



GRAND HÔPITAL de CHARLEROI

EN MARCHE... avec ma Prothèse Totale de Hanche





1. INTRODUCTION

Vous allez ou vous venez de subir la mise en place d'une prothèse totale de hanche (PTH).

Après votre rééducation, vous pourrez retrouver votre indépendance dans les activités de la vie quotidienne et durant votre convalescence, le maître mot sera «**BOUGER**».

Néanmoins, pendant les trois premiers mois qui suivent l'opération, quelques recommandations s'imposent afin de bouger de façon optimale et adéquate. Vous éviterez ainsi au maximum les attitudes dangereuses et les gestes douloureux.

Cette brochure a pour objectif de vous :

- guider tout au long de la rééducation que vous allez entreprendre,
- indiquer les précautions à prendre durant les mois qui suivent l'intervention,
- éclairer sur les adaptations environnementales nécessaires selon votre niveau d'indépendance.

Toute l'équipe reste à votre disposition pour de plus amples informations.

Ce feuillet explicatif contient des informations générales et ne remplace en rien les conseils personnels de votre médecin et de vos thérapeutes.



2. SOMMAIRE

1. Introduction	3
2. Sommaire	5
3. Anatomie	6
4. Rappel : de quoi avez-vous besoin à l'hôpital	7
5. Conseils pratiques au quotidien	8
A. Se lever du lit et se coucher	8
B. Se lever d'un siège et s'asseoir	9
C. Marcher	11
D. Se laver	13
E. S'habiller et se déshabiller	14
F. Ramasser	15
G. Faire les escaliers et enjamber des obstacles	16
H. Entrer et sortir d'une voiture	19
I. Tâches et loisirs	20
6. Notes personnelles et aides techniques conseillées	22

3. ANATOMIE

La hanche saine	Les deux principales indications d'une PTH	La prothèse totale de hanche
		
<p>La <u>hanche</u> est une articulation qui permet de joindre la <u>cuisse</u> au <u>bassin</u>. Elle réunit deux os : l'<u>os iliaque</u> et le <u>fémur</u>.</p> <p>La tête du fémur s'articule avec le cotyle (creux, au niveau du bassin).</p>	<p><u>Coxarthrose</u> signifie arthrose de la hanche. Elle traduit une <u>détérioration du cartilage</u> qui enrobe les os du fémur et du bassin. Le cartilage s'effrite et finit par disparaître. Des excroissances osseuses peuvent limiter les mouvements et rendre l'articulation douloureuse.</p> <p>-----</p> <p><u>Fracture du col du fémur</u> suite à une chute ou un accident.</p>	<p>La <u>prothèse totale de hanche</u> consiste à remplacer l'extrémité supérieure du fémur par une prothèse métallique et à insérer une cupule au niveau du bassin. Le mouvement de la tête prothétique dans le cotyle reproduira le mouvement d'une hanche saine.</p> 

4. RAPPEL : de quoi avez-vous besoin à l'hôpital

Pour éviter une chute, des [pantoufles adéquates](#) sont indispensables.

Veillez à vous munir de pantoufles [fermées](#), avec sangle ou contrefort, de préférence sans lacets plutôt que des mules, sandales, tongs... pas toujours stables ou ne tenant pas correctement aux pieds :



Vos chaussures ne doivent pas être trop serrées car le membre opéré a tendance à gonfler après l'opération.

Pensez également à emporter un [chausse-pied](#) avec long manche et bien sûr vos 2 béquilles.

Si vous ne possédez pas de béquille, l'hôpital pourra vous en fournir.

5. CONSEILS PRATIQUES AU QUOTIDIEN

A) SE LEVER DU LIT ET SE COUCHER



Pour **sortir** du lit,

- Décalez vos pieds hors du lit petit à petit et utilisez l'appui de vos bras sur le matelas pour vous relever.
- Pivotez et sortez vos jambes hors du lit en les gardant parallèles.

Pour **entrer** dans le lit, faites l'inverse :

- Assurez-vous d'être près du coussin, bien haut dans le lit.
- Prenez appui sur le matelas avec vos 2 mains en avançant la jambe opérée (surtout si le lit est bas) et asseyez-vous.
- Pivotez et entrez vos 2 jambes dans le lit simultanément.



Si votre musculature ne vous permet pas encore de sortir vos jambes directement du lit ou de les y entrer, utilisez le pied du côté sain pour soutenir la jambe récemment opérée.

Pour **dormir sur le côté**,

- Veillez à ce que le sommier soit à plat.
- Dormir sur le **côté opéré** risque d'être inconfortable voire douloureux le temps de la cicatrisation mais ne présente pas de risque pour l'articulation remplacée.
- Dormir sur le **côté sain** nécessite, l'utilisation d'un coussin que vous placerez entre vos jambes pour maintenir la jambe opérée dans son axe.
- Pour vous tourner sur le côté, mettez un coussin entre vos jambes pliées et tournez-vous en bloc, les épaules et le bassin simultanément.



! Le **premier lever** se fait TOUJOURS accompagné d'un membre du personnel soignant. Ne vous y aventurez pas seul tant que les risques liés à l'intervention ne sont pas écartés (vertiges, hypotension artérielle...). De plus, le soignant veillera au matériel (pompes, perfusions...).

B) SE LEVER D'UN SIÈGE ET S'ASSEOIR

Avant de vous asseoir, assurez-vous que le siège soit suffisamment haut; il doit être plus haut que le niveau des genoux.

Comment se lever ?

- Avancez sur le bord du siège.
- Placez la jambe opérée vers l'avant.
- Poussez sur les accoudoirs ou directement sur l'assise.
- Levez-vous en vous penchant vers l'avant pour trouver votre équilibre.

! N'utilisez pas la tribune pour vous relever.

Comment s'asseoir? Comment se lever?



- Tournez jusqu'à sentir le siège derrière vos jambes.
- Avancez la jambe opérée surtout si l'assise est basse et posez vos 2 béquilles.
- Prenez les accoudoirs ou l'assise et asseyez-vous délicatement sur le siège.



Pour s'asseoir sur le siège des toilettes, pensez au rehausseur de wc pour votre retour à domicile si vous l'utilisez à l'hôpital.

Assis, évitez de croiser les jambes, de vous asseoir de travers où de vous pencher vers le sol.

C) MARCHER

Les premières marches se feront avec une tribune.
Votre thérapeute vous indiquera quand passer à 2 béquilles puis à 1.

Comment se déplacer avec la tribune ?



1 Avancez la tribune.



2 Avancez la jambe opérée.



3 Avancez la jambe saine en veillant à dépasser la jambe opérée.

Comment se déplacer avec les cannes-béquilles ?

La marche avec cannes suit le même schéma que la marche avec tribune.



❶ Avancez les 2 cannes.



❷ Avancez la jambe opérée entre les 2 cannes



❸ Avancez la jambe saine en veillant à dépasser la jambe opérée



Lorsque le moment sera venu de passer à la marche avec 1 canne, gardez celle-ci du côté sain.

D) SE LAVER

Il est préférable de se laver en position assise.

Tant que la plaie n'est pas totalement cicatrisée, faites votre toilette au lavabo.

Au début, vous aurez probablement des difficultés à atteindre vos pieds.



N'hésitez pas à solliciter l'aide d'un tiers ou à utiliser une brosse à long manche recouverte d'un gant de toilette ainsi qu'un grand essuie pour laver et essuyer vos pieds.



Durant les 3 premiers mois, préférez la douche à la baignoire; elle sera plus adaptée dans la mesure où vous êtes bien équipé : tapis antidérapant et/ou tabouret de douche.

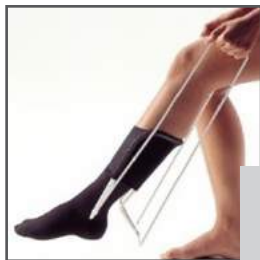


Si votre salle de bain n'est équipée que d'une baignoire, vous pouvez vous y doucher en y installant une planche de bain. Dans ce cas, asseyez-vous dessus pour entrer vos 2 jambes dans le bain le plus simultanément possible.

E) S'HABILLER ET SE DÉSHABILLER

Habillez-vous en position assise. Pour le bas du corps, commencez par la jambe opérée et pour vous dévêtir, commencez par la jambe non opérée.

Dans un premier temps, des systèmes simples peuvent vous aider :



Pour enfiler les bas (notamment ceux de contention que vous devrez porter après l'intervention) ou les chaussettes, faites-vous aider au départ ou utilisez un enfile-bas. Pour enlever les chaussettes, utilisez le crochet de la pince à long manche ou le chausse-pied.



2 pinces à linge collées sur 2 bâtonnets ou une pince à long manche vous permettront d'enfiler pantalons et sous-vêtements sans vous pencher en avant.



Pour mettre et enlever vos chaussures, utilisez un chausse-pied à long manche. Préférez des chaussures fermées et qui tiennent bien aux pieds.

F) RAMASSER

Posez vos béquilles à l'envers diminue le risque qu'elles ne tombent.



Si toutefois vous deviez ramasser les béquilles ou tout autre objet, utilisez de préférence une pince à long manche, qui vous évitera de vous baisser.

Si vous n'en possédez pas, 2 options s'offrent à vous :



Prenez un appui stable (chaise, table), tendez la jambe opérée en arrière, penchez-vous en avant et ramassez l'objet.

OU



Utilisez la position du «chevalier servant». Dans ce cas, posez le genou du côté opéré au sol. Pour vous relever, prenez appui sur un objet stable et/ou sur la jambe non opérée.

Veillez à agir lentement pour éviter les vertiges et les pertes d'équilibre.

Procédez de la même façon pour tout ce qui doit être atteint en bas (armoires basses, lave-vaisselle, caresser votre animal domestique...). Outre la protection de votre hanche en postopératoire, cela aura aussi l'avantage de protéger votre dos. Une bonne habitude à acquérir et/ou à conserver !

G) FAIRE LES ESCALIERS ET ENJAMBER DES OBSTACLES

Au domicile, prévoyez un espace de marche aéré et dégagé de tout obstacle : retirez les tapis, fils électriques, carpettes, paillasons

Les escaliers ne présentent pas une grande difficulté en règle générale. Ils auront été testés pendant votre hospitalisation.

Si une rampe est disponible, elle remplace une des 2 béquilles.

Comment monter un escalier ?



- 1 «Je monte au Paradis avec la bonne jambe»

Montez la jambe non opérée sur la marche supérieure.



- 2 Montez la jambe opérée et la(les) béquille(s) en même temps, au même niveau que la jambe saine. Répétez.

Comment descendre un escalier ?

«Je descends en **Enfer** avec la **mauvaise** jambe»



- 1 Descendez la(les) canne(s) sur la marche inférieure.



- 2 Descendez la jambe opérée.



- 3 Descendez la jambe non opérée sur la même marche.

Comment franchir un obstacle ?

En cas d'obstacle, s'il est impossible de le contourner, procédez de la manière suivante :



Avancez la(les) béquille(s) en avant de l'obstacle.



Avancez la jambe opérée.



Avancez la jambe saine.



H) ENTRER ET SORTIR D'UNE VOITURE

Pour entrer dans la voiture, reculez votre siège au maximum, inclinez le dossier légèrement en arrière et rehaussez le siège si cela est possible.

Asseyez-vous et pivotez les jambes en bloc.

Pour sortir, procédez en sens inverse.



Pour la reprise de la conduite automobile, la musculature, la vitesse de réaction ainsi que les réflexes doivent être optimaux.

En cas de doute, il est possible d'effectuer un [test](#) fonctionnel au centre de Réadaptation [Reine Fabiola](#).

Pour plus d'informations, contactez-le au 071/10.80.37
Avenue du Centenaire, 73 | 6061 Montignies-sur-Sambre

I) TÂCHES ET LOISIRS

Votre prothèse vous permettra de reprendre vos activités antérieures, parfois même avec plus de facilité qu'avant puisque vos douleurs diminueront au fur et à mesure.

Pendant la période de convalescence, les conseils suivants seront toutefois valables pour les tâches quotidiennes comme pour les loisirs :

- Respectez votre douleur et votre fatigue en **fractionnant** vos activités et augmentez-en la durée et l'intensité progressivement.
- Favorisez le rangement des objets d'usage courant **à portée de main**.
- Facilitez-vous la vie en utilisant les ustensiles avec de **longs manches** (pinces de préhensions, balayettes, outils ...).
- Évitez les travaux lourds et le port de charges lourdes : utilisez une desserte ou un caddie. Sinon, **répartissez** la charge.
- Prenez garde aux sols glissants ou irréguliers, mais également à votre animal domestique.
- **Pour travailler au sol :**
Utilisez le chevalier servant (voir p.15) : en évitant de pivoter durant votre travail



Vous pouvez utiliser un agenouilloir, vous vous relèverez plus facilement grâce aux 2 poignées.

Sport

Le manque de mouvement a une influence négative sur la prothèse.

Pour retrouver des mouvements indolores et une condition physique de qualité, il est donc important de reprendre une activité physique.

Avant la reprise d'une **activité sportive** de votre propre initiative, demandez l'avis de votre chirurgien. Certains sports sont conseillés tels que la marche, le vélo, la natation, la marche nordique... Néanmoins, en fonction du sport, il vous sera probablement conseillé de différer sa reprise de 3 à 6 mois postopératoires.

Une hyper-sollicitation de la PTH, ainsi que les vibrations peuvent entraîner usure, descellement, fracture ou luxation.

La pratique d'un sport doit donc se faire de manière progressive, adaptée et sécurisée. Il peut donc être pertinent de s'adresser à un centre de rééducation tel que celui du GHdC, site Reine Fabiola pour être accompagné dans votre activité sportive.

Activités sexuelles

Durant les 6 premières semaines, limitez vos activités. Jusqu'à la fin du troisième mois, gardez en mémoire les conseils cités précédemment. Préférez une position sur le dos.

6. NOTES PERSONNELLES ET AIDES TECHNIQUES CONSEILLÉES

.....

.....

.....

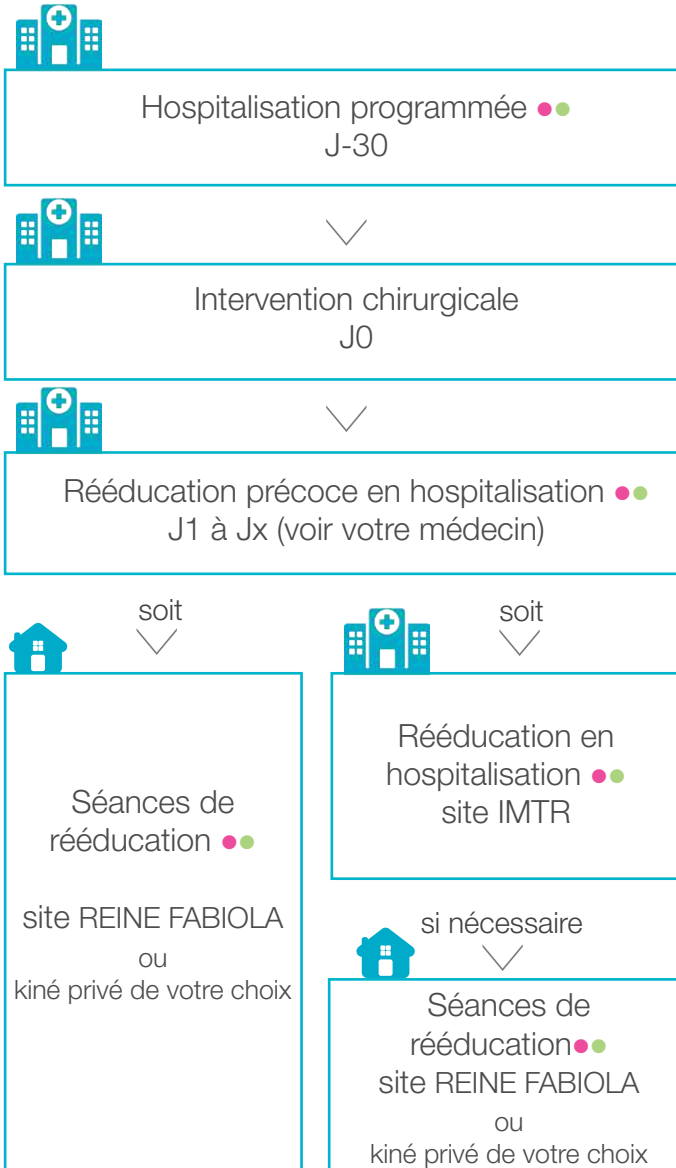
.....

.....

.....

- Chaussures adéquates
- Cannes-béquilles
- Tribune
- Barre d'appui
- Rampe
- Pince de préhensions (long manche pour ramassage)
- Rehausseur WC
- Chausse-pied à long manche
- Brosse à long manche
- Enfile-bas
- Pinces pour habillage
- Lacets élastiques
- Planche de bain
- Tapis antidérapant
- Agenouilloir

LES GRANDES ÉTAPES de votre traitement de rééducation



- Rééducation par le kinésithérapeute et l'ergothérapeute
- Intervention du service social

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

Prise de rendez-vous : 071 10 20 20

Secrétariat orthopédique IMTR : 071 10 61 80

Secrétariat orthopédique ND : 071 10 36 20

Centre de réadaptation RF : 071 10 81 35

Secrétariat service social : 071 10 91 98

**Equipe de médecine physique
et de réadaptation**

