

# VIVRE AVEC UNE PROTHESE DE HANCHE

## Nos conseils au quotidien

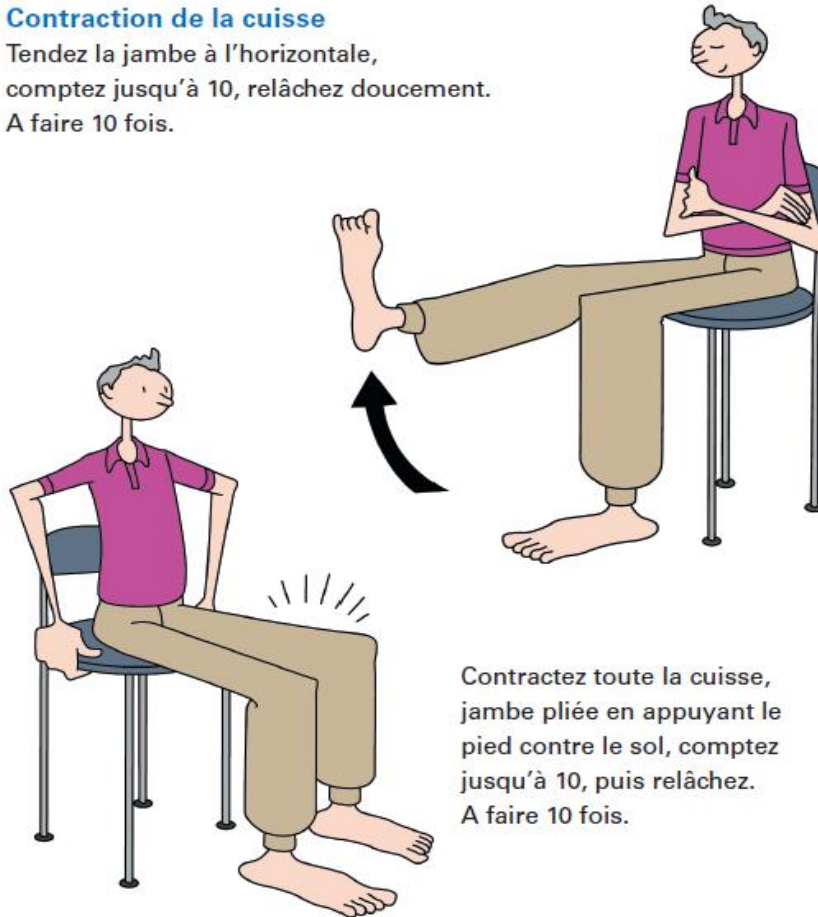


## Préparation musculaire

Ces exercices vous permettront de renforcer les muscles importants pour une **bonne récupération**.

### Contraction de la cuisse

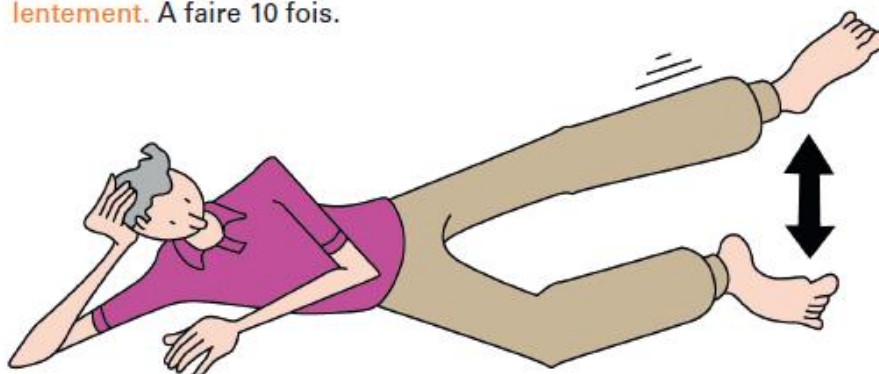
Tendez la jambe à l'horizontale, comptez jusqu'à 10, relâchez doucement. A faire 10 fois.



Contractez toute la cuisse, jambe pliée en appuyant le pied contre le sol, comptez jusqu'à 10, puis relâchez. A faire 10 fois.

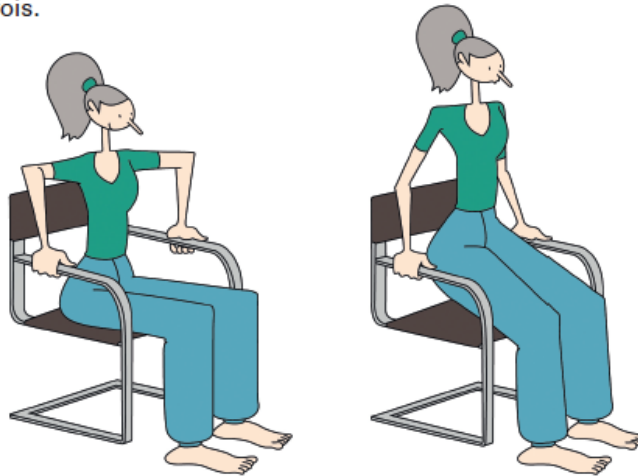
### Contraction du moyen fessier

Allongé sur le côté sain, levez la jambe tendue. Maintenez-la en l'air pendant cinq secondes, puis redescendez **lentement**. A faire 10 fois.

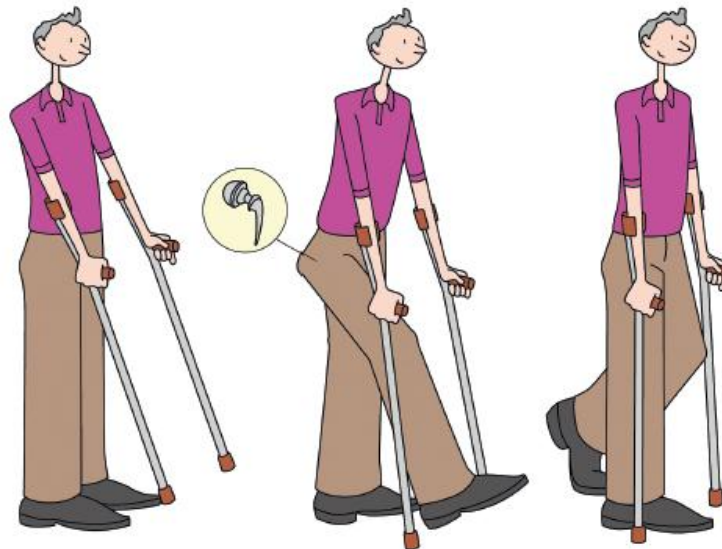


### Renforcement des bras

Placez les mains de chaque côté des hanches (ou bien sur les accoudoirs). Tendez vos bras sans vous aider de vos jambes. Comptez jusqu'à 10 et relâchez doucement. A faire 10 fois.



### Entraînement à la marche avec des cannes



Pour se déplacer avec des cannes, il est vivement recommandé de porter une paire de chaussures fermées, souples et sans trop de talon.

#### Principe de la marche en appui partiel

Avancez les deux cannes. Avancez la jambe opérée. Puis avancez la bonne jambe et recommencez. Appuyez-vous sur les cannes pour soulager la jambe opérée.

N'oubliez pas de vous procurer des cannes avant l'opération.

## Conseils pratiques : les positions à éviter

Voici quelques mouvements qui vous seront difficiles à réaliser actuellement et qui vous seront **interdits pendant trois mois** après l'intervention : les rotations, le croisement des jambes, la flexion de hanche.



N'utilisez pas de  
fauteuil trop profond.  
Gardez les genoux  
rapprochés pour vous  
relever.

## Rester allongé

Évitez les lits trop bas et surtout la position à plat ventre.

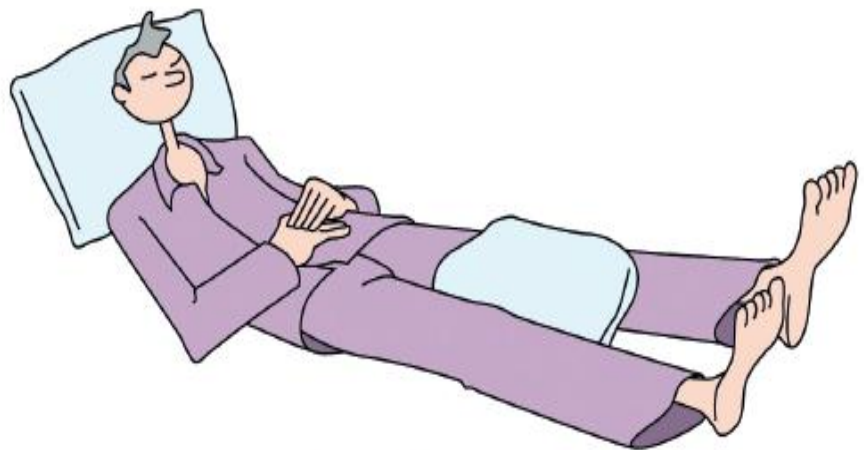
En revanche, il est conseillé, au lit :

De **mettre un coussin entre les jambes** pour éviter de les croiser et limiter les rotations

De se coucher **sur le côté opéré**

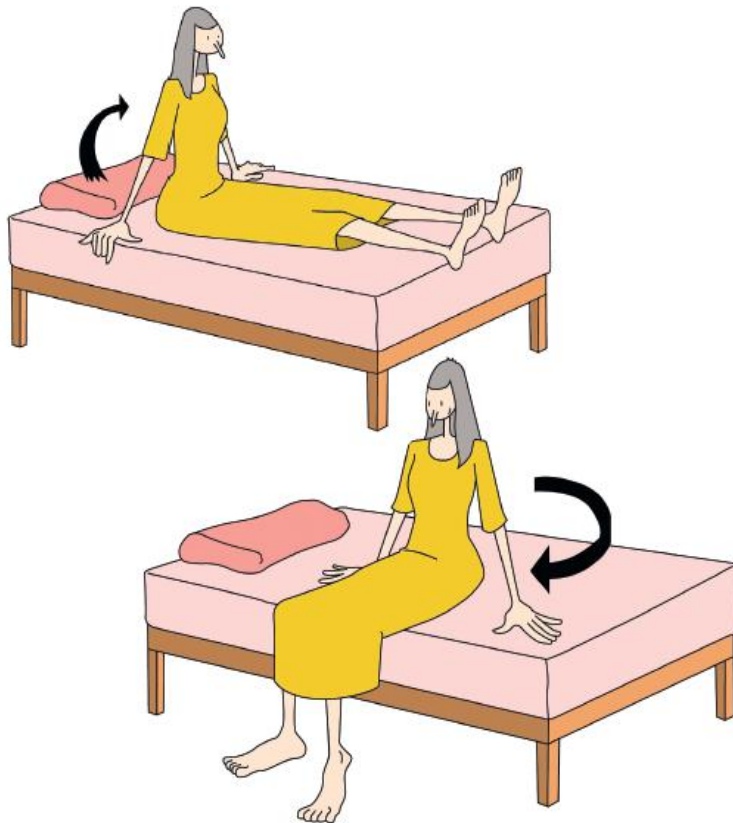
De **placer un arceau** (par exemple, un carton découpé) pour supprimer le poids des couvertures sur les pieds.

Ces conseils sont valables les trois premiers mois.



**PENSEZ A FIXER LES TAPIS AU SOL**

## Se lever



Pour vous lever, **ne croisez pas les jambes**.

**Asseyez-vous** d'abord dans le lit en appui sur les deux mains.

Puis **pivotez les jambes et le bassin en même temps du côté opéré** (vous pouvez vous aider de la jambe saine).

Une fois assis sur le bord du lit, levez-vous tranquillement.

Pour vous allonger, faites la manœuvre inverse.

**L'astuce : toujours les deux jambes en même temps !**

## S'asseoir

### Les hauteurs d'assise

La hauteur de la chaise doit être au moins égale à la distance du sol à votre genou. Installez par exemple :

- ↗ Des plots sous le lit ou un matelas supplémentaire
- ↗ Une barre murale
- ↗ Un ré-hausse WC
- ↗ Dans le fauteuil, un coussin en mousse dense ou des plots sous les pieds.

Si vous vous asseyez sur un siège plus bas (chez des amis, en voiture), tendez la jambe douloureuse ou opérée en avant et laissez-la tendue tant que vous êtes assis.



**EVITEZ LES SIÈGES TROP BAS**

## Se laver

### Faire sa toilette assis(e)

**Ne vous allongez pas dans la baignoire.**

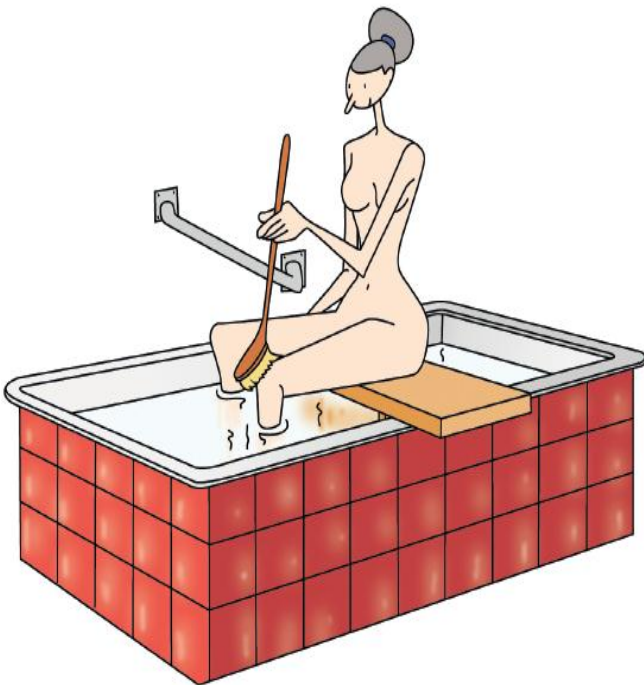
Pour entrer dans la baignoire, utilisez une planche de bain. Procédez de la même façon que pour vous mettre au lit : asseyez-vous et pivotez les jambes et le bassin en même temps.

Pour la toilette de la jambe et du pied opérés : utilisez une **brosse à long manche** pour le dos.

N'oubliez pas le **tapis antidérapant** au fond de la baignoire.

Dans le bac de douche, pour être en sécurité, vous pouvez installer une chaise de jardin pour procéder à votre toilette.

Utilisez une grande serviette de bain pour vous essuyer sans vous pencher en avant.



**Attention au sol glissant**

## S'habiller

### Pour vous habiller, asseyez-vous

**Commencez par la jambe douloureuse ou opérée** pour enfiler une culotte, des chaussettes, une jupe, un pantalon...

La **rotation externe** (genou vers l'extérieur) est **obligatoire**.

**Ne croisez pas les jambes pour vous habiller.**

Pensez au chausse-pied pour enfiler vos chaussures.

### Si vous voulez ramasser quelque chose

Ne vous penchez pas en avant sans plier les genoux.

Prenez appui sur un plan stable (mur, chaise, meuble...).

**Posez le genou du côté opéré à terre.**



## Se déplacer



### 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 marche à la fois.

Amenez les deux pieds sur la même marche avant d'accéder à la suivante.

**Pour descendre, commencez par le côté opéré.**

### En voiture

Montez devant.

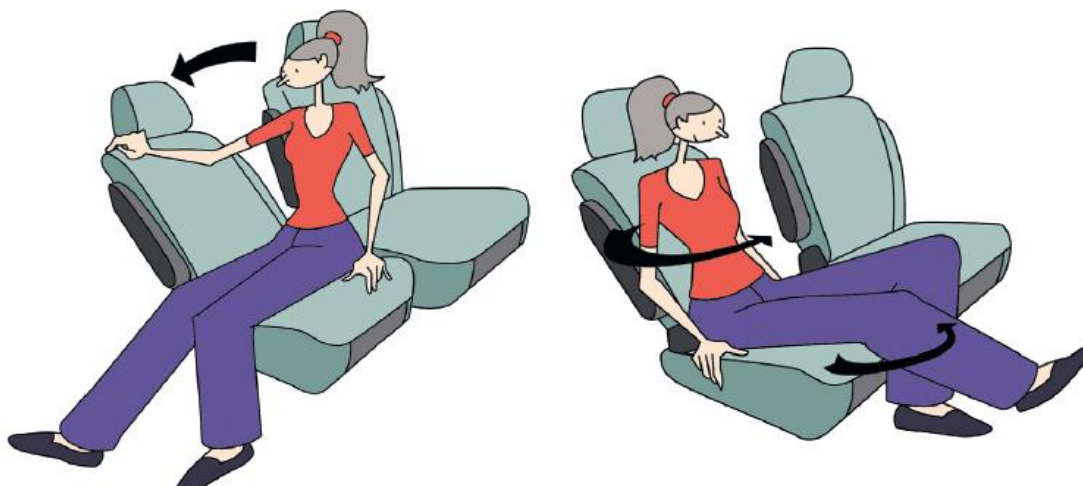
Reculer le siège au maximum et inclinez le dossier vers l'arrière.

Asseyez-vous latéralement, 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.**

Même démarche pour descendre de la voiture.

Vous pouvez vous aider de la jambe non opérée.





## Activités physiques

### La marche

La marche fait partie de votre rééducation.

N'hésitez pas à vous promener plusieurs fois par à l'extérieur.

Pour les autres activités, votre médecin ou votre chirurgien pourra vous conseiller individuellement.



### Les relations sexuelles

Laissez votre partenaire être plus actif.

Evitez les mouvements luxant (flexion de hanche et rotation essentiellement).

### Les activités ménagères

N'hésitez pas à faire appel à une aide-ménagère.

Utilisez de préférence des ustensiles à long manche (balai à essorage, pelle à long manche...).



### Le port des charges

Pour vos courses, pensez au caddie ou à un petit sac à dos.

A l'intérieur, une table roulante peut vous aider à déplacer votre vaisselle, votre linge, vos outils.

Pour les voyages, utilisez une valise à roulettes.

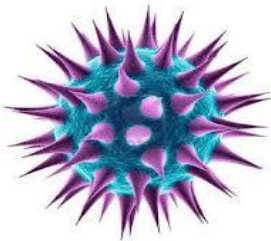
## Points de vigilance

### Les piqûres

**Refusez les piqûres dans la fesse opérée** (en raison du risque d'infection).

Précisez que vous avez une prothèse de hanche.

Préférez les piqûres dans un muscle du bras ou de la cuisse.



### Infections

**Faites surveiller les foyers infectieux :**

- Furoncles
- Oncles incarnés
- Abscesses dentaires...

## Avant l'opération

### Les bons réflexes

Si vous vous baissez (pour jardiner par exemple), vous pouvez utiliser deux positions :



### Impressum

Cette brochure a été élaborée par les services de chirurgie orthopédique et traumatologie de l'appareil moteur et de neurorééducation avec la collaboration du Groupe d'Information pour Patients et Proches (GIPP) des HUG.

Mise en page: Daniel Jaquet

Dessins: Simon Tschopp

Parution: Juin 2011