## ****Que fait un ostéopathe en cas de névralgie pudendale ?****

L’**ostéopathie** offre des solutions naturelles et douces pour diminuer l’intensité et la fréquence de la douleur en cas de **névralgie pudendale**.

Tout d’abord, votre ostéopathe va travailler au bon fonctionnement des organes de votre bassin. La mobilité des os iliaques et sacrum vient mettre en tension certains ligaments particulièrement impliqués dans cette pathologie. Si des blocages dans cette zone sont présents,  ces ligaments seront sur-sollicités.

De même, des muscles du périnée en particulier, peuvent être perturbés, voire contracturés en réaction à des problèmes articulaires sur le bassin.

Pour ce faire, votre ostéopathe va vérifier : les os iliaques, le sacrum et le coccyx, les muscles du dos des abdominaux et des hanches. Puis, il va faire de même pour les ligaments (lombaires, bassin, hanches), les organes pelviens (colon et intestin grêle) et du petit bassin (vessie, utérus, ovaires, prostate, colon).

Le but étant de redonner au nerf sa mobilité partout où elle est diminuée.

De plus, il faut apporter une précision importante concernant l’intervention de votre ostéopathe : Ce dernier ne pratique aucun toucher rectal, ou vaginal.

Enfin, il faut rappeler, qu’en ce domaine, l’**ostéopathie** n’est pas une méthode “miracle” pour guérir d’une**névralgie pudendale**. Mais, des consultations avec un ostéopathe vous permettront de noter une amélioration.

La prise en charge ostéopathique est complémentaire des autres traitements (médicaux, kinésithérapiques, voire chirurgicaux). Et, c’est cette synergie qui permet d’atteindre les meilleurs résultats.

Le nombre de séances nécessaires pour obtenir des résultats dépendent de chaque cas. En général, il faut, pour un traitement  initial, 3 ou 4 séances puis un suivi.

Si vous souffrez de **névralgie pudendale** contactez votre ostéopathe. Il  vous aidera à soulager les douleurs.