

**REPARTIR
D'UNE BONNE
HANCHE**

INTRODUCTION

Vous avez été opéré d'une prothèse totale de hanche et vous vous posez sûrement beaucoup de questions sur les conséquences de cet acte.

Ce livret vous est proposé pour vous accompagner dans les suites de cette opération. Il est composé de **consignes générales** et de **conseils** pour savoir comment vous comporter dans la vie quotidienne, il va vous aider à mieux vivre avec votre prothèse. C'est un **support à votre rééducation**.

Si vous avez besoin d'autres précisions, n'hésitez pas à interroger, tout au long de votre séjour à l'hôpital, votre chirurgien, les masseurs-kinésithérapeutes et les infirmières. Lors de votre retour à domicile, dirigez-vous vers votre médecin traitant et votre masseur-kinésithérapeute.

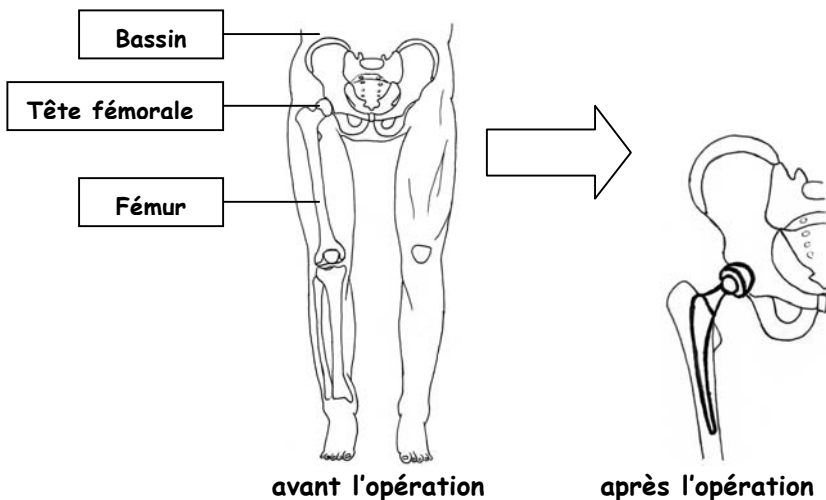
SOMMAIRE :

- Qu'est ce qu'une prothèse totale de hanche ?..... p. 1
- Comment éviter les complications ?.....p. 2
- Qu'est-ce qu'une luxation ? les mouvements à éviter..... p. 3
- Dans quelles positions dormir ?.....p. 6
- Comment me lever du lit ?.....p. 7
- Comment me mettre assis ?.....p. 8
- Comment m'asseoir et me relever d'une chaise, des toilettes ?.....p. 9
- Comment marcher avec mes cannesp. 10
- Lorsque je suis deboutp. 11
- Comment me laver ?.....p. 12
- Comment m'habiller, me chausser ?.....p. 14
- Que faire dans les escaliers ?.....p. 16
- En voiture..... p. 18
- Les activités ménagères, le bricolage et le jardinage.....p. 19
- Les activités sportives.....p. 20
- Les activités sexuelles.....p. 21
- En règle générale.....p. 22

QU'EST-CE QU'UNE PROTHESE DE HANCHE?

L'articulation de la hanche ou articulation coxo-fémorale est composée de la tête du fémur qui s'unit au bassin (voir schéma ci dessous).

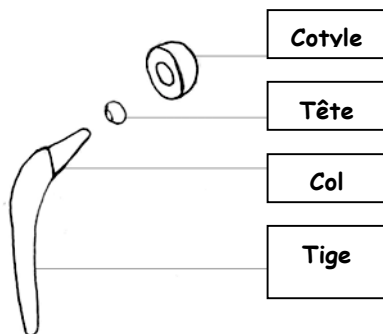
Cette articulation est très sollicitée et peut s'user. Cela peut conduire à son remplacement par une prothèse totale de hanche (PTH).



Voici un exemple schématique de la PTH qui vous a été posée :

La prothèse est composée de plusieurs parties :

Le cotyle est placé dans le bassin, la tige avec le col dans le fémur et la tête s'articule dans le cotyle.



COMMENT EVITER LES COMPLICATIONS ?

Après l'intervention, votre hanche est fragile, les tissus et les muscles ont **besoin de cicatriser**. Il faut donc être prudent pendant **3 mois** après l'intervention.

Durant cette période, il existe surtout un **risque de luxation**.

CONSEILS :



- portez des **bas de contention**
- **faites vérifiez et soignez tout foyer infectieux** (dentaire, urinaire, gynécologique, ORL...)
- **surveillance régulière** clinique et radiologique de votre prothèse pour suivre l'évolution (en fonction de votre chirurgien).

Vous devez surtout être attentif à tout **changement**, comme la survenue d'une douleur, d'une raideur de l'articulation ou d'une boiterie qui n'existait pas auparavant.

Toute altération de votre **état de santé général** est à prendre en compte et vous devez en faire part à votre médecin.

QU'EST-CE QU'UNE LUXATION ?

La luxation signifie que votre prothèse peut **se déboîter**. Il y a perte de contact entre les deux surfaces articulaires.



Certains mouvements favorisent cette luxation, cela dépend de l'endroit où votre chirurgien est intervenu pour mettre votre prothèse : cela s'appelle la voie d'abord. Dans votre cas le chirurgien a utilisé une voie d'abord postéro-latérale.

Les mouvements qui entraînent la luxation dans ce cas sont :

- la flexion,
- l'adduction,
- la rotation interne.

Ces trois mouvements combinés augmentent les risques (voir page suivante pour plus de précision sur ces mouvements).

Comment reconnaître une luxation?

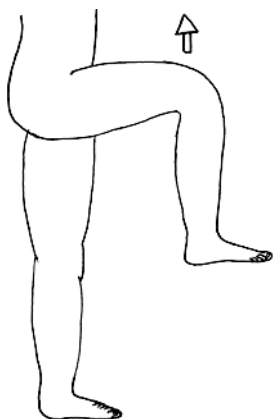


Elle se traduit surtout par :

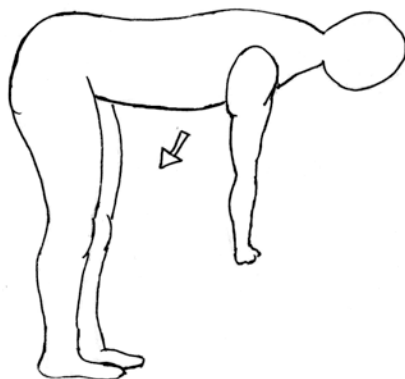
- Une **douleur** intense ou plus modérée lors d'un faux-mouvement,
- Une **difficulté à la marche**, voire une impossibilité de marcher.

Si cela survient il est urgent de consulter votre médecin

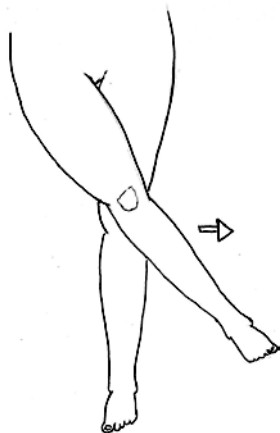
QUELS MOUVEMENTS DOIS-JE EVITER?



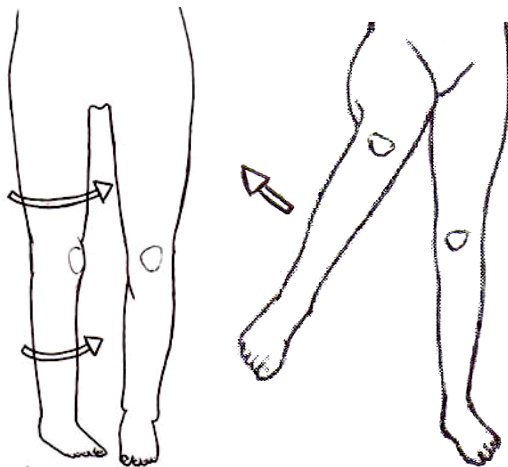
la flexion = amener
la cuisse vers le ventre



ou amener le ventre vers
la cuisse (=se pencher)



l'adduction = amener
la jambe vers l'intérieur
du corps (vers l'autre jambe)
en passant devant ou derrière.



la rotation interne =
tourner le pied vers l'intérieur, jambe
tendue ou tourner le pied vers
l'extérieur, jambe pliée.

Les mouvements vus précédemment sont dangereux surtout s'ils sont effectués dans leur **amplitude extrême**.

C'est surtout **l'association de ces 3 mouvements** qu'il est important d'éviter.

Vous allez donc apprendre dans ce livret comment éviter ces mouvements par des mises en situations pratiques de la vie quotidienne.

LEXIQUE :



: mouvements, positions à éviter.



: astuces, mouvements à utiliser.



: représente votre hanche opérée.

DANS QUELLES POSITIONS DORMIR ?

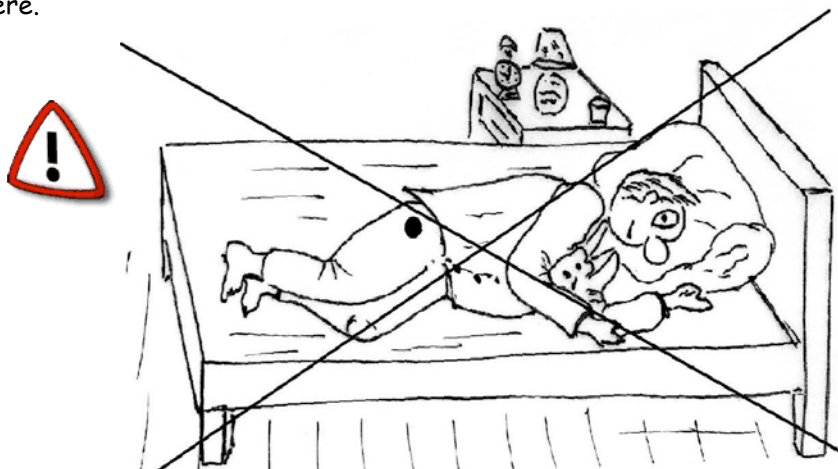
A l'hôpital, un kinésithérapeute vient vous voir dès le lendemain de l'intervention. Son rôle sera en partie de vérifier votre installation au lit.

Vous avez plusieurs possibilités :

- **couché sur le dos** : avec si possible un **coussin entre les jambes** pour éviter d'amener votre jambe en dedans pendant votre sommeil. Essayez de rester dans cette position, **ne vous retournez pas**.



- **couché sur le côté opéré** : dès que la position ne déclenchera plus de douleur.
- **couché sur le côté non opéré** : **DECONSEILLE**, votre hanche opérée se trouvant au-dessus, cette jambe peut croiser l'autre devant ou derrière.



COMMENT ME LEVER DU LIT?

N'essayez pas de vous lever seul la 1^{er} fois, attendez les instructions de votre kinésithérapeute.



Vous avez 2 solutions :

1-Pour vous lever :

1^{ère} ETAPE : asseyez-vous dans votre lit et mettez-vous en appui sur vos 2 mains,

2^{ème} ETAPE : pivotez les fesses et les jambes en bloc vers le bord du lit , en gardant bien les jambes serrées et posez les pieds au sol.



Pour vous recoucher :

procédez en sens inverse. Asseyez-vous au bord du lit, et pivotez en gardant les jambes bien tendues.

2-Pour vous lever : sortez de votre lit du côté opéré, de façon à toujours écarter la jambe opérée.

Pour vous recoucher : montez du côté non opéré.

Cette technique est parfois difficile à réaliser de retour à domicile, préférez donc la 1^{ère} technique. Evitez également les lits trop bas et mous.

COMMENT ME METTRE ASSIS ?



Ne croisez pas les jambes lorsque vous êtes assis.



Évitez les fauteuils trop profonds ou trop mous, qui entraînent une flexion trop importante au niveau de la hanche.



Préférez un **siège avec des accoudoirs, haut et ferme** sinon rehaussez- le avec un coussin. Vous aurez moins de difficulté à vous relever.

Lorsque vous êtes assis, **ne vous penchez pas** en avant ou sur le côté pour ramasser un objet au sol.



COMMENT M'ASSEOIR ou ME RELEVER D'UNE CHAISE OU D'UN FAUTEUIL?

- **S'asseoir** : en position debout, reculez jusqu'à toucher la chaise avec vos jambes, aidez-vous des accoudoirs pour vous asseoir s'il y en a.

- **Se relever** : aidez-vous des accoudoirs ou prenez appui avec vos bras sur une table s'il y en a une devant vous. Gardez les **jambes bien parallèles**.

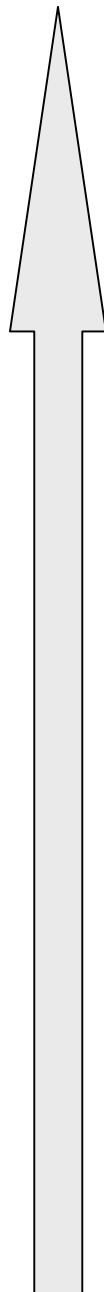


COMMENT M'ASSEOIR SUR LES TOILETTES ?

- **Aux toilettes** : si votre siège est trop bas, mettez- y un **rehausseur**. Vous pouvez également fixer (bien solidement) 1 ou 2 **poignées** sur le mur qui vous permettront de vous relever plus facilement. Faites attention à bien positionner les poignées pour qu'elles ne soient pas trop basses.

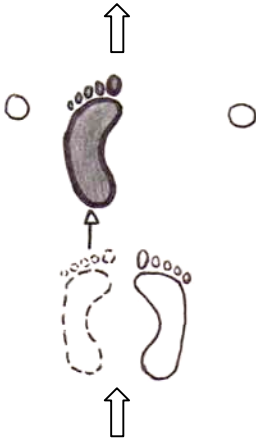


COMMENT MARCHER AVEC MES CANNES ?

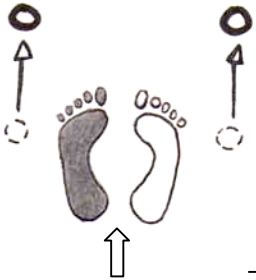




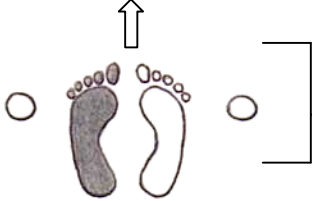
4^{ème} ETAPE : avancez la
jambe non opérée au delà des
cannes.



3^{ème} ETAPE : avancez la
jambe opérée entre les cannes.



2^{ème} ETAPE : avancez vos 2
cannes d'une longueur de pas.



1^{ère} ETAPE : alignez vos
pieds et vos cannes.

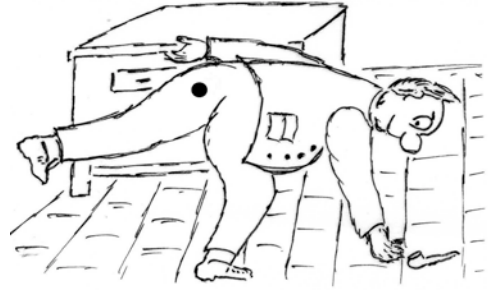
LORSQUE JE SUIS DEBOUT



▪ SE PENCHER:

Vous avez 2 possibilités :

- **En basculant** : maintenez-vous avec une main à un meuble ou une chaise, vous allez rester en **appui sur la jambe non opérée**. Levez la jambe opérée vers l'arrière lorsque vous vous abaissez, votre main libre pourra alors toucher le sol.
- **En chevalier servant** : posez le **genou du côté opéré au sol**, et abaissez vous de façon à fléchir la hanche non opérée.



Utilisez **une pince à long manche** pour ramasser les objets au sol.

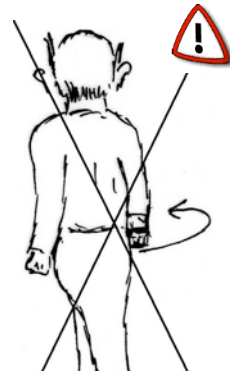


Ce qui est interdit :



- de vous pencher en avant en gardant les jambes tendues lorsque vous êtes debout,
- de vous accroupir,
- de vous pencher en avant lorsque vous êtes assis.

▪ **SE RETOURNER:** Lorsque vous êtes debout, ne vous retournez pas brusquement en gardant les pieds fixés au sol. Tournez les jambes et le bassin ensemble en faisant des petits pas pour faire demi-tour.



COMMENT ME LAVER ?

Vous pouvez utiliser une **brosse à long manche** pour plus de facilité (surtout pour les pieds et le dos).

AU LAVABO : au début, en utilisant un **tabouret haut** pour vous asseoir face au lavabo.

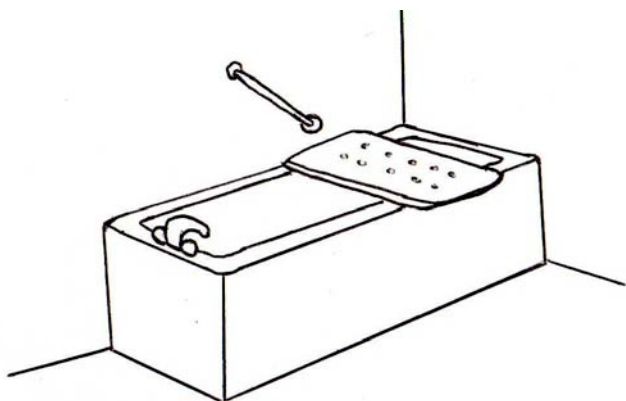


LA DOUCHE :

A privilégier par rapport à la baignoire. N'oubliez pas d'y placer un **tapis antidérapant** et une **poignée** fixée au mur pour vous appuyer et éviter les pertes d'équilibre. Vous pouvez également placer un tabouret et vous asseoir pendant votre douche

LE BAIN :

Seulement si vous n'avez pas d'autres possibilités. Pensez toujours à mettre un **tapis antidérapant**, vous pouvez également mettre une **poignée**. Il est déconseillé de s'asseoir dans le fond de la baignoire, utilisez plutôt une **planche de bain**. Asseyez-vous sur la planche, maintenez-vous à la poignée et pivotez les 2 jambes en même temps dans la baignoire.



POUR LA TOILETTE DES PIEDS :

C'est la partie du corps qui présente le plus de difficultés pour la toilette.



Utilisez une **brosse à long manche** et pour vous essuyer utilisez une **grande serviette de bain**.

Vous pouvez également faire des bains de pieds.

Pour tous les soins au niveau des pieds (couper les ongles, mettre du vernis...) **demandez de l'aide** si cela est possible ou allez chez le pédicure.

Sinon **asseyez-vous**, et passez plutôt entre vos jambes pour accéder à vos pieds.



COMMENT M'HABILLER?

Asseyez-vous, vous éviterez ainsi les situations instables.

Commencez toujours par enfiler vos vêtements par la **jambe opérée**.

Vous pouvez utiliser la position vu précédemment, en passant entre vos jambes.

Astuce pour vous aider à être plus autonome :

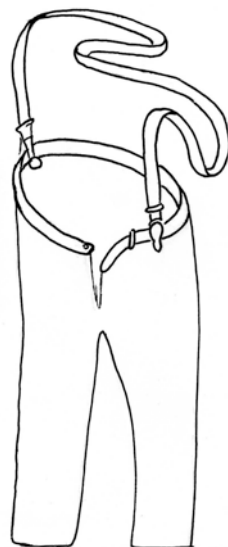
Utilisez des **bretelles à pinces** que vous fixez à vos vêtements ou sous vêtements.

Tenez les extrémités des bretelles.

Enfilez vos pieds dans le vêtement.

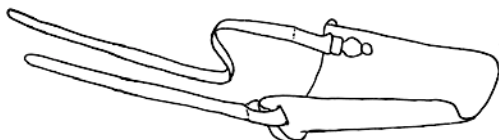
Tirez les bretelles vers vous pour monter le vêtement.

Saisissez-le et enlevez les bretelles quand il est assez haut pour finir de l'enfiler.



Pour les chaussettes :

Différents types d'**enfile bas** existent dans le commerce, voici un exemple :



COMMENT ME CHAUSSER ?

Portez des chaussures **stables**, **tenant bien aux pieds**.

Choisissez des chaussures **sans lacets** de préférence et avec des **semelles anti dérapantes**.

Evitez les mules et faites attention lorsque vous portez des chaussons.
Evitez également les talons hauts.

POUR LES ENFLER :

Asseyez-vous et utilisez un **chaise-pied à long manche** pour plus de facilité.



Vous pouvez amener le genou vers le dehors et enfler vos chaussures en passant entre vos jambes.



Evitez la position debout pied en arrière qui peut amener à une position luxante.

POUR LES RETIRER :

Utilisez un **tire botte**, vous pourrez ainsi vous déchausser tout en restant debout.



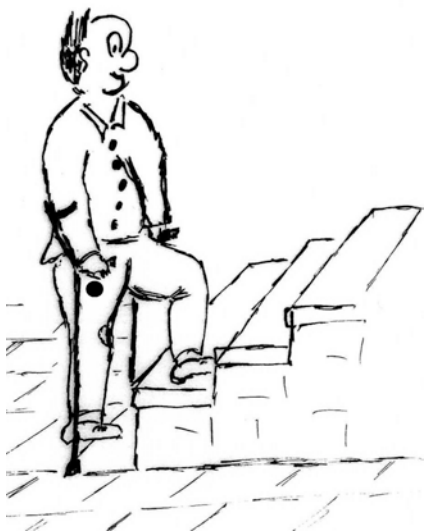
QUE FAIRE DANS LES ESCALIERS ?

Montez et descendez **marche par marche**.

Utilisez vos 2 cannes même s'il y a une rampe, cela vous évitera d'avoir besoin d'aide pour porter la canne inutile.

Si vous n'avez qu'une canne, tenez-la du **côté opposé à la prothèse** et tenez-vous à la rampe de l'autre côté.

POUR MONTER LES ESCALIERS:



1^{ère} ETAPE :

Montez en 1^{er} le pied **côté non opéré** sur la marche supérieure.

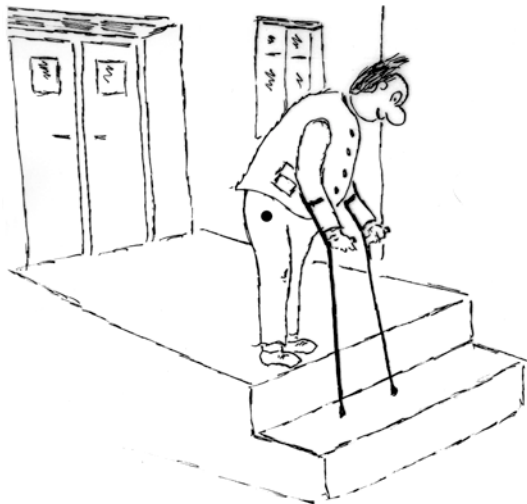
Les cannes restent en bas.



2^{ème} ETAPE :

Montez ensuite vos 2 **cannes** sur la même marche et le **pied côté opéré** entre les cannes.

POUR DESCENDRE LES ESCALIERS:

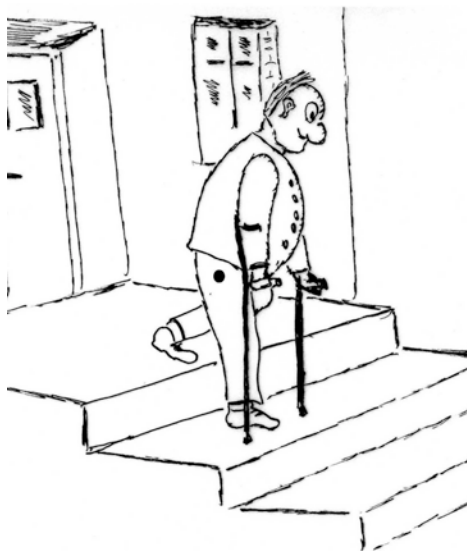


1^{ère} ETAPE :

Commencez par descendre les **cannes** sur la marche inférieure.

2^{ème} ETAPE :

Mettez le **pied côté opéré** entre les cannes.



3^{ème} ETAPE :

Amenez ensuite le **pied coté non opéré** sur la même marche.

Procédez de la même façon pour chaque marche.



LA VOITURE

Elle vous est autorisée **côté passager**, vers le **1^{er} mois** post opératoire.
Pour la conduite, votre chirurgien vous indiquera la date à laquelle vous pourrez reprendre. Il faut attendre généralement **6 semaines** après votre intervention .

Évitez de monter dans une voiture avec des sièges trop bas ou mettez un coussin.

Pour monter en voiture :

Reculer le siège au maximum.
Asseyez-vous sur le côté, dos à la voiture. **Pivotez les 2 jambes en même temps** dans la voiture.
Aidez-vous en vous appuyant sur la voiture. Réglez ensuite le siège en bonne position.



Placez un **sac plastique** sur le siège cela vous aidera à pivoter.

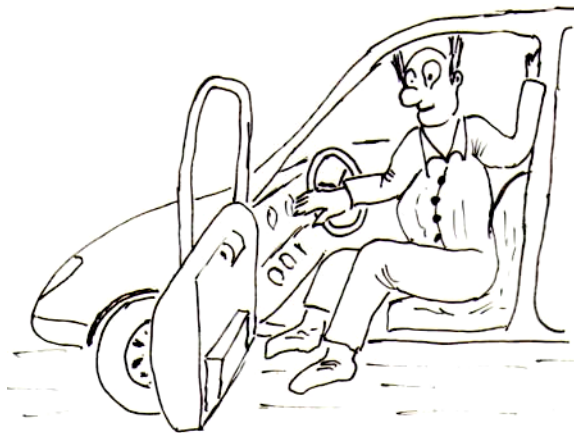


Pour descendre de voiture:

Procédez en sens inverse.

❖ Dans les transports en commun :

- faites attention **aux chutes**,
- trouvez une place assise.
- prenez votre temps,
- les marches sont hautes.



LES ACTIVITES MENAGERES

Faites attention de ne pas tomber, **ne forcez pas** trop et ne vous **fatiguez pas** trop.

Evitez de rester debout trop longtemps, surtout sans bouger.

Asseyez-vous pour toutes les activités où cela est possible (face à l'évier ou la table à repasser...), utilisez un **siège haut et stable** (évitez les roulettes).

Mettez les objets que vous utilisez régulièrement à **portée de votre main** et réservez vos placards bas pour ce que vous employez rarement. Cela vous évitera de devoir vous abaisser

Rassemblez vos appareils ménagers, vous éviterez ainsi des pas inutiles. Employez une table roulante pour servir et desservir.

Utilisez des aides techniques :

- pince à long manche,
- pelle et balayette à long manche,
- balai à essorage.



le port de charge :

Evitez de porter des charges lourdes (+ de 5 kg), surtout si vous avez des cannes.

Employez une table roulante pour servir et desservir les repas et un chariot à roulettes pour faire les courses ou un sac à dos.

Essayer de **répartir les charges** dans les 2 mains. Sinon portez- les plutôt du même côté que la prothèse sans dépasser les 5kg.



LE BRICOLAGE ET LE JARDINAGE

Utilisez le plus possible des **outils à long manche** (râteau, pelle...), pour avoir le moins possible besoin de vous baisser.

Essayez d'avoir un plan de travail haut.

Portez des **chaussures stables**, évitez les sabots qui pourraient vous faire glisser dans le jardin.

Asseyez-vous sur un **siège haut** quand cela est possible (face à votre établi par exemple).

Si vous devez vous abaisser, ne vous accroupissez pas.

Placez-vous en **chevalier servant** (décrit précédemment) ou encore à **genou** (avec les hanche tendues de préférence)

Travaillez vers l'avant, évitez de vous tourner sur le coté.

Utilisez un **banc de jardinage**, il est composé d'une planche située au ras du sol et de poignées latérales.

Vous pourrez travailler près du sol plus confortablement et vous aider à vous relever en prenant appui sur les poignées. Si vous le retournez il pourra vous servir de siège.



N'oubliez pas de vous reposer.

LES ACTIVITES SPORTIVES

Parlez-en à votre chirurgien ou votre kinésithérapeute avant de reprendre le sport.

Reprenez **progressivement**, de façon **peu intensive**.

Choisissez plutôt un sport que vous connaissez déjà, évitez de commencer un nouveau sport.

Une activité physique régulière vous est **conseillée**.

Les premiers mois, évitez surtout les sports violents (sports d'équipes), avec à-coups (course, tennis), qui pourraient vous faire chuter (ski) et qui entraînent des pivots (foot).

La marche : très conseillée pour rester en forme. Marchez le plus souvent possible et avec de bonnes chaussures. N'hésitez pas à **garder une canne** ou à **prendre un ou 2 bâtons de marche** dans les terrains accidentés.

La natation : très bon sport, nagez le crawl, sur le dos ou le ventre plutôt que la brasse. Au bord de la piscine, faites bien attention à **ne pas glisser** (mettez des chaussures antidérapantes).

Le vélo : utilisez un vélo avec un **cadre bas** (vélo de femme), cela permet d'éviter d'avoir à lever haut la jambe pour passer la barre. Réglez la selle assez haute. Enjambez le vélo avec la jambe non opérée.

Demandez un avis pour tout autre sport.



LES RELATIONS SEXUELLES



Parlez-en avec votre partenaire.

Tout est autorisé, en respectant toujours les mêmes précautions que précédemment : **n'allez pas dans les mouvements extrêmes**, ne forcez pas au niveau de votre hanche.

Evitez donc les positions qui entraînent :

- une flexion forcée de hanche : le genou allant vers la poitrine,
- une adduction : la jambe qui va en dedans du corps,
- une rotation interne : la jambe qui tourne en dedans.

Préférez certaines positions qui sont plus sécurisantes pour votre hanche :

- allongé sur le dos,
- allongé sur le côté de la prothèse,
- debout.

N'hésitez pas à en parler à votre médecin, votre chirurgien ou votre kinésithérapeute si vous avez des questions.

Sinon pour plus de renseignement, il existe sur Internet un diaporama qui pourrait vous aider :

<http://www.prothese-hanche.com/pdf/activites-sexuelles-et-prothese-hanche.pdf>

EN REGLES GENERALES

- Surveillez votre **poids** (1 kg de pris = 4 kg sur la hanche)
- Refusez les piqûres dans la fesse du côté opéré.
- Evitez de tenir la position debout sans bouger trop longtemps.
- **Entretenez votre forme physique**, pratiquez régulièrement une activité physique (au moins 3 fois par semaine).
- Faites bien **attention aux chutes** à l'extérieur comme à l'intérieur :
 - évitez de sortir par temps de neige ou de verglas,
 - faites attention à ne pas trébucher dans le tapis ou glisser dessus, su (vous pouvez les fixer au sol), surtout sur un parquet ciré,
 - faites attention aux fils électriques,
 - et aux animaux domestiques qui peuvent vous faire trébucher.



CONCLUSION

Il est important de **suivre ces conseils** surtout dans les **3 mois** suivant votre opération. Restez tout de même vigilant ensuite.

Ne soyez **pas trop pressé**, avancez à votre rythme, il est inutile de forcer.

La mise en place d'une prothèse totale de hanche donne de très **bons résultats**. Pour que ce soit le cas pour vous, respectez ces conseils.

Vous retrouverez rapidement une autonomie et la disparition de vos douleurs.

Vous pourrez ainsi reprendre la majorité de vos activités antérieures et donc une vie normale.

Bon rétablissement.



