

**RHNe**

Réseau  
Hospitalier  
Neuchâtelois

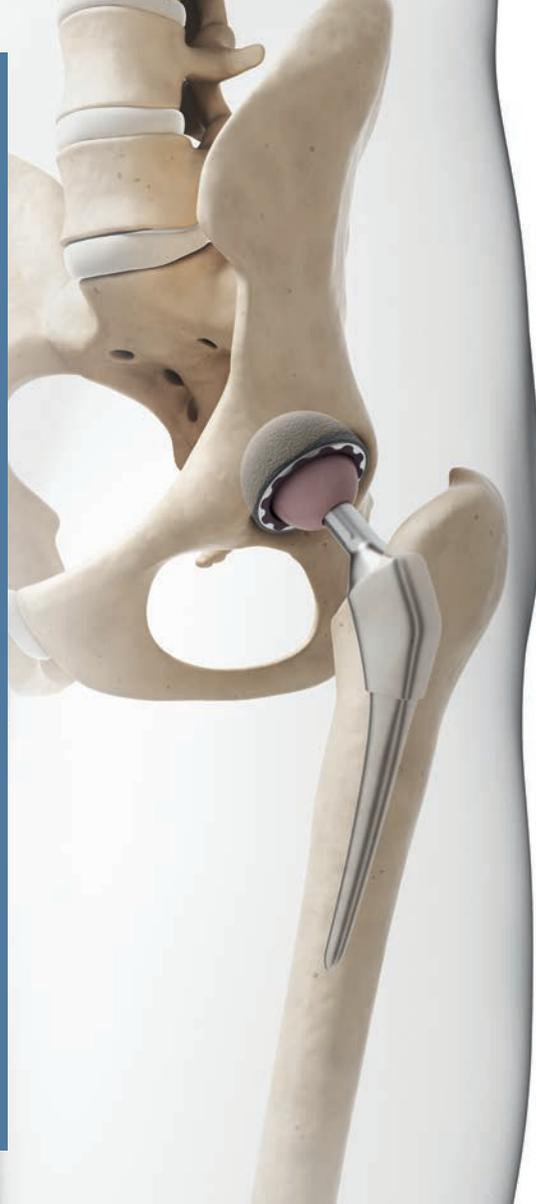
## Prothèse totale de hanche Voie postérieure

## Introduction

Ce livret a pour objectif de vous guider au travers de la rééducation que vous allez entreprendre avec les ergothérapeutes et physiothérapeutes de l'hôpital.

L'un des aspects les plus importants à retenir dès maintenant est le risque de luxation de la prothèse.

Afin d'éviter cette complication, il convient de bien respecter les consignes énoncées dans cette brochure, et ce particulièrement lors des 3 premiers mois qui suivent l'opération.



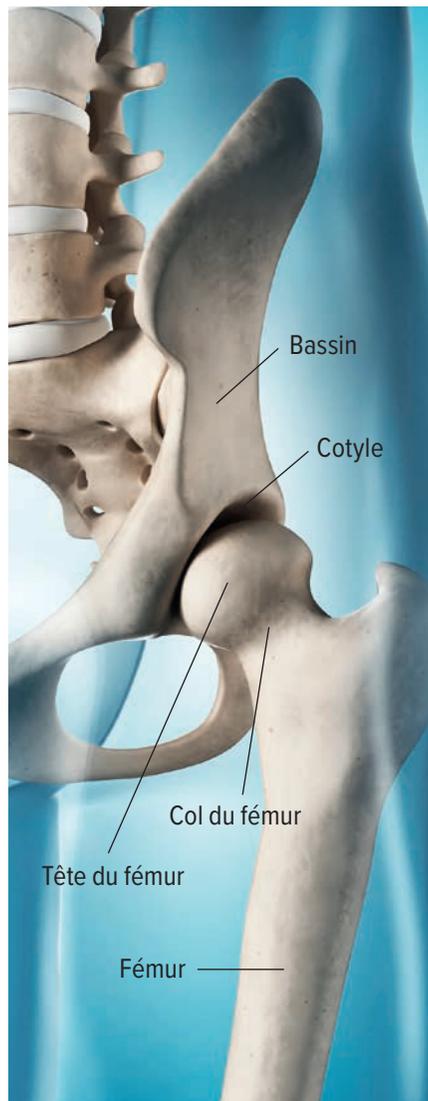
## Sommaire

- 02** Introduction
- 04** Anatomie
- 05** L'opération
- 06** Conseils pratiques généraux
- 08** Conseils pratiques en activité
- 19** Sport et activité sexuelle
- 20** Exercices de rééducation
- 23** Conclusion
- 24** Contacts

# Anatomie

La **hanche**, ou articulation coxo-fémorale, réunit l'os coxal (os du bassin) et le fémur (os de la cuisse).

Plus précisément, c'est la tête fémorale, en forme de sphère, qui vient s'articuler avec le cotyle, creux, au niveau du bassin. L'articulation est recouverte par de nombreux muscles à travers lesquels le chirurgien doit passer pour accéder à l'articulation.



# L'opération

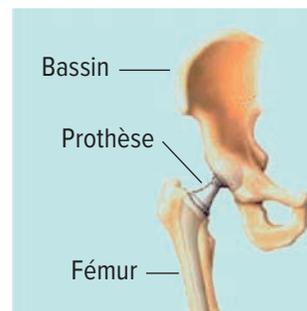
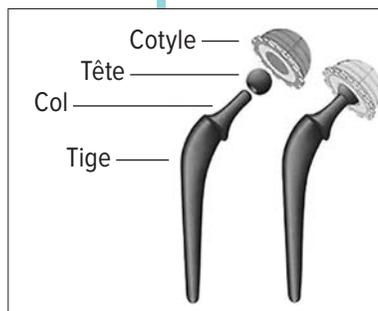
Le chirurgien fait une incision au niveau de la cuisse. Il luxé («désempoîte») l'articulation, enlève les parties d'os endommagées puis insère la prothèse. Il «ré-empoîte» ensuite l'articulation puis suture la plaie.

Il existe plusieurs types de prothèses de hanche. Les illustrations ci-dessous représentent la prothèse totale de hanche, en plusieurs parties.

**Après l'opération**, vous êtes strictement alité pour le reste de la journée. Votre jambe est éventuellement protégée dans une gouttière en mousse afin de diminuer les douleurs et prévenir la luxation. La rééducation et la mobilisation commencent le jour suivant.

Le retour à domicile s'envisage entre 5 et 10 jours après l'opération. Si nécessaire, une suite de traitement est effectuée dans un Centre de traitement et de réadaptation.

Lors de votre sortie, l'équipe soignante met en place, si besoin, le suivi médical, infirmier et de rééducation, ainsi que les aides à domicile.



Afin d'éviter tout risque de luxation de la prothèse, il est important d'acquérir quelques principes gestuels de base. L'application de ces règles durant **les trois premiers mois** suivant l'opération vous assurera une sécurité optimale. Nous vous encourageons cependant à continuer, par la suite, à les inclure dans votre quotidien.

Et d'une façon générale, éviter tous les mouvements extrêmes, forcés et composés.



✗ Eviter de croiser les jambes.



- ✗ Eviter de fléchir la hanche à plus de 90°.
- ✗ Ne pas se pencher en avant depuis la position assise.
- ✗ Ne pas s'accroupir.

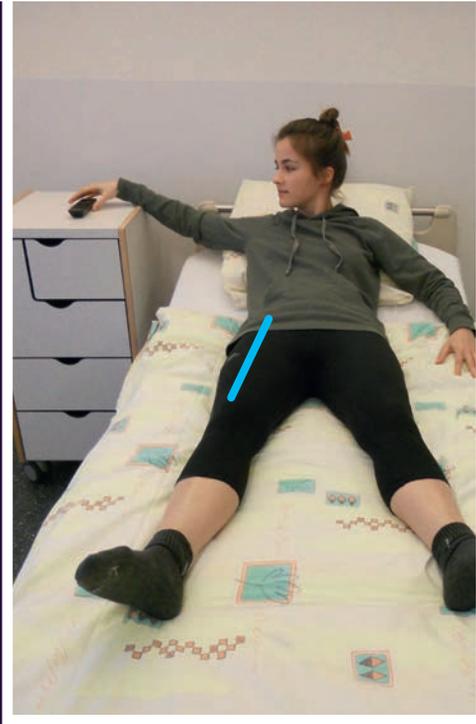
— Le trait bleu désigne la jambe opérée.



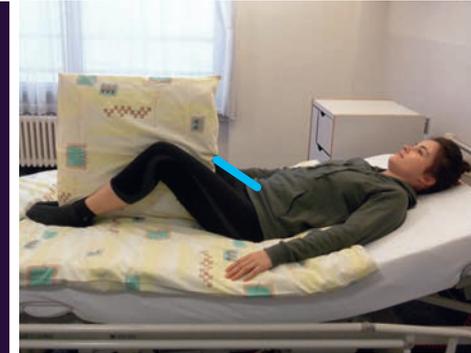
- ✗ Eviter de tourner la jambe opérée vers l'extérieur ou vers l'intérieur.
- ✓ Toujours garder le pied bien aligné par rapport au corps.
- ✓ Pour tourner, faire des petits pas, éviter de tourner en une fois.

# Conseils pratiques en activité

## Au lit



Pour accéder à votre table de nuit, **utilisez la main située du côté de la table de chevet.**



Pour vous tourner sur le côté, mettez un gros coussin entre vos jambes pliées et **tournez-vous en bloc.**

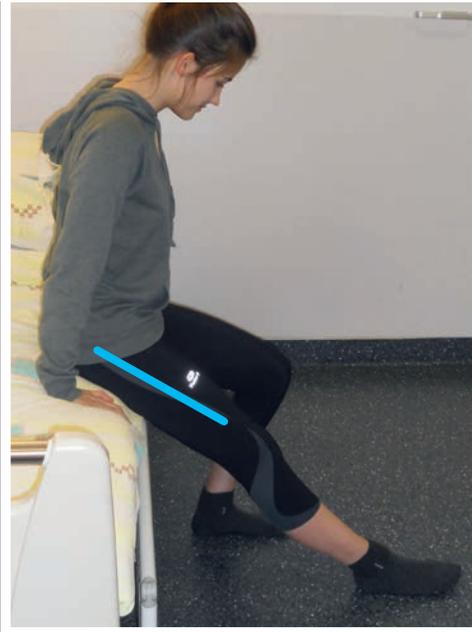


Pour sortir du lit, prenez appui sur vos mains et **pivotez vos jambes en dehors du lit en les gardant parallèles.** Si cela est trop difficile, vous apprendrez à le faire en plusieurs fois, par mouvements de petite amplitude avec vos rééducateurs.

Pour entrer, procédez en sens inverse.

## Se lever et s'asseoir

Avant de vous asseoir, assurez-vous que le siège soit suffisamment haut (plus haut que le niveau du genou).



Pour vous lever, prenez appui sur vos mains, **placez la jambe opérée légèrement en avant** puis levez-vous sans trop vous pencher en avant.

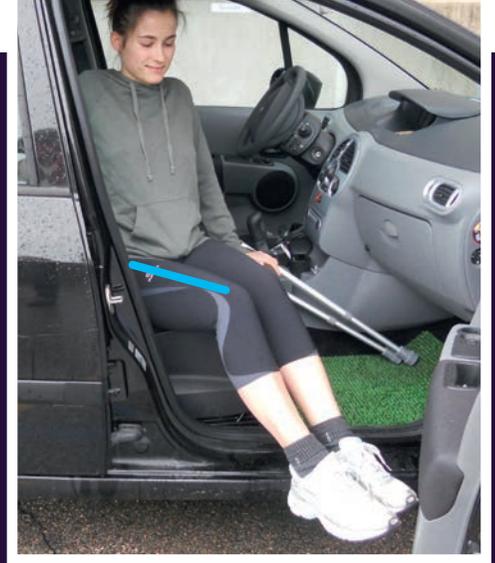
Pour vous asseoir, procédez en sens inverse.

Utilisez les accoudoirs s'il y en a.



Pour les WC, installez au besoin **un réhausse-wc et/ou des poignées au mur.**

Dans les WC publics, utilisez les toilettes pour handicapés.



Pour entrer dans une voiture, faites reculer votre siège et inclinez le dossier légèrement en arrière. Asseyez-vous et **pivotez les jambes en bloc, ou par petits mouvements.**

Pour sortir, procédez en sens inverse.

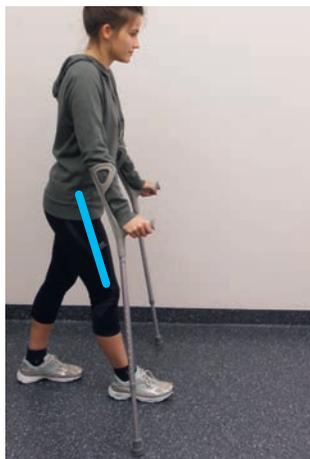
La date de reprise de la conduite automobile sera à discuter avec votre médecin mais généralement pas avant 6 à 8 semaines.

## Utilisation des cannes pour marcher

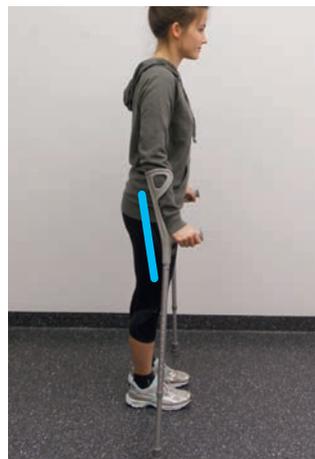
Les cannes permettent de vous déplacer tout en évitant de trop appuyer sur la hanche opérée.  
Pour cela, elles doivent être utilisées de la façon suivante:



**Etape 1:**  
Avancez les 2 cannes légèrement devant vous.



**Etape 2:**  
Avancez la jambe opérée entre les 2 cannes.



**Etape 3:**  
Avancez la jambe non opérée en appuyant sur les cannes avec vos bras. Recommencez.

Les cannes vous seront utiles jusqu'à environ 6 semaines après l'intervention (les délais sont donnés à titre indicatif, seules sont valables les consignes de votre chirurgien).

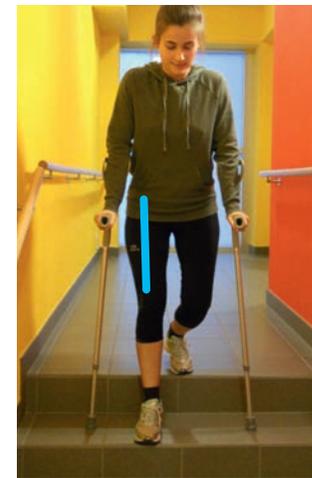
## Monter et descendre les escaliers



**Etape 1:**  
Montez la jambe non opérée sur la marche supérieure (les cannes restent sur la marche inférieure).

**Etape 2:**  
Montez la jambe opérée.

**Etape 3:**  
Montez les cannes.



**Etape 1:**  
Descendez les cannes sur la marche inférieure.

**Etape 2:**  
Descendez la jambe opérée.

**Etape 3:**  
Descendez la jambe non opérée.



Si une rampe est présente, vous pouvez l'utiliser en tenant les 2 cannes dans une seule main.

## Se laver

Durant les 3 premiers mois, nous vous déconseillons de prendre un bain. La douche est plus adaptée dans la mesure où vous êtes bien équipés: tapis anti-dérapant, voire tabouret de douche.



Pour vous doucher dans une baignoire, installez une planche de bain et asseyez-vous dessus pour faire **pivoter vos deux jambes si possible en bloc ou par petits mouvements.**



Pour vous laver les jambes et les orteils, vous pouvez utiliser une brosse pour le dos ou l'autre pied pour vous savonner.

Pour vous sécher, utilisez un grand linge.



## S'habiller / se déshabiller

Pour habiller le bas du corps, commencez toujours par la jambe opérée et pour vous déshabiller, commencez par la jambe non opérée.



Pour mettre votre slip et votre pantalon, utilisez une pince long manche jusqu'à ce que vous puissiez les saisir avec vos mains **sans vous pencher en avant.**



Pour enfiler vos bas ou vos chaussettes, utilisez un enfile-bas. Pour enlever les chaussettes, utilisez le crochet de la pince long manche et/ou le chausse-pied.



Pour mettre et enlever vos chaussures, utilisez un chausse-pied long manche. Préférez des chaussures fermées qui tiennent bien aux pieds.

## Ramasser un objet au sol

Pour ramasser un objet au sol, vous pouvez utiliser la pince long manche.

Si votre état le permet, il existe deux autres techniques sans utiliser de moyen auxiliaire.



Prenez un appui sur une main (chaise, table, éventuellement béquille si l'équilibre est bon), **tendez la jambe opérée en arrière et penchez-vous en avant.**



**Dès que vous pouvez charger complètement sur la jambe opérée**, vous pouvez poser le genou du côté opéré au sol.

Pour vous relever, prenez appui sur un objet stable ou sur la jambe non opérée.

## Sport et activité sexuelle

### Le sport

Pour retrouver des mouvements indolores et avoir une condition physique de qualité, il est important de reprendre des activités.

Cependant, la reprise du sport se fera de manière progressive et adaptée.

La marche et le vélo de dame (en position droite) sont recommandés. Vous pouvez reprendre (ou débiter!) ces activités dès que vous avez retrouvé une bonne mobilité. Beaucoup d'autres sports sont également compatibles avec votre prothèse, n'hésitez pas à demander l'avis de votre médecin pour les pratiquer.

### L'activité sexuelle

Pendant les six premières semaines, limitez votre activité.

Jusqu'à la fin du troisième mois, gardez en mémoire les conseils cités précédemment. Préférez une position sur le dos.

Comme complément à la rééducation lors de votre séjour à l'hôpital, vous pouvez réaliser ces quelques exercices lors de vos temps libres.

## Exercices au lit

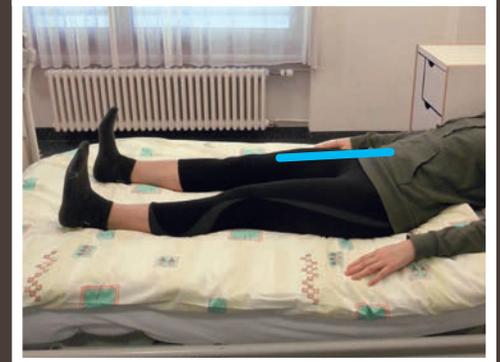


Pliez le genou en faisant glisser le talon sur le matelas.

**Ne pliez pas la hanche à plus de 90°.**

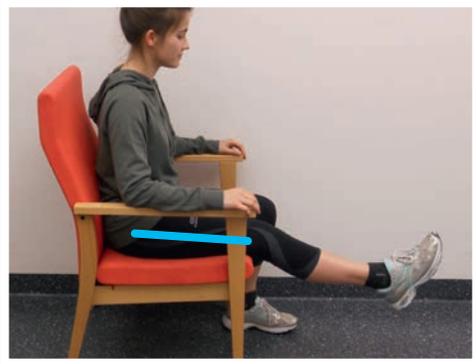
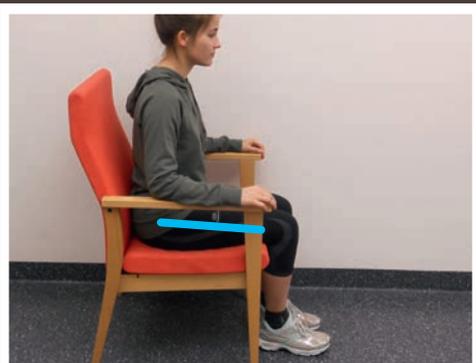


Ecrasez le matelas avec le genou en contractant les muscles de la cuisse.

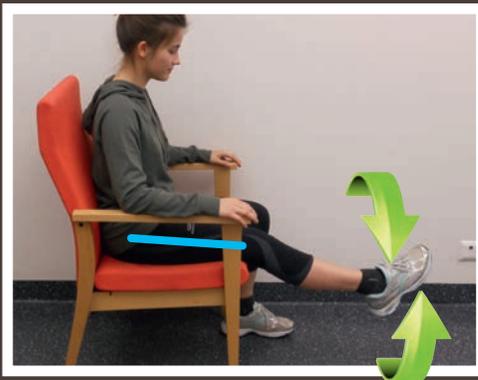


Faites des petits battements de pieds en faisant bouger vos chevilles.

## Exercices assis



Étendez la jambe opérée devant vous sans décoller la cuisse du fauteuil.



Faites des petits cercles avec vos pieds en faisant bouger uniquement les chevilles et en gardant le reste de la jambe bien fixe avec la rotule face au plafond.

## Conclusion

Après l'opération, vous retrouvez relativement rapidement une indépendance dans les activités de la vie quotidienne. Mais souvenez-vous :

**Pendant les trois premiers mois qui suivent l'opération, il existe un risque réel de luxation de la prothèse.**

Soyez prudents et respectez les consignes énoncées au chapitre Conseils pratiques généraux.

Cette brochure est un aide-mémoire pour vous aider à vous rappeler des principes de base lors d'une opération d'une prothèse de hanche. Mais tout est vu et appris en traitement avec les ergothérapeutes et physiothérapeutes.

Toute l'équipe soignante reste à votre disposition pour de plus amples informations.

## Mesures (minimum...)

Du canapé:

Du lit:

Des wc:

## Notes personnelles et questions

## Prochains rendez-vous de suivi

24

RHNe / page/

# Contacts

## Réseau hospitalier neuchâtelois Service d'orthopédie Filière hanche

Dr Alexandre De Cannière  
Médecin-chef adjoint

Tél. +41 32 713 35 04 - de 08h30 à 12h00 et de 13h30 à 16h30  
hne.secretariatortho-trauma@rhne.ch

[www.rhne.ch/filiere-hanche](http://www.rhne.ch/filiere-hanche)