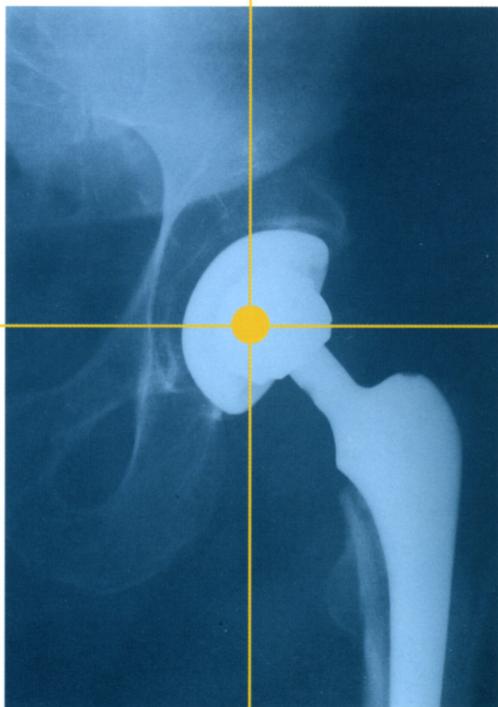


Conseils aux patients
opérés de la hanche



**Pour repartir
d'un bon mouvement**

du lendemain de l'opération jusqu'au retour à la maison

*Pour repartir d'un bon mouvement
du lendemain de l'opération jusqu'au retour à la maison*

Introduction	p 2
Consignes de positions	p 4
Consignes de prévention	p 20
Fiche de suivi	p 24
Mémento patient	p 26

Votre opération a consisté en la pose d'une prothèse totale de hanche

Votre implication est indispensable pour faire de cette opération un succès.

Ce fascicule a été élaboré pour vous aider à comprendre et à respecter certaines consignes importantes dès le lendemain de l'opération, jusqu'à la fin de votre convalescence.

Comment vont se dérouler les premiers jours après l'opération ?

Dans les suites immédiates de l'opération, vous devez attendre le feu vert de votre chirurgien qui est seul habilité à vous autoriser le premier lever au fauteuil, la reprise d'appui ainsi que les modalités de rééducation de la marche.

Cela débute généralement dans les 48 heures post-opératoires même si chaque situation individuelle est différente (le type de votre intervention, les résultats de vos examens post-opératoires, les drains d'aspiration à enlever, le pansement à refaire, etc...).

Quelques consignes à suivre

La première consigne est d'attendre d'avoir toutes les explications et l'accompagnement des soignants avant de vouloir essayer de bouger, de changer de position, de vous lever ou d'attraper un objet tombé à terre.

Il est en effet essentiel que vous appreniez préalablement à éviter les faux mouvements qui risqueraient d'entraîner une luxation (déboîtement) de votre prothèse.

En plus des recommandations habituelles figurant dans cette brochure, votre chirurgien vous précisera celles qui vous concernent plus particulièrement et les complètera des conseils spécifiques à votre situation.

■ Consignes de positions

• Comment être bien installé(e) dans votre lit ?



Vous devez être allongé(e) bien à plat avec la jambe opérée étendue et bien alignée dans l'axe du corps.

oui



Votre cuisse ne doit pas être orientée vers l'intérieur et la hanche ne doit pas être trop fléchie.

non

• Pour prendre le téléphone ou tout autre objet posé sur la table de chevet ?



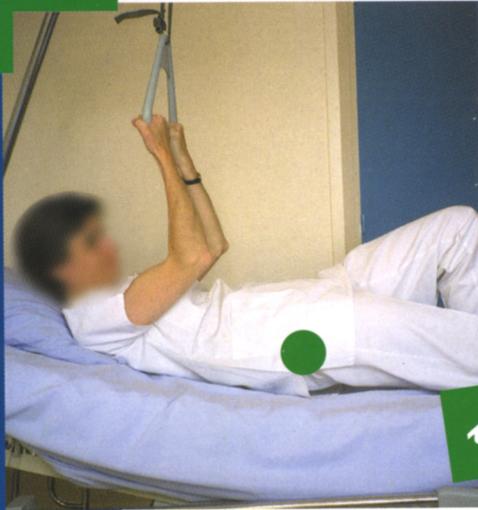
oui

Utilisez la main située du côté de l'objet à saisir.



non

- **Comment vous soulever dans votre lit ?**



Vous devez utiliser la poignée de la potence située au-dessus de votre lit en la saisissant avec vos deux mains afin de vous soulever bien à plat.

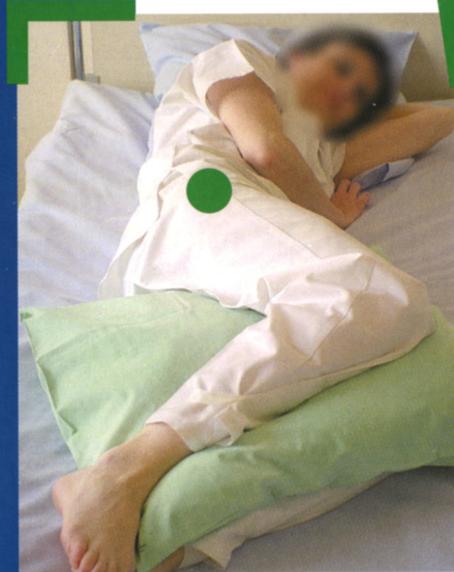
oui



Il ne faut pas soulever une seule fesse.

non

- **Comment s'installer sur le côté ?**



oui

Cette position n'est autorisée, dans un premier temps, que pour effectuer le pansement. Ce n'est qu'après avoir obtenu l'accord des soignants que vous pourrez prendre cette position de côté.



non

• Comment se lever du lit ?

Le premier lever doit impérativement se faire avec l'aide du kinésithérapeute ou d'une personne de l'équipe soignante.

Il vous indiquera comment pivoter bien à plat, les jambes étendues et parallèles.



Quand vous vous lèverez seul(e), évitez ces positions.

• Comment se tenir assis(e) ?



oui

Le dos doit être bien droit et les deux épaules bien appuyées contre le dossier du fauteuil.



non

Il ne faut pas croiser les jambes avant d'en avoir eu l'autorisation de votre chirurgien.

• Comment se lever d'un fauteuil ?



oui

Suivez la position décrite sur la photo du haut : le buste doit être droit, les bras en appui sur les accoudoirs, la jambe opérée étendue devant vous.



non

- Comment prendre un objet sur la table de chevet quand vous êtes assis(e) ?



oui

Utilisez la main située du côté de l'objet à saisir.



non

- Comment ramasser un objet ?



oui

En position assise, aidez-vous systématiquement d'une pince pour ramasser l'objet.



non

Si vous n'avez pas de pince, demandez de l'aide mais ne vous penchez jamais.

• Comment se chauffer ?

Pendant les premiers mois qui suivent l'opération, vous chausserez des mocassins plutôt que des chaussures à lacets.

En position assise



oui

Le port du mocassin vous permet d'enfiler la chaussure sans vous pencher.



non

En position debout



oui

Le port du mocassin vous permet là aussi de vous chauffer sans vous pencher et sans avoir à fléchir la hanche opérée.



non

• Comment s'asseoir sur le siège des toilettes ?



Etendez la jambe opérée devant vous pour ne pas avoir à fléchir la hanche.

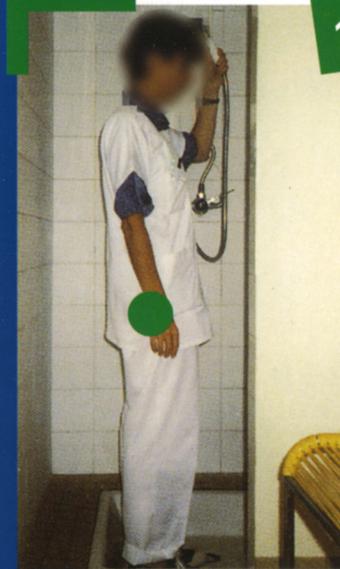
oui



En cas de nécessité, le kinésithérapeute vous indiquera si vous avez besoin d'un réhausseur.

non

• Comment faire sa toilette ?



oui

Votre toilette devra être effectuée en position debout. La douche est préférable à la baignoire.

De retour à la maison, pensez à vous procurer un tapis antidérapant.



non

• Comment faire le ménage ?



oui

Comme vous l'avez compris il faut éviter de se pencher en avant.

Pour ce faire, il vous faudra utiliser des instruments à long manche pour faire le ménage.



non

• Comment monter dans une voiture ?



oui

Vous commencerez par vous asseoir les deux jambes hors de la voiture et seulement, dans un deuxième temps, vous pivoterez les deux jambes en même temps vers l'intérieur du véhicule.



non

Consignes de prévention

L'intervention dont vous avez bénéficié peut être de nature à engendrer certaines complications. Voici quelques conseils pour vous aider à les éviter.

Prévention de la thrombo-phlébite

Qu'est-ce qu'une thrombose ?

La thrombose désigne le caillot sanguin qui peut se former dans une veine ou une artère.

Qu'est-ce qu'une phlébite ?

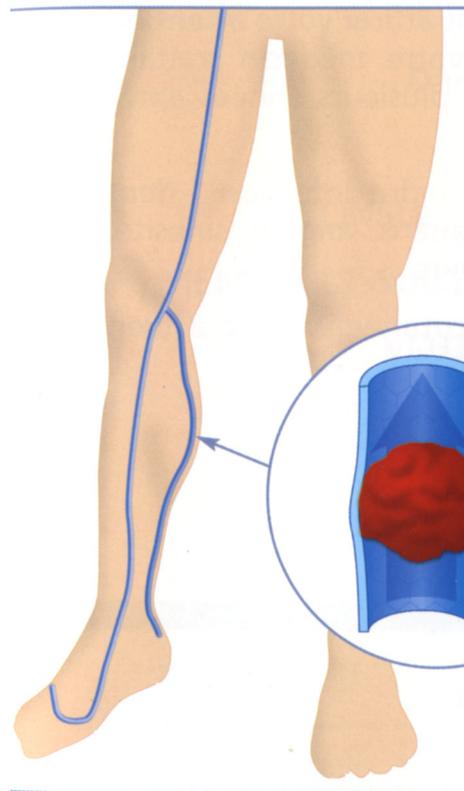
C'est la réaction inflammatoire de la veine qui peut se traduire par une douleur, une sensation de chaleur locale et un gonflement de la jambe.

En pratique, le terme de phlébite désigne une thrombose veineuse profonde c'est-à-dire un caillot sanguin dans une veine profonde.

Qu'est-ce qu'une embolie pulmonaire ?

C'est une complication de la phlébite. L'embolie pulmonaire peut être très grave. Classique mais rare, elle se produit quand tout ou partie du caillot se détache de la veine, migre dans la circulation et bouche une artère du poumon.

En quoi consiste le traitement anti-coagulant ?



Ce traitement a pour but de fluidifier le sang afin de prévenir la formation d'un caillot. En effet, une intervention chirurgicale des membres inférieurs peut favoriser la survenue de ce type d'événement.

De plus, il vous faut un minimum de temps avant de récupérer pleinement la marche qui permet d'activer naturellement la circulation veineuse.

En plus de l'intervention chirurgicale en elle-même, vous pouvez avoir des facteurs de risque personnels prédisposant : l'âge, un surpoids, ...

C'est pour cette raison, que votre médecin vous a prescrit un traitement anticoagulant. Il a pour but de prévenir la survenue d'une thrombose veineuse profonde et consiste en une piqûre sous-cutanée quotidienne. Il est important de poursuivre ce traitement pendant toute la durée prescrite par votre médecin y compris les dimanches et jours fériés. Ce traitement requiert une surveillance de votre médecin traitant.

Prévention des complications infectieuses

Tout signe d'infection doit attirer votre attention et doit être signalé à votre médecin traitant même plusieurs mois ou plusieurs années après votre opération.

Il faudra veiller à la moindre infection : dent cariée, ongle incarné, panaris, angine, sinusite, bronchite, infection urinaire...

En cas de petite plaie cutanée, veillez à bien désinfecter.

Injections intramusculaires

Il faudra éviter les injections intramusculaires dans la fesse située du côté de la hanche opérée. N'oubliez pas de le signaler à votre infirmière.

Dans tous les cas

**CONSULTEZ REGULIEREMENT,
MEME A L'ISSUE DE VOTRE CONVALESCENCE,
VOTRE CHIRURGIEN
POUR UN BILAN DE ROUTINE
TOUS LES 1 OU 2 ANS
MEME SI TOUT VA BIEN**

