

Cruralgie

Apaiser la douleur du nerf crural par des moyens naturels et adaptés.

L3-L4

NIVEAUX CONCERNÉS

4-6

SEMAINES DE RÉCUPÉRATION

2x

 MOINS FRÉQUENTE QUE LA
SCIATIQUE

48h

 REPOS RELATIF EN PHASE
AIGÜE

☆ PHYTOTHÉRAPIE

Plantes anti-inflammatoires

- **Harpagophytum** — référence en phyto pour les douleurs nerveuses et articulaires.
- **Curcuma** — associé à la pipérine, anti-inflammatoire puissant.
- **Reine-des-prés** — antalgique naturel, attention si allergie aspirine.
- **Cassis (bourgeons)** — effet cortisone-like sur l'inflammation nerveuse.
- **Saule blanc** — antalgique naturel pour les douleurs vives.

☾ MICRONUTRITION

Compléments ciblés

- **Vitamines B1-B6-B12** — neurotropes, soutien de la régénération nerveuse.
- **Magnésium** — détente musculaire et nerveuse, 300 mg/j.
- **Oméga-3** — anti-inflammatoire, soutien de la gaine nerveuse.
- **Curcumine** — forme concentrée, réduit l'inflammation locale.
- **Vitamine D3** — soutien osseux et articulaire associé.

🔥 THERMOTHÉRAPIE

Chaud et froid alternés

- **Chaleur** — bouillotte sur la zone lombaire et la cuisse, détend les tissus.
- **Froid** — en phase inflammatoire aiguë, 15-20 min plusieurs fois par jour.
- **Bain chaud** — détend l'ensemble de la chaîne musculaire lombo-fémorale.

▲ MOUVEMENT ADAPTÉ

Bouger sans aggraver

- **Marche douce** — maintient la mobilité sans comprimer le nerf crural.
- **Éviter** la position assise prolongée qui comprime la racine nerveuse.
- **Étirement du psoas** — souvent impliqué dans la cruralgie, en douceur.
- **Position en decubitus** genoux fléchis, soulage la tension lombaire.
- **Éviter le port de charges** lourdes pendant la phase aiguë.

◆ ALIMENTATION ANTI-INFLAMMATOIRE

Soutenir la récupération

- **Favoriser** : poissons gras, curcuma, légumes verts, fruits rouges.
- **Limiter** sucre raffiné et aliments ultra-transformés, pro-inflammatoires.

✿ AROMATHÉRAPIE

Huiles essentielles

- **Gaulthérie couchée** — antalgique et anti-inflammatoire local puissant.
- **Eucalyptus citronné** — en massage dilué sur la zone douloureuse.
- **Romarin à camphre** — stimule la circulation et décontracte.

⚠ **Quand consulter ?** Perte de force dans la jambe, troubles sphinctériens (urinaires/fécaux), engourdissement progressif, douleur résistante au repos → consultation médicale urgente.

Source : Ma Bible de la naturopathie — guide de référence pour prendre soin de toute la famille au naturel, Charlotte Jacquet, Naturopathe — Leduc Éditions, 2023

MG

Marine Gutfreund
MG Ostéopathie

✉ osteo-gm@hotmail.com
☎ 07 56 81 16 60
🌐 www.osteo-gm.fr