Brûlure ou engourdissement sur le côté de la cuisse (méralgie)

CE QUE VOUS AVEZ

Un petit nerf qui donne la sensibilité à la peau du devant et du côté de la cuisse est comprimé au bord du bassin, souvent par une ceinture serrée, un pantalon ajusté, un surplus de poids au ventre ou une station debout prolongée. Ce nerf ne contrôle aucun muscle : il n'y a donc pas de perte de force. Enlever la pression est le traitement principal et la majorité des personnes s'améliorent ainsi.

CE QUI AIDE

- Porter des vêtements amples à la taille et éviter les ceintures ou étuis à outils serrés.
- Alterner les positions : vous asseoir quelques minutes soulage souvent la brûlure.
- Glisser un oreiller sous les genoux si vous dormez sur le dos (ou entre les genoux si vous dormez sur le côté).
- Si vous avez un surplus de poids, viser une perte de poids graduelle (une perte très rapide peut au contraire irriter le nerf).

À ÉVITER POUR L'INSTANT

- Serrer une ceinture, un pantalon taille haute ou un harnais sur le devant du bassin.
- Rester longtemps debout immobile, surtout les hanches poussées vers l'avant et le dos très cambré.
- Étirer l'avant de la hanche en grande fente (la hanche vers l'arrière met le nerf en tension).
- Appuyer fort sur le point sensible à l'avant de l'os du bassin.

RÈGLE DE DOULEUR (0 À 10)

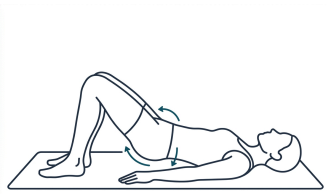


Les exercices ne doivent pas augmenter la brûlure ou l'engourdissement de la cuisse. Une gêne légère (jusqu'à 3 sur 10) ailleurs est acceptable si elle disparaît rapidement.

QUAND RECONSULTER

- Faiblesse dans la jambe, ou douleur qui descend sous le genou (ce n'est pas une simple méralgie).
- Douleur importante au bas du dos ou troubles urinaires.
- Brûlure intense qui empêche de dormir malgré le retrait des vêtements serrés.
- Aucune amélioration après 8 semaines.

Durée habituelle : Amélioration en quelques semaines à quelques mois une fois la compression retirée. L'engourdissement de la peau peut être plus long à disparaître.



Bascule du bassin couché

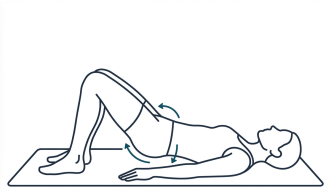
Départ : Couché sur le dos, genoux pliés, pieds au sol.

Mouvement : Rentrez doucement le bas du ventre pour plaquer légèrement le bas du dos au tapis. Tenez 5 secondes et relâchez.

Dosage : 10 répétitions, 2 fois par jour.

Progression : Ramenez doucement un genou à la fois vers la poitrine si cela reste confortable.

Erreur fréquente : Creuser le dos ou bloquer la respiration.



Bascule du bassin debout, dos au mur

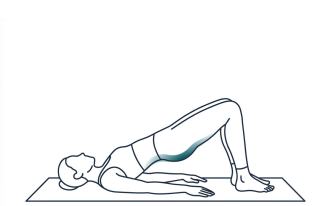
Départ : Debout, dos et fesses appuyés contre un mur, pieds à environ 20 cm du mur, genoux légèrement pliés.

Mouvement : Rentrez doucement le ventre pour rapprocher le bas du dos du mur, sans pousser les hanches vers l'avant. Tenez 5 secondes et relâchez.

Dosage : 10 répétitions, 1 à 2 fois par jour.

Progression : Reproduisez cette position du bassin quelques secondes quand vous devez rester debout longtemps.

Erreur fréquente : Pousser les hanches vers l'avant ou cambrer le dos.



Pont fessier

Départ : Couché sur le dos, genoux pliés, pieds à plat.

Mouvement : Serrez les fessiers et soulevez les hanches jusqu'à aligner les épaules, les hanches et les genoux, sans aller plus haut. Tenez 3 secondes et redescendez.

Dosage : 2 séries de 10 répétitions, 3 fois par semaine.

Progression : Passez à 3 séries de 12 répétitions.

Erreur fréquente : Pousser les hanches trop haut en cambrant le bas du dos.

Références : Khalil N, Nicotra A, Rakowicz W, Treatment for meralgia paraesthetica, Cochrane Database Syst Rev, 2012 (CD004159) · Scholz C et al., Meralgia Paresthetica: Relevance, Diagnosis, and Treatment, Dtsch Arztebl Int, 2023 (PMID: 37534445)

Dr. Morand