

# 5 metode magice de înlăturarea a durerii, dacă ai probleme cu sciatica

Un articol de Calin Petru Barbulescu

Durerea spatelui, care se întinde spre posterior, coapse și picioare este considerată sciatică. Ea este provocată de compresia nervilor din josul spatelui, și duce la slăbirea picioarelor și la amețeli.

Una dintre cele mai comune cauze ale durerii de sciatică este hernia discului lombar. Presiunea exercitată asupra corpului poate cauza un disconfort al startului exterior al discului și rezultatul este hernia. Acest lucru se întâmplă la punctul sensibil al discului unde terminațiile nervoase CITEȘTE ÎN  
CONTINUARE

Sursa: [secretele.com](http://secretele.com)