



Prothèse totale de la hanche - Rétablissement

Programme de récupération améliorée
après chirurgie

POUR MIEUX VOUS GUIDER

**C'est vous qui jouez
le rôle le plus important
pour votre opération
et pour votre
rétablissement.**

Conseils généraux

Les premiers jours après l'opération peuvent être plus difficiles. C'est normal. Suivez les consignes qui vous ont été données.

Changez de position chaque heure durant les premiers jours après l'opération. Bouger aide à prévenir les raideurs et à garder la jambe souple.

Marchez le plus souvent possible, avec votre marchette, selon les consignes de votre médecin.

Vous pouvez mettre du poids sur la jambe opérée, si votre médecin vous l'a autorisé.

À REMPLIR PAR LE PERSONNEL INFIRMIER

Consignes à suivre

Selon les recommandations de votre orthopédiste

- ☐ Ne levez pas le genou plus haut que la hanche;
- ☐ Évitez de vous pencher vers l'avant lorsque vous êtes assis, surtout à la toilette et pour mettre vos bas ou vos souliers;
- ☐ Lorsque vous êtes assis, ne tournez pas le genou de la jambe opérée vers l'intérieur et ne croisez pas les jambes.
- ☐ **Vous pouvez bouger votre hanche normalement.**

Faire les exercices

Faire les exercices de circulation, comme indiqué dans ce feuillet, chaque heure durant les premiers jours.

Si votre jambe a tendance à enfler, allongez-vous 15 minutes, 3 fois par jour. Élevez la jambe plus haut que votre cœur.



Soulager la douleur

La douleur est normale après l'opération

- prenez la médication prescrite par votre médecin;
- appliquez de la glace sur votre hanche durant 15 minutes;
- attendez au moins une heure avant de remettre de la glace pour éviter de brûler votre peau.

Conseil

Pour faciliter vos exercices, prenez vos médicaments 30 minutes avant.

Marcher après l'opération

Essayez de marcher normalement avec la jambe opérée.
Consignes à suivre :

- pliez le genou;
- déposez d'abord le talon au sol, puis les orteils;
- quand le pied est au sol, gardez le genou droit;
- alternez les pas;
- gardez la marchette près de vous;
- tenez le dos droit et regardez devant vous.

Utiliser votre marchette

Utilisez votre marchette durant les premières semaines, le temps de reprendre des forces et de ressentir moins de douleur.

Comment ajuster la marchette ?

- en position debout, gardez le dos droit et les bras allongés;
- ajustez la hauteur des pattes de la marchette en vérifiant que l'appui-main se retrouve au niveau du pli des poignets :
 - vous pouvez mettre le poids désiré sur la marchette avec vos mains pour alléger la jambe opérée,
 - si elle vous a été prêtée, vous devez la rapporter selon les consignes données lors du prêt.

Escaliers

Si vous avez deux rampes assez près l'une de l'autre, prenez appui sur les deux. Sinon, utilisez la rampe disponible et une canne. Restez près de la rampe pour être plus stable.

Pour monter

Montez une marche à la fois, avec les 2 pieds sur chaque marche :

- la bonne jambe (non opérée) monte en premier;
- amenez ensuite la jambe opérée sur la même marche;
- gardez la canne sur la même marche que la jambe opérée.

Pour descendre

- posez d'abord la canne, puis la jambe opérée sur la marche du bas;
- amenez ensuite la jambe non opérée sur la même marche;
- descendez une marche à la fois.

Suivi en physiothérapie

Si recommandé par votre orthopédiste, le suivi en physiothérapie se fera dans la clinique externe ou privée de votre secteur.

Exercices

Voici les exercices à faire durant les premiers jours après l'opération.

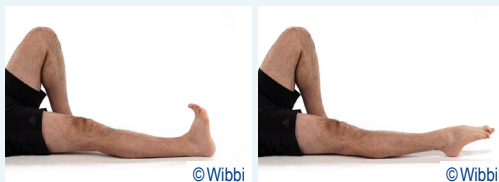
Faites-les 2 à 3 fois par jour, selon ce que vous tolérez.

Faites les mouvements lentement pour bien les réaliser.

Bon rétablissement !

Exercices circulatoires

RÉPÉTITIONS: **30** FRÉQUENCE: **chaque heure**



- ramenez vos orteils et votre pied vers vous;
- pointez ensuite le pied vers le bas, le plus loin possible;
- répétez le mouvement.

Quadriceps isométrique

RÉPÉTITIONS: **10** TENIR: **5** secondes



En position assise avec la jambe étendue :

- contractez le quadriceps sur le devant de la cuisse en essayant d'écraser le genou vers le bas;
- maintenez la contraction 5 secondes. Relaxez et ne retenez pas votre respiration.

Fessiers isométriques

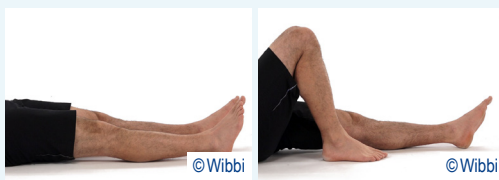
RÉPÉTITIONS: **10** TENIR: **5** secondes



- couchez-vous sur le dos puis contractez les muscles des fesses le plus fort possible;
- relâchez et répétez.

Flexion active du genou et de la hanche

RÉPÉTITIONS: **10** TENIR: **5** secondes



- couchez-vous sur le dos avec les jambes allongées;
- pliez un genou le plus loin possible sans l'aide des mains. Gardez la position pendant 5 secondes;
- gardez le pied en contact avec le sol en tout temps à moins que le médecin vous ait dit que vous n'avez aucune restriction;
- ramenez-le en position étendue puis répétez.

Abduction de la hanche

RÉPÉTITIONS: **10** TENIR: **5** secondes



- couchez-vous sur le dos puis ouvrez une jambe sur le côté et gardez la position 5 secondes;
- ramenez la jambe vers l'autre. Assurez-vous que le genou soit toujours vers le haut quand vous faites le mouvement;
- ne donnez pas d'élan et garder le dos droit pendant le mouvement.

Rotation externe de la hanche

RÉPÉTITIONS: **10** TENIR: **5** secondes



- couchez-vous sur le dos, les genoux pliés;
- séparez vos genoux l'un de l'autre aussi loin que vous le pouvez;
- maintenez la position 5 secondes, puis ramenez-les ensemble.

Pont fessier

RÉPÉTITIONS: **10** TENIR: **5** secondes



- couchez-vous sur le dos, les genoux pliés;
- levez vos hanches du sol en contractant les muscles de vos fesses jusqu'à ce que votre corps soit bien droit;
- maintenez 5 secondes et revenez en position.

Extension du genou

RÉPÉTITIONS: **10** TENIR: **5** secondes



- placez un rouleau sous votre genou;
- levez le pied le plus haut possible en étendant le genou au maximum, sans le décoller du rouleau;
- gardez la position 5 secondes et redescendez la jambe lentement.

Contenu présenté en langage clair — Licence [Creative commons](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

