L'ADRESSE SANTÉ

AVANT VOTRE PREMIÈRE SÉANCE

CRURALGIE

Névralgie crurale

Douleur qui descend sur l'avant de la cuisse.

DOS, NUQUE ET TÊTE

COMME LA SCIATIQUE, LA CRURALGIE ÉVOLUE LE PLUS SOUVENT FAVORABLEMENT.

BON À SAVOIR

Le nerf crural (fémoral), qui innerve l'avant de la cuisse, est irrité au niveau du dos, souvent par une hernie discale ou de l'arthrose. Les études spécifiques sont rares : les conseils suivent ceux des douleurs radiculaires lombaires.

Ce qui aide

- Restez actif dans la limite de la douleur.
- Fractionnez la marche en courtes sorties.
- Changez souvent de position.

Ce qui freine

- Rester couché dans la journée.
- Étirer fort l'avant de la cuisse.
- Porter des charges lourdes.

LE PETIT PLUS La nuit, allongé sur le côté non douloureux avec un coussin entre les genoux, la douleur est parfois moins vive.

TROIS EXERCICES POUR COMMENCER

1 Marcher

À votre rythme, sur terrain plat.

5 à 10 min, 3 fois par jour

Dès aujourd'hui

2 Bascule du bassin

Allongé, genoux pliés : creusez puis aplatissez doucement le bas du dos.

10 allers-retours, 2 fois par jour

Dès aujourd'hui

3 Genou vers la poitrine

Allongé sur le dos, ramenez un genou avec les mains, puis l'autre. Sans forcer.

10 par côté, matin et soir

Si cela soulage

VOTRE REPÈRE : LA DOULEUR

Pendant et après les exercices, notez-la de 0 (aucune) à 10.

0 – 2	3 – 5	6 – 10

0 à 2 : douleur faible, continuez.

3 à 5 : acceptable si la douleur est revenue à son niveau habituel le lendemain matin.

Au-delà de 5, ou si elle dure le lendemain : faites moins la fois suivante.

CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN SI

- la cuisse perd de la force, le genou se dérobe ;
- la douleur gagne les deux jambes ;
- vous avez de la fièvre ou maigrissez sans raison ;
- la douleur réveille chaque nuit, ou vous avez déjà eu un cancer ;
- vous prenez un anticoagulant et la douleur est apparue brutalement.

Engourdissement entre les cuisses ou autour de l'anus, difficulté à uriner ou à retenir les selles : appelez le 15.

L'Adresse Santé · ladressesante.fr · RDV sur Doctolib
Laumain, 5 rue Gabriel Laumain 75010 · 01 42 26 06 21 · Bouvier, 3 rue Bouvier 75011 · 01 42 77 70 87 · Alésia, 80 rue d'Alésia 75014 · 01 40 44 93 18

Fiche d'information générale. Elle ne remplace pas un avis médical : si vous n'avez pas encore consulté, faites confirmer le diagnostic par un médecin. Arrêtez un exercice qui aggrave nettement vos symptômes.

LE SOIN SE CONSTRUIT ENSEMBLE

Version 1 · octobre 2026 · Sources : NICE NG59, 2016, mis à jour 2020 · HAS, lombalgie commune, 2019 (cadre général) · Peu d'études spécifiques : conseils extrapolés des douleurs radiculaires lombaires.