

Bien vivre

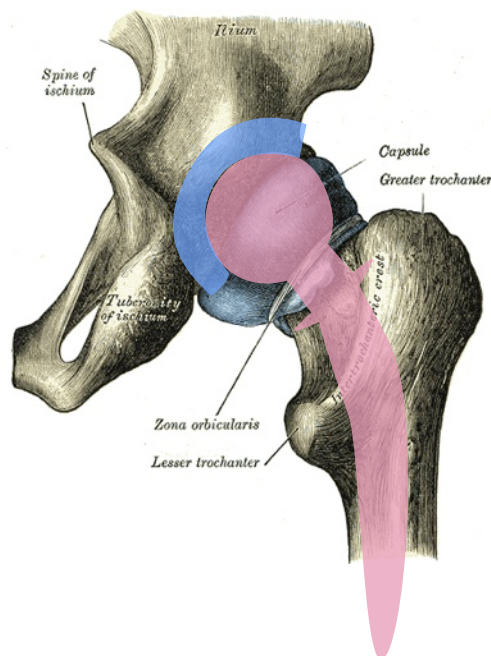
avec votre
prothèse totale de hanche



Conseils à suivre dans les deux mois suivant l'intervention chirurgicale

Pour comprendre

Sur cette illustration, vous voyez un bassin et la prothèse totale de hanche en place dans le fémur. Il existe différents types de prothèses. Ce schéma ne sert qu'à vous expliquer les principes de prothèses de hanche. Après intervention chirurgicale, les tissus et les muscles opérés doivent cicatriser. Vous devrez donc rester quelques jours couché. Pendant cette période, ne prenez pas d'initiative (même si vous vous sentez en forme). Suivez à la lettre les conseils et les recommandations de votre chirurgien, des infirmières et des kinésithérapeutes. En observant les conseils que nous détaillons dans les pages suivantes, vous éviterez les complications et en particulier la luxation de votre prothèse.



Le lever

Quittez votre lit du côté de la jambe opérée. De retour chez vous, éventuellement, changez de place avec votre conjoint. Assis dans votre lit, écartez la jambe opérée jusqu'à ce que le genou puisse plier au bord du lit. En vous aidant des mains, pivotez pour vous asseoir au bord du lit. Pour vous recoucher, procédez en sens inverse en montant la jambe opérée la première.



La toilette

Face à un lavabo (surtout les premiers mois après votre opération), ne restez pas debout. Utilisez un tabouret haut pour vous asseoir.

Préférez la douche au bain. Pour plus de sécurité, vous pouvez vous asseoir sur un tabouret dans le bac à douche. Si malgré tout vous ne pouvez pas vous doucher, prenez des précautions pour entrer dans la baignoire.



Pensez à mettre un tapis antidérapant au fond et procédez ainsi :

- Vous allez monter la hanche opérée la première, placez contre votre baignoire, un tabouret qui a la même hauteur. Asseyez-vous dessus ou si vous ne possédez pas un tel tabouret, asseyez-vous sur le bord de votre baignoire
- Levez la jambe au-dessus du bord de la baignoire. Pendant tout ce mouvement vérifiez bien que la pointe de votre pied ne tourne pas en dedans
- Passez l'autre jambe en restant assis au bord puis descendez ensuite au fond de la baignoire en vous aidant avec le bras et la jambe non opérée. Vous trouverez dans le commerce des sièges de baignoire qui vous éviteront de descendre jusqu'au fond de votre baignoire.



L'utilisation des toilettes

Nous vous recommandons de faire solidement fixer, sur les murs, une ou deux poignées pour vous aider à vous relever. Etudier soigneusement leur position. Veillez en particulier à ce qu'elles ne soient pas trop basses. Dans le commerce, vous trouverez un rehausse-siège de W.C. qui vous évitera de vous asseoir trop bas.



L'habillage

Pour vous habiller : asseyez-vous. Enfilez d'abord vos vêtements par la jambe opérée. Pour les enfiler plus facilement en vous penchant moins, vous pouvez fixer des bretelles à pinces aux vêtements, bretelles que vous retirez ensuite lorsque le vêtement est mis. Evitez de choisir des chaussures à lacets. Enfilez vos chaussures en position assise. Utilisez un chausse-pied à long manche.



Pour vous déchausser en restant debout, utilisez un tire-botte. Ne choisissez que des chaussures stables et tenant aux pieds.



Utiliser un siège

Evitez de vous asseoir sur un siège bas. Ne croisez jamais les jambes. Chez vous, ajoutez un coussin ferme pour rehausser un siège trop bas. Préférez un fauteuil dit « bridge » à d'autres sièges car il est assez haut et possède des bras. Pour vous lever, aidez-vous de vos bras en appui sur la table ou les bras du fauteuil comme vous l'avez appris à la clinique.



La marche

A la clinique, un kinésithérapeute vous a appris à vous déplacer avec deux cannes anglaises. Un autre va poursuivre cet entraînement à domicile ou en centre de rééducation. Rappelez-vous pour l'instant de toujours avancer vos deux cannes en même temps que la jambe opérée.

Ne pivotez jamais sur place, en appui sur votre jambe opérée, faites demi-tour en faisant quelques pas en arc de cercle.

Les escaliers

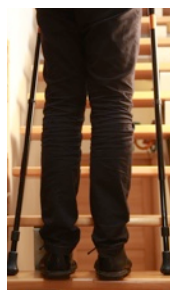
Avec deux cannes. Même si une rampe est là, utilisez vos deux cannes. Comme cela vous n'avez besoin de personne pour vous aider à porter la canne abandonnée et, arrivé à l'étage, vous avez toujours vos deux cannes.

Pour monter

Mettre le pied du côté non opéré sur la marche supérieure. Amenez les deux cannes à côté et le pied du côté opéré entre les cannes à côté de l'autre pied.

Pour descendre

La jambe du côté opéré descend la première entre les cannes. La jambe du côté non opéré vient ensuite la rejoindre.



La conduite auto

Votre chirurgien vous indiquera la date à laquelle vous pourrez reconduire.

Pour prendre le volant

Le siège étant reculé au maximum, asseyez-vous sur le siège. Pivotez en rentrant une jambe après l'autre en vous aidant des mains en appui sur le volant et la carrosserie. Régler le siège pour être en bonne position de conduire.



Pour sortir de voiture

Reculez votre siège au maximum et procédez en sens inverse de la montée, c'est-à-dire sortez les jambes en pivotant et en vous aidant avec les mains. Assis sur le siège, les pieds à l'extérieur, redressez-vous en prenant appui sur la carrosserie.



Activités ménagères

Ne faites pas debout ce que vous pouvez faire assis. Comme pour la toilette, face à votre évier ou votre table à repasser, utilisez un siège haut.

Pour faire vos provisions, évitez le panier que l'on porte, préférez le chariot roulant que l'on tire. Évitez les pas inutiles.

Rassemblez vos appareils ménagers et utilisez une table roulante pour servir ou desservir.



Bricolage, jardinage

Comme pour la toilette ou les activités ménagères, asseyez-vous sur un siège haut face à votre établi chaque fois que cela est possible. Si vous devez vous accroupir, faites-le en écartant les genoux ou encore mettez-vous à genoux.

Pour le jardinage il existe dans le commerce un petit appareil astucieux qui vous permet de vous agenouiller sur une planchette au ras du sol en vous aidant avec les mains en appui sur ses longues poignées. Le même appareil retourné peut servir de tabouret pour vous reposer de temps en temps.

Utilisez des outils à long manche.



Évitez les ports de charges (+ de 5 kg)

Loisirs

Avant de reprendre un sport, questionnez votre chirurgien ou votre kinésithérapeute. La marche ou la natation sont deux activités excellentes vers lesquelles vous pouvez vous tourner assez vite si vous le souhaitez. Demandez malgré tout un avis.

La bicyclette n'est pas interdite mais n'enjambez pas le cadre en passant au-dessus de la selle. Pour la marche en terrain irrégulier, n'hésitez pas à prendre votre canne.



Sommeil

Vous pouvez supprimer à domicile le coussin entre les jambes que vous avez gardé à la clinique.

Il est préférable de se coucher du côté de la hanche opérée, sur le ventre ou sur le dos, plutôt que du côté non opéré.

Ebats

Tout reste permis en vous inspirant des conseils que vous venez de lire. Si toutefois vous vous posez certaines questions, votre chirurgien, votre médecin traitant ou votre kinésithérapeute y répondront volontiers.

Attention

Votre prothèse de hanche vous rends vulnérable aux chutes, qu'il faut à tout prix éviter. Attention désormais :

- aux tapis glissants sur un parquet ciré
- aux fils électriques qui traînent
- aux animaux domestiques, petits ou gros, ils peuvent vous faire trébucher

Refusez les piqûres dans la fesse du côté opéré.

Surveillez votre poids

N'hésitez pas à avoir recours au pédicure régulièrement pour les ongles de vos orteils

Information

En vous adressant au Service Relations Conventionnelles- Secteur Appareillage de votre Caisse d'Assurance Maladie, avec votre carte d'assuré social et la prescription médicale, vous pouvez obtenir en prêt gratuit le matériel dont vous pouvez avoir besoin pendant votre convalescence.



Conclusion

La mise en place d'une prothèse totale de la hanche est une opération fiable dont les résultats sont fréquemment excellents.

Elle reste toutefois une intervention à pratiquer en milieu hospitalier spécialisé nécessitant une équipe solidaire et entraînée.

Quelques jours ont été nécessaires pour vous préparer à l'intervention, quelques semaines vont également l'être pour retrouver votre activité.

Votre participation à la rééducation et votre adhésion aux précautions évoquées dans ce fascicule vous permettront la reprise d'une vie normale.

