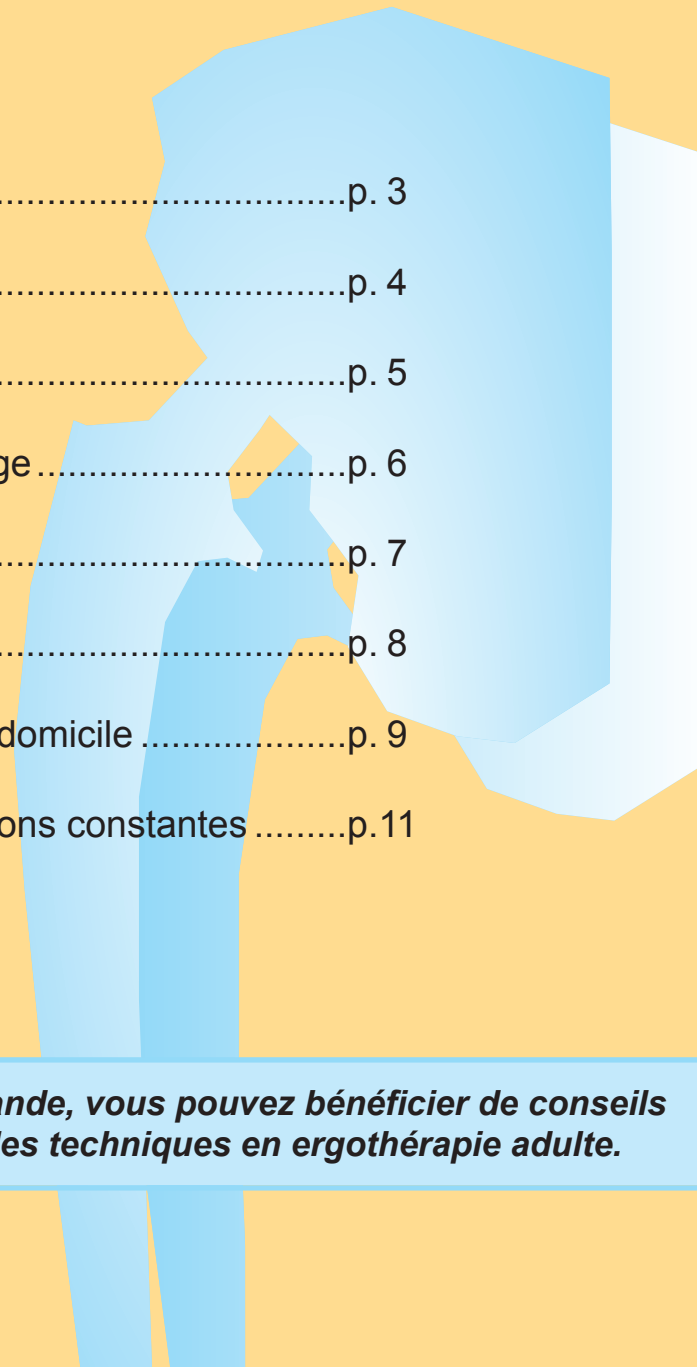


Prothèse de hanche

Votre chirurgien vous a posé
une prothèse de hanche...



***Afin de limiter les risques de luxation de
prothèse, vous devez éviter certains gestes,
pendant une durée minimum de trois mois.***



■ Au lit	p. 3
■ Au fauteuil	p. 4
■ Debout.....	p. 5
■ Le chaussage	p. 6
■ La toilette.....	p. 7
■ La voiture.....	p. 8
■ De retour à domicile	p. 9
■ Préoccupations constantes	p.11

À votre demande, vous pouvez bénéficier de conseils sur les aides techniques en ergothérapie adulte.

- **Évitez les injections intramusculaires du côté opéré**, source d'hématome et d'infection.
- **En cas de fièvre ou d'infection, consultez votre médecin traitant** pour juger de la nécessité d'un traitement antibiotique afin d'éviter une propagation de l'infection au niveau de la prothèse.

N'hésitez pas à poser toute question aux médecins et rééducateurs pendant la durée de votre séjour.

Notes personnelles

● **Apprendre à économiser sa prothèse :**

- Se ménager des temps de repos dans la journée.
- Varier les positions : assis, debout, couché.
- Préférer la position assise haute à la position debout (ex : repassage).



- Porter les charges du côté de la prothèse ou préférer les valises à roulettes, caddies, etc.

● **Activités physiques :** la prothèse de hanche vous permet de mener une vie normale, mais une activité physique intense ainsi que les sports contraignants (tennis, ski, course à pied...) sont interdits car source de chutes et d'usure prématurée de la prothèse.

● **Sexualité :** la prothèse de hanche n'interdit pas les rapports sexuels mais vous devez éviter les mouvements luxants.

● Éviter les lits bas (hauteur minimale de 45 cm).

● Pour se coucher, soutenir la jambe opérée en passant la jambe valide en dessous.

● Éviter les torsions du tronc (attraper à droite avec la main droite et vice versa).

● Mettre un coussin entre les jambes pour dormir sur le côté sain.



● Éviter le pont en tendant la jambe opérée si la cicatrice est sur la partie antérieure de la cuisse.



- **Ne jamais croiser les jambes.**
- Ne pas s'asseoir sur un siège trop bas, ni trop mou (hauteur de siège supérieure à 45 cm).
- Pour se lever et s'asseoir, mettre la jambe opérée en avant et prendre appui sur le côté sain.
- Ne pas se pencher en avant et éviter les torsions du tronc.



- **Éviter tout risque de chute :**
 - Fixer, voire enlever tous vos tapis.
 - Éviter de monter sur des escabeaux, chaises ou tabourets.
 - Attention au fil du téléphone.
 - Attention aux animaux domestiques.
 - Rester chez soi par temps de verglas.
- **En cas de chute, pour se relever du sol :**
 - Ramper vers un objet stable tel qu'une chaise.
 - Se mettre sur le ventre en se tournant du côté de la prothèse.
 - Se mettre à 4 pattes face à la chaise.
 - S'appuyer sur la chaise et passer la jambe saine en avant.
 - Se relever en poussant sur la jambe et les bras.



- Éloigner la voiture du trottoir, reculer au maximum le siège.
- **Entrer dans le véhicule :**
 - Incliner le dossier vers l'arrière.
 - S'asseoir ***lentement*** dos au siège.
 - La jambe opérée est tendue en avant.
 - Pivoter les deux jambes ensemble ou une jambe après l'autre en évitant ***de tourner la pointe de pied en dedans***.
- **Sortir du véhicule :**
C'est exactement la démarche inverse que pour entrer.



- La canne se porte du côté opposé à la prothèse.
- Lors des demi-tours, tourner du côté sain en faisant des petits pas.

- Pour monter les escaliers, commencer par le côté sain.
- Pour descendre les escaliers, commencer par le côté opéré.



- Pour ramasser un objet, **ne jamais s'accroupir** : se pencher en avant en tendant le membre opéré en arrière.



- Un rehausse wc peut s'avérer nécessaire.
- Pour la toilette des pieds, utiliser une éponge à long manche et une grande serviette.
Ne pas se couper soi-même les ongles des pieds.
- Préférer une douche avec un siège, à la baignoire.
- Pour monter dans la baignoire, s'asseoir sur une planche de bain, rentrer une jambe, pivoter sur les fesses et rentrer l'autre jambe. Se savonner assis et se doucher debout. La jambe opérée doit rester tendue.

LE CHAUSSAGE

- Par l'avant, assis les genoux écartés, avec l'aide d'un long chausse-pied.



- Éviter les lacets, ainsi que les mules et les talons hauts.
- Se faire aider pour mettre les bas de contention (prévoir des aides techniques).

