



Guide d'enseignement

**Chirurgie
orthopédique**

**Prothèse totale de la hanche
(PTH)**

Description

Le but de ce document est de vous informer sur votre chirurgie de la hanche :

- Avant votre chirurgie.
- Pendant votre chirurgie.
- Après votre chirurgie.
- Votre retour à domicile.

Renseignements sur la chirurgie

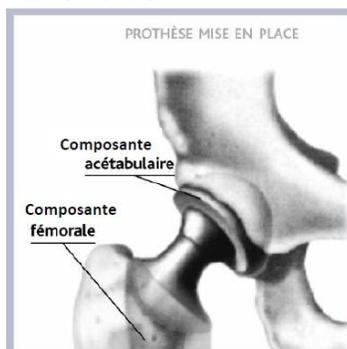
Anatomie de la hanche : La hanche est une articulation qui permet de joindre la tête du fémur au bassin. Elle est constituée de deux os : l'os iliaque (bassin) et la tête du fémur (os de la cuisse).

Prothèse totale de la hanche (PTH) : Cette chirurgie consiste à remplacer l'articulation de la hanche par une prothèse afin d'en permettre un fonctionnement normal.

La chirurgie est faite sous anesthésie générale.

Prothèse totale de la hanche : La prothèse totale de la hanche est composée de deux parties :

- 1- Composante acétabulaire :
- 2- Composante fémorale :



Combien de temps resterez-vous à l'hôpital ?

La durée de séjour à l'hôpital sera de 1 à 3 jours. Toutefois, selon votre état et l'évaluation de l'équipe soignante la durée de votre séjour peut varier.

Que devez-vous faire pour prévenir les complications possibles après la chirurgie ?

Consulter l'information « Chirurgie avec hospitalisation – Informations générales » pour la section « Qu'est-ce qui se passe avec la médication à cesser ou à prendre avant votre chirurgie? » que l'on retrouve dans la préparation de la chirurgie.

- Éviter de prendre des médicaments contenant de l'acide acétylsalicylique (Aspirine^{MD}) au moins 7 jours avant la chirurgie, sauf si prescrits par votre médecin. Vérifiez avec l'infirmière pour la conduite à tenir. Les médicaments contenant de l'acide acétylsalicylique (Aspirine^{MD}) augmentent les risques de saignement. Si vous prenez le médicament pour soulager la douleur, choisissez plutôt pour des médicaments contenant de l'acétaminophène (Tylenol^{MD}).
- Pratiquer les exercices préparatoires à la chirurgie.

Préparation avant la chirurgie

Consultez l'information « Chirurgie avec hospitalisation – Informations générales » pour les sections :

- Qu'est-ce qui se passe lors de votre rencontre avec votre chirurgien?
- Comment fonctionne la clinique préopératoire?
- Comment devez-vous vous préparer les semaines avant votre chirurgie pour prévenir les complications?
- Que devez-vous faire dès maintenant pour préparer votre retour à domicile?

Aides techniques (après avoir assisté à la rencontre d'information)

Certaines aides techniques pourraient faciliter votre autonomie en raison de l'affaiblissement temporaire des muscles après la chirurgie.

Il est à noter qu'un seul item vous sera fourni à votre départ (ex. : une marchette, des béquilles, une canne ou un fauteuil roulant), soit l'item le plus approprié à votre condition clinique à votre sortie.

Si vous possédez déjà une aide technique, veuillez l'apporter avec vous.

Prenez note que la marchette à 4 roues (ambulateur) n'est pas recommandée suite à votre chirurgie.

Pour favoriser votre autonomie, sachez que ces différents aides techniques existent :

Suite à votre intervention, si votre condition médicale l'exige, une prescription vous sera remise afin de vous les procurer.

Pour la toilette, il est important de prévoir une hauteur minimale de 17 pouces (43 cm) :



Chaise d'aisance



siège de toilette surélevé



siège de toilette surélevé avec appuis- bras
(s'assurer d'une bonne stabilité)



appuis- bras fixés à la toilette

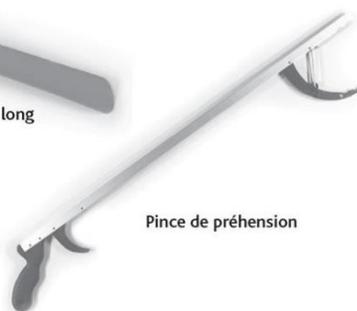
Pour s'habiller :



Enfile-bas



Chausse-pied long



Pince de préhension

Pour se laver :

- Douche-téléphone, barres d'appui pour le bain, crochet pour douche-téléphone



- Planche de bain, barre d'appui amovible



Autres aides techniques :

- Lacets élastiques.
- Cintre allongé.
- Brosse ou éponge à long manche.
- Tapis de baignoire antidérapants intérieur et extérieur.



Banc de transfert pour le bain



Chaise de bain

Préparation la veille et le jour de la chirurgie

Consulter le document «Chirurgie avec hospitalisation – informations générales» pour les chirurgies avec hospitalisation pour les sections suivantes :

- Que devez-vous apporter à l'hôpital le jour de la chirurgie?
 - Vous pouvez également apporter les aides techniques spécifiques à votre chirurgie :
 - Pince de préhension.
 - Chausse-pied long.
 - Enfile-bas.
 - Éponge ou brosse à long manche.
- Quand devez-vous vous présenter à l'hôpital le jour de votre chirurgie?
- Que devez-vous faire la veille et le jour de la chirurgie pour vous préparer?
- Que devez-vous faire si vous devez annuler votre chirurgie?

- Que devez-vous faire si vous constatez un changement dans votre état de santé?
- Le jour de votre chirurgie (accueil, salle d'opération et anesthésies)

Bain préopératoire

Consultez l'information « Douche ou bain avec éponge antibactérienne » avant la chirurgie.

Jeûne préopératoire

Consultez l'information sur le jeûne préopératoire-clientèle adulte non diabétique ou jeûne préopératoire-clientèle adulte diabétique.

Exercices de renforcement des muscles avant la chirurgie

1- Renforcement des membres supérieurs

Assis sur une chaise avec des appuie-bras, dos droit, pieds à plat au sol. Cet exercice doit être fait en vous poussant le moins possible avec vos pieds.

- Placer les mains sur les appuie-bras.
- Soulever les fesses de la chaise en vous poussant le plus fort possible avec vos mains.
- Tenir la position 5 à 7 secondes.
- Descendre les fesses sur la chaise.
- Répéter 10 fois.
- 3 fois par jour, par périodes espacées d'au moins 2 heures.



Si cet exercice vous occasionne de la douleur aux épaules ou ailleurs, diminuer le nombre de répétitions ou cessez-le complètement.

2- Renforcement des membres inférieurs

En tout temps, marcher, monter et descendre les escaliers afin de conserver un bon tonus musculaire.

Assis sur une chaise avec appuie-bras et appuyé au mur (hauteur 45 cm ou 18 pouces), dos droit, pieds à plat au sol et bras croisés sur la poitrine.

- Levez-vous et assoyez-vous à répétition pendant 30 secondes.



Répéter cet exercice 3 fois par jour par périodes espacées d'au moins 2 heures.

Si vous avez de la difficulté à faire cet exercice sans l'aide de vos mains, utiliser les appuie-bras de la chaise. Si cet exercice vous occasionne de la douleur aux genoux ou ailleurs, diminuer le nombre de répétitions ou cessez-le complètement.

3- Renforcement isométrique du quadriceps

Couché sur le dos ou demi-assis, écrasez le genou dans le matelas en tirant le pied vers vous.

- Tenez 5 secondes
- Répétez 10 fois
- 2 à 3 par jour



4- Renforcement des fessiers

Demi-assis (photo) ou assis au fauteuil, serrez les fessiers.

- Tenez 5 secondes
- Répétez 10 fois
- 2 à 3 par jour



Le saviez-vous?

1. Évitez de bloquer votre respiration durant les exercices.
2. Vous pouvez ressentir un peu de douleur pendant les exercices. Celle-ci devrait disparaître rapidement (30 minutes) après l'arrêt de l'exercice. Cependant, si vous ressentez une douleur persistante (quelques heures, à l'aîne ou à la fesse), cessez-le.

Les exercices 3 et 4 seront repris immédiatement après la chirurgie.

Guide d'activité pour votre chirurgie de la hanche



VOICI VOTRE GUIDE D'ACTIVITÉS SUITE À VOTRE CHIRURGIE : PROTHÈSE TOTALE DU GENOU ou PROTHÈSE TOTALE DE LA HANCHE

	Avant l'opération	Au retour de la salle d'opération	Lendemain de la chirurgie	Jour 2	Jour 3
Alimentation	<ul style="list-style-type: none"> Jeûne préopératoire : voir l'information sur le « jeûne préopératoire-clientèle adulte » Prendre des sucres (voir guide d'enseignement « Prothèse totale du genou ou Prothèse totale de la hanche ») 	<ul style="list-style-type: none"> Diète au goût selon votre tolérance 	<ul style="list-style-type: none"> Diète au goût 	<ul style="list-style-type: none"> Diète au goût 	<ul style="list-style-type: none"> Diète au goût
Exercices respiratoires	<ul style="list-style-type: none"> Pratiquez Les Exercices respiratoires: Voir le guide «Chirurgie avec hospitalisation – informations générales» 	<ul style="list-style-type: none"> 8 à 10 inspirations profondes chaque heure 	<ul style="list-style-type: none"> 8 à 10 inspirations profondes chaque heure 	<ul style="list-style-type: none"> 8 à 10 inspirations profondes chaque heure 	
Exercices circulatoires	<ul style="list-style-type: none"> Pratiquez Les Exercices circulatoires: Voir le guide «Chirurgie avec hospitalisation – informations générales» 	<ul style="list-style-type: none"> 30 séries chaque heure 	<ul style="list-style-type: none"> 30 séries chaque heure 	<ul style="list-style-type: none"> 30 séries chaque heure 	
Mobilisation		<ul style="list-style-type: none"> Avisez l'infirmière aussitôt que vous avez de la douleur Premier lever debout au bord du lit 3 heures après la chirurgie, avec accessoire de marche Asseyez-vous 15 minutes au fauteuil en soirée avec aide 	<ul style="list-style-type: none"> Avisez l'infirmière aussitôt que vous avez de la douleur Prenez vos 3 repas assis au fauteuil Marchez au corridor 3 fois / jour 	<ul style="list-style-type: none"> Avisez l'infirmière aussitôt que vous avez de la douleur Prenez vos 3 repas assis au fauteuil Marchez au corridor 3 fois / jour Augmentez les déplacements selon votre tolérance (fauteuil et corridor) 	<ul style="list-style-type: none"> Autonome dans les transferts et déplacements avec accessoire de marche
Élimination		<ul style="list-style-type: none"> Se rendre à la toilette avec accessoire de marche et aide 	<ul style="list-style-type: none"> Se rendre à la toilette avec accessoire de marche et aide au besoin 	<ul style="list-style-type: none"> Se rendre à la toilette avec accessoire de marche et aide au besoin 	<ul style="list-style-type: none"> Autonome pour se rendre à la toilette avec accessoire de marche
Hygiène/habillage	<ul style="list-style-type: none"> Bain préopératoire : voir l'information sur la « douche ou le bain avec éponge antibactérienne avant la chirurgie » Apportez des vêtements amples et confortables pour l'hospitalisation 		<ul style="list-style-type: none"> Hygiène assis au bord du lit ou au fauteuil avec aide au besoin Portez vos vêtements personnels 	<ul style="list-style-type: none"> Hygiène au fauteuil ou au lavabo avec de l'aide au besoin pour la jambe opérée Portez vos vêtements personnels 	<ul style="list-style-type: none"> Autonome pour l'hygiène au fauteuil ou au lavabo Portez vos vêtements personnels
Exercices	<ul style="list-style-type: none"> Exercices renforcement musculaire avant la chirurgie: Voir le « Guide Prothèse totale du genou ou Prothèse totale de la hanche » 		<ul style="list-style-type: none"> Débuter les exercices selon conseils physiothérapie Glace 20 minutes aux 2 heures au besoin 	<ul style="list-style-type: none"> Poursuivre les exercices selon conseils de physiothérapie Glace 20 minutes aux 2 heures au besoin 	<ul style="list-style-type: none"> Poursuivre les exercices selon conseils de physiothérapie Augmenter la flexion du genou (Prothèse totale du genou) Glace 20 min aux 2 heures au besoin
Injection anticoagulant		<ul style="list-style-type: none"> Recevoir l'enseignement de l'auto administration de l'anticoagulant 	<ul style="list-style-type: none"> Pratiquer l'auto administration de l'anticoagulant sous supervision de l'infirmière 	<ul style="list-style-type: none"> Pratiquer l'auto administration de l'anticoagulant sous supervision de l'infirmière 	<ul style="list-style-type: none"> S'auto administrer l'anticoagulant sous supervision au besoin (famille ou infirmière CLSC)
Planification du départ	<ul style="list-style-type: none"> Prévoyez le retour à la maison : <ul style="list-style-type: none"> ► Aides techniques ► Accompagnateur ► Aide proche aidant ► Repas préparés ► Glace ► Acétaminophène (Tylenol) 			<ul style="list-style-type: none"> Assurez-vous que l'accompagnant est disponible pour votre départ (demandez la date prévue à l'équipe) Assurez-vous que les aides techniques sont en place à votre domicile 	<ul style="list-style-type: none"> Avisez votre accompagnant (transport) de l'heure du départ (avant 11h le matin) À votre départ, assurez-vous d'avoir en main: <ul style="list-style-type: none"> ► Toutes les prescriptions médicales ► Date de votre prochain rendez-vous (ou les coordonnées pour le prendre vous-même)

La durée prévue de votre séjour est de 1 à 3 jours

NB : Les soins pour les activités seront adaptés à votre condition et peuvent être différents de ce qui est prévu

DSI-HEJ/2017-11-14/CM/mh

Après la chirurgie

Consultez l'information « Chirurgie avec hospitalisation – informations générales » pour les sections :

- Qu'est-ce qui se passe après votre chirurgie?
- Qu'est-ce qui se passe si vous avez de la douleur?

- Que devez-vous faire les jours suivants votre chirurgie?
 1. Mobilisation.
 2. Exercices respiratoires sans appareil.
 3. Exercices respiratoire avec un appareil à spirométrie.
 4. Exercices de toux.
 5. Exercices circulatoires.

Premier lever

Selon votre condition, vous ferez votre premier lever quelques heures après votre arrivée à votre chambre. Ce lever est fait avec l'accessoire de marche et l'aide de votre infirmière. Un lever au fauteuil est possible selon la condition.

Les jours suivants, vous devez marcher dans le corridor et prendre tous vos repas assis au fauteuil.

Nous vous suggérons d'être le moins possible couché dans votre lit.

Alimentation

Après la chirurgie, une diète au goût est servie.

L'hygiène

Le lendemain de la chirurgie, vous faites votre toilette assis au bord du lit ou au lavabo.

Vêtements personnels

Vous pouvez porter des vêtements confortables dès le premier jour après votre chirurgie.

Soluté

Après la chirurgie, si vous n'avez pas de vomissements et si votre douleur est bien soulagée, votre soluté est enlevé le plus tôt possible.

Pansement

Un pansement recouvre votre plaie qui sera refermée avec des agrafes.

Positions et mouvements à éviter ou à adopter suite à votre chirurgie

La durée de ces restrictions permet la guérison des muscles et des ligaments au pourtour de la hanche et prévient les risques de luxation de la prothèse.

Pendant les 6 semaines suivant votre chirurgie (si votre chirurgien utilise une **approche postérieure**) :

Évitez les mouvements de flexion de la hanche de plus de 90°



En position assise, évitez de vous pencher vers l'avant



En position assise, évitez de soulever le genou plus haut que la hanche opérée



Évitez de vous accroupir



Évitez également de croiser la jambe opérée sur la jambe saine en position assise.

Positions à favoriser pour votre confort

Positions couchées à adopter



Couché sur le côté sain :

placez un ou deux oreillers entre les jambes pour maintenir l'alignement de la jambe.

Vous pouvez aussi vous coucher sur le côté opéré selon le confort.

Couché sur le dos :

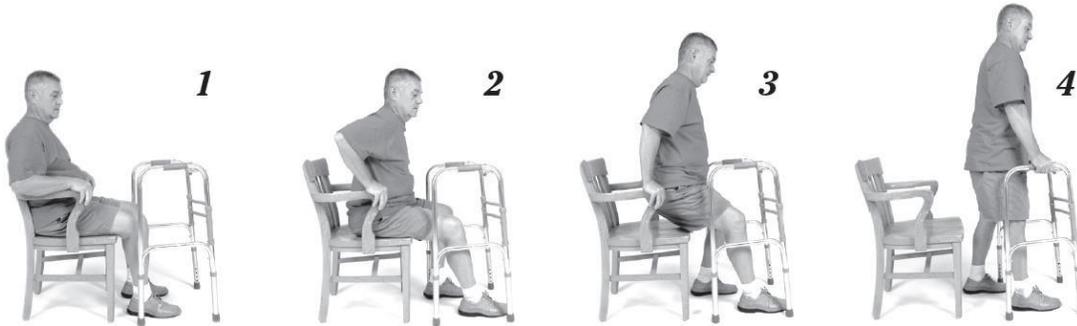
Maintenez un bon alignement des jambes



Évitez les couvertures lourdes. Rabattez les couvertures sur le côté plutôt qu'au pied du lit. Ainsi, vous pourrez les ramener plus facilement sur vous. Utilisez au besoin votre pince de préhension pour remonter les couvertures.

Recommandations et consignes pour les activités au quotidien

Méthode confortable pour s'asseoir et se relever d'une chaise (choisir des fauteuils hauts avec des appuis-bras)



Toilette

L'utilisation d'un siège surélevé est recommandée pour la période postopératoire si votre chirurgien utilise une approche postérieure (il faut privilégier une hauteur finale d'au moins 17 pouces ou 43 cm). Pour les autres approches chirurgicales, l'utilisation du siège surélevé favorisera votre confort.

Ne vous appuyez pas sur le support à papier, la marchette ou le porte-serviettes pour vous relever.



Retour à la maison

Plaie et agrafes

Les agrafes seront enlevées environ 14 jours après la chirurgie par l'infirmière du CLSC ou du centre hospitalier de votre région.

Si vous observez un léger écoulement de la plaie, nettoyez-la avec de l'eau et du savon et laissez-la à l'air libre pour qu'elle sèche. Si cet écoulement persiste, contactez votre orthopédiste.

Les 3 premiers mois après la chirurgie, vous devez éviter d'exposer la plaie au soleil.

Hygiène (bain-douche)

Vous pouvez prendre une douche dès votre retour à la maison, s'il n'y a pas d'écoulement au niveau de la plaie (même avec les agrafes) :

- Laver votre plaie doucement sans frotter, en utilisant de l'eau et du savon ordinaire.
- Rincer sans diriger le jet d'eau directement sur la plaie.
- Assécher votre plaie.
- N'utilisez pas de lotion, de crème ou de poudre tant que votre plaie n'est pas guérie (environ 2 jours après le retrait des agrafes).

Pour votre sécurité, assurez-vous de la présence d'une personne à votre domicile lors de l'hygiène; elle pourra vous aider au besoin.

Utilisez au besoin les aides techniques recommandées pour entrer dans le bain et prendre votre douche. Placez un tapis antidérapant à l'intérieur et à l'extérieur de la baignoire. **Ne pas vous asseoir au fond du bain avant 6 semaines.**

Pour entrer dans la baignoire

Placez la douche téléphone à portée de la main avant d'entrer dans la baignoire.

Méthode debout :

Placez-vous parallèlement à la baignoire, mains appuyées sur la barre d'appui ou la marchette. En vous tenant bien sur l'appui, enjambez le rebord en prenant soin de placer le pied au centre de la baignoire. Entrez ensuite l'autre jambe. Lorsque vous entrez la jambe opérée, pliez le genou, pied vers l'arrière. Procédez à l'inverse pour sortir.



Si votre chirurgien utilise une approche postérieure, évitez de vous pencher vers l'avant pour 6 semaines.

Une fois assis sur le banc, utilisez votre pince de préhension pour atteindre les robinets ou la douche téléphone.



Méthode assise (restriction de mise en charge ou de mobilité) :

Assoyez-vous sur la planche ou le banc de transfert, puis entrez les jambes lentement. Pour sortir, faites l'inverse. Si vous êtes grand (plus de 5 pi 8 po), priorisez l'utilisation du banc de transfert car celui-ci s'ajuste en hauteur.



Pour entrer dans la cabine de douche :

L'usage d'une chaise de bain est recommandé, si l'espace le permet.

Selon votre capacité à vous mobiliser, vous pourriez entrer dans la douche :

- **Par l'avant :** Entrez d'abord la marchette ou les béquilles et la jambe opérée dans la douche, suivie de la jambe non opérée.
- **Par l'arrière :** Approchez-vous du seuil de la douche en reculant avec la marchette ou les béquilles. Entrez la jambe non opérée dans la douche, en gardant l'accessoire de marche à l'extérieur, suivie de la jambe opérée.

Habillage

Il est normal d'avoir des difficultés à vêtir la jambe opérée pour quelques semaines. Si vous ne pouvez pas demander l'aide d'un proche, utilisez les techniques suivantes :

Méthode confortable pour enfiler les sous-vêtements et pantalons :

Choisissez des vêtements amples. **1)** Enfilez le vêtement du côté opéré en premier et utilisez une pince de préhension ou un cintre allongé pour aller porter le vêtement au bout du pied du côté opéré. **2)** Remontez le vêtement jusqu'aux genoux et glissez l'autre pied dans le vêtement sans vous pencher. **3)** Tenez-vous près d'un appui solide pour remonter le pantalon et l'attacher. Pour vous déshabiller, faites l'inverse en retirant la jambe non opérée d'abord.



Méthode confortable pour enfiler les bas :

Évitez de porter des bas trop serrés. Pour mettre le bas du côté opéré, utilisez un enfile-bas. Pour l'enlever, utilisez un chausse-pied long ou une pince de préhension. Pour mettre le bas-culotte, demandez de l'aide ou utilisez l'enfile-bas doublé d'un revêtement en tissu.



Choix des chaussures :

Portez des pantoufles fermées offrant un bon support ou des souliers genre « loafer ». Utilisez des lacets élastiques pour les souliers lacés.



Douleur

S'il y a de la douleur après les activités ou les exercices, appliquez de la glace (15 à 20 minutes, aux 2 heures). N'hésitez pas à prendre les médicaments pour soulager la douleur qui vous ont été prescrits, surtout avant d'exécuter vos exercices et au coucher.

Élimination intestinale

L'inactivité et les médicaments pour soulager la douleur peuvent causer la constipation. Buvez des liquides, mangez des fruits et des céréales à grains entiers. Continuez à prendre votre laxatif au besoin et cessez-le en cas de diarrhée.

Traitement anticoagulant

Votre médecin vous prescrira un anticoagulant si nécessaire. C'est un médicament qui empêche la formation d'un caillot dans le sang.

Conduite automobile

Vous pouvez conduire la voiture habituellement 6 semaines après la chirurgie. Vos mouvements doivent être rapides et vos réflexes adéquats avant de conduire un véhicule. En tout temps, il est important d'en discuter avec votre médecin et de consulter votre compagnie d'assurances.

Voyage en avion

Selon certains types de détecteurs de métal dans les aéroports, il se peut que la sonnerie se fasse entendre. En général, vous n'avez pas besoin de certificat médical.

On ne fera que constater la présence d'un implant métallique dans votre articulation.

Autres chirurgies ou interventions

Si vous devez subir une chirurgie ou une intervention chez le dentiste, toujours mentionner que vous portez une prothèse à la hanche.

Relations sexuelles

Les relations sexuelles complètes sont permises après la chirurgie si votre mobilité le permet. Nous vous suggérons de prendre des positions qui respectent les restrictions, s'il y a lieu. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à en parler avec votre ergothérapeute ou votre professionnel en physiothérapie.

Activités domestiques

Pour transporter les objets, utilisez un tablier avec de grandes poches ou fixez un panier, un plateau ou un sac sur la marchette. Glissez les objets plus lourds sur le comptoir plutôt que de les transporter. Si possible, placez la table près du comptoir de la cuisine de façon à pouvoir accéder aux deux surfaces sans vous déplacer.

Pour éviter la fatigue pendant la préparation des repas, travaillez à la table ou assoyez-vous sur un tabouret (24 pouces ou 60 cm de hauteur) placé près du comptoir.

Tentez d'obtenir de l'aide pour les travaux ménagers plus exigeants.

Pour ramasser un objet au sol, utilisez votre pince de préhension, au besoin.

Méthode pour entrer et sortir de l'automobile

Faites stationner le véhicule à l'endroit qui convient le mieux pour que le siège soit à une hauteur adéquate par rapport au sol : si le siège est bas, placez l'automobile à l'écart du trottoir; s'il est trop haut, placez-la le long du trottoir.

**1****2****3**

Faites reculer le siège et incliner le dossier vers l'arrière avant de vous asseoir, afin d'avoir plus d'espace pour étendre la jambe. Placez un coussin sur le siège s'il est trop bas et un sac de plastique au besoin pour faciliter le glissement.

Entrez une jambe à la fois en maintenant l'alignement de la jambe opérée par rapport au bassin.

N.B. Si votre chirurgien utilise une approche postérieure, évitez de fléchir la hanche à plus de 90°.

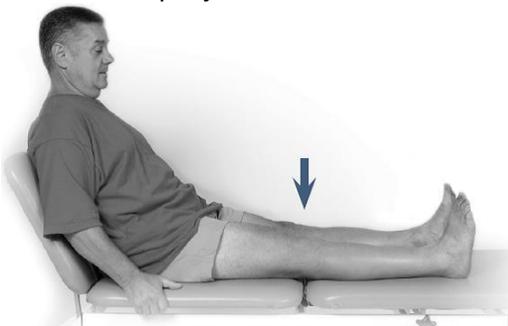
Exercices pour améliorer la force musculaire et l'amplitude de votre hanche

Dès le lendemain de la chirurgie, reprendre les exercices 3 et 4 vus avant votre chirurgie.

3- Renforcement isométrique du quadriceps

Couché sur le dos ou demi-assis, écrasez le genou dans le matelas en tirant le pied vers vous.

- Tenez 5 secondes
- Répétez 10 fois
- 2 à 3 par jour



4- Renforcement des fessiers

Demi-assis (photo) ou assis au fauteuil, serrez les fessiers.

- Tenez 5 secondes
- Répétez 10 fois
- 2 à 3 par jour



Pour la suite de votre réadaptation, votre professionnel en physiothérapie vous indiquera les exercices appropriés à votre condition.

1- Assouplissement en flexion de la hanche et du genou

La tête du lit ne doit pas être surélevée

Couché sur le dos, pliez le genou et la hanche en glissant le pied sur le lit. Redescendez lentement.

- Répétez _____ fois
- _____ par jour



2- Pont

Couché, les genoux pliés et les bras le long du corps, soulevez les fesses pour les décoller du lit et les redescendre. Essayer d'avoir le même poids sous chaque pied.

- Tenez _____ secondes.
- Répétez _____ fois
- _____ par jour



3- Renforcement des muscles abducteurs de la hanche

Couché sur le dos, tirez le pied et écartez la jambe en la glissant sur le matelas en gardant les orteils vers le plafond.

Revenez à la position de départ.

- Tenez _____ secondes.
- Répétez _____ fois
- _____ par jour



4- Renforcement isotonique du quadriceps (muscle de la cuisse)

Assis au fauteuil, la cuisse bien appuyée sur toute sa longueur, levez la jambe pour étendre le genou le plus droit possible.

- Tenez _____ secondes.
- Répétez _____ fois.
- _____ par jour.



5- Flexion de la hanche

Assis, dos droit, soulever le genou de la jambe opérée de façon à décoller la cuisse de l'assise.

- Tenez _____ secondes.
- Répétez _____ fois.
- _____ par jour.



6- Flexion de la hanche

Debout, prendre appui sur le comptoir (chaise ou marchette), soulever le genou de la jambe opérée vers le haut.

Attention pour ne pas dépasser 90° et pour garder un bon alignement de la cuisse.

- Tenez _____ secondes.
- Répétez _____ fois.
- _____ par jour.



7- Renforcement du quadriceps (muscle de la cuisse)

Placez une chaise derrière vous.

Debout, mains légèrement appuyées sur votre marchette ou sur un meuble, pieds écartés avec le poids réparti **également** sur vos 2 jambes, pliez légèrement les genoux (rotules alignées avec le 2e orteil) et pliez les hanches en gardant le dos droit.



- Tenez _____ secondes.
- Répétez _____ fois.
- _____ par jour.

8- Transfert de poids

Serrez les fessiers puis transférez votre poids d'une jambe à l'autre, graduellement selon la tolérance. Intégrez cet exercice dans vos activités quotidiennes.



9- Renforcement des muscles abducteurs

Debout, mains appuyées sur un meuble pour garder l'équilibre, écartez la jambe opérée. Évitez de tourner la jambe vers l'extérieur, de pencher le tronc ou de soulever le bassin.

- Tenez _____ secondes.
- Répétez _____ fois.
- _____ par jour.



10- Isotonique des ischio-jambiers

Debout, léger appui sur le comptoir (chaise ou marchette), plier le genou de la jambe opérée.

- Tenez _____ secondes.
- Répétez _____ fois.
- _____ par jour.

**11- Flexion plantaire**

Debout, léger appui sur le comptoir (chaise ou marchette), monter sur la pointe des pieds.

Attention pour essayer d'avoir le même poids sous chaque pied.

- Tenez _____ secondes.
- Répétez _____ fois.
- _____ par jour.

**Activité physique**

Il est important de reprendre progressivement certaines activités tout en respectant les délais prescrits. Vous pourriez en discuter avec votre médecin, votre professionnel en physiothérapie. La marche, la natation et la bicyclette stationnaire sont des activités très bénéfiques.

Quelles sont les activités déconseillées pour toujours ?

Toutes les activités où l'on retrouve des sauts, des arrêts ou départs brusques de même que les sports de contact sont déconseillés afin de prolonger la durée de la prothèse et d'éviter les fractures. Exemples : tennis en simple, badminton, jogging, ski alpin, hockey, soccer, basketball, etc.

Quelles sont les activités permises de la chirurgie jusqu'à la visite médicale (6 à 8 semaines) ?

Marche

- Marchez régulièrement selon votre tolérance avec votre accessoire et selon la mise en charge permise.
- Augmentez progressivement la distance.
- Si la mise en charge progressive est permise, vous pouvez progresser vers l'utilisation de la canne.
- Transportez une charge du même côté que votre jambe opérée (ex. : sac d'épicerie).

Escaliers

- Selon les consignes

Le saviez-vous ?

La boiterie non douloureuse est un signe mécanique d'un manque d'endurance des muscles fessiers. « Même si votre niveau d'activités augmente progressivement, le plein bénéfice de la chirurgie ne sera atteint que 6 à 12 mois après l'opération. » HMR 2004.

Quelles sont les activités permises 6 semaines après la chirurgie (valider avec l'orthopédiste lors du rendez-vous) ?

Bicyclette stationnaire

- Commencez par de courtes périodes et augmentez graduellement selon votre tolérance. Au début, placez le siège en position plus élevée pour favoriser le confort.

Natation

- On suggère la marche dans l'eau et l'aquaforme. Attention aux restrictions de mouvement dans les escaliers ou échelles de piscine.

Quelles sont les activités permises 3 mois après la chirurgie ?

Golf (avec demi-swing)

- Utilisez une voiturette électrique pour parcourir le terrain. Le demi-swing est recommandé pour éviter les mouvements de torsion du tronc.

Quilles

- Assurez-vous d'avoir un bon équilibre avant d'entreprendre cette activité.

Autres activités

- Débutez la bicyclette extérieure, le ski de fond (sur des terrains plats et non accidentés) et le patin, mais la prudence est de rigueur.
- Débutez également la danse sociale, la pétanque, le jardinage, la tonte de la pelouse, l'exercice sur elliptique, l'exercice sur Stair Master, la marche en terrain accidenté (randonnée pédestre), la chasse, la pêche et la raquette.

Quelles sont les activités permises 6 mois après la chirurgie ?

Autres activités

- Ultérieurement, vous pourrez reprendre les activités de ce genre :
 - Motocyclette.
 - Motoneige récente avec siège haut.

- VTT.
- Canotage (position à genou).

Surveillez les complications lorsque vous êtes de retour à domicile

Appelez INFO-SANTÉ (composez le 811) ou présentez-vous à l'urgence* si :

- Douleur qui augmente même avec les médicaments.
- Signes d'infection de votre plaie tels que :
 - Rougeur qui augmente.
 - Gonflement.
 - Écoulement de pus.
 - Douleur.
 - Chaleur.
- 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 (98,6°F et plus).
- Présence de beaucoup de sang sur vos pansements.
- Incapable de boire ou de manger.
- Vomissements.
- Sensation de brûlure en urinant.
- Incapable ou difficulté à uriner.
- Constipation malgré l'application des conseils donnés à cet effet.
- Enflure ou douleur à un mollet qui augmente à la marche.
- Essoufflement (souffle court).
- Douleur au thorax.

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

