

LA PROTHÈSE TOTALE DE HANCHE (PTH)

Recommandations à suivre pendant
les **6 à 8 semaines postopératoires**







Madame, Monsieur,

Après l'opération d'une prothèse totale de hanche, l'éducation et la rééducation sont indispensables. Elles ont pour but de vous rendre un maximum d'autonomie. La qualité du résultat à long terme implique votre participation dans cette rééducation.

Vous trouverez ci-après des conseils pratiques pour effectuer les gestes quotidiens tels que marcher, s'habiller, se laver, dormir, monter dans une voiture... Les photos montrent une personne opérée de la hanche gauche.

Sauf avis contraire du chirurgien, Il est indispensable de débiter la rééducation avec un kinésithérapeute dès votre sortie de la clinique. Il est donc fortement conseillé de faire les démarches (contacter ou trouver un kiné) avant l'intervention afin de vous assurer de sa disponibilité.

Tout au long de votre parcours, nous sommes à votre écoute et à votre disposition. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à en parler, nous sommes là pour y répondre !

Cette brochure a été réalisée par le groupe de pilotage pluridisciplinaire de l'itinéraire clinique de Réhabilitation Rapide Après Chirurgie (RRAC) d'une prothèse totale de hanche en collaboration avec les équipes de revalidation des Clinique CHC Hermalle, Clinique CHC MontLégia, et Clinique CHC Waremmes.

COMMENT MARCHER ?

Utilisez l'appui protégé obligatoire:



soit le cadre de marche



soit deux béquilles



Veillez à :

- ~ changer de direction en tournant à petits pas
- ~ faire de courtes et fréquentes promenades
- ~ éviter les chocs, les mouvements brusques et répétitifs
- ~ éviter les sols humides
- ~ utiliser des chaussures stables avec de bons contreforts et des semelles antidérapantes

COMMENT ÉVITER LA LUXATION ?



Ne vous accroupissez pas



Ne vous penchez pas sur le côté



Ne vous penchez pas en avant



Ne vous tournez pas



Ne vous tournez pas



Ne croisez pas les jambes

COMMENT VOUS COUCHER ?



Placez-vous dos au lit
et avancez la jambe
opérée



Prenez appui sur les
mains et asseyez-vous

**Demandez une aide
pour enlever
vos chaussures**



Pivotez en bloc en gar-
dant les jambes tendues
et les pieds joints

COMMENT VOUS POSITIONNER AU LIT ?



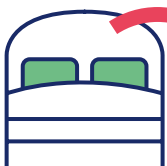
Assurez-vous d'avoir
tout à portée de la main



Ne vous tournez pas



Sur le dos, les jambes
écartées, un coussin
entre les genoux



Ne croisez pas les jambes

COMMENT VOUS LEVER ?



Pivotez en bloc en gardant les jambes tendues et les pieds joints



Demandez une aide pour mettre vos chaussures

Avancez la jambe opérée



Prenez appui sur les mains et levez-vous

COMMENT VOUS ASSEoir ?



Placez-vous dos au fauteuil et avancez la jambe opérée



Prenez appui sur les mains et asseyez-vous



QUELLES PRÉCAUTIONS PRENDRE EN POSITION ASSISE ?



Garder les genoux légèrement écartés



Ne croisez pas les jambes



Assurez-vous d'avoir tout à portée de main



Ne vous tournez pas

COMMENT VOUS LEVER ?



Asseyez-vous au bord
du siège et avancez la
jambe opérée



Prenez appui sur les
mains et levez-vous

COMMENT RAMASSER UN OBJET ?



Utilisez une pince adaptée



Si vous n'avez pas de pince adaptée,
ne ramassez **rien** au sol ou faites appel à une aide extérieure

COMMENT RAMASSER UN OBJET AU SOL ?



Position du balancier

Prenez appui sur un plan stable

Tendez la jambe opérée vers l'arrière

Penchez-vous et appuyez sur la jambe non-opérée

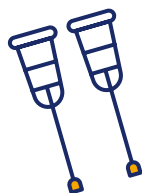


Position du chevalier servant

Prenez appui sur un plan stable et sur la jambe non-opérée

Descendez lentement et posez le genou de la jambe opérée au sol

Pour vous relever, appuyez sur la jambe non-opérée



COMMENT DESCENDRE LES ESCALIERS AVEC 2 BÉQUILLES ?



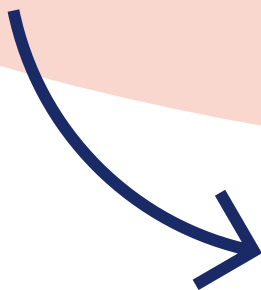
Descendez les béquilles



Descendez la jambe opérée



Placez la jambe non-opérée à côté de la jambe opérée





COMMENT DESCENDRE LES ESCALIERS AVEC 1 BÉQUILLE ?



Posez la béquille sur la marche inférieure et descendez l'autre main sur la rampe



Descendez la jambe opérée

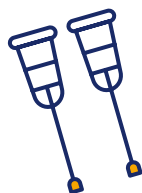


Placez la jambe non-opérée à côté de la jambe opérée

“ON DESCEND EN ENFER”

=

**VOUS COMMENCEZ
AVEC LA JAMBE OPÉRÉE**



COMMENT MONTER LES ESCALIERS AVEC 2 BÉQUILLES ?



Montez la jambe non-opérée



Montez les béquilles

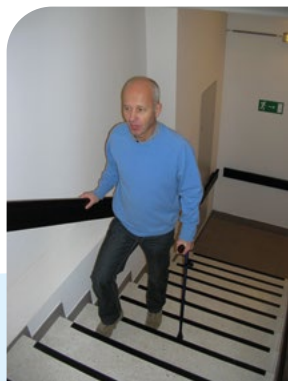


Placez la jambe opérée à côté de la jambe non-opérée





COMMENT MONTER LES ESCALIERS AVEC 1 BÉQUILLE ?



Tenez-vous à la rampe
et montez la jambe
non-opérée

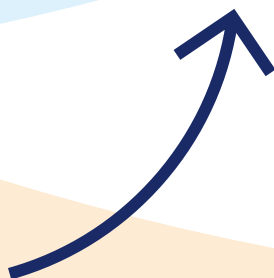


Montez la béquille et
avancez l'autre main sur
la rampe



Placez la jambe opérée
à côté de la jambe
non-opérée

**"ON MONTE AU PARADIS"
=
VOUS COMMENCEZ AVEC
LA JAMBE NON-OPÉRÉE**



COMMENT UTILISER LE CADRE DE MARCHE ?



Avancez le cadre de marche



Avancez la jambe opérée au niveau des deux poignées



Avancez la jambe non-opérée au-delà de l'autre pied

COMMENT UTILISER LES BÉQUILLES ?



Avancez les béquilles



Avancez la jambe opérée entre les deux béquilles



Avancez la jambe non-opérée au-delà de l'autre pied

COMMENT ÉVITER LA LUXATION (TOILETTE/HABILLEMENT) ?



Ne levez pas le genou vers vous



Ne croisez pas les jambes



Ne vous penchez pas en avant

COMMENT VOUS LAVER LE BAS DU CORPS ?



POSITION ASSISE = SÉCURITÉ



Utilisez des ustensiles adaptés à long manche.
Vous apprendrez à les manipuler avec un ergothérapeute

COMMENT VOUS HABILLER LE BAS DU CORPS ?



POSITION ASSISE = SÉCURITÉ



Pour vous habiller, commencez par la jambe opérée
Pour vous déshabiller, commencez par la jambe non-opérée
Ramassez vos habits au sol avec une pince de préhension

APRÈS 6 À 8 SEMAINES, COMMENT VOUS LAVER ET VOUS HABILLER LE BAS DU CORPS ?



Descendez lentement les bras entre les genoux

- ~ Pour vous habiller, commencez par la jambe opérée
- ~ Pour vous déshabiller, commencez par la jambe non-opérée
- ~ Selon les conseils de l'ergothérapeute, vous pouvez amener la jambe vers vous en utilisant un marche-pied par exemple

COMMENT MONTER EN VOITURE ?



Vous reculez suffisamment le siège avant



Asseyez-vous



Demandez une aide pour pivoter en bloc

Prenez appui sur les montants et avancez la jambe opérée



COMMENT SORTIE DE LA VOITURE ?



Demandez une aide pour pivoter d'un bloc



Prenez appui sur les montants et avancez la jambe opérée



Levez-vous

QUELQUES CONSEILS POUR VOTRE RETOUR À DOMICILE :

Conseils généraux pour l'aménagement de votre domicile :

- ~ dégagez les endroits de passage et prévoyez un espace suffisant pour vous déplacer (entre 75 et 90 cm)
- ~ enlevez tapis, carpettes, torchons, descente de lit...
- ~ faites attention au carrelage ou revêtement de sol instable, mouillé, irrégulier ou décollé
- ~ relevez les prises de courant grâce à un bloc multiprises accroché en hauteur
- ~ marchez toujours avec des chaussures stables ayant de bons contreforts et des semelles antidérapantes (voir fiche : "Comment marcher ?")
- ~ évitez les sièges instables, trop bas, profonds et sans accoudoirs. Lorsque vous êtes assis, votre hanche doit être légèrement plus haute que vos genoux. Si nécessaire, utilisez des blocs rehausseurs ou ajoutez un coussin d'assise



CONSEILS POUR L'AMÉNAGEMENT DE VOTRE INTÉRIEUR :

Salle de bain

- ~ préparez votre nécessaire de toilette et vos vêtements à portée de main avant de vous laver
- ~ posez des tapis antidérapants dans et à la sortie de la douche et/ou de la baignoire, afin de ne pas glisser
- ~ si nécessaire, procurez-vous des aides techniques à long manche

Si vous vous lavez au lavabo

- ~ utilisez une chaise avec accoudoirs
- ~ ne vous lavez JAMAIS les pieds dans l'évier

Si vous prenez une douche

- ~ prenez-la au début avec une tierce personne
- ~ si nécessaire, installez un siège adapté et des barres d'appui

Si vous prenez un bain

- ~ attendez l'accord de votre chirurgien

Une fois l'accord obtenu :

- ~ prenez-le au début avec une tierce personne
- ~ fixez des barres d'appui et utilisez une planche de bain afin de ne pas devoir enjambrer la baignoire et vous asseoir au fond



Toilettes

- ~ si nécessaire, utilisez un rehausseur de toilette amovible
- ~ placez des barres d'appui ou un cadre de toilette

Chambre à coucher



- ~ si nécessaire, utilisez des blocs rehausseurs pour mettre votre lit à bonne hauteur
- ~ prévoyez un éclairage suffisant et accessible, si vous devez vous lever pendant la nuit
- ~ gardez les objets utiles à proximité (lunettes, béquilles...)

Cuisine

- ~ placez les ustensiles que vous utilisez régulièrement à portée de main

Voiture

- ~ **attendez l'accord de votre chirurgien avant de reprendre le volant**
- ~ si nécessaire, procurez-vous un disque de transfert et une poignée de voiture



Si vous avez d'autres questions, posez-les à l'ergothérapeute.

Demandez la liste des aides techniques à utiliser en fonction de vos besoins et de l'aménagement de votre domicile.

CONSEILS DIVERS :

La douleur

- ~ soyez toujours à l'écoute de votre douleur
- ~ si la douleur persiste, parlez-en à votre chirurgien ou votre médecin

Les activités physiques ou sportives

- ~ suivez les instructions de votre chirurgien



Il est important de :

- ~ signaler que vous avez une prothèse quand vous consultez un médecin généraliste, un dentiste, une pédicure...
- ~ consulter immédiatement le médecin lorsque vous faites de la température
- ~ ne pas faire d'injection intramusculaire ni sous-cutanée du côté de la prothèse
- ~ vous faire suivre régulièrement par votre chirurgien

LES AIDES TECHNIQUES :

Toilette

- ~ Rouleau à long manche
- ~ Gant resserré (avec élastique)
- ~ Éponge à long manche
- ~ Pince de préhension à long manche
- ~ Tapis antidérapant
- ~ Carreaux antidérapants
- ~ Planche de bain
- ~ Siège de douche
- ~ Barre d'appui
- ~ Barre murale sur ventouses
- ~
- ~

Habillement

- ~ Enfile-bas rallongé d'un chausse-pied
- ~ Enfile-bas
- ~ Chausse-pied long manche
- ~ Bâton avec pinces
- ~ Bretelles
- ~ Lacets élastiques
- ~
- ~

Transferts et assises

- ~ Barre d'appui
- ~ Disque de transfert
- ~ Poignée de voiture
- ~ Blocs rehausseurs pour pieds de lit ou fauteuil
- ~ Coussin rehausseur
- ~ Rehausseur de toilette amovible
- ~ Cadre de toilette
- ~ Chaise percée
- ~
- ~



NOTES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CHC.be

NOUS PRENONS
SOIN DE VOUS



Clinique CHC Hermalle
rue Basse Hermalle 4
B-4681 Hermalle /s Arg.
Tél. 04 374 70 00

Clinique CHC Heusy
rue du Naimeux 17
B-4802 Heusy
Tél. 087 21 31 11

Clinique CHC Montlégia
bd Patience et Beaujonc 2
B-4000 Liège
Tél. 04 355 50 00

Clinique CHC Waremme
rue de Séllys-Longchamps 47
B-4300 Waremme
Tél. 019 33 94 11

S4_169rthpost_1