

PROTHÈSE DE HANCHE:

mode d'emploi



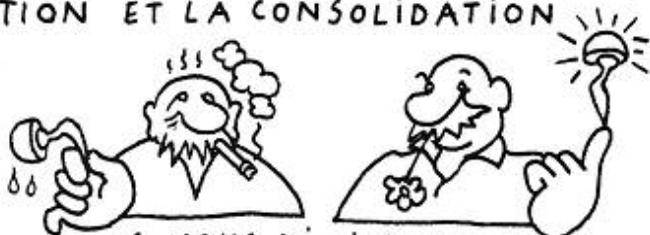
HUG  
CLINIQUE D'ORTHOPÉDIE
CLINIQUE DE RÉÉDUCATION

CONSEILS PRÉ-OPÉRATOIRES

stop tabac

PROFITEZ DE CETTE OPÉRATION
POUR ARRÊTER DE FUMER.

LE TABAC EMPÊCHE LA BONNE
OXYGÉNATION DU SANG,
ET DONC RALENTIT LA CICATRISA-
TION ET LA CONSOLIDATION



DE PLUS VOUS DIMINUEREZ LES
RISQUES DE COMPLICATIONS RESPI-
RATOIRES APRÈS L'INTERVENTION.

perte de poids

SI NÉCESSAIRE, PERDEZ DU POIDS.
LA RÉÉDUCATION À LA
MARCHE N'EN SERA QUE PLUS
FACILE; À LONG TERME, VOUS
DIMINUEREZ L'USURE
DE VOTRE PROTHÈSE.

préparation musculaire

LES MUSCLES DE VOTRE HANCHE
SONT INDISPENSABLES POUR BOU-
GER TOUT VOTRE MEMBRE INFÉRIEUR.
CES QUELQUES EXERCICES
VOUS PERMETTRONT DE RENFORCER
LES MUSCLES IMPORTANTS POUR UNE
BONNE RÉCUPÉRATION:

1. CONTRACTION DE LA CUISSE



TENDEZ LA JAMBE A L'HORI-
ZONTALE, COMPTEZ JUSQU'A
10, RELÂCHEZ DOUCEMENT.

A FAIRE 10 FOIS

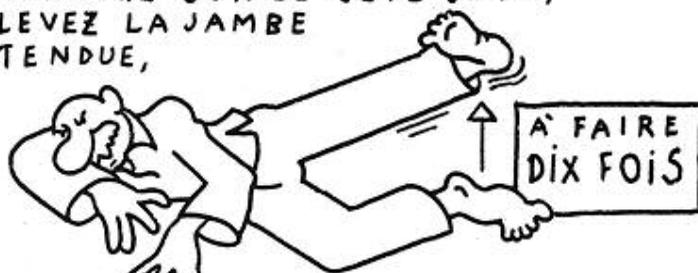
CONTRACTION DE
LA CUISSE, JAMBE PLIÉE,
COMPTEZ JUSQU'A 10,
PUIS RELÂCHEZ.

A FAIRE 10 FOIS



2. CONTRACTIONS DU MOYEN FESSIER

ALLONGÉ SUR LE CÔTÉ SAIN,
LEVEZ LA JAMBE
TENDUE,



MAINTENIR EN L'AIR
PENDANT CINQ SECONDES, PUIS
REDESCENDRE LENTEMENT

3. RENFORCEMENT DES BRAS

PLACER LES MAINS DE
CHAQUE CÔTÉ DES
HANCHES (OU BIEN
SUR LES ACCOUDOIRS).



TENDEZ VOS
BRAS SANS
VOUS
AIDER
DE
VOS
JAMBES

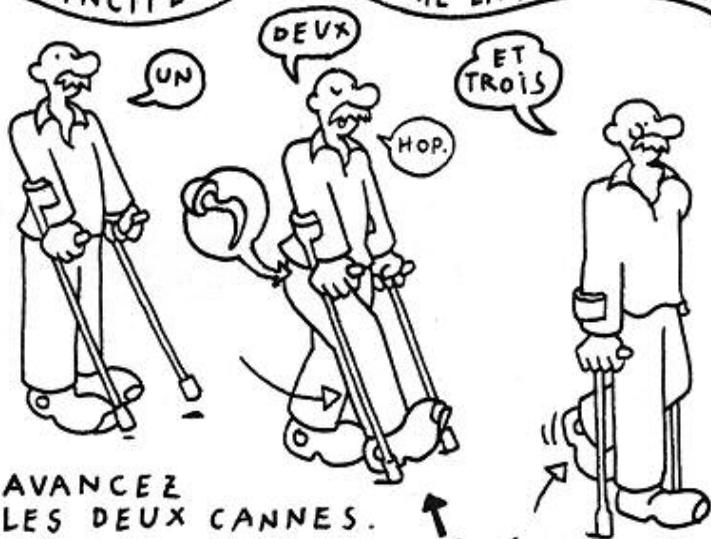


COMPTEZ
JUSQU'À
DIX
ET
RELÂ-
CHEZ
DOUCE-
MENT

entraînement à la marche
avec des cannes

UNE PAIRE DE CHAUSSURES FERMÉES,
SOUPLES ET SANS TROP DE TALON,
EST VIVEMENT RECOMMANDÉE

PRINCIPE DE LA MARCHÉ EN APPUI PARTIEL



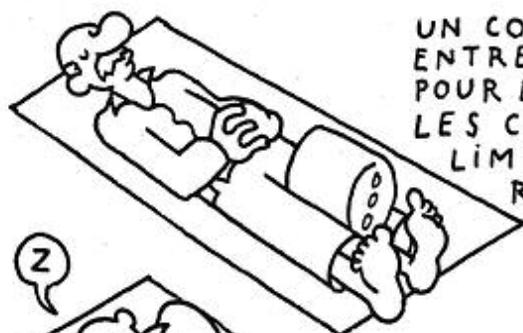
AVANCEZ
LES DEUX CANNES. ↑
AVANCEZ LA JAMBE OPÉRÉE.
PUIS AVANCEZ LA BONNE JAMBE
ET RECOMMENCEZ.
APPUYEZ BIEN SUR LES CANNES
ET PEU SUR LE PIED DE LA JAMBE OPÉRÉE.
*pour monter ou descendre des escaliers,
voyez huit pages plus loin...*

CONSEILS PRATIQUES

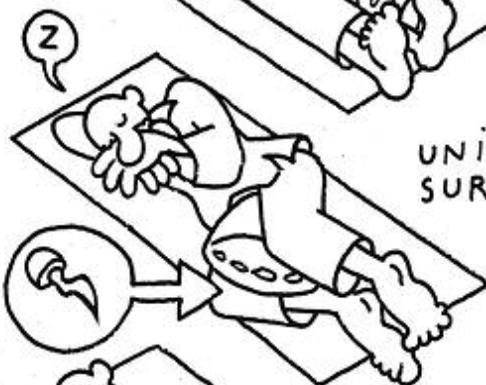
VOICI QUELQUES MOUVEMENTS QUI VOUS SONT DIFFICILES À RÉALISER ACTUELLEMENT ET QUI VOUS SERONT INTERDITS PENDANT TROIS MOIS APRÈS L'INTERVENTION



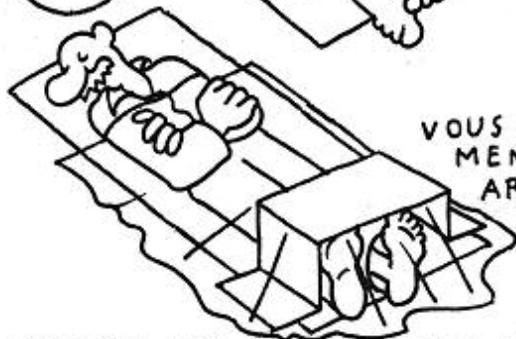
par contre il est conseillé,
au lit :



UN COUSSIN
ENTRE LES JAMBES
POUR ÉVITER DE
LES CROISER ET
LIMITER LES
ROTATIONS



UNIQUEMENT
SUR LE CÔTÉ
OPÉRÉ



VOUS POUVEZ ÉGALE-
MENT PLACER UN
ARCEAU (PAR EX.
UN CARTON
DÉCOUPÉ)
POUR
SUPPRIMER
LE POIDS DES COUVERTURES SUR LES PIEDS

pour vous lever,



ASSEYEZ-VOUS
D'ABORD DANS LE
LIT, EN APPUI
SUR LES DEUX
MAINS

ET
HOP



PUIS PIVOTEZ LES
JAMBES ET
LE BASSIN
EN MÊME
TEMPS,
(VOUS
POUVEZ
VOUS
AIDER DE
LA JAMBE
SAINE)

UNE FOIS ASSIS(E) AU BORD DU LIT,
LEVEZ-VOUS TRANQUILLEMENT

ET POUR VOUS COUCHER: MANŒUVRE INVERSE

TOUJOURS LES DEUX JAMBES EN MÊME TEMPS!

Les hauteurs d'assise

L'ASSISE DOIT AVOIR UNE HAUTEUR
AU MOINS ÉGALE À LA DISTANCE
DU SOL À VOTRE GENOU



SI VOUS VOUS ASSEYEZ SUR UNE ASSISE PLUS BASSE (CHEZ DES AMIS, EN VOITURE) TENDEZ LA JAMBE DOULOUREUSE OU OPÉRÉE EN AVANT ET LAISSEZ-LA TENDUE TANT QUE VOUS ÊTES ASSIS. PROCÉDEZ DE MÊME POUR VOUS LEVER.

Faites votre toilette assis(e)

POUR ENTRER DANS LA BAIGNOIRE, UTILISEZ UNE PLANCHE DE BAIN. PROCÉDEZ DE LA MÊME FAÇON QUE POUR VOUS METTRE AU LIT : ASSEYEZ-VOUS, ET PIVOTEZ LES JAMBES ET LE BASSIN EN MÊME TEMPS.

POUR LA TOILETTE DE LA JAMBE ET DU PIED OPÉRÉS:

UNE ÉPONGE A' LONG MANCHE OU UNE BROSSE POUR LE DOS.

N'OUBLIEZ PAS LE TAPIS ANTI-DÉRAPANT AU FOND DE LA BAIGNOIRE!



NE VOUS ASSEYEZ PAS AU FOND DE LA BAIGNOIRE

PRATIQUE!
UNE CHAISE DE JARDIN DANS UN BAC DE DOUCHE



UTILISEZ UNE GRANDE SERVIETTE DE BAIN POUR VOUS ESSUYER, SANS VOUS PENCHER EN AVANT!

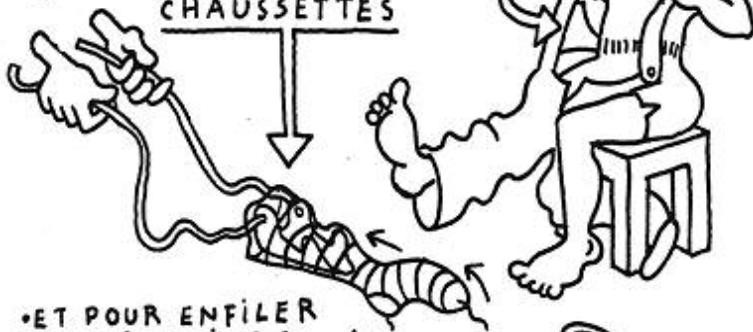
pour vous habiller,
essayez-vous

COMMENCEZ PAR LA JAMBE
DOULOUREUSE OU OPÉRÉE.

QUELQUES AIDES TECHNIQUES POURRONT
VOUS AIDER A' ENFILER :

- SLIPS
 - PANTALONS
 - JUPES
- } SANGLE AVEC DEUX PINCES A
LINGE OU DE PAPETERIE.
• DEUX ÉPINGLES A NOURRICE.
• PINCE A LONG MANCHE
• BRETelles

• POUR LES CHAUSSETTES,
UN ENFILE-
CHAUSSETTES



• ET POUR ENFILER
VOS SOULIERS,
UN CHASSE-PIEDS
A LONG MANCHE,
DES LACETS ÉLASTIQUES
OU DES ANNEAUX ET DES CROCHETS POUR LES
FERMETURES VELCRO



NE CROISEZ PAS LES JAMBES
POUR VOUS HABILLER

si vous voulez ramasser
quelque chose par terre



PRENEZ APPUI SUR UN

UN PLAN STABLE

(MUR, CHAISE, MEUBLE...)

TENDEZ LA JAMBE DOULOUREUSE

OU OPÉRÉE

VERS L'ARRIÈRE

ET

INCLINEZ-VOUS

VERS

L'AVANT



monter et descendre les escaliers

POUR MONTER COMMENCEZ PAR LA JAMBE NON-OPÉRÉE. PRENEZ APPUI SUR LA RAMPE OU SUR VOS CANNES. LES CANNES ACCOMPAGNENT TOUJOURS LA JAMBE DOULOUREUSE OU OPÉRÉE

MONTEZ OU DESCENDEZ UNE MARCHÉ À LA FOIS. AMENEZ LES DEUX PIEDS SUR LA MÊME MARCHÉ AVANT D'ACCÉDER À LA SUIVANTE

POUR DESCENDRE, COMMENCEZ PAR LE CÔTÉ OPÉRÉ



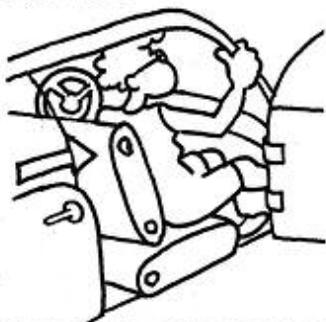
“ les bons montent au paradis, les mauvais descendent en enfer ”



en
voiture

MONTEZ DEVANT
FAITES RECULER LE SIEGE
AU MAXIMUM ET INCLINEZ LE DOSSIER
VERS L'ARRIÈRE. ASSEYEZ-VOUS LA-
TÉRALEMENT, DOS À LA VOITURE, LA
JAMBE DOULOUREUSE OU OPÉRÉE
TENDUE EN AVANT.
PIVOTEZ LE BASSIN ET LES JAMBES EN
MÊME TEMPS, D'UN SEUL BLOC.

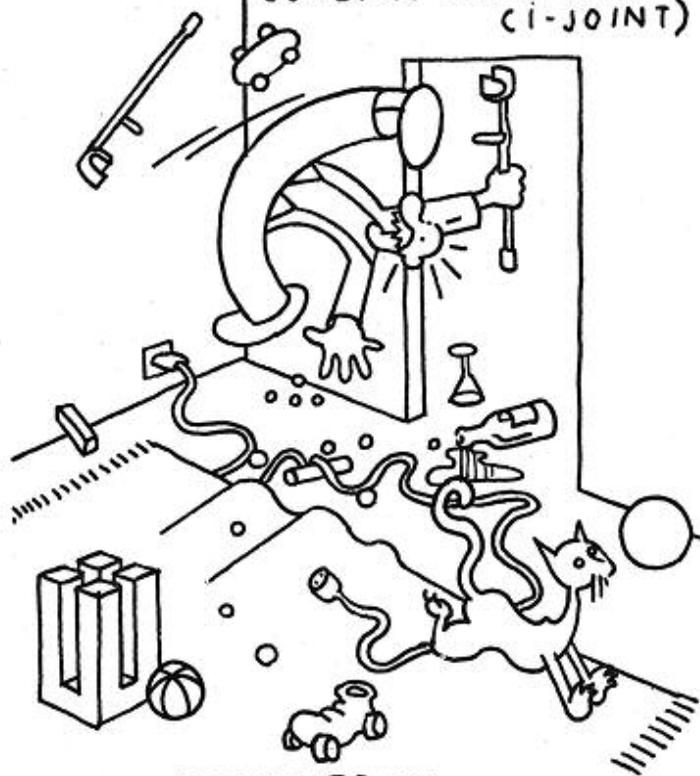
IDEM POUR
DESCENDRE.



VOUS POUVEZ VOUS AIDER DE LA JAMBE NON-OPÉRÉE
et boucler votre ceinture!

évitez les chutes!

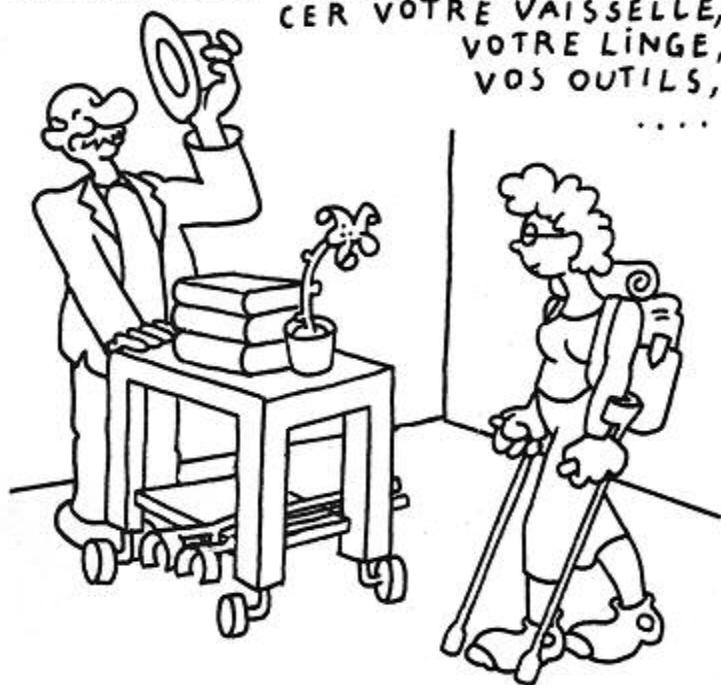
FAITES ATTENTION, AUX
TAPIS, AUX FILS ÉLEC-
TRIQUES, ETC... (VOIR
SCHEMA EXPLICATIF
CI-JOINT)



PRENEZ VOTRE TEMPS
ET ÉVITEZ LES MOUVEMENTS BRUSQUES

ports de charges

POUR VOS COURSES, PENSEZ AU
CADDIE OU À UN PETIT SAC À DOS.
À L'INTÉRIEUR, UNE TABLE ROU-
LANTE PEUT VOUS AIDER À DÉPLA-
CER VOTRE VAISSELLE,
VOTRE LINGE,
VOS OUTILS,
.....



POUR LES VOYAGES :
UNE VALISE À ROULETTES

ACTIVITÉS PHYSIQUES

La marche

EST LA MEILLEURE
ALLIÉE DE VOTRE
RÉÉDUCATION!



POUR LES AUTRES
ACTIVITÉS, VOTRE MÉDECIN OU
VOTRE CHIRURGIEN POURRA VOUS
CONSEILLER INDIVIDUELLEMENT

Les activités ménagères

N'HÉSITÉZ PAS À FAIRE APPEL À UNE
AIDE MÉNAGÈRE.

UTILISEZ DE PRÉFÉRENCE DES USTENSILES
À LONG MANCHE (BALAI À ESSORAGE,
PINCE À LONG MANCHE, PELLE ET
BALAYETTE IDEM)

POUR BEAUCOUP D'ACTIVITÉS (PAR EX-
LA PRÉPARATION DU REPAS), PENSEZ
À VOUS ASSEoir... ET AUX SURGELÉS...

les relations sexuelles

LAISSÉZ VOTRE
PARTENAIRE
ÊTRE PLUS
ACTIF!



ET ÉVITEZ LES
MOUVEMENTS LUXANTS
(FLEXION DE HANCHE
ET ROTATION
ESSENTIELLEMENT)



avant votre opération

SI VOUS DEVEZ VOUS BAISSER,
VOUS POUVEZ UTILISER CES DEUX
POSITIONS:



mais encore...

NOUS DEMANDERONS A VOTRE MÉDECIN TRAITANT D'EFFECTUER UN CONTRÔLE GÉNÉRAL AVANT VOTRE HOSPITALISATION: SIGNALEZ-LUI TOUT ENNUI URINAIRE OU INFECTIEUX (FURONCLE...).

OPÉRATION SIGNIFIE PERTE DE SANG: VOTRE MÉDECIN DISCUTERA AVEC VOUS DES DIVERS MOYENS DE LIMITER LES TRANSFUSIONS.

A L'HÔPITAL, VOUS RECEVREZ DES MÉDICAMENTS POUR PRÉVENIR LES PHLÉBITES ET LES EMBOLIES; POUR VOUS PROTÉGER EFFICACEMENT, CES MÉDICAMENTS DOIVENT ÊTRE PRIS IMPÉRATIVEMENT PENDANT SIX SEMAINES!

...après l'opération,

PROFITEZ DES TROIS
MOIS DE REPOS
POUR REGARDER
POUSSER
VOS FLEURS !



POUR NOUS CONTACTER :

PHYSIOTHÉRAPIE	37 23	623
ERGOTHÉRAPIE	37 23	633