



CONSIGLI PER LA VITA QUOTIDIANA

Meralgia parestesica | Anca e bacino | 02/08/2026

* COMPRENDERE IL FORMICOLIO E IL BRUCIORE SULLA PARTE ESTERNA DELLA COSCIA

OK Nella maggior parte dei casi migliora rimuovendo i fattori di compressione e con un approccio conservativo; la durata varia da alcune settimane a qualche mese.

- Il nervo cutaneo femorale laterale porta la sensibilità alla parte esterna della coscia. Se viene compresso vicino all'anca, in genere sotto il legamento inguinale, compaiono formicolio, bruciore o intorpidimento in quella zona.
- È un nervo solo sensitivo: non provoca perdita di forza. Se compare debolezza della gamba la causa è un'altra e serve una valutazione.
- Favoriscono la compressione cinture o abiti stretti, aumento della pressione addominale, gravidanza, lunghi periodi in piedi e la postura con il bacino inclinato in avanti.¹
- Nella maggior parte dei casi i sintomi migliorano con la rimozione dei fattori di compressione e con una gestione conservativa.¹

* RIDURRE LA COMPRESSIONE

- Allenta cinture, fasce e pantaloni stretti e toglie dalla vita gli oggetti pesanti, come attrezzi e cinture di lavoro.
- Evita di stare a lungo in piedi fermo con il bacino inclinato in avanti: alterna le posizioni e fai pause.
- Da seduto, tenere le ginocchia leggermente più alte del bacino riduce la tensione sul nervo e spesso dà sollievo.
- Se il quadro è comparso con un aumento di peso o in gravidanza, il tuo medico può darti indicazioni specifiche.

* IL PERCORSO DI RECUPERO

- Si lavora con esercizi dolci di mobilità dell'anca e di scorrimento del nervo, senza provocare bruciore intenso.
- Rinforzare glutei e muscoli profondi del tronco aiuta a ridurre l'inclinazione in avanti del bacino.
- Camminare è utile: se i sintomi aumentano, accorcia i percorsi e aumenta gradualmente.
- Se dopo alcune settimane non vedi miglioramenti, o i sintomi peggiorano, serve una nuova valutazione.

ATTENZIONE Dolore all'addome o al basso ventre, o disturbi urinari associati, richiedono una visita medica.

* ESERCIZI DA FARE A CASA

- Allungamento del flessore dell'anca in affondo (3 tenute da 30 secondi per lato, ogni giorno): in ginocchio con una gamba avanti, contrai i glutei e porta il bacino leggermente in avanti mantenendo la schiena dritta, senza inarcarti. Devi sentire un allungamento davanti all'anca, non bruciore sulla coscia.
- Ponte dei glutei (3 serie da 10 ripetizioni, a giorni alterni): sdraiato sulla schiena con le ginocchia piegate, solleva il bacino spingendo sui talloni e scendi lentamente.



- Inclinazione del bacino da sdraiato (2 serie da 10 ripetizioni, ogni giorno): sdraiato con le ginocchia piegate, appiattisci la zona lombare sul pavimento contraendo l'addome, tieni 3 secondi e rilassa.

* SE IL DOLORE NON CAMBIA

- Questi consigli servono a farti muovere in sicurezza e a ridurre il ricorso ai farmaci, non a sostituire il trattamento.

ATTENZIONE Se dopo 5 giorni di applicazione costante il dolore è invariato o peggiorato, contattami per una rivalutazione: significa che il quadro richiede un intervento diretto.

Prenota una visita su WhatsApp

oppure Tel. 3200489973

* CONTATTA SUBITO, SENZA ASPETTARE

- Debolezza della gamba o del piede
- Dolore alla schiena con perdita di sensibilità o di riflessi sul davanti della coscia
- Dolore addominale, massa o gonfiore nell'inguine
- Febbre o dolore notturno continuo
- Sintomi in entrambe le cosce con disturbi di vescica o intestino

* RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

1. Cheatham SW, Kolber MJ, Salamh PA. Meralgia paresthetica: a review of the literature. Int J Sports Phys Ther. 2013;8(6):883-93.