



Voie de Hardinge

Vous êtes porteur  
d'une prothèse  
totale de hanche



Chirurgie  
orthopédique  
et traumatologique

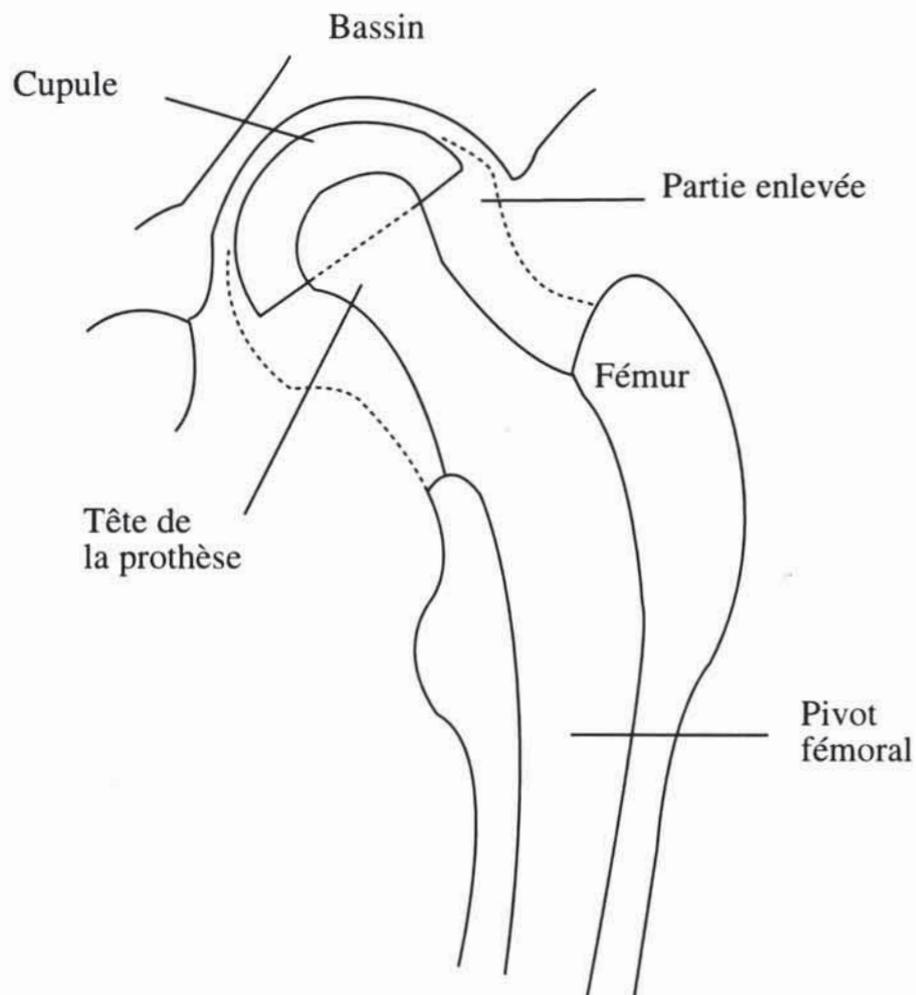


**Lors de l'intervention**, le chirurgien enlève la tête du fémur usée et la remplace par une tête qu'il ancre grâce à un pivot fémoral.

Dans la cavité cotyloïdienne (au niveau du bassin), il place une cupule dans laquelle s'emboîtera la tête de la prothèse.

Types de prothèses posées dans le service :

- Couple acier-polyéthylène



**C'est dans les 3 premiers mois** que le risque de luxation est majeur, car lors de l'intervention, le chirurgien sectionne certains muscles et pratique une exérèse de la capsule articulaire. Il est donc impératif de respecter quelques conseils tant que les muscles ne sont pas tonifiés.

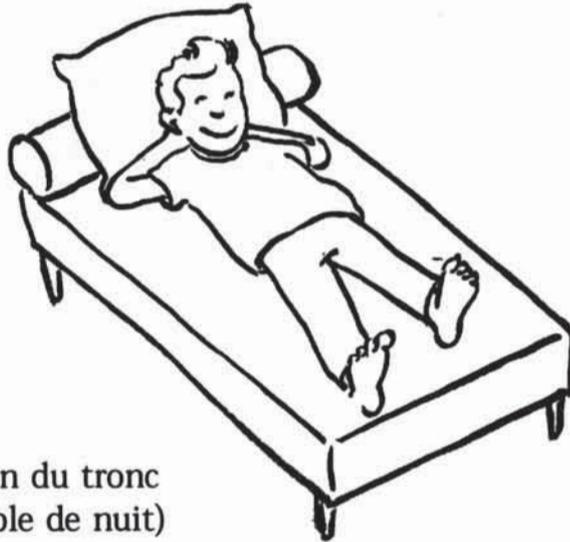
Les conseils sont à respecter dans deux buts :

- Eviter les faux mouvements pour ne pas risquer une luxation
- Eviter la surcharge de la prothèse afin d'en augmenter la durée et le bénéfice

## Conseils pratiques

### Dans le lit :

- S'installer sur le dos, les deux jambes légèrement écartées, le tronc bien droit



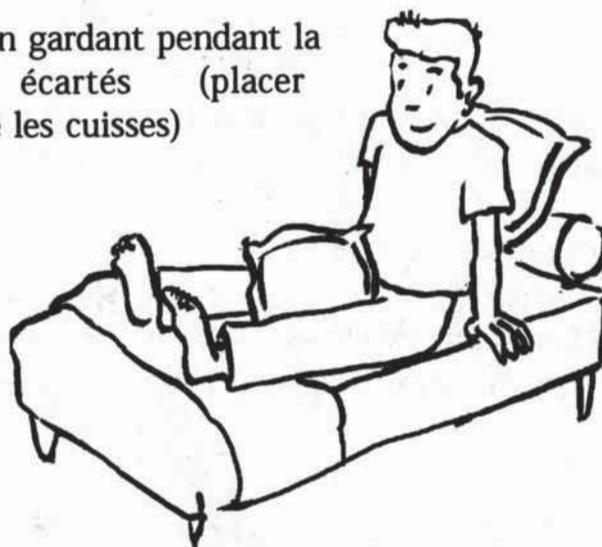
- Eviter les mouvements de torsion du tronc (ex : attraper un objet sur la table de nuit)
- Pour se tourner dans le lit, pour dormir sur le côté, placer un oreiller entre les cuisses, ceci afin d'éviter de croiser les jambes (minimum 1 mois)

### Pour se lever du lit :

- S'asseoir sur le rebord du lit en gardant pendant la manœuvre les genoux écartés (placer éventuellement un oreiller entre les cuisses)

- Vous pouvez aussi glisser le pied sain sous la jambe opérée

- Genoux tournés en dehors, pivoter d'un seul bloc jambes et bassin



- Assis au bord du lit, prendre appui sur vos 2 mains



- Se mettre debout, jambe opérée légèrement tendue en prenant appui sur la jambe saine en premier

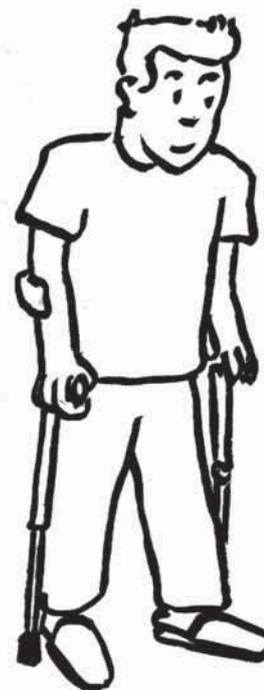
### Pour se coucher :

- S'asseoir au bord du lit, en appui sur les 2 mains

- Pivoter jambes et bassin ensemble, soit avec l'oreiller entre les cuisses, soit le membre sain sous le membre opéré. Genoux toujours écartés

## Debout :

- Pas de position debout prolongée
- Rester en appui sur vos deux jambes, afin d'éviter une surcharge au niveau de la hanche opérée
- Ne pas pivoter sur la prothèse
- Ne pas faire de demi-tour brusque, mais faire des petits pas (en soulevant les pieds) pour tourner



## La marche

Pour marcher : utilisez les deux cannes anglaises pendant le premier mois minimum, même pour les petits parcours.  
Après un mois, les poser quand vous vous en sentez capable.

- **Eviter**
  - les stations debout et les appuis prolongés sur la jambe opérée
  - les marches en terrain accidenté
- **Marchez la pointe des pieds tournée vers l'intérieur**
- **Ne pas pivoter** sur la jambe opérée : pour faire 1/2 tour, soulevez la jambe opérée en effectuant de petits pas

**Pour s'asseoir :**



- Dans un premier temps, choisir un fauteuil pas trop bas, avec accoudoirs et une assise assez ferme (s'aider des accoudoirs)

- Ne pas s'asseoir sur "le bout des fesses"

- Maintenir les genoux écartés

- S'asseoir jambe opérée légèrement tendue le pied vers l'intérieur

- Ne pas croiser les jambes



## Monter un escalier

- Monter une marche à la fois. Toujours amener les deux pieds sur la même marche avant de monter la suivante
- Monter la jambe saine en premier



**3ème temps :**  
Les pieds et les cannes  
sont sur la même marche

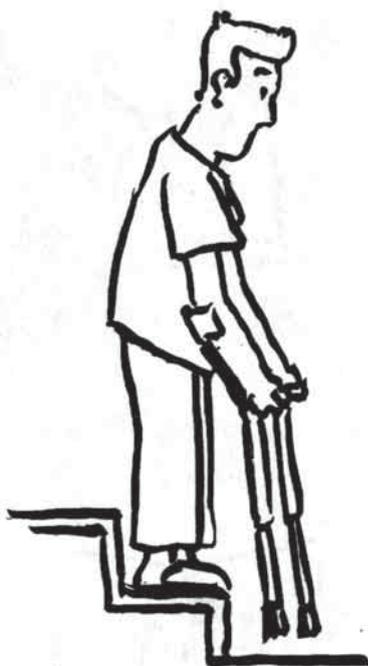


**2ème temps :**  
Pousser sur les cannes et  
monter la jambe opérée  
et les cannes en même  
temps



**1er temps :**  
Membre sain sur la  
première marche

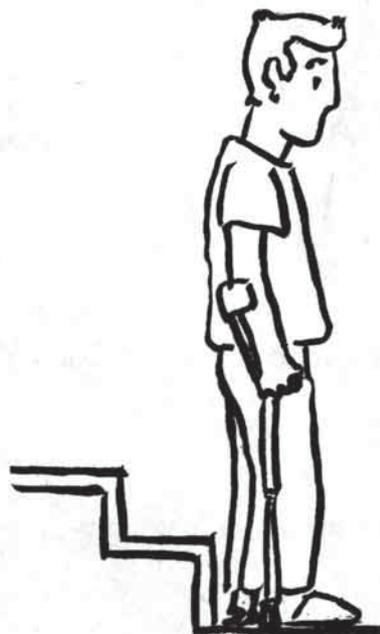
**Descendre un escalier :**



**1er temps :**  
Descendre les deux  
cannes sur la première  
marche



**2ème temps :**  
Descendre la jambe  
opérée



**3ème temps :**  
Descendre la jambe  
saine

## Se laver :

- Au lavabo : debout devant le lavabo, jambes légèrement écartées ; un siège derrière vous si nécessaire



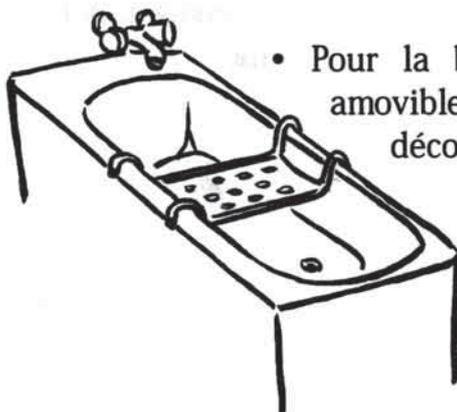
- Il existe pour la toilette des brosses à long manche permettant de se laver le dos ou les pieds



- Préferer la douche au bain

- Mettre un tapis anti-dérapant en caoutchouc dans le bac à douche ou dans la baignoire

- Mettre éventuellement un siège plastique sous la douche (type siège de jardin)



- Pour la baignoire, sachez qu'il existe des sièges amovibles qui s'adaptent sur les rebords (il est déconseillé de s'asseoir au fond de la baignoire)

### S'habiller :



- Utiliser des aides techniques : enfile-chaussettes, chausse-pied à long manche, enfile-bas



- Pour enfiler un pantalon, servez-vous des bretelles installées sur le pantalon

- Porter des chaussures stables, fermées derrière

- Les mules sont déconseillées, préférer des charentaises (pantoufles fermées)

Il est conseillé de se chausser par l'arrière en position debout, genou écarté et fléchi sur une chaise.



## Le ménage :

- Utilisez aspirateur et balais à long manche. Ne vous pliez pas trop en avant
- Enlevez vos tapis et descentes de lit ou mettez de l'anti-dérapant dessous
- Attention aux sols glissants et parquets cirés
- Pour brancher vos appareils ménagers, utilisez des rallonges murales ; les prises électriques seront moins basses
- Pour les vitres, utilisez un marche pied stable plus une raclette à long manche



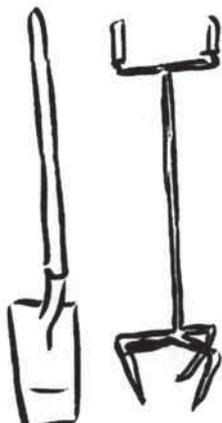
## Animal :

Votre fidèle compagnon sera très heureux de vous retrouver...  
Attention à la manifestation de son accueil !



## Le jardin

- Mettre chaussures confortables et fermées



- Utilisez des outils à long manche (plantoir, bêche et mieux : des griffes)

- Ne pas s'accroupir

- Si vous avez besoin de travailler au sol, mettez le genou côté opéré par terre

- Ou mieux, utilisez un petit banc pour genoux muni de deux poignées.



**Voiture :**

- Reculer le siège au maximum
- Ne pas conduire pendant 1 mois



- Pour y monter, s'asseoir d'abord, puis pivoter en montant les deux jambes jointes

Il existe des petits coussins pivotants qui se placent sur le siège et aident à la montée et à la descente d'un véhicule.

- Eviter les longs trajets avant 2 mois et demi
- Voyager en position semi-assise

## Conseils pratiques

- Travailler le plus possible assis
- Eviter les efforts pour changer de position
- Eviter tout mouvement forcé (trop grande amplitude)
- Eviter tout mouvement combiné
- Ne pas trop se pencher en avant en position assise
- Pour ramasser un objet, se baisser en fléchissant uniquement le côté non opéré, le membre opéré en arrière, genou légèrement fléchi
- Eviter de porter des charges lourdes
- Eviter de marcher sans cannes pendant 1 mois
- Eviter les travaux de force
- Eviter de monter sur un tracteur
- En terrain accidenté, gardez une canne anglaise du côté opposé à la prothèse

-----

Dans le domaine des **relations sexuelles**, tout est permis, si vous vous inspirez des conseils réunis au cours des pages précédentes.

## Eviter les surcharges

Respecter certaines règles diététiques car toute augmentation de poids met en jeu l'avenir de la prothèse.

- Pour cela, peu de graisses cuites, charcuterie, viandes grasses (porc, mouton), féculents et sucreries
- Augmenter votre consommation de légumes verts et de fruits
- Consommer des viandes grillées et des aliments riches en calcium
- Bouger avec prudence et sans excès :
  - en pratiquant le vélo d'appartement (selle et pédalier bien réglés)

## ***Aides techniques***

En cas d'impossibilité ou de difficultés particulières, utilisez les aides techniques :

- surélévateur de siège WC
- barre d'appui, rampe
- tabouret haut, siège d'appoint
- chausse-pied à long manche
- enfile-bas
- ramasse objets
- table roulante
- caddie
- antidérapant pour tapis
- agenouilloir

## Conseils médicaux

- Consultations régulières pour examens cliniques de l'évolution et pour vérifications radiographiques de la prothèse
- Traitement systématique et immédiat de tout foyer infectieux : dentaire, urinaire, gynécologique, angine... (peuvent provoquer une infection au niveau de la prothèse)
- Jamais d'injection intra-musculaire du côté opéré
- Pas de massage du côté opéré sans avis médical
- Pas de gymnastique sans avis médical
- Surveillez votre poids

*Document élaboré par Catherine LABETOUILLE et Catherine CRISTOU, Kinésithérapeutes, avec la participation des chirurgiens du service d'Orthopédie-Traumatologie.*

*Dessins Laurent NICOL, DSE - Mise en page Annie MONTAYAUD, DSIT*