



## Compression du nerf fémoral (méralgie paresthésique)

🕒 paru le 15/10/2019 • adapté au contexte belge francophone

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

### De quoi s'agit-il ?

La méralgie paresthésique est généralement causée par un pincement d'un nerf cutané au niveau de l'aîne (le nerf cutané fémoral latéral). Dans plus de 30 % des cas, le problème est dû au trajet anormal de ce nerf. Dans certains cas, il n'est pas possible de trouver une origine précise. Porter des vêtements serrés ou certains mouvements peuvent aggraver les symptômes. Dans de rares cas, le problème peut être bilatéral. En général, les symptômes disparaissent spontanément.

### Chez qui survient-elle ?

La méralgie paresthésique est une affection plutôt rare qui touche principalement les personnes d'âge moyen en excès de poids.

### Comment la reconnaître ?

Les principaux symptômes sont une diminution de la sensibilité, des fourmillements (paresthésies) ou une sensation douloureuse de brûlure sur la partie antérieure et/ou sur le côté de la cuisse. La méralgie paresthésique ne provoque aucune perte de force musculaire dans la cuisse.

### Comment le diagnostic est-il posé ?

Le médecin pose le diagnostic en se basant sur un examen clinique. Il essaiera de déclencher les symptômes en faisant bouger la cuisse vers l'arrière (avec le genou plié), éventuellement en exerçant simultanément une pression à l'endroit du pincement présumé dans l'aîne. Il exclura d'autres affections pouvant causer des problèmes au même endroit, comme une bursite de la hanche, une affection touchant les tendons, une compression des racines nerveuses ou une arthrose de la hanche. En général, aucun autre examen n'est requis. En cas de doute quant au diagnostic, un examen de la conduction nerveuse est effectué par un spécialiste en médecine physique ou un neurologue.

### Que pouvez-vous faire ?

Si l'excès de poids est le facteur déclenchant, il vous est conseillé de maigrir. Ne portez pas de vêtements trop serrés et limitez les mouvements qui causent les symptômes. Les symptômes disparaissent souvent dès que la charge diminue.

### Que peut faire votre médecin ?

En plus des conseils ci-dessus, le médecin peut vous prescrire un anti-inflammatoire et vous conseiller d'appliquer des poches de froid (« cold packs ») sur le site du pincement. Des séances de kinésithérapie avec des exercices

d'étirements pour les fléchisseurs de la hanche peuvent également être utiles.

Si tous ces efforts ne soulagent pas suffisamment, le médecin envisagera une injection de cortisone et un anesthésique local. Si, malgré toutes ces mesures, l'affection continue à vous gêner, il est possible d'envisager une opération (qui permet d'éliminer la compression nerveuse) ou un médicament contre ce type de douleur (névralgie, douleur neuropathique).

### En savoir plus ?

- [Calculer son Indice de Masse Corporelle \(IMC\)](#)
- [La pyramide alimentaire – Manger Bouger – Question Santé](#)
- [Activité physique – Manger Bouger – Question Santé](#)
- [Anti-inflammatoires non-stéroïdiens – CBIP – Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)

*Vous cherchez une aide plus spécialisée ?*

- [Trouver un diététicien agréé – Union professionnelle des diététiciens de langue française](#)
- [Trouver un médecin nutritionniste – Société Belge des Médecins Nutritionnistes](#)

### Source

[Guide de pratique clinique étranger 'Méralgie paresthésique' \(2000\), mis à jour le 24.07.2017 et adapté au contexte belge le 01.07.2017 – ebpracticenet](#)