

Prothèse de hanche



Les conseils de votre chirurgien

La reprise de la vie active

Vous êtes aujourd'hui porteur d'une prothèse de hanche ; elle va vous permettre de reprendre vos activités sans gêne ni douleur.

Les suites de l'intervention sont habituellement simples. La reprise des activités se fait progressivement, en fonction de la cicatrisation articulaire, musculaire et cutanée.

Afin d'éviter d'éventuelles complications, certaines précautions sont à prendre. Elles sont expliquées et illustrées dans ce livret et vous seront rappelées par votre kinésithérapeute qui vous accompagnera tout au long de votre rééducation.

De plus, votre chirurgien, lors des visites que vous lui rendrez régulièrement, suivra la bonne évolution de votre implant cliniquement et radiologiquement.

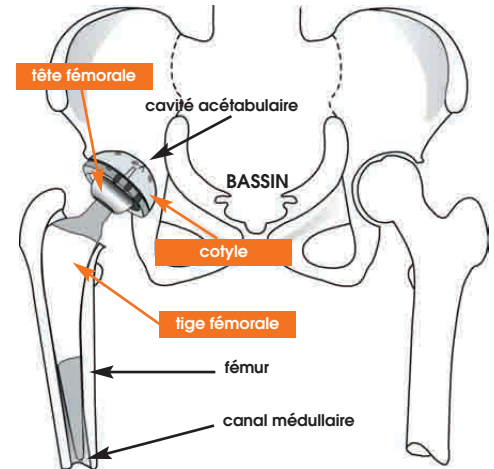
Les dates de ces visites seront inscrites en dernière page du livret qui contient en plus :

- la fiche d'identification de votre prothèse surtout utile en cas de réintervention sur votre hanche.
- une carte qui indique que vous êtes porteur d'une prothèse, à conserver sur vous et à produire lors d'examens médicaux ou de passages sous portique de détection dans certains aéroports.

Qu'est-ce qu'une prothèse totale de hanche ?

Une prothèse totale de hanche est composée de 3 éléments principaux :

- une tige en métal introduite dans le canal du fémur ; elle est fixée par un ciment ou ancrée directement à l'os grâce à un recouvrement particulier favorisant la repousse osseuse à la surface de l'implant.
- une tête impactée sur la tige, en métal ou en céramique.
- un cotyle, placé dans la cavité du bassin. Cette pièce est, comme la tige dans le fémur, soit fixée avec du ciment soit ancrée directement à l'os. Dans certains cas, une ou plusieurs vis peuvent être nécessaires pour renforcer la fixation.



C'est le mouvement libre de la tête prothétique dans le cotyle qui reproduit le mouvement d'une hanche saine.

En fonction de votre âge, de votre activité et de l'état particulier de votre hanche, votre chirurgien a choisi le type d'implant le plus adapté.

Les caractéristiques de votre prothèse de hanche sont consignées page suivante.

Fiche d'identification de votre prothèse

Date d'intervention : / / **Etiologie :**

Hanche : droite gauche

Implant fémoral :

coller vignette produit ou indiquer :

marque :

matériau :

taille :

type : cimenté sans ciment

Tête fémorale :

coller vignette produit ou indiquer :

marque :

matériau :

diamètre :

valeur cône :

longueur col :

Cotyle :

coller vignette produit ou indiquer :

marque :

matériau :

diamètre :

type : cimenté sans ciment

Insert :

coller vignette produit ou indiquer :

matériau :

type : fixe mobile

version : plat débord

Pendant l'hospitalisation...

● : conseillé ▲ : à éviter

Les premiers jours après l'intervention, pendant l'hospitalisation

Le lit

- Dormez de préférence sur le dos, jambes étendues ou en légère flexion.



Vous pouvez vous tourner sur le côté à condition de mettre un coussin entre les genoux.

- ▲ Evitez un lit bas et mou et de vous asseoir dans le lit.

Votre kinésithérapeute, en fonction des progrès de la rééducation, vous autorisera le coucher et le lever seul du lit.

Le fauteuil

- Préférez une chaise ou un fauteuil haut pour éviter une trop grande flexion de la hanche.

- ▲ Ne pas reposer les pieds sur un tabouret.

La marche

La reprise de la marche se fait progressivement avec votre kinésithérapeute à l'aide d'un cadre déambulateur ou de cannes canadiennes qui seront supprimées dès que votre autonomie de marche sera suffisante.

Pour compléter si nécessaire votre livret,
une page d'information relative à la
reprise de l'activité sexuelle est
disponible.

Demandez-la à votre chirurgien.

Les 3 premiers mois...

● : conseillé ▲ : à éviter

Les 3 premiers mois après l'intervention, pendant la rééducation

Le lever

- Genoux serrés, pivotez du côté opéré. Redressez-vous en vous aidant des bras, sans vous pencher en avant.



Le coucher

- Asseyez-vous d'abord sur le bord du lit. Pivotez ensuite genoux serrés avant de mettre les 2 jambes en même temps dans le lit.

La toilette

- Préférez la douche au bain. Equipez votre salle de bain d'un tapis antidérapant.
- ▲ Si vous utilisez une baignoire, ne pas s'asseoir au fond de celle-ci.
- Utilisez un surélévateur de WC et, si possible, une barre d'appui pour vous aider à vous relever du siège.



Les 3 premiers mois après l'intervention, pendant la rééducation

L'habillement

- Dans les premières semaines, habillez-vous assis en commençant par le côté opéré.



Les soins des pieds et le chaussage

- Les premiers mois, faites-vous aider pour les soins des pieds et le chaussage (bas, chaussettes, chaussures). Par la suite, vous pourrez effectuer ces opérations vous-même en prenant soin de poser le pied sur un tabouret de 20 ou 30 cm de hauteur.

- ▲ Ne pas tourner le genou et le pied vers l'intérieur.

La position assise

- Utilisez des sièges hauts. Pour vous relever, aidez-vous des mains sans vous pencher en avant.



- ▲ Évitez de croiser les jambes.
- ▲ Évitez les sièges trop bas et trop mous.

Les 3 premiers mois après l'intervention, pendant la rééducation

Les escaliers

Au début, vous ne pourrez monter qu'une marche à la fois (comme les enfants !). Utilisez si possible une rampe et gardez votre canne du côté habituel.



● Pour **monter** les escaliers : placez d'abord le pied du **côté sain** sur la première marche.

● Pour **descendre** les escaliers : c'est le contraire de la montée, avancez d'abord le pied du **côté opéré**.

Au fur et à mesure de vos progrès, vous pourrez vous remettre à monter et descendre les escaliers normalement.

La voiture

Les déplacements en voiture comme passager sont possibles dès la 2ème semaine après l'intervention. La conduite automobile ne sera autorisée qu'après la visite de contrôle du 3ème mois.

● Pour **monter** en voiture : reculez le siège, asseyez-vous puis pivotez les jambes serrées.



● Pour **descendre** de voiture : effectuez le mouvement inverse en vous aidant des bras à la fin pour vous relever.

La reprise de la vie active...

● : conseillé ▲ : à éviter

La reprise de la vie active

Activités courantes

● Pour vous baisser ou ramasser un objet au sol : prenez appui sur la jambe non opérée et posez le genou du côté opéré à terre ou adoptez la position du balancier avec le membre opéré en arrière.



▲ Evitez la position accroupie, en particulier proscrire l'accroupissement sur les 2 genoux fléchis (position habituelle du jardinier).

▲ Evitez les stations prolongées debout, le transport d'objets lourds et mal équilibrés.

Sports et loisirs

● La reprise d'activités physiques et sportives (marche, natation, vélo ...) est tout à fait conseillée pour éviter de prendre du poids et pour garder de bons muscles.



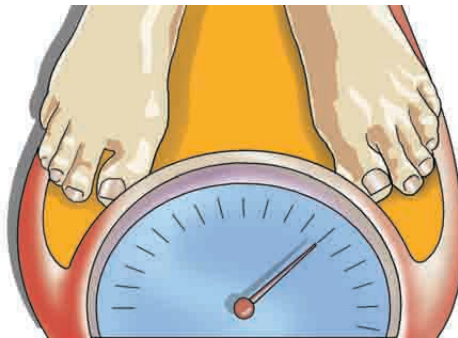
La reprise de sports tels que le tennis, l'équitation, le ski, la moto ... est également possible. Attendez cependant la visite du 3ème mois pour en parler à votre chirurgien.

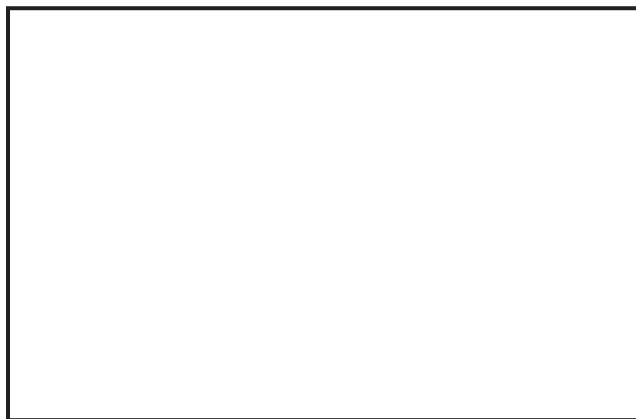
Précautions particulières

- Surveillez et faites traiter rapidement toute infection locale ou à distance de la prothèse telle : abcès dentaire, ongle incarné, furoncle...
- Signalez votre prothèse lors de soins médicaux : les injections dans la fesse ou la cuisse du côté opéré sont interdites.
- ▲ La prise de poids est à éviter.

Le suivi médical

- L'évolution clinique et radiologique doit être suivie par le chirurgien ayant pratiqué l'intervention. Il vous fixera des rendez-vous post-opératoires réguliers, en général au 3^{ème} mois, au 6^{ème} mois et ensuite chaque année.

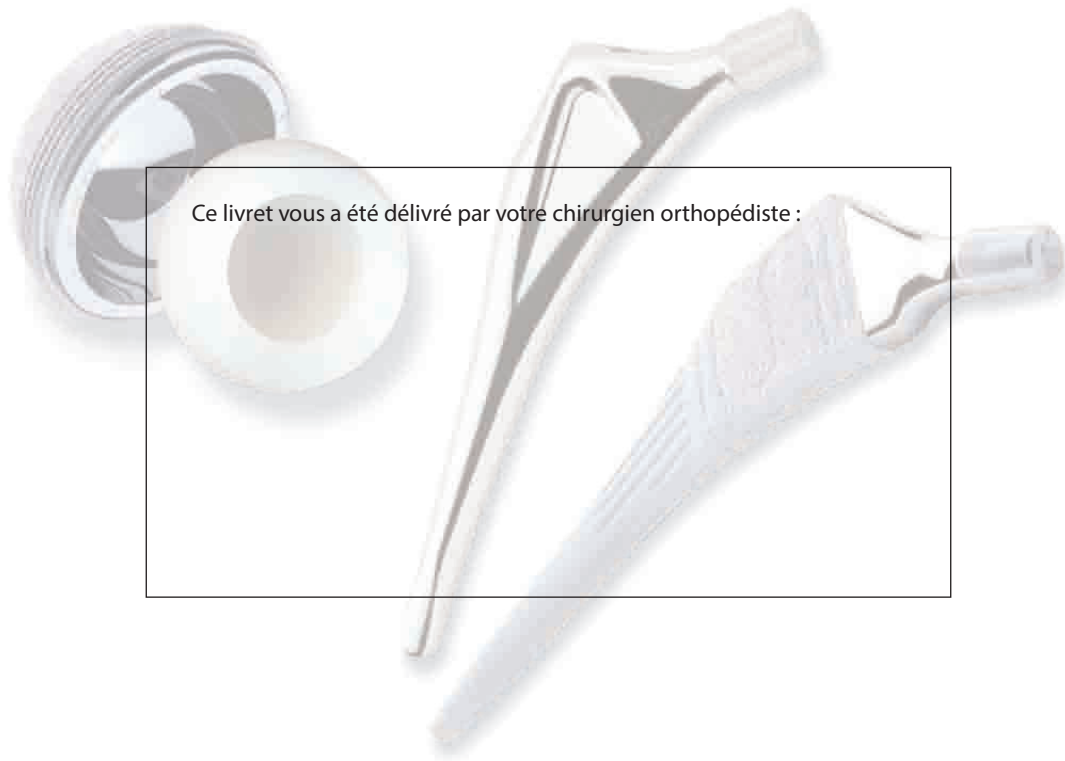




**à détacher
à conserver sur vous**

Ce livret n'a pas de valeur contractuelle.

Les informations et les conseils contenus ne sont pas exhaustifs. Ils seront complétés et adaptés au cas particulier de votre hanche par votre chirurgien, votre médecin traitant et le kinésithérapeute qui accompagnera votre rééducation.



Ce livret vous a été délivré par votre chirurgien orthopédiste :

Livret édité par :

Aston Medical : Z.I. Montreynaud - 19, rue Victor Grignard
42026 Saint Etienne Cedex 1 - France
Tél : 33 (0)4 77 93 00 04 - Fax : 33 (0)4 77 74 35 93

Les 3 premiers mois après l'intervention, pendant la rééducation

Positions autorisées :

Des coussins peuvent être placés sous les genoux, dans le dos et/ou sur le côté pour un meilleur soutien et un plus grand confort.



Position debout pour le patient et le partenaire



Patient dessous,
Partenaire dessus



Patient allongé sur le côté,
jambe opérée par dessus



Patient dessus,
partenaire dessous

Les 3 premiers mois après l'intervention, pendant la rééducation

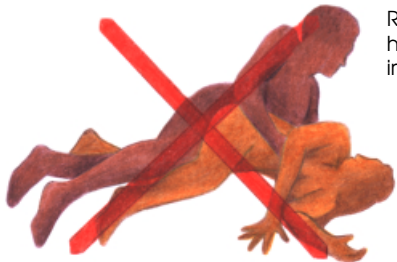
Positions à proscrire :



Abduction, flexion et rotation de la hanche trop importantes



Flexion de la hanche trop importante



Rotation de la hanche trop importante



Flexion de la hanche trop importante