

CONTACTS

Secrétariat de physiothérapie des eHnv

Rue d'Entremonts 11
1401 Yverdon-les-Bains

024 424 52 48
physiotherapie@ehnv.ch

CMS du Nord Vaudois
Service d'ergothérapie

058 450 30 30
www.reseau-sante-nord-broye.ch

Établissements hospitaliers
du Nord vaudois

Rue d'Entremonts 11
1400 Yverdon les Bains

www.ehnv.ch

Vivre avec une prothèse totale de hanche

Informations aux patients



04 Mouvements à risques

05 - 10 Activités

- 05 Marche
- 06 Escaliers
- 07 Se lever / s'asseoir
- 07 Entrer / sortir de la voiture
- 08 Dormir
- 08 Déplacer un objet
- 09 Ramasser un objet au sol
- 09 Position au sol
- 10 Toilette / habillage

11 - 13 Exercices

13 Cicatrices

14 Loisirs

Cette brochure a été créée pour vous accompagner durant les semaines suivant votre opération. Vous y trouverez :

- Les mouvements à risque
- Des conseils favorisant votre autonomie et limitant les douleurs
- Des exercices favorisant votre récupération

La brochure montre une opération du membre inférieur gauche, adapté les consignes du côté de votre hanche opérée.

La jambe opérée est désignée par un point ou trait vert.

Ces aspects seront revus avec vous par des thérapeutes avant, pendant et / ou après votre séjour hospitalier.



MOUVEMENTS À RISQUE

Bien que votre hanche soit solide, il faut rester attentif à certains mouvements durant les 6 premières semaines post-opératoire afin d'éviter une luxation.

Les 3 mouvements à éviter sont les suivants :

- L'adduction
 - La rotation interne
 - La flexion au-delà de 90°
- Il faut surtout éviter la combinaison de ces 3 mouvements, ainsi que les mouvements brusques, amples et/ou avec résistance.

Voici quelques exemples de ces mouvements dans la vie quotidienne :



Croiser les jambes



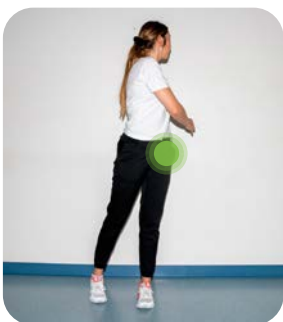
Enfiler une chaussure par l'extérieur = combinaison des 3 mouvements



Caresser un animal



Les assises basses



Pivot, rotation

ACTIVITÉS

Marcher

Suite à l'intervention, vous devrez vous déplacer à l'aide de 2 cannes anglaises, rollator ou tintébin durant 6 semaines afin d'assurer une bonne cicatrisation des tissus. Ces moyens auxiliaires vous apportent également un bon équilibre et vous permettent de soulager les douleurs de votre membre opéré. Il existe 2 manières de marcher avec des cannes anglaises.

Marche en 3 temps :

1. Avancer les 2 cannes, placez votre jambe opérée entre les 2 cannes
2. Passez le pas avec l'autre jambe



Marche en alterné :

1. Avancer la jambe gauche avec la canne droite
2. Avancez la jambe droite avec la canne gauche



Lors des changements de direction, il est recommandé de ne pas pivoter sur votre jambe opérée. Favorisez les petits pas lors de vos retournements.

Escaliers



1. Position de départ
2. Monter en premier la jambe non opérée sur la marche supérieure
3. Ramener la jambe opérée et les cannes sur la même marche
4. Recommencez



1. Position de départ
2. Descendre les cannes sur la marche inférieure
3. Descendre la jambe opérée entre les 2 cannes
4. Ramener la jambe non-opérée sur la même marche



Pour plus de stabilité, privilégiez l'utilisation de la main courante en tenant les 2 cannes dans la même main.

Se lever / s'asseoir

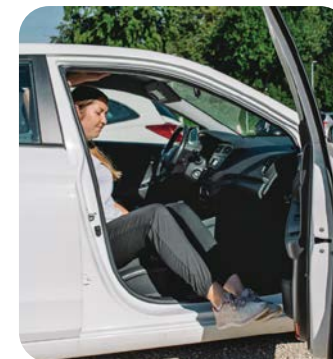
Il est conseillé de préférer des assises n'impliquant pas des mouvements ou efforts extrêmes.



Dans le cas où vous auriez des difficultés à vous relever en raison de douleurs ou d'un manque de force, pensez à rehausser vos assises (coussin, plots, réhausse-wc...). Si besoin, votre ergothérapeute vous aidera à trouver une bonne stratégie.

Entrer / sortir de la voiture

Pour vous installer dans une voiture, commencez par vous asseoir, ensuite entrez les jambes. L'accès sera facilité si vous reculez le siège et inclinez le dossier en arrière.



Dormir

Si vous avez de la peine à dormir sur le dos, il est possible de s'installer sur le côté. Il est vivement recommandé de mettre un coussin entre les jambes afin d'éviter une combinaison des mouvements à risque. Vous pouvez dormir sur le côté opéré, cependant l'appui sur la cicatrice peut être douloureux.



Glissez le coussin entre vos genoux pliés, puis pivotez d'un bloc sur le côté.

Déplacer un objet

Il n'est pas toujours facile de transporter des objets en ayant les mains prises par vos cannes anglaises. Vous pouvez utiliser vos poches, une banane ou un sac à dos.

Pour les objets qui risquent de se renverser, utilisez vos meubles comme relais. Déposez votre verre d'eau sur un meuble pour vous déplacer d'un mètre ou deux avant de poser votre verre sur le prochain meuble accessible et de vous déplacer à nouveau.

Ramasser un objet au sol

Afin de limiter les douleurs avant et après votre opération, nous vous conseillons de mettre votre jambe opérée en arrière et de prendre appui sur votre jambe non opérée, en effectuant un mouvement de balancier.



Pour favoriser votre équilibre, prenez appui avec votre main du côté opéré, sur une surface stable, telle qu'un meuble.

Position au sol

Propositions de positions afin de travailler au sol (jardinage, jouer avec les petits en enfants, nettoyage...)



Toilette / habillage

Pour sécuriser la toilette (baignoire ou douche) et l'habillage, il existe divers outils tels que : tapis antidérapant, poignées, planche de bain, tabourets de douche, enfile chaussette, chausse pieds,...

Votre ergothérapeute est là pour vous accompagner et trouver avec vous les solutions adéquates en fonction de votre environnement, de vos capacités et de vos habitudes.



Pour atteindre vos pieds (par ex : enfiler chaussettes / chaussures ou se laver les pieds), passez entre les jambes pour éviter une combinaison des mouvements à risque.

Sur les WC, au moment de vous essuyer, gardez vos jambes dans l'axe, afin d'éviter une combinaison des mouvements à risque.

Afin d'améliorer la musculature de votre hanche, il est recommandé de marcher régulièrement et de faire des exercices de renforcement et de mobilité.

Voici 4 exercices qui vous seront enseignés par le physiothérapeute lors de votre séjour hospitalier et que vous pourrez faire à domicile.

Trouvez un appui stable pour vos bras afin de faire ces exercices en toute sécurité.

Nous vous conseillons de faire 1 à 2 séries de 10 répétitions pour chaque exercice, toujours dans le respect de vos douleurs.

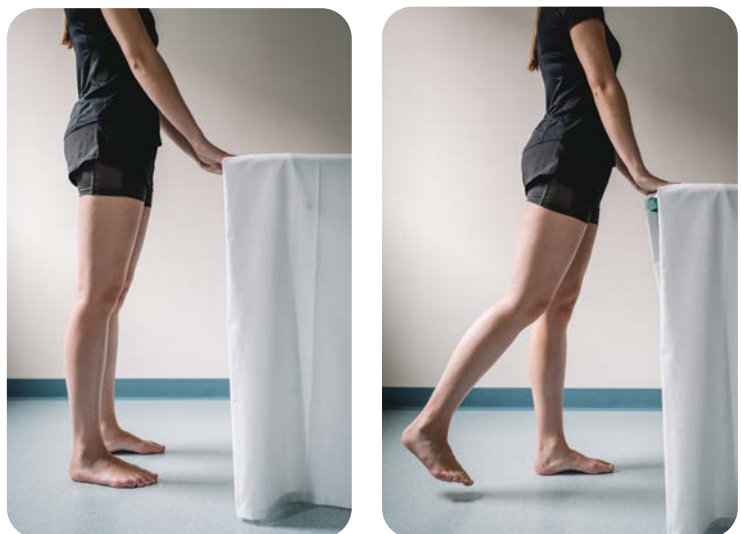
1. Montez sur la pointe des pieds



2. Montez votre genou jusqu'à angle droit. Alternez jambe droite et gauche.



3. En gardant votre dos bien droit, venez tendre votre jambe vers l'arrière. Alternez jambe droite et gauche.



4. Demi squat : pliez vos jambes comme pour vous asseoir sur une chaise puis remontez.



CICATRICE

Afin d'éviter les adhérences, dès l'ablation du pansement, il est important de prendre soin de votre cicatrice. Pensez à l'hydrater et la masser régulièrement.

Il est également conseillé de ne pas exposer votre cicatrice au soleil, les premiers temps.

	Conduire la voiture	Cf chirurgien, pas avant 3 semaines
	Natation	Selon douleurs, pas avant 3-4 semaines selon cicatrice
	Vélo d'appartement	3-4 semaines
	Jardinage	6 semaines
	Marche en montagne avec ou sans bâtons	3 mois
	Conduire le tracteur	3 mois, dès aptitude au travail
	Vélo extérieur	3 mois si équilibre ok
	Tennis	Pas conseillé ou en double après 3 mois
	Yoga	Eviter les positions extrêmes
	Se mettre en tailleur	Eviter
	Jogging	Pas conseillé, car impacts

