



Vivre avec une prothèse de hanche

Informations destinées aux patients.

VIVRE AVEC UNE PROTHESE DE HANCHE

INTERVENTION REALISÉE PAR VOIE ANTERO-LATERALE



Vivre avec une prothèse de hanche

SOMMAIRE

Conseils avant l'hospitalisation	1
Qu'est-ce qu'une prothèse de hanche.....	2
Conseils pratiques : les positions à éviter.....	3
Rester allongé.....	4
Se lever.....	5
S'asseoir.....	6
Entraînement à la marche avec des cannes.....	7
Se déplacer.....	8
Ramasser un objet.....	9
S'habiller.....	10
Activités physiques.....	11



Vivre avec une prothèse de hanche

1. Conseils avant l'hospitalisation

Ne soyez pas trop pressé(e), laissez votre organisme s'adapter progressivement à votre prothèse.

Si vous êtes fumeur profitez de cette intervention pour arrêter de fumer. Le tabac empêche la bonne oxygénation du sang et donc ralentit la cicatrisation. De plus, vous diminuerez les risques de complications respiratoires après l'intervention.

Si nécessaire perdez du poids, la rééducation en sera facilitée et à long terme vous diminuerez l'usure de votre prothèse.

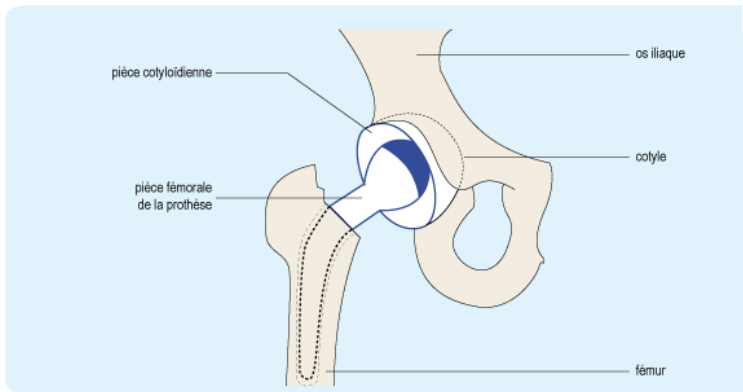
Après votre retour à domicile ne négligez aucun signe infectieux (angine, carie dentaire, infection dentaire, etc...).

Au moindre problème au niveau de la cicatrice, lorsqu' elle est récente (rougeur, écoulement, douleurs), ne pas hésiter à consulter votre médecin.

Ne jamais faire d'injection intramusculaire du côté de la prothèse.

2. Qu'est-ce qu'une prothèse de hanche ?

Une prothèse de hanche se compose de 3 éléments principaux :



- Une tige métallique (divers alliages possible à base de chrome-cobalt, de titane ou d'oxonium) introduite dans le fémur.
- Une tête impactée sur la tige en métal recouverte de céramique.
- Un cotyle en polyéthylène placé dans la cavité du bassin. Dans certains cas une ou plusieurs vis peuvent être nécessaires pour renforcer la fixation.

3. Conseils pratiques : les positions à éviter

Extension forcée : Mouvement qui porte la cuisse en arrière.



Adduction : Mouvement qui porte le membre opéré vers l'autre (rapprocher, croiser les jambes).



Rotation externe : Mouvement qui porte le genou en dehors.



4. Rester allongé

Il est conseillé au lit :

- de mettre un petit coussin sous le genou pour détendre votre cuisse.
- de se coucher **sur le côté opéré.**



Si vous gardez un coussin entre les jambes vous pouvez vous coucher sur **le côté opposé à la prothèse.**



Ces conseils sont valables pour les 3 premiers mois.

5. Se lever

Pour vous lever :

- asseyez-vous d'abord dans le lit en appui sur les 2 mains.
- puis pivoter les jambes et le bassin en même temps (vous pouvez vous aider de la jambe saine). Une fois assis au bord du lit, levez-vous tranquillement.

Pour vous allonger, faites les manœuvres inverses en reculant au maximum les fesses afin d'avoir les jambes posées sur le lit avant de pivoter, et en gardant les épaules bien en avant.



6. S'asseoir

Les hauteurs d'assise :

Asseyez-vous sur un siège ferme avec les jambes dans l'axe du corps.

Évitez les sièges trop bas ou trop profonds.

Utilisez si besoin un rehausse-WC.

Levez-vous et asseyez-vous jambes et genoux légèrement écartés.



7. Entraînement à la marche avec des cannes

Pour se déplacer il est vivement recommandé de porter une paire de chaussons ou chaussures fermés souples sans trop de talon.

Le chirurgien vous prescrira un appui partiel ou total.

Principe de la marche avec appui partiel

Avancez les 2 cannes, puis la jambe opérée, puis la bonne jambe et recommencez. Appuyez-vous sur les cannes pour soulager la jambe opérée.



Principe de la marche avec appui total

Avancez la canne droite et le pied gauche, puis la canne gauche et le pied droit et recommencez.

Pour faire demi-tour : tournez à petits pas du côté opposé à la prothèse.

8. Se déplacer

Monter et descendre les escaliers

Pour monter commencez par la jambe non opérée. Prenez appui sur la rampe ou sur vos cannes. Les cannes accompagnent toujours la jambe opérée. Montez ou descendez une marche à la fois. Amenez les 2 pieds sur la même marche avant d'accéder à la suivante.



Pour monter l'escalier (de gauche à droite)

Pour descendre commencez par les cannes et le côté opéré.



Pour descendre l'escalier (de gauche à droite)

En voiture

Montez devant, reculez le siège au maximum et inclinez le dossier vers l'arrière. Asseyez-vous latéralement, dos à la voiture, la jambe opérée tendue vers l'avant. 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.

9. Ramasser un objet

Posez le genou opéré à terre. Pour vous relever, poussez sur la jambe saine.





Vivre avec une prothèse de hanche

10. S'habiller

Pour vous habiller, asseyez-vous.

Quelques aides techniques pourront vous aider à enfiler :

- slip, pantalon, jupe :

Prenez 2 bâtons carrés d'environ 40cm de long et collez-y 2 pinces à linge. Accrochez votre vêtement aux pinces, tenez les extrémités des bâtons.

Remontez le tout assez haut pour pouvoir saisir aisément le vêtement et enlever les pinces.

- Chaussettes : utilisez un enfile bas.
- Chaussures : utilisez un chausse pied à manche long.



Vivre avec une prothèse de hanche

11. Activités physiques

Pour faire votre marché

Pensez au caddie, c'est un compagnon fort recommandable.

Pour les voyages

Utilisez une valise à roulettes.

Pour le jardinage

Patientez quelques mois avant de reprendre pleinement cette activité.

Evitez les chaussures ou sabots mal maintenus ou glissants.
Mettez de longs manches à vos outils.

S'il faut travailler près du sol mettez le genou côté opéré par terre.

Faites tous vos mouvements VERS L'AVANT. Ayez devant vous votre nécessaire, ainsi vous ne vous retournerez pas.

Pour vous relever, appuyez-vous sur le genou COTE NON OPERE.

Les chiens

L'accueil fougueux qu'ils pourraient vous réserver demande d'être PRUDENT.



Vivre avec une prothèse de hanche

Les sports

La bicyclette :

Pour vous Madame, aucun problème.

Pour vous Monsieur, empruntez celle de votre épouse.

La natation :

Continuez à pratiquer ce sport mais en nageant la brasse, évitez les mouvements extrêmes.

La marche :

C'est un excellent exercice, mettez de bonnes chaussures.

Augmentez progressivement la distance parcourue en fonction de votre endurance.

Les relations sexuelles

Dans ce domaine tout reste permis si vous vous inspirez des conseils réunis dans les pages précédentes.



Vivre avec une prothèse de hanche

En suivant ces quelques conseils

Vous profiterez

Au mieux de votre prothèse.

Si vous vous posez encore certaines questions,
votre médecin y répondra volontiers.

Cette brochure a été réalisée par le service de chirurgie
orthopédique et traumatologique ainsi que par le service de
rééducation fonctionnelle.

V. 2017 - 2018



Vivre avec une prothèse de hanche

Où nous trouver ?

SERVICE DE

CHIRURGIE TRAUMATOLOGIE ET ORTHOPEDIE

2ème Etage

1, Avenue Pierre de Coubertin

89100 SENS

Tél. 03 86 86 15 15