

## Comprendre et traiter la meralgie paresthésique - Fiche conseil

---

La **méralgie paresthésique** se caractérise par une compression du **nerf cutané latéral de la cuisse**, responsable de la sensibilité de la face latérale de la cuisse. Cette affection se manifeste principalement par des sensations anormales ou une diminution de la sensibilité dans cette zone spécifique.

Les facteurs favorisants incluent typiquement :

- un excès de poids,
- le port répété de charges lourdes sur la hanche,
- le port de ceintures très serrées ou de pantalons à taille basse,
- les suites d'une opération chirurgicale,
- la pratique d'activités sportives.

Généralement, le diagnostic ne nécessite pas d'examens complémentaires (prise de sang, examens de radiographie...). En cas de doute, un test diagnostique peut cependant être proposé : il s'agit d'une injection d'anesthésique à proximité du nerf concerné. Si l'injection diminue la douleur, cela confirme que la **méralgie paresthésique** est la cause des symptômes.

Le traitement repose sur l'identification et l'élimination des facteurs favorisants, ainsi que sur la réduction du poids corporel lorsque cela est indiqué.

Si ces mesures ne suffisent pas, des **infiltrations de cortisone** peuvent être envisagées pour un soulagement supplémentaire.

En dernier recours, une intervention chirurgicale visant à libérer le nerf peut être nécessaire.

---