

+IELORA

CENTRES HOSPITALIERS UNIVERSITAIRES

CENTRE DE RÉADAPTATION

LA PROTHÈSE DE HANCHE

CONSEILS GÉNÉRAUX



CONSEILS GÉNÉRAUX

GESTION DE LA DOULEUR

MÉDICAMENTS

Veillez suivre la médication prescrite par le médecin à la sortie de votre hospitalisation. Celle-ci comprend souvent des antidouleurs et/ou des anti-inflammatoires. Il est important de prendre vos médicaments au début de la rééducation et de diminuer progressivement. N'hésitez pas à interpeler vos thérapeutes si la médication n'est pas suffisante.

GLACE

Mettez la glace (ou cold pack) dans une protection (pour éviter les brûlures) et appliquez-la sur la zone douloureuse pendant une durée de 15 à 20 minutes maximum. Remettez-la ensuite au congélateur et répétez au besoin.

PRÉVENTION DES COMPLICATIONS THROMBOTIQUES (THROMBOSE/EMBOLIE)

Un anticoagulant, par injection, est prescrit par le médecin à la sortie de votre hospitalisation.

Les bas de contention, s'ils sont prescrits par le chirurgien, sont à mettre aux 2 jambes pour une durée de 4-6 semaines pour permettre une meilleure circulation sanguine.

LA CICATRICE

Les agrafes et/ou fils seront enlevés 15 à 20 jours après votre chirurgie.

Une fois la plaie bien fermée, massez la cicatrice dans le sens de la longueur, et hydratez votre peau avec une huile/crème (de préférence sans parfum).

CONTRE-INDICATIONS

- N'exposez pas votre cicatrice au soleil
- Ne croisez pas les jambes le 1er mois post-opératoire
- En fonction de la technique opératoire, certaines positions sont contre-indiquées (risque de luxation plus important les 3 premiers mois)



Voie (antéro)-latérale



Voie antérieure



Voie postérieure

LA MARCHÉ



2 béquilles
(0-1 semaine)



1 béquille, du côté
opposé à la jambe
opérée
(1-6 semaines)

AVEC 2 BÉQUILLES

Placez les deux béquilles devant vous. Posez la jambe opérée entre les béquilles, puis avancez l'autre jambe.

AVEC 1 BÉQUILLE

La béquille doit se trouver du côté non opéré. Avancez et posez la jambe opérée en même temps que la béquille.

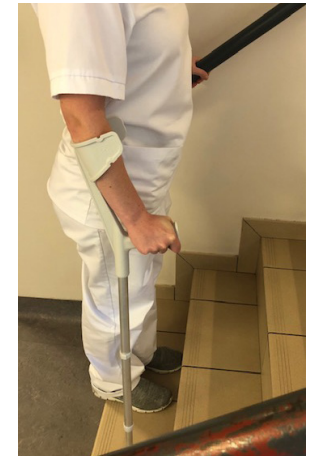
LES ESCALIERS

Au début de la rééducation :

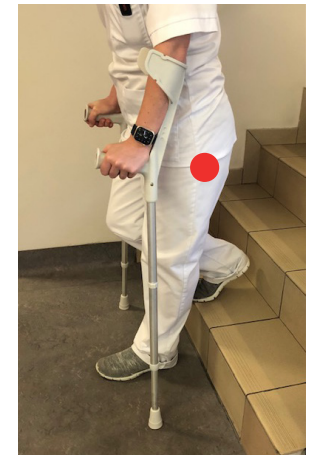
- montez marche par marche en commençant par la jambe saine
- descendez marche par marche en commençant par la jambe opérée
= « monter au paradis, descendre en enfer »

La béquille reste sur la même marche que la jambe opérée.

MONTER :



DESCENDRE :



Attendez le feu vert des thérapeutes avant de monter et descendre vos escaliers en enchaînant les marches.

LES ACTIVITÉS AU QUOTIDIEN

ENTRER ET SORTIR DU LIT



- Asseyez-vous au bord du lit.



- Pivotiez simultanément le bassin et les jambes.

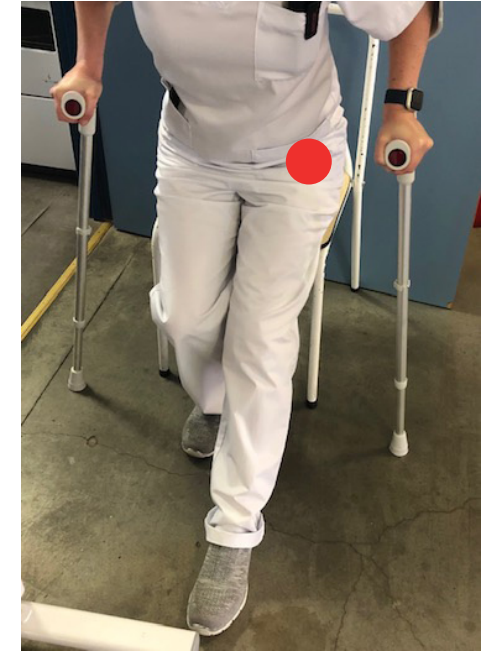


- Vous pouvez crocheter la jambe opérée avec la jambe saine pour aider à la soulever ou vous aider des mains.

CONSEILS PRATIQUES :

- Placez un coussin entre les genoux durant le 1er mois.
- Évitez de dormir sur le côté opéré.
- Évitez les lits trop bas.
- L'idéal est de sortir du lit du côté de la jambe opérée.

S'ASSEOIR ET SE RELEVER D'UNE CHAISE/D'UN WC



CONSEILS PRATIQUES :

- Au début, favorisez une chaise plus haute munie d'accoudoirs. Evitez les fauteuils et canapés trop bas et trop mous.
- Si vous ne disposez pas de chaises avec accoudoirs, utilisez vos béquilles ou vos mains sur le siège afin d'avoir un appui pour vous lever et vous asseoir.
- Pour vous relever, propulsez le corps vers l'avant et vers le haut.
- Lorsque vous êtes assis, évitez de vous pencher sur le côté (par ex. pour ramasser quelque chose au sol).

S'HABILLER ET SE DÉSHABILLER LE BAS DU CORPS

Asseyez-vous sur une chaise et placez un petit tabouret devant vous. Placez une jambe et puis l'autre sur le petit tabouret afin d'enfiler facilement les sous-vêtements ou un pantalon.

CONSEILS PRATIQUES :

- Si vous avez des difficultés pour vous habiller, favorisez des vêtements faciles à enfiler (ex : training).
- Si vous avez des difficultés pour enfiler vos chaussures, favorisez des chaussures sans lacets ou fermées avec des lacets élastiques et utilisez un grand chausse-pied.

SE LAVER

Ne prenez pas de bain tant que vous avez un pansement et des agrafes. La douche est autorisée sur la cicatrice 24 heures après le retrait des agrafes.

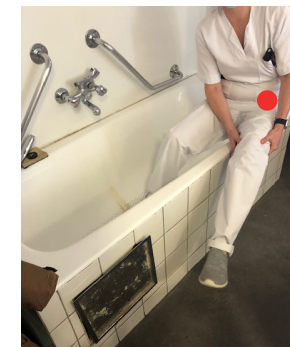
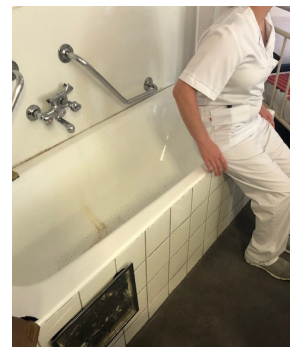
Lavez la plaie avec de l'eau et du savon ordinaire.

Ne posez jamais le pied dans l'évier ni sur le bord de la baignoire.

CONSEILS PRATIQUES :

- Placez un tapis antidérapant dans la douche.
- Pour le bas du corps, asseyez-vous sur un siège.
- Des aides techniques existent pour atteindre facilement les jambes et les pieds. Demandez conseil à l'ergothérapeute.

ENTRER ET SORTIR D'UNE BAIGNOIRE



CONSEILS PRATIQUES :

- Utilisez un tapis antidérapant et éventuellement une planche de bain.
- Évitez le bain pendant les premières semaines.

TRANSPORTER DES OBJETS AVEC LES BÉQUILLES

- Si vous marchez avec deux béquilles, un sac en bandoulière ou un sac à dos est conseillé afin d'avoir les mains libres et de pouvoir vous déplacer correctement avec les béquilles sans vous blesser.
- Si vous marchez avec une béquille, vous pouvez utiliser la main libre pour transporter un objet.
- Il est conseillé de ne pas prendre de charge lourde à ce stade (max 3kg).

RAMASSER DES OBJETS LÉGERS



Le balancier



La triple flexion

Prenez appui sur votre béquille ou sur un meuble pour ramasser des objets légers.

RAMASSER DES OBJETS LOURDS

Au début de la rééducation, il est fortement déconseillé de soulever des objets de plus de 3 kg.

Par après, il existe plusieurs techniques de manutention en fonction du type d'objet que vous voulez soulever. Votre ergothérapeute peut vous les expliquer.

SE COUCHER AU SOL ET SE RELEVER

Pour vous coucher au sol, mettez-vous d'abord à genoux, ensuite mettez-vous à quatre pattes pour basculer sur le côté sain et vous retourner soit sur le ventre, soit sur le dos.

Pour vous relever, effectuez la manœuvre inverse.

S'ABAISSER



Le chevalier servant



À genoux

CONSEILS PRATIQUES :

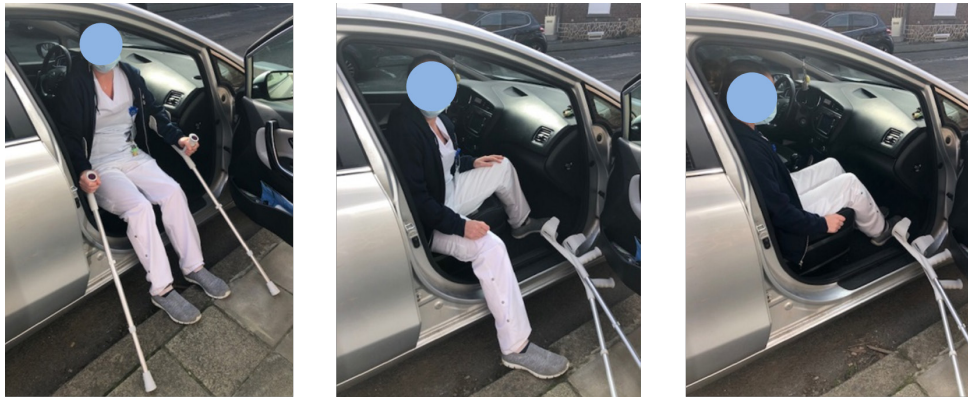
- Veillez à ne pas dépasser 90° de flexion (le 1er mois post-opératoire)
- N'hésitez pas à vous appuyer sur un plan stable (meuble, chaise, mur...) pour vous relever.

FAIRE SES COURSES

Utilisez au maximum le caddie pour prendre appui. Ne soulevez pas de charge lourde au début (ex : prenez bouteille par bouteille au lieu de soulever le pack complet). Utilisez la technique de manutention adaptée à l'objet que vous souhaitez prendre.

ENTRER ET SORTIR D'UNE VOITURE

Pour entrer facilement dans une voiture, placez-vous dos au siège et prenez appui sur la portière et sur le haut du siège pour vous asseoir. Ensuite, pivotez le bassin et les épaules afin de rentrer la première jambe dans la voiture, puis la seconde.



CONSEILS PRATIQUES :

- Reculez le siège au maximum pour avoir plus de place pour rentrer les jambes
- Vous pouvez placer un plastique sur le siège pour aider le corps à pivoter dans l'habitacle
- Vous pouvez vous aider des mains pour soulever la jambe opérée.

SPORTS ET LOISIRS

Avant de reprendre le sport, demandez conseil à votre chirurgien ou à vos thérapeutes.

Le premier sport à pratiquer est la marche. Soyez à l'écoute de votre corps et ne forcez pas, augmentez vos trajets petit à petit. Les déplacements au quotidien à l'intérieur et à l'extérieur sont déjà un très bon exercice.

Par après, vous pourrez commencer le vélo d'appartement ou la natation.

Les sports plus intensifs et de contact sont fortement déconseillés !

- Peuvent être repris progressivement dans les 2 mois post-chirurgie : vélo de ville, jardinage, marche/randonnée...
- Natation : Attendez que la plaie soit bien cicatrisée ; évitez la brasse.
- Déconseillés : les sports avec sauts, de contact et de pivots (football, basket-ball, karaté...) de même que le sport intensif.

EXERCICES À DOMICILE



Assis, lever la jambe (genou tendu) et tenir 5'' avant de redescendre



Assis, lever le genou



Couché sur le dos, jambes pliées, écarter et serrer les genoux



Couché sur le dos, plier et tendre la jambe



Couché sur le dos, écarter et ramener la jambe tendue



Couché sur le dos, lever la jambe tendue et tenir 5" avant de descendre



Couché sur le côté, jambe du dessous fléchie, lever et descendre la jambe du dessus tendue (exercices après 6 semaines)



Se tenir à une chaise, écarter et ramener la jambe tendue (pointe de pied vers l'avant)



Se tenir à une chaise, lever le genou



Debout, en équilibre sur un pied (jambe opérée)

CONTACTS

SIÈGE SOCIAL

Bd Fulgence Masson, 5
7000 Mons

HÔPITAL DE LA LOUVIÈRE - SITE JOLIMONT

Rue Ferrer 159
7100 Haine-Saint-Paul
064 23 30 11

HÔPITAL DE LOBBES

Rue de la Station 25
6540 Lobbes
071 59 92 11

HÔPITAL DE NIVELLES

Rue Samiette 1
1400 Nivelles
067 88 52 11

HÔPITAL DE TUBIZE

Avenue de Scandiano 8
1480 Tubize
02 391 01 30

HÔPITAL DE MONS - SITE KENNEDY

Boulevard Kennedy 2
7000 Mons
065 41 40 00

HÔPITAL DE MONS - SITE CONSTANTINOPLE

Avenue Baudouin de Constantinople 5
7000 Mons
065 38 55 11

HÔPITAL DE WARQUIGNIES

Rue des Chauffours 27
7300 Boussu
065 38 55 11

www.helora.be



Référence/ Février 2024