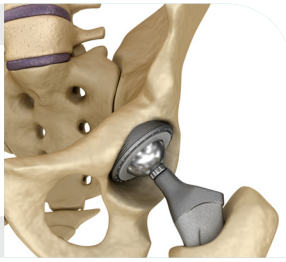
# Prothèse totale de la hanche (PTH)

## Chirurgie orthopédique



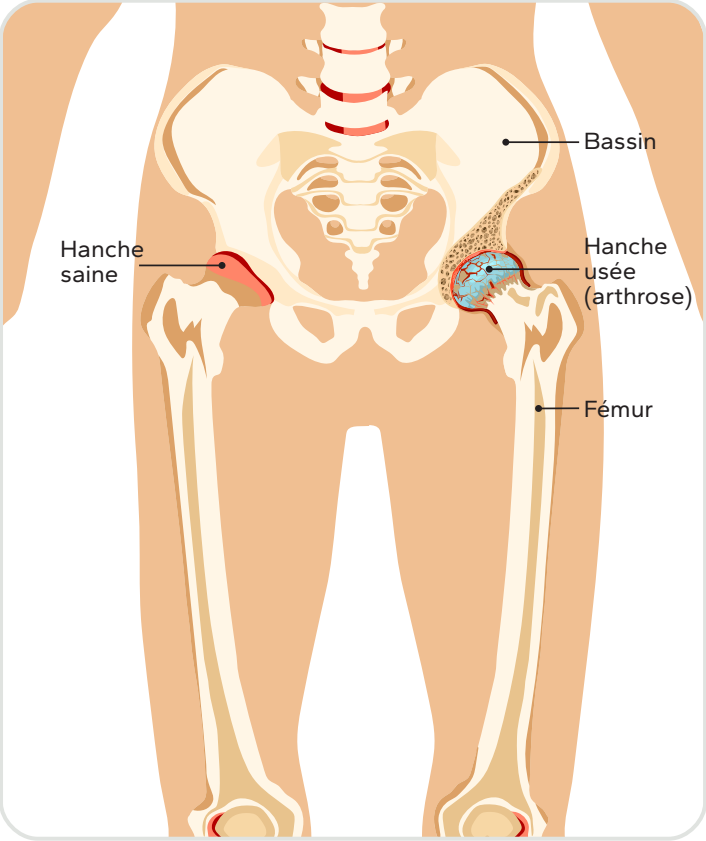
Vous aurez une chirurgie de prothèse totale de la hanche aussi appelée PTH. Ce guide vous aidera à participer à vos soins. Nous allons vous soutenir tout au long de votre guérison. Apportez ce guide à tous vos rendez-vous.

### Comment va se passer votre chirurgie ?

La hanche est une articulation entre le fémur qui est l'os de la jambe et celui du bassin.

En général, votre chirurgien vous propose cette chirurgie parce qu'il y a de l'arthrose dans votre hanche ce qui signifie que vos os sont usés.

Le chirurgien va remplacer votre articulation de la hanche par une prothèse pour vous permettre de bouger plus facilement et avoir moins de douleur.



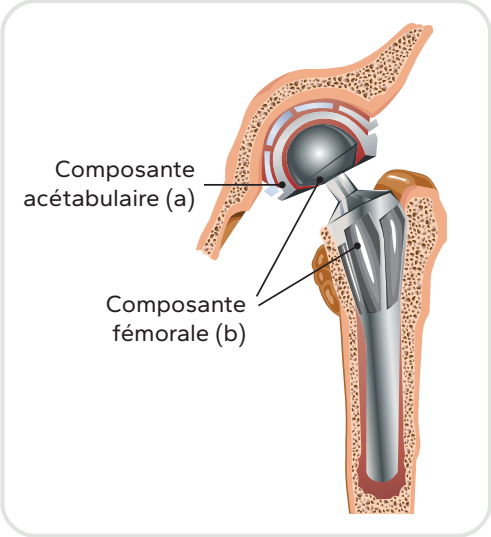

**Il y a deux parties dans une prothèse totale de la hanche. La prothèse est faite de métal ou de céramique.**

**(a)** composante acétabulaire

**(b)** composante fémorale

**Si vous avez une prothèse totale de la hanche (PTH) :** le chirurgien installe ces 2 parties.

**Si vous avez un re-surfaçage de la hanche aussi appelé RH :** le chirurgien remplace uniquement la composante acétabulaire (a).




**Pour éviter la douleur pendant la chirurgie vous serez sous médication. Ce sera soit :**

- Une anesthésie générale. Vous êtes endormi.
- Une anesthésie régionale. Vous êtes éveillé et des médicaments sont donnés pour enlever vos sensations et la douleur de votre genou.

**La chirurgie dure entre 1 h et 1 h 30.**

## Comment se préparer avant votre chirurgie ?

- ☐ Consultez les guides pour le **Bain préopératoire** et le **Jeûne préopératoire** sur le site du CHU de Québec
- ☐ Consultez les guides pour la **Préparation à la maison (Avant votre chirurgie)** sur le site du CHU de Québec
- ☐ Consultez les guides pour le **Retour à la maison (Après votre chirurgie)** sur le site du CHU de Québec

### À la maison

- ☐ Assurez-vous d'avoir un sac de glace (ou sac de gel) pour soulager la douleur.
- ☐ Un seul accessoire de marche peut être fourni par l'hôpital à votre départ (béquilles ou marchette). Si vous en avez déjà un, apportez-le à l'hôpital le jour de la chirurgie.
- ☐ Assurez-vous d'avoir un siège rehausseur pour votre toilette au besoin.
  Consultez le guide : Aide à la marche et aides techniques.
- ☐ Pour les premières semaines de votre retour à la maison, demandez à un ami ou un membre de votre famille de vous aider avec certaines tâches comme l'épicerie, le ménage et les commissions.

### Exercices

- ☐ Faites vos exercices indiqués dans ce guide.

### Médicaments

- ☐ Appliquez l'antibiotique en crème dans vos narines si vous avez reçu une prescription de votre chirurgien. Contactez votre pharmacien pour plus d'informations.

## Comment se déroulera votre guérison ?

Après votre chirurgie vous allez à la salle de réveil et ensuite soit :

- ☐ en chirurgie d'un jour pour le retour à la maison le jour même;
- ☐ ou sur une unité de soins pour un séjour à l'hôpital de 1 à 3 jours.

**IMPORTANT !**

Assurez-vous d'avoir un accompagnateur pour votre retour à la maison.

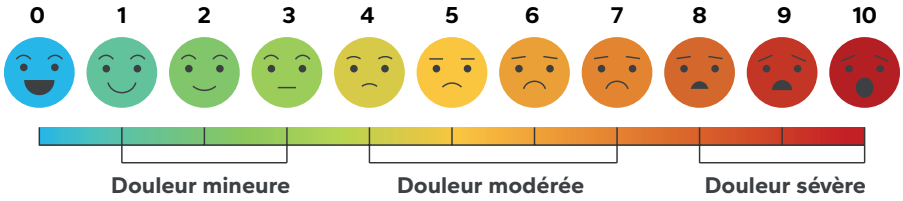
## Qu'est-ce qui est normal pour les premiers jours après votre chirurgie ?

- Vous aurez plus de douleur, de la raideur, des bleus et d'enflure à la jambe opérée.
- L'enflure de votre jambe opérée peut aller au-delà de votre hanche.
- La fatigue est normale : prenez des moments de repos entre vos activités.
- Vous allez reprendre vos forces peu à peu. Ça va prendre du temps.



## Comment soulager les inconforts ?

La douleur est présente pour tous. Son degré est variable d'une personne à l'autre. Elle est plus forte dans les 2 premières semaines après la chirurgie. Elle diminue sur une période pouvant aller jusqu'à 6 semaines.




### Comment soulager la douleur ?

- Prenez des médicaments non opiacés comme le Tylénol ou l'Advil selon vos ordonnances.
- Prenez vos médicaments opiacés si votre douleur est modérée (5/10 et plus) ET non soulagée par les médicaments non opiacés comme le Tylénol.
- Mettez de la glace sur votre hanche pour 20 minutes. Vous pouvez mettre la glace sur votre hanche toutes les 2 heures.
- Faites vos exercices en respectant vos limites. Plus souvent mais moins longtemps.
- Bougez souvent malgré la douleur pour éviter que votre jambe soit raide.

**Si vous avez de la difficulté à soulager votre douleur ou vos inconforts, référez-vous à votre équipe de soins ou pharmacie.**

### Comment soulager les nausées ?

Vous pourriez avoir des nausées dans les jours suivant votre chirurgie. Ces nausées peuvent être causées par la médication pour l'anesthésie et pour la douleur (opiacés).

- Mangez des petits repas souvent plutôt que 3 grands repas et bougez souvent.
- Si vous avez une prescription, prenez la médication pour les nausées.

### Comment soulager la constipation ?

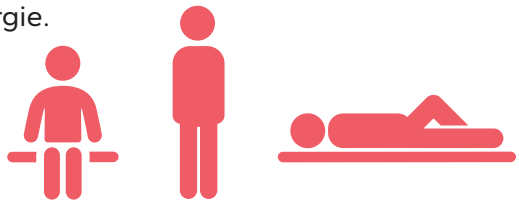
La diminution d'activité après votre chirurgie et la médication pour la douleur (opiacés) peuvent causer de la constipation.

- Bougez souvent.
- Prenez la médication prescrite pour la constipation dès le lendemain de la chirurgie.

### Comment diminuer l'enflure et les bleus :

Votre jambe sera plus enflée pendant plusieurs semaines. Il peut apparaître des bleus sur votre jambe. Les bleus devraient disparaître dans les semaines suivant la chirurgie.

- Appliquez de la glace.
- Élevez votre jambe lorsque vous êtes assis ou couché.
- Évitez d'être longtemps debout ou assis les pieds au sol.
- Changez souvent de position.



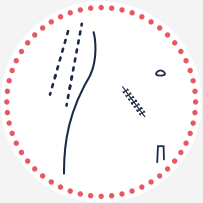
## Quels sont les conseils que vous devez suivre après votre chirurgie ?

| RECOMMANDATIONS | |
|---|---|
| **Boire et manger** | • Selon l'heure de votre chirurgie, de l'eau et une collation ou un repas vous seront servis.<br>• Vous pouvez recommencer à manger normalement par la suite. Si vous avez mal au cœur, dites-le à votre infirmière. |
| **Plaie et pansement** | • Votre plaie sera fermée par des agrafes et vous aurez un pansement.<br>• Il pourrait y avoir un peu de sang sur votre pansement dès les premières heures.<br>• Après votre départ de l'hôpital, c'est l'infirmière de votre CLSC qui fera les soins de votre plaie. Les soins au CLSC seront planifiés avant votre départ de l'hôpital.<br>• Les agrafes seront retirées 14 jours après votre chirurgie par l'infirmière du CLSC.<br>• Si vous observez un léger écoulement de la plaie, contactez l'infirmière du CLSC ou l'infirmière de trajectoire de Santé Québec CHU de Québec-Université Laval.<br>• Les 3 premiers mois après la chirurgie, n'exposez pas la plaie au soleil. |
| **Hygiène** | • **Douche :** Vous pouvez prendre une douche quand votre pansement est retiré et que la plaie ne coule pas.<br>• **Bain :** Attendez 6 semaines après votre chirurgie.<br>• **Pour votre sécurité :** Prenez votre douche ou votre bain lorsqu'une personne est présente à la maison pour vous aider, au besoin.<br>• Si le bain ou la douche n'est pas permis par votre chirurgien, lavez-vous au lavabo. |
| **Mobilisations et exercices** | • Un membre de l'équipe de soins vous aidera à vous lever rapidement après la chirurgie.<br>• À moins d'un avis contraire, vous pouvez mettre tout votre poids sur votre jambe.<br>• Consultez les pages 9 à 16 de ce guide pour les exercices à faire. |
| **Sommeil** | • Vous aurez plus de difficulté à dormir dans les premières semaines en raison de la douleur.<br>• Si vous avez des raideurs à votre jambe durant la nuit, levez-vous et marchez.<br>• Choisissez l'endroit le plus confortable pour dormir. Au besoin, utilisez un fauteuil inclinable. |
| **Médicaments** | • Les prescriptions de médicaments vous seront expliquées par votre pharmacien. N'hésitez pas à le contacter si vous avez des questions ou des inquiétudes sur vos médicaments. |

**Voici comment vous devez nettoyer votre plaie quand le pansement est retiré :**



1
Lavez doucement avec de l'eau et du savon ordinaire sans frotter.



2
Rincez sans diriger le jet d'eau directement sur la plaie.



3
Asséchez votre plaie avec une serviette propre.



4
N'utilisez pas de lotion, de crème ou de poudre tant que votre plaie n'est pas guérie.

## Comment reprendre les activités de tous les jours ?



### Conduite automobile

Généralement, vous pourrez conduire la voiture 6 semaines après la chirurgie.

- Vos mouvements et réflexes doivent être rapides pour une conduite sécuritaire.
- Discutez avec votre chirurgien pour confirmer ses consignes.
- Consultez votre compagnie d'assurances.



### Cuisiner

Évitez de vous fatiguer pendant la préparation des repas :

- Placez la table près du comptoir de la cuisine pour être capable d'accéder aux 2 surfaces sans vous déplacer.
- Assoyez-vous sur un tabouret (24 pouces ou 60 cm de hauteur) placé près du comptoir.



### Prendre des objets de façon sécuritaire

Utilisez un tablier avec de grandes poches ou fixez un panier, un plateau ou un sac sur votre marchette.

- Utilisez votre pince de préhension pour ramasser un objet au sol.
- Transportez une charge du même côté que votre jambe opérée (ex : sac d'épicerie).



### Reprise des activités de loisirs et sportives

Consultez la page 8 de ce guide.



### Reprise des activités sexuelles

Les relations sexuelles sont permises après la chirurgie si votre mobilité le permet.



### Prévention des chutes

Votre équilibre sera moins bon après votre chirurgie. Voici quelques conseils pour rendre vos déplacements plus sécuritaires :

- Prenez votre temps dans les escaliers. Utilisez la rampe jusqu'à ce que vous soyez plus à l'aise.
- Portez des chaussures ou des pantoufles qui ne glissent pas lorsque vous circulez à l'intérieur.



### Voyage

Votre prothèse peut faire sonner certains détecteurs de métal dans les aéroports. En général, vous n'avez pas besoin de présenter de certificat médical à la sécurité. Informez-vous auprès de votre compagnie de transport.



### Dentiste ou autres chirurgies

Éviter de planifier d'autres chirurgies, même chez le dentiste, les 3 premiers mois après votre chirurgie.



### Rendez-vous de suivi

Vous aurez un rendez-vous de suivi avec votre chirurgien quelques semaines après votre chirurgie. Vous aurez les informations pour ce rendez-vous le jour de votre départ de l'hôpital.

Si vous avez des questions :

- Appelez au 418 525-4444 et demandez à parler à la centrale de rendez-vous en nommant l'hôpital où vous avez eu votre chirurgie.

## Quels sont les signes à surveiller après votre chirurgie ?

**Caillots de sang aussi appelé phlébite et embolie pulmonaire**

Le risque d'avoir un caillot de sang dans la jambe ou aux poumons est plus grand après une chirurgie de prothèse de la hanche.

- Bouger après la chirurgie vous aidera aussi à diminuer le risque de caillot de sang.
- Un médicament pour éclaircir votre sang sera prescrit pour réduire ce risque. Consultez le guide **Thromboprophylaxie** pour plus d'informations.

**Anémie (fatigue)**

Pendant votre chirurgie, vous allez perdre du sang. La quantité de sang perdu est différente pour chacun. Si la perte de sang est importante, cela peut causer une diminution de fer dans votre sang. C'est ce qu'on appelle l'anémie. Si cela vous arrive :

- Vous pourriez être plus fatigué pendant quelques semaines.
- Votre médecin pourrait vous prescrire des comprimés de fer.
- Informez-vous auprès de votre pharmacien pour savoir comment prendre ces médicaments.

**Il existe d'autres guides produits par Santé Québec CHU de Québec-Université Laval, demandez lesquels pourraient répondre à vos besoins.**

## Appelez INFO-SANTÉ (composez le 811) ou présentez-vous à l'urgence si vous voyez l'un des signes suivants :

**Douleurs**

- Votre douleur augmente même avec les médicaments.

**Changement de votre plaie**

- Rougeur qui augmente.
- Gonflement.
- Pus qui coule.
- Douleur.
- Chaleur.
- Beaucoup de sang sur vos pansements.

**Fièvre (température prise dans la bouche)**

- Adulte âgé de moins de 65 ans = 38,5°C et plus (ou 101,3°F et plus).
- Adulte âgé de 65 ans et plus = 37,8°C et plus (100°F et plus).

**Nausées ou vomissements :**

- Vous êtes incapable de boire ou de manger.
- Vous vomissez beaucoup.

**Difficulté à aller à la toilette**

- Vous avez une sensation de brûlure quand vous urinez.
- Vous avez de la difficulté ou vous ne pouvez pas uriner.
- Vous ne pouvez pas aller à la selle même si vous suivez les conseils de ce guide.

**Signes d'un caillot de sang**

- Rougeur, chaleur, enflure et / ou douleur à la jambe qui augmente à la marche.
- Souffle court ou une difficulté à respirer.
- Douleur à la poitrine.

**En cas d'urgence : composez le 911**

## Notes personnelles

## La reprise des activités de loisir et sportives

- Reprenez vos activités doucement en respectant les conseils que vous avez eus.
- Favorisez des activités qui n'ont pas d'impact. Les impacts comme les sauts, les arrêts, les départs brusques et les sports de contact augmentent l'usure de votre prothèse.
- À la suite de votre chirurgie, cela peut prendre entre 1 à 2 ans avant de retrouver votre facilité de mouvement avec votre prothèse. Soyez patient face à votre reprise d'activités.

**Discutez avec votre chirurgien des activités que vous aimeriez faire.**

## Après votre chirurgie jusqu'à votre prochain rendez-vous avec votre chirurgien

### Marche

- Marchez de courtes distances, plusieurs fois par jour.
- Utilisez votre marchette ou vos béquilles.
- Augmentez petit à petit la distance.
- Assoyez-vous pour les repas au fauteuil plutôt que de rester au lit.
- Faites des courtes séances d'activités.
- Donnez-vous des moments de repos entre chaque séance.
- Vous pouvez ressentir plus de douleur quand vous bougez. La douleur diminuera au repos.

### Escaliers

- Utilisez la technique démontrée dans le guide : **Aide à la marche et aides techniques.**

## À partir de 6 à 8 semaines après la chirurgie

### Vélo stationnaire

- Commencez par de courtes périodes et augmentez petit à petit.
- Placez le siège de votre vélo plus haut pour être plus confortable.

### Natation

- Pratiquez la marche dans l'eau et l'aquaforme.
- Monter ou descendre de l'échelle peut être plus difficile.

## À partir de 3 mois après la chirurgie

### Golf

- Débutez avec un demi-swing pour éviter les mouvements de torsion du tronc.

### Quilles

- Assurez-vous d'avoir un bon équilibre.

### Bicyclette extérieure, ski de fond et patin

- Débutez par des terrains plats.
- Soyez prudent, évitez les risques de chute.

### Reprenez vos activités

- Danse sociale, pétanque, jardinage, tonte de la pelouse, exercice sur elliptique, exercice sur Stair Master[MC], pickleball, randonnée pédestre, chasse, pêche et raquette.

## À partir de 6 mois après la chirurgie

### Reprenez vos activités

- Motocyclette.
- Motoneige avec siège haut.
- VTT.
- Canotage (position à genou).

## Exercices pour votre chirurgie de prothèse de la hanche

☐ Pratiquez les exercices **dès que vous avez votre date de chirurgie : cela vous permet de comprendre les mouvements.**
Et
☐ Faites les exercices **après la chirurgie : cela vous permet de participer à votre guérison.**

- Faites les exercices tous les jours.
- Prenez des pauses entre les exercices.
- Si les exercices causent beaucoup de douleur, vous pouvez :
  - Réduire le nombre de répétitions
  - Tenir la position moins longtemps
  - Retenter l'exercice quand la douleur est mieux contrôlée

### EXERCICES À DÉBUTER APRÈS VOTRE CHIRURGIE JUSQU'À 2 SEMAINES

### 1 Renforcement du quadriceps couché (muscle avant de la cuisse)

À débuter 1 jour après votre chirurgie.



**Position de départ :** Couché

1. Tirez votre pied vers vous.
2. Écrasez votre genou dans le matelas.
   - Tenez 10 secondes.
   - Répétez 10 fois.
   - 2 à 3 fois par jour.

### 2 Renforcement des muscles de la fesse

À débuter 1 jour après votre chirurgie



**Position de départ :** Assis ou couché

1. Assoyez-vous au fauteuil ou au lit.
2. Serrez vos fesses.
   - Tenez 10 secondes.
   - Répétez 10 fois.
   - 2 à 3 fois par jour.

## 3 Flexion de la hanche couché

À débuter 2 jours après votre chirurgie



**Position de départ :** Couché

1. Pliez votre genou et votre hanche en glissant le pied sur le lit.
2. Redescendez lentement.
   - Répétez 10 fois.
   - 2 à 3 fois par jour.

## 4 Renforcement du quadriceps assis

À débuter 2 ou 3 jours après votre chirurgie



**Position de départ :** Assis

1. Assoyez-vous au fond du fauteuil.
2. Levez votre pied pour déplier votre genou.
   - Tenez 10 secondes.
   - Répétez 10 fois.
   - 2 à 3 fois par jour.

## 5 Transfert de votre poids

À débuter 1 semaine après votre chirurgie



**Position de départ :** Debout

1. Déposez vos mains sur un comptoir.
2. Transférez votre poids sur votre jambe opérée.

   Évitez de pencher votre tronc vers l'avant ou le côté ou de soulever votre bassin.

   Pratiquez cet exercice dans vos activités quotidiennes (exemples : devant le lavabo, dans une file d'attente, etc.).

   - Répétez 10 fois.
   - 2 à 3 fois par jour.

**Progression :**

Pour les premiers jours, ne tenez pas la position. Lorsque moins douloureux, vous pourrez tenir jusqu'à 10 secondes.

## 6 Renforcement abducteurs de la hanche debout (muscles de la fesse)

À débuter 1 semaine après votre chirurgie



**Position de départ :** Debout

1. Déposez vos mains sur le bord du comptoir.
2. Soulevez votre jambe opérée sur le côté, légèrement vers l'arrière.
3. Vos orteils doivent pointer vers l'avant en tout temps.

   Évitez de pencher votre tronc vers l'avant ou le côté ou de soulever votre bassin.

   - Répétez 10 fois.
   - 2 à 3 fois par jour.

**Progression :**

Pour les premiers jours, ne tenez pas la position. Lorsque moins douloureux, vous pourrez tenir jusqu'à 10 secondes.

## 7 Renforcement abducteurs de la hanche couché (muscles de la fesse)

À débuter 1 semaine après la chirurgie



**Position de départ :** Couché

1. Tirez votre pied vers vous.
2. Écartez votre jambe en la glissant sur le matelas et en gardant vos orteils vers le plafond.
3. Revenez à la position de départ.
   - Répétez 10 fois.
   - 2 à 3 fois par jour.

## EXERCICES À FAIRE 2 À 4 SEMAINES APRÈS VOTRE CHIRURGIE

## 8 Renforcement en flexion de la hanche

À débuter 2 semaines après la chirurgie



**Position de départ :** Debout

1. Placez-vous de côté, la main en appui sur un comptoir.
2. Levez la jambe opérée le plus haut possible sans créer de douleur.

   Contrôlez autant la **montée** que la **descente** de votre jambe.
   - Répétez 10 fois.
   - 2 fois par jour.

**Progression :**

Pour les premiers jours, ne tenez pas la position. Lorsque moins douloureux, vous pourrez tenir jusqu'à 10 secondes.

## 9 Renforcement des extenseurs de la hanche

À débuter 2 semaines après la chirurgie







**Position de départ :** Debout

1. Appuyez vos mains sur une chaise.
2. Poussez votre jambe opérée contre le mur derrière vous.

   Il faut sentir votre fesse se durcir.

   Refaites le même exercice avec la jambe non opérée.

   - Tenez 10 secondes.
   - Répétez 10 fois.
   - 2 fois par jour.

**Pour progresser, faites cet exercice :**

**Position de départ :** Debout

1. Appuyez vos mains sur le bord du comptoir.
2. Soulevez votre jambe vers l'arrière en gardant votre genou déplié.

   Il faut sentir votre fesse se durcir.

   - Tenez 10 secondes.
   - Répétez 10 fois.
   - 2 fois par jour.

## 10 Renforcement en flexion plantaire (pointe des pieds)

À débuter 2 semaines après la chirurgie





**Position de départ :** Debout

1. Placez-vous de côté, la main en appui sur un comptoir
2. Répartissez votre poids sur vos 2 jambes (également)
3. Montez sur les pointes de vos pieds.

   - Répétez 15 à 20 fois.
   - 2 fois par jour.

## 11 Pont

À débuter 3-4 semaines après la chirurgie





**Position de départ :** Couché

1. Pliez vos genoux et placez vos bras le long du corps.
2. Soulevez vos fesses pour les décoller du lit.
3. Répartissez votre poids sur vos 2 jambes (également).
   - Tenez 10 secondes
   - Répétez 10 fois
   - 2 fois par jour

## 12 Renforcement en squat

À débuter 3-4 semaines après la chirurgie





**Position de départ :** Debout

1. Placez une chaise derrière vous.
2. Écartez vos pieds à la largeur des épaules.
3. Répartissez votre poids sur vos 2 jambes (également).
4. Pliez vos genoux : comme si vous vouliez vous asseoir.

   **Assurez-vous de ne pas forcer avec vos bras.**

   - Répétez 10 fois.
   - 2 fois par jour.

## EXERCICES À FAIRE 4 À 6 SEMAINES APRÈS VOTRE CHIRURGIE

### 13 Renforcement ischio-jambiers (muscles arrière de la cuisse)



**Position de départ :** Debout

1. Placez-vous de côté, la main en appui sur un comptoir.
2. Pliez le genou de la jambe opérée.

- Tenez 10 secondes.
- Répétez 10 fois.
- 1 à 2 fois par jour.

### 14 Équilibre sur une jambe



**Position de départ :** Debout

1. Appuyez vos mains sur un comptoir.
2. Tentez de vous tenir en équilibre sur votre jambe opérée.

Assurez-vous d'être droit.

**Progression :**

1. Appuyez-vous avec 1 seule main.
2. Sans appui.
3. Sans chaussure.

- Tenez 10 secondes.
- Répétez 10 fois.
- 1 à 2 fois par jour.

## 15 Renforcement des muscles abducteurs sur la jambe opérée

À débuter lorsque l'équilibre sur une jambe est facile.



**Position de départ :** Debout

1. Appuyez vos mains sur le bord du comptoir.
2. Soulevez votre jambe non opérée sur le côté.
3. Vos orteils doivent pointer vers l'avant en tout temps.

**Évitez de pencher votre tronc vers l'avant ou le côté ou de soulever votre bassin.**

- Tenez 10 secondes
- Répétez 10 fois
- 1 à 2 fois par jour

## 16 Renforcement en flexion plantaire sur une jambe (pointe des pieds)



**Position de départ :** Debout

1. Appuyez vos mains sur le bord du comptoir pour garder l'équilibre.
2. Mettez votre poids peu à peu **sur votre jambe opérée.**
3. Montez sur la pointe des pieds.

Peu à peu, vous mettrez votre poids sur votre jambe opérée.

- Répétez 15 à 20 fois
- 1 à 2 fois par jour

Les crédits des images sont indiqués ci-dessous. Certains crédits d'images peuvent également apparaître directement à proximité des visuels concernés, conformément aux exigences des licences d'utilisation :

• P1 - © Illustrations : alex-mit, Anna Bergbauer, vectorus / Getty Images
• P2 - © Photo : PORNCHAI SODA / Getty Images
• PP9 à 16 - © Photos : Service de photographie médicale de la direction de l'enseignement et des affaires universitaires

Il importe de noter que ce guide émet des recommandations conformes aux informations scientifiques disponibles au moment de sa publication. Toutefois, ces recommandations n'ont aucunement pour effet de remplacer le jugement d'un clinicien. Si vous avez des questions, nous vous invitons à communiquer avec l'équipe de professionnels de la santé qui vous soutiendra. Si, d'une façon ou d'une autre, vous faites une mauvaise utilisation de l'information contenue dans ce document, Santé Québec CHU de Québec-Université Laval ne pourra être tenu responsable de dommages de quelque nature que ce soit à cet égard.

CHU de Québec Université Laval

**Ce document est protégé sous la licence Creative Commons :** *distribution non commerciale et reproduction en tout ou en partie permises, en mentionnant la source : Santé Québec CHU de Québec-Université Laval. Aucune modification autorisée.*

**©2025 Santé Québec CHU de Québec-Université Laval**

DEAU_2502_10 / GRM 353420

# Prothèse totale de hanche ou de genou

## Résumé des activités

CHU de Québec Université Laval



© Photo : PeopleImages / Getty Images

## Avant la chirurgie

### 1 Prioriser de saines habitudes de vie

- Je rencontre la personne qui va m'opérer.
- Je m'hydrate
- Je suis actif
- Je mange bien
- Je cesse de fumer
- Je cesse l'alcool
- Je cesse les drogues

### 2 Évaluation et enseignement à la clinique préopératoire

- Je passe mes examens préparatoires.
- Je rencontre ou j'ai un appel téléphonique de l'infirmière et d'autres membres de mon équipe de soins.

### 3 Préparation à la chirurgie

- Je me procure le matériel nécessaire.
- Je lis la documentation, regarde les vidéos et pratique les exercices recommandés.

## Quelques jours avant la chirurgie

### 4 5 jours avant la chirurgie

- Je débute l'antibiotique en crème dans les narines, comme prescrit, tous les jours jusqu'au matin de ma chirurgie.
- Je débute la douche au savon désinfectant en me référant au guide à tous les jours jusqu'au matin de ma chirurgie.

### 5 Veille de la chirurgie

- Je reçois l'heure de mon arrivée à l'hôpital.
- J'arrête de manger à minuit.

### 6 Jour de la chirurgie

- Je bois le liquide clair, selon les recommandations du guide.
- Je me présente à l'hôpital à l'heure demandée.

### 7 Arrivée à l'hôpital

- Je suis accueilli à la chirurgie d'un jour pour ma préparation.
- Je suis accompagné(e) vers le bloc opératoire.

## Après la chirurgie

### 8 Au retour de la salle d'opération

- Je fais les exercices de pieds et de respiration dès que possible.
- Je fais mon premier lever rapidement avec l'infirmière.
- Je recommence à manger selon ma tolérance.

**Exercices de pieds :** 30 répétitions toutes les heures.
**Exercices de respiration :** 5 inspirations profondes toutes les heures

### 9 Jusqu'à mon départ de l'hôpital

(le jour même ou de 1 à 3 jours après la chirurgie)

- Je fais les exercices avec l'intervenant(e).
- Je prends mes 3 repas assis au fauteuil.
- Je marche au corridor 3 fois par jour.
- J'applique de la glace régulièrement.

J'avise mon infirmière si j'ai de la douleur, mal au cœur ou de la difficulté à uriner.

### 10 Retour à la maison

- Je continue les exercices et suis les recommandations pour la gestion de la douleur et de l'enflure.
- Je suis accompagné(e) par les intervenant(e)s dans ma réadaptation selon le besoin.
- Je revois le chirurgien dans environ 6 semaines.
- Je m'assure que mon accompagnateur soit disponible pour mon retour à la maison.

- J'organise l'espace à la maison.
- Je prévois un accompagnateur.
- Je prépare des repas en vue de la chirurgie.
- Je me procure du Tylénol et un sac de glace.
- Je prévois une personne qui pourra m'aider après ma chirurgie.

DEAU_2410_01