

Vivre avec une Prothèse de hanche

Mode d'emploi & conseils



Sommaire

À propos

Qu'est-ce qu'une prothèse totale de hanche ?	3
Qu'est-ce qu'une prothèse intermédiaire de hanche ?	3

Votre hospitalisation

L'intervention	4
Les suites habituelles	4
Les complications	4
L'hospitalisation	4
Votre valise	5
Les mouvements luxants	5

Vivre au quotidien

La marche	6
S'installer au lit	6
Se lever et se coucher	6
S'habiller, se pencher en avant	7
La toilette	7
Les escaliers	7
Les loisirs et les activités physiques	8
Les déplacements en voiture	8
Les bons réflexes	8
L'auto-rééducation	9

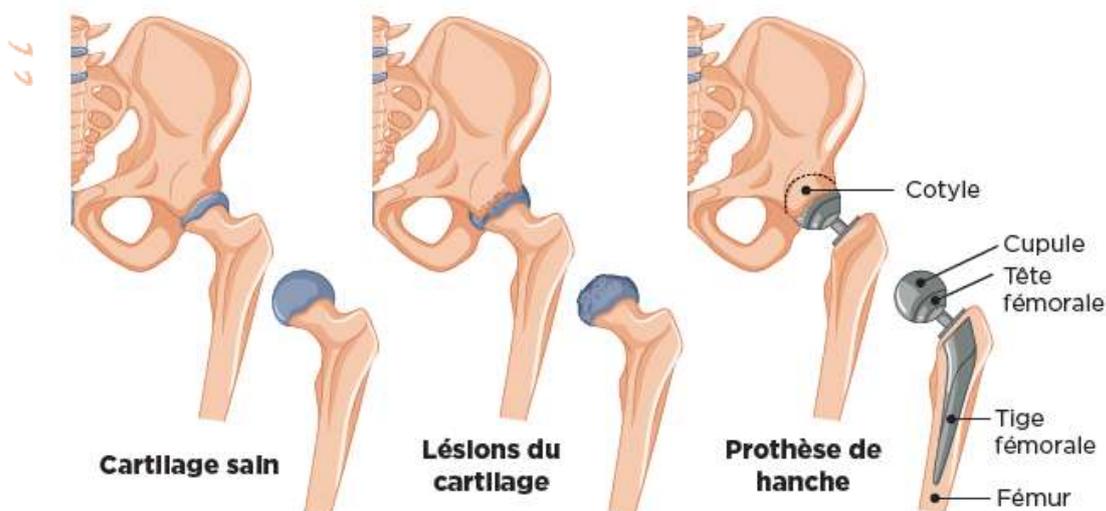
À propos

Qu'est-ce qu'une prothèse totale de hanche ?

Une prothèse totale de hanche (PTH) est un **dispositif articulaire qui vise à remplacer les deux parties usées de l'articulation** de votre hanche : la tête du fémur et le cotyle.

La prothèse se compose de titane (céramique, métal/polyéthylène...). Sa **durée de vie est d'environ 20 ans**.

Lors de votre opération, une incision est réalisée sur la face antérieure ou postérieure de votre hanche (**cicatrice d'une dizaine de centimètres**). La cicatrisation nécessite environ six semaines.



L'extrémité supérieure du fémur est sectionnée pour être remplacée par une tête fémorale, solidement enchâssée dans l'os par une tige.

De son côté, la cavité articulaire (cotyle) de l'os iliaque est fraisée pour recevoir un insert, la cupule.

Ces deux pièces artificielles viennent s'articuler entre elles.

Qu'est-ce qu'une prothèse intermédiaire de hanche ?

Une prothèse intermédiaire de hanche (PIH) est un dispositif articulaire qui vise à remplacer une seule partie usée de l'articulation de votre hanche : la tête du fémur. Il n'y a donc pas de cupule dans la cavité articulaire de l'os iliaque.

Votre hospitalisation

L'intervention

L'intervention dure entre **30 min et 1 heure** et se pratique le plus souvent sous **anesthésie générale**. Il est possible qu'un drain soit mis en place pendant deux ou trois jours afin d'éviter un hématome.

Le premier lever et la marche se font le lendemain de l'intervention avec l'aide de l'équipe soignante. **L'appui total est normalement autorisé d'emblée** avec une aide technique.

Les suites habituelles

Après l'intervention, **vous pourrez ressentir des douleurs modérées**. Si besoin, elles pourront être calmées par votre traitement médicamenteux.

Un hématome ou un œdème peuvent apparaître. Si besoin, mettez de la glace, surélevez la jambe opérée et portez vos bas de contention prescrits.

Il faut laisser du temps à votre corps pour récupérer et cicatriser !!

Les complications

Tout acte chirurgical comprend un risque de complications. Ces dernières vous ont été expliquées par votre chirurgien lors de la consultation.

L'hospitalisation

Le temps moyen d'hospitalisation en service de chirurgie est de quatre à **cinq jours**. C'est le temps nécessaire pour reprendre votre autonomie. Pensez à **alterner les positions** pour éviter l'ankylose et l'inconfort. Le mouvement améliore la circulation sanguine !

Une **consultation postopératoire** est le plus souvent réalisée un mois et demi après l'opération.

Votre valise

Pour votre séjour vous aurez besoin de votre **nécessaire de toilette** (brosse à dent, dentifrice, savon, shampooing, serviette et gant de toilette...), de **plusieurs tenues** et vos **documents administratifs** (papiers d'identité, dossier médical, ordonnances, traitements médicamenteux...).

MAIS SURTOUT, pensez à apporter :

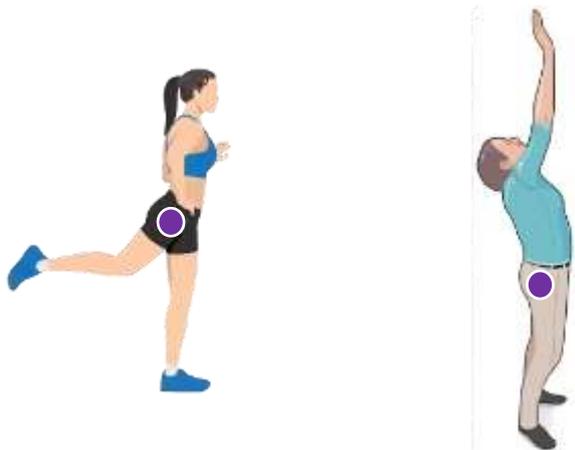
- **des chaussons fermés,**
- **vos cannes anglaises,**
- **vos bas de contention,**
- **des vêtements amples et faciles à enfiler,**
- **un chausse pied à long manche,**
- **votre livret « Vivre avec une prothèse de hanche ».**

Les mouvements luxants

Certains mouvements sont interdits pendant les trois premiers mois. Pendant votre hospitalisation, les soignants vous apprendront à réaliser les bons gestes.



Les mouvements interdits si vous avez
une prothèse totale de hanche par **VOIE ANTERIEURE**



Les mouvements interdits si vous avez
une prothèse totale de hanche par **VOIE POSTERIEURE**



Vivre au quotidien

La marche

La marche est réalisée dans un premier **temps avec vos deux cannes anglaises ou déambulateur**. C'est votre thérapeute qui vous donnera l'autorisation de marcher seul.

Lorsque vous n'aurez plus qu'**une seule canne**, celle-ci devra être tenue du **côté opposé à la jambe opérée**. Vous avancerez ainsi votre canne en même temps que la jambe opérée.

Les demi-tours s'effectuent avec prudence en faisant des petits pas et de préférence **du côté non opéré**.

S'installer au lit

Installez-vous de préférence **sur le dos, jambes tendues**.

Si vous le souhaitez, **vous pouvez dormir sur le côté** mais de préférence du côté **opéré** (après la cicatrisation) et uniquement avec **un coussin entre les jambes** les trois premiers mois.



Se lever et se coucher

Le côté du lit n'a pas d'importance. Veillez cependant à **garder la jambe opérée dans l'axe du corps**.

POUR VOUS LEVER :

- Rapprochez-vous du bord du lit, genoux serrés en vous aidant des bras pour pivoter.
- Asseyez-vous au bord du lit puis levez-vous.

POUR VOUS COUCHER :

- Asseyez-vous d'abord au bord du lit.
- Reculez les fesses au maximum.
- Pivotez les genoux serrés pour venir vous allonger.



S'habiller, se pencher en avant

Faites **attention de ne pas vous pencher trop en avant** quand vous enfiler vos vêtements du bas. Commencez toujours à vous habiller en commençant par le membre opéré (et l'inverse pour vous déshabiller). Vous pouvez vous aider avec une pince à long manche.

Pour les chaussures, préférez des chaussons ou chaussures qui tiennent bien le pied, à enfiler directement sans lacet, ni scratch et aidez-vous d'un chausse-pied à long manche.

Pour rappel, les bas de contention seront à porter pendant un mois après l'intervention.

La toilette

Préférez la douche au bain ou pensez à installer une planche de bain.

Vous pouvez aussi **prévoir un tapis antidérapant et un réhausseur de WC.**



Les escaliers

LA MONTÉE :

- Maintenez la rampe dans une main (coté opéré) et la béquille dans l'autre main.
- Montez en premier la jambe non-opérée sur la marche puis prenez appui sur celle-ci pour monter la jambe opérée.
- Répétez cette opération à chaque marche.

LA DESCENTE :

- Mettez la béquille sur la marche du bas en premier.
- Tenez la rampe (coté opéré) dans l'autre main.
- Descendez ensuite la jambe opérée puis la jambe non opérée.

Rappelez-vous de cette aide mnémotechnique :



« **Je monte au paradis :**

je commence par monter la jambe non opérée + canne. »

« **Je descends en enfer :**

Je commence par descendre la jambe opérée+ canne



Les loisirs et les activités sportives

Il n'y a pas d'activité formellement interdite. Il faut faire preuve de bon sens. D'une manière générale, **les trois premiers mois, privilégiez la marche** plusieurs fois par jour en augmentant progressivement votre périmètre.

Après trois mois, vous pourrez reprendre vos loisirs et activités sportives de façon raisonnable. **Évitez les activités qui sollicitent les amplitudes articulaires extrêmes de la hanche**, les forts impacts et les risques de chutes.

Si vous doutez par rapport à vos activités, demandez à votre thérapeute.

Les déplacements en voiture

- En tant que passager : à partir d'1 mois après l'intervention,
- En tant que conducteur : après accord de votre chirurgien lors de la consultation de suivi.

Pour rentrer et sortir de la voiture, **pensez à pivoter vos jambes genoux serrés**



Les bons réflexes

Pour vous baisser, par exemple pour jardiner ou pour ramasser un objet au sol, prenez appui sur un plan stable, tendez la jambe opérée vers l'arrière, inclinez-vous vers l'avant et posez le genou coté opéré.

Vous pouvez aussi utiliser une pince.



L'auto-rééducation

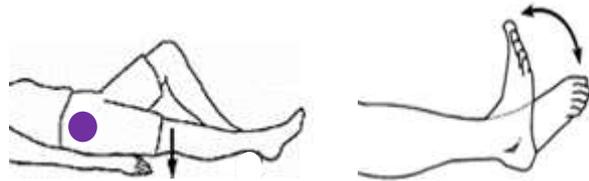
Une fois que le kiné vous aura montré les exercices suivants, vous pourrez les refaire seul.

Les mouvements doivent être réalisés en douceur et sans douleur.

Les exercices peuvent aussi être réalisés avant l'intervention chirurgicale.

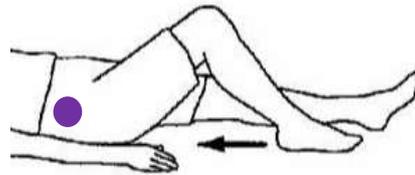
TRAVAIL DE LA CUISSE ET DE LA CHEVILLE :

Allongez-vous, tendez votre genou au maximum puis ramenez votre cheville vers vous. Répétez 10 fois.



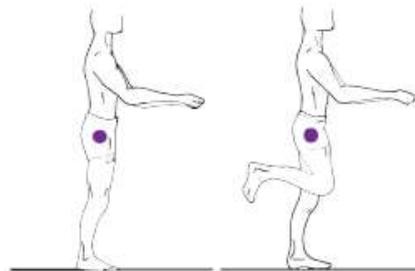
TRAVAIL DE LA HANCHE OPÉRÉE :

Allongez-vous, glissez votre talon vers les fesses en pliant votre genou. Répétez 10 fois.



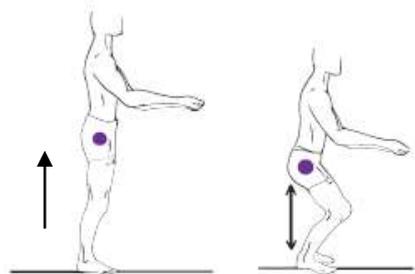
TRAVAIL EN ÉQUILIBRE SUR UNE JAMBE :

Montez le talon vers la fesse côté opéré, puis côté non opéré. Répétez en alternance 10 fois.



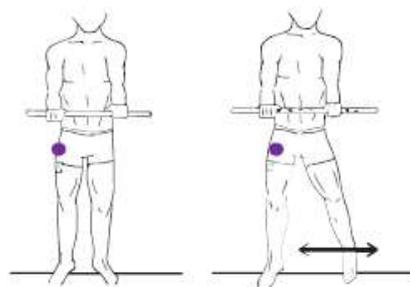
TRAVAIL DU QUADRICEPS AVEC MINI SQUAT :

Tenez-vous à un support stable, pieds écartés de la largeur du bassin, mettez vous sur la pointe des pieds, poser vos talons, puis pliez vos genoux en gardant votre dos droit. Répétez 10 fois.



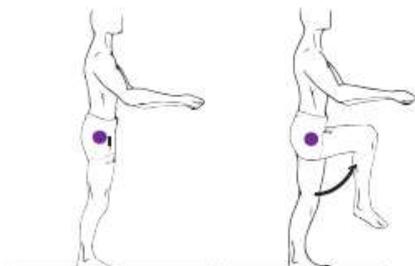
TRAVAIL DU MOYEN FESSIER :

Tenez-vous à un support stable, écartez en alternance les deux jambes. Répétez 10 fois.



TRAVAIL DU PSOAS :

Debout, montez le genou du côté opéré, puis du côté non opéré. Répétez en alternance 10 fois.



Contacts utiles

En cas de doute ou de problème, n'hésitez pas à contacter votre médecin traitant ou le centre hospitalier :

Service de chirurgie orthopédique : **02 51 49 60 29**

Centre Hospitalier Loire Vendée Océan
Boulevard Guérin
85302 CHALLANS Cedex
Tél. 02 51 49 50 50
www.ch-lvo.fr



Livret inspiré d'un document élaboré par le Centre Hospitalier de Redon-Carentoir. Nous tenons à remercier tout particulièrement les équipes de médecine physique et de réadaptation et de chirurgie orthopédique pour ce partage (d'après un document original de Dir. com studio graphique CHU Rennes)