



Vivre avec une prothèse de hanche par voie postéro-latérale

Informations destinées aux patients

3-4	Informations générales
5	La position couchée
6-7	Sortir du lit / se coucher
8	Se lever et s'asseoir
9	Marcher avec des cannes
10-11	Escaliers & voiture
14-15	Se laver
16	S'habiller
17	Activités physiques
18-21	Exercices à faire
22	Les mouvements à éviter
23	A retenir
24	Où nous trouver ?

Informations générales

L'objectif de cette brochure est de vous fournir les informations nécessaires suite à la pose de votre prothèse totale de hanche. Vous devez surtout tenir compte des recommandations de votre physiothérapeute, votre ergothérapeute, votre équipe soignante et votre médecin.

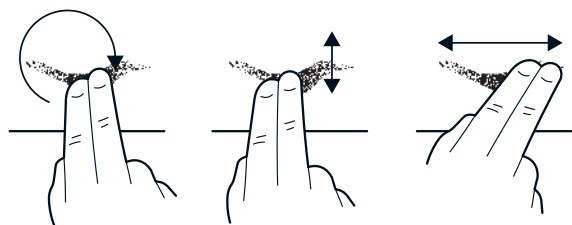
Lors d'une prise en charge standard, il faut planifier une rééducation d'environ 2-3 mois, durant laquelle vous devrez aller chez votre physiothérapeute pour le réentraînement nécessaire aux activités de la vie quotidienne et à la reprise d'une activité sportive entre autres. L'ergothérapeute pourra vous conseiller des moyens auxiliaires qui vous faciliteront le quotidien tout en respectant les indications post-opératoires.

Il est normal de ressentir une gêne au niveau de la hanche durant quelques semaines. Si vous faites trop d'activité, vous ressentirez probablement une douleur plus forte. Vous devrez adapter votre temps de marche ou d'exercices selon les réactions de votre corps.

4 Informations générales

Si vous tombez, essayez de vous réceptionner sur le côté non opéré. Gardez votre calme et aidez-vous d'une chaise, du lit pour vous relever ou demandez de l'aide. Si après l'accident vous avez mal, consultez un médecin.

Une fois la cicatrice bien fermée (environ 2 semaines), vous pouvez la masser avec vos doigts pour rendre la peau plus souple. Votre physiothérapeute pourra également vous enseigner différentes techniques de massage pour votre cicatrice.



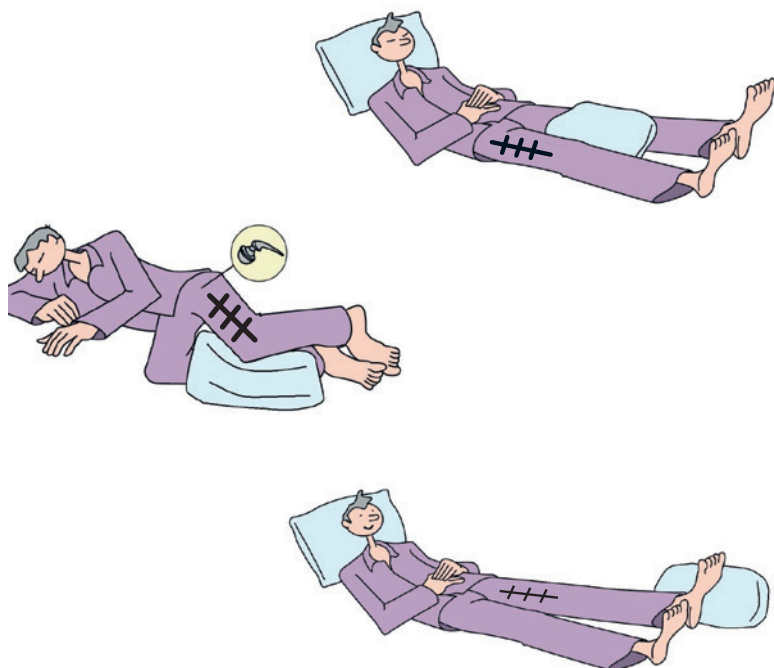
Si vous avez des questions après la lecture de cette brochure, n'hésitez pas à les poser à votre physiothérapeute ou ergothérapeute.



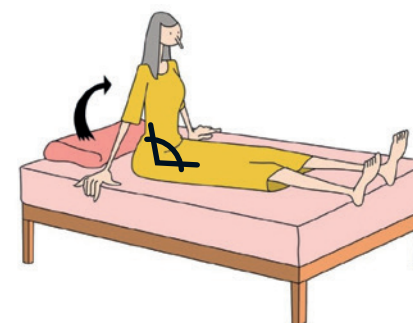
6 La position couchée

Durant les trois premiers mois, il est conseillé :

- de mettre un coussin entre les jambes pour éviter de les croiser ou les rapprocher lorsque vous êtes couché sur le côté non-opéré ou sur le dos.
- de mettre un coussin sur le côté du pied pour éviter que le pied tourne vers l'extérieur quand vous êtes couché sur le dos.



Sortir du lit / se coucher 7



Pour sortir du lit, il est conseillé de :

- s'asseoir d'abord dans le lit en appui sur les deux mains sans se pencher trop en avant avec le buste ;
- sortir du lit de préférence du côté opéré ;
- pivoter les jambes et le bassin en même temps (vous pouvez vous aider de la jambe saine). Si le lit est bas, tendre la jambe opérée une fois assis ;
- pour vous allonger, faites la manœuvre inverse.

8 Se lever et s'asseoir

Les hauteurs d'assise

- La chaise doit être suffisamment haute pour pouvoir s'asseoir avec le genou à angle droit. Installez par exemple:
 - ▶ des plots sous le lit ou sous le fauteuil ;
 - ▶ un matelas supplémentaire ou une pile de draps sur le lit ;
 - ▶ un rehausseur WC ;
 - ▶ un coussin en mousse dense dans le fauteuil (ou coussin triangulaire) ;
- Pour vous aider à vous lever, il est possible d'ajouter une barre murale. L'ergothérapeute peut vous conseiller et vous informer en fonction de votre domicile.
- Si vous vous asseyez sur un siège plus bas (chez des amis, en voiture, sur le canapé, ...), tendez la jambe opérée en avant et laissez-la tendue tant que vous êtes assis.



9 Marcher avec des cannes

Pour se déplacer avec des cannes, il est vivement recommandé de porter une paire de chaussures fermées, souples et sans trop de talon.

Avancez les deux cannes, avancez la jambe opérée entre les deux cannes, puis avancez la bonne jambe et recommencez. Appuyez-vous sur les cannes pour soulager la jambe opérée. Respectez la charge établie par l'orthopédiste.

Quand vous déroulez le pas, surveillez que vos pointes de pieds regardent en avant et soient symétriques entre elles.

N'oubliez pas de faire apporter vos cannes personnelles si vous en avez. Sinon, le physiothérapeute fera le nécessaire pour vous en fournir une paire.



10 Escaliers & voiture

Pour monter les escaliers : « les bons montent au paradis »

1. Commencer par monter la jambe non opérée (= la « bonne » jambe)
2. Puis la jambe opérée
3. Puis les cannes

Pour descendre les escaliers : « les mauvais descendent en enfer »

1. Commencer par les cannes
2. Puis descendre la jambe opérée (= la « mauvaise » jambe)
3. Puis la jambe non-opérée

Les cannes accompagnent toujours la jambe opérée.

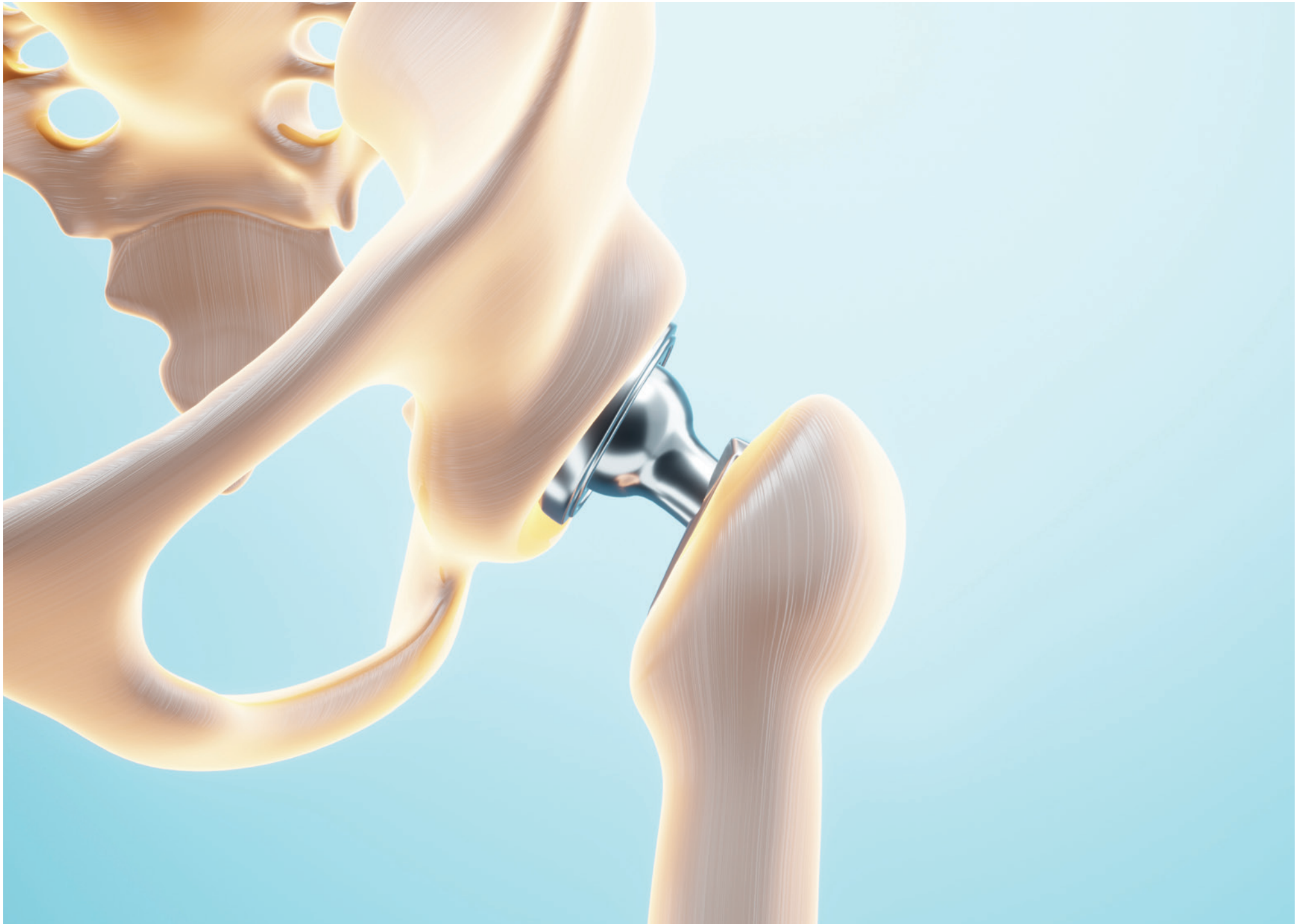


Escaliers & voiture 11

En voiture

Montez à l'avant de la voiture. Reculez le siège au maximum et inclinez le dossier vers l'arrière. Asseyez-vous latéralement, dos à la voiture, la jambe opérée tendue. Pivotez le bassin et les jambes en même temps, d'un seul bloc. Idem pour descendre. Vous pouvez vous aider de la jambe non opérée.





14 Se laver

Faire sa toilette assis-e

- Faites-vous aider par quelqu'un pour les premières fois.
- Pour entrer dans la baignoire, utilisez une planche de bain. Procédez de la même façon que pour vous mettre au lit : asseyez-vous et pivotez les jambes et le bassin en même temps.
- Pour la toilette des jambes, utilisez une éponge à long manche, une brosse pour le dos ou faites-vous aider car vous ne pouvez pas vous baisser vers vos pieds.
- Utilisez un tapis antidérapant au fond de la baignoire ou de la douche.
- Dans le bac de douche, pour être en sécurité, vous pouvez installer une chaise de jardin pour procéder à votre toilette. Il existe des tabourets ou des chaises de douche. L'ergothérapeute peut vous conseiller et vous proposer une liste de fournisseurs en cas de besoin.
- Utilisez une grande serviette de bain pour vous essuyer sans vous pencher en avant



16 S'habiller

Pour vous habiller, asseyez-vous

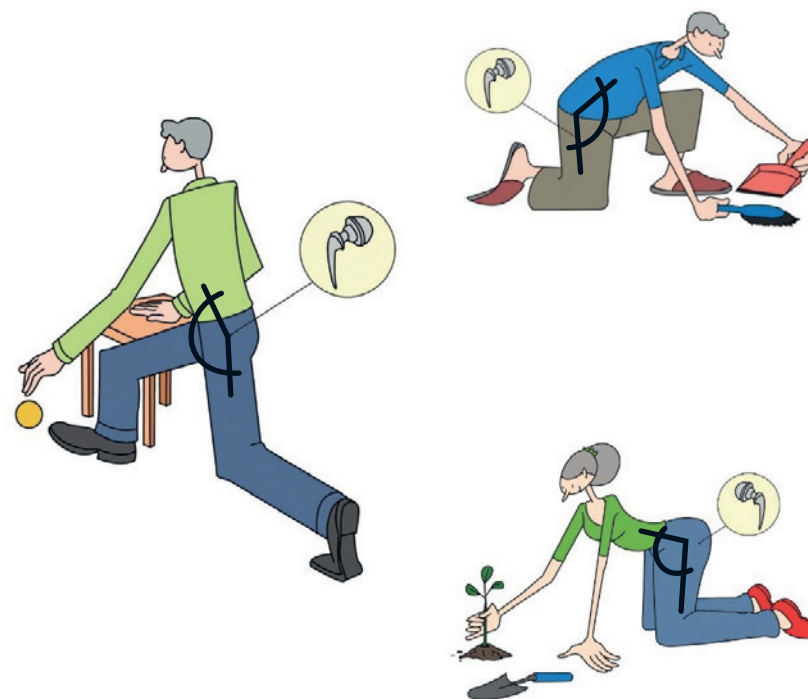
- Commencez par la jambe opérée. Quelques aides techniques pourront vous aider à enfiler :
 - ▶ Slips, pantalons, jupes : pince à long manche, bretelles
 - ▶ Chaussettes : un enfile-chaussettes
 - ▶ Souliers : un chausse-pied à long manche, des lacets élastiques ou des anneaux et des crochets pour les fermetures velcro.
 - ▶ Pour enlever les chaussettes/chaussures : utiliser une pince à long manche
- Rappel : ne croisez pas les jambes et ne vous penchez pas trop vers l'avant



Activités physiques 17

Pour ramasser quelque chose au sol, nettoyer ou jardiner

Prenez appui sur un plan stable (mur, chaise, meuble...). Tendez la jambe opérée vers l'arrière et inclinez-vous vers l'avant. Veillez à ne pas vous pencher trop vers l'avant. Vous pouvez aussi utiliser une pince à long manche pour attraper les objets au sol.



Exercices à faire

La marche

La marche fait partie de votre rééducation. N'hésitez pas à vous promener plusieurs fois par jour à l'extérieur. Il faut adapter le temps de marche en fonction de la récupération.

Pour toutes les activités, la gestion de la douleur à l'exercice, la prise des médicaments et l'utilisation des cannes, votre physiothérapeute pourra vous conseiller individuellement.

Les activités ménagères

N'hésitez pas à faire appel à une aide pour les tâches ménagères.

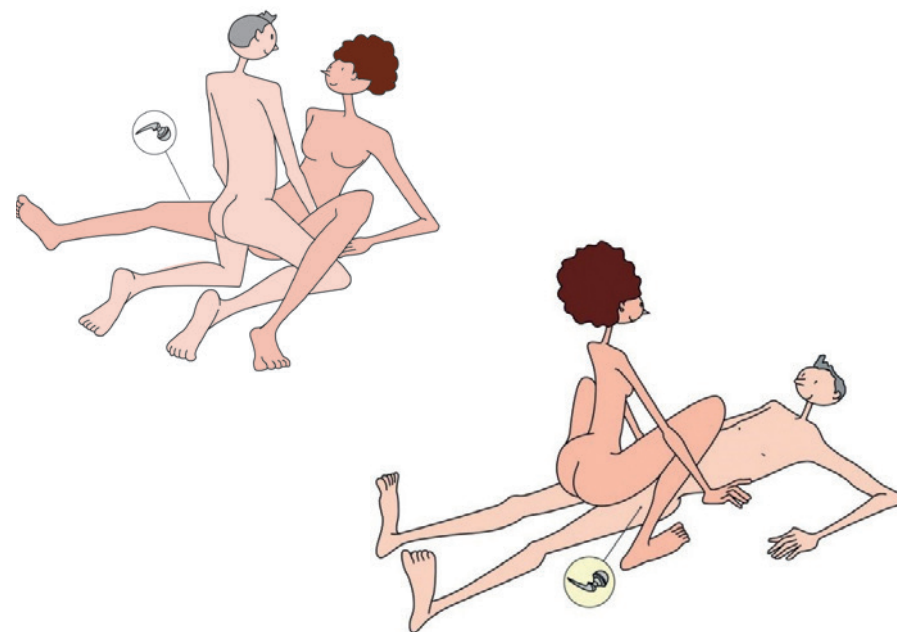
Utilisez de préférence des ustensiles à long manche (balai à essorage, pince à long manche, pelle et balayette, etc...).

Le port de charges

Pour vos courses, pensez au caddie ou à un petit sac à dos. A l'intérieur, une table roulante/chariot peut vous aider à déplacer votre vaisselle, votre linge ou vos outils. Pour les voyages, utilisez une valise à roulettes.

Les relations sexuelles

Laissez votre partenaire être plus actif et évitez les mouvements luxant (flexion de hanche et rotation essentiellement).

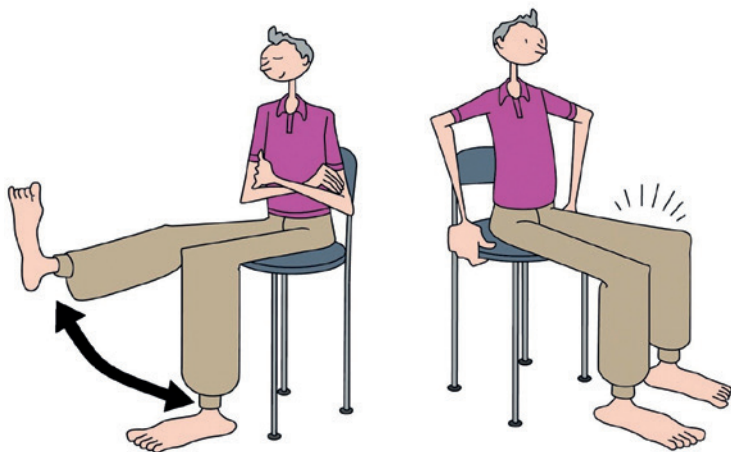


Exercices à faire

Après l'opération, ces exercices vous permettront de renforcer les muscles importants pour votre vie quotidienne.

Il faut toujours respecter la règle de non douleur; ne forcez pas. S'il y a une gêne c'est normal mais si vous sentez une douleur aiguë, vous faites probablement trop d'effort.

- A** Tendez la jambe à l'horizontale et descendez votre pied afin de bien plier votre genou.
- B** Contractez toute la cuisse, jambe pliée en appuyant le pied contre le sol, comptez jusqu'à 6, puis relâchez.



Sur le siège, pensez à ajouter un coussin triangulaire



- C** En position debout avec vos béquilles ou cadre de marche, vous pouvez récupérer la mobilisation de la hanche en balançant la jambe en avant en arrière, mobilisant le bassin en avant en arrière, en bougeant la cheville, le genou, etc...

Toujours en respectant la limite de charge établie par l'orthopédiste.

- D** En position assise sur un fauteuil ou au bord du lit, écartez vos genoux et les remettre ensemble.

Rappelez-vous de ne pas forcer sur la hanche, les exercices doivent se faire en douceur.

Faites les exercices : 3x10 répétitions, en respectant la douleur et la fatigue.

Votre physiothérapeute saura compléter ces exercices et vous en donner d'autres qui seront personnalisés et adaptés à vos besoins.



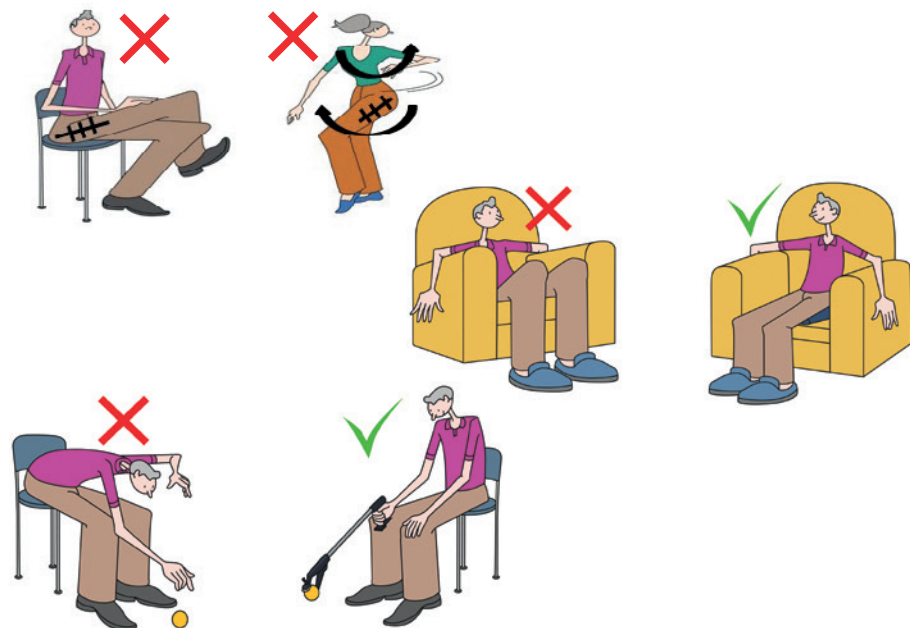
Sur le siège, pensez à ajouter un coussin triangulaire

22 Les mouvements à éviter

Voici quelques mouvements qui vous sont interdits pendant trois mois après l'intervention.

1. Croisement des jambes
2. Rotations extrêmes du bassin (tourner le haut du corps sans tourner le bas ou inversement)
Par exemple : se tourner pour prendre quelque chose sur le plan de cuisine en tournant uniquement les épaules.
3. Flexion de hanche >90°.

Par exemple se pencher en avant pour ramasser un objet ou enfiler ses chaussettes, s'asseoir dans un siège trop bas ou trop profond.



À retenir 23

- Il faut refaire sa musculature en bougeant régulièrement, en allant marcher souvent même sur de courtes distances et en faisant des pauses.
- Éviter les mouvements luxants :
 - ▶ Éviter de trop se pencher vers l'avant
 - ▶ Éviter de tourner le haut du corps sans tourner le bas ou inversement
 - ▶ Éviter de croiser les jambes

Où nous trouver ?

Service d'ergothérapie et de physiothérapie HFR

HFR Fribourg – Hôpital cantonal

Chemin des Pensionnats 2-6

1708 Fribourg

Tél. 026 306 19 30 (Fribourg)

Tél. 026 306 73 53 (Meyriez-Murten)

Tél. 026 306 49 80 (Riaz)

Tél. 026 306 61 60 (Tafers-Tavel)