

**Vous sortez de la clinique après la mise en place
d'une prothèse totale de hanche.**

Voici quelques conseils et recommandations.

Vous avez un rôle à jouer dans la surveillance post -opératoire.

Après la mise en place d'une prothèse totale de hanche,

❖ Sont habituels :

- des douleurs modérées n'empêchant pas le sommeil, calmées par le traitement prescrit à votre sortie,
- des douleurs à la reprise de la mobilisation,
- un gonflement de la jambe opérée, parfois important pouvant durer plus de 3 semaines,
- un hématome au niveau de la cicatrice qui se résorbera.

❖ Sont inhabituels :

- des douleurs intenses empêchant le sommeil malgré le traitement,
- un gonflement énorme de la hanche ayant tendance à augmenter,
- de la fièvre et des frissons,
- un écoulement sur les points de suture,
- une rougeur douloureuse autour des points de suture,
- une peau rouge et brûlante,
- une impossibilité absolue de marcher en raison des douleurs,
- des douleurs intenses du mollet.

D'UNE MANIERE GENERALE, LA HANCHE OPEREE VA MIEUX DE JOUR EN JOUR.

Hygiène de vie :

- ↪ Les douches sont autorisées et même fortement conseillées. Le bain est contre-indiqué jusqu'à la visite de contrôle post-opératoire. Le tabouret de douche est sans doute un accessoire utile pour prévenir une chute par glissade sous la douche.
- ↪ Une brosse à long manche ou une éponge à manche peuvent vous aider à vous laver les pieds.
- ↪ Eviter de porter des charges lourdes
- ↪ Un certain degré d'augmentation du pied, de la cheville et surtout du genou est habituel au cours des 10 à 12 semaines qui suivent l'opération. Evitez les stations assises prolongées sans mettre la jambe opérée légèrement surélevée.
- ↪ La marche représente à elle seule une grosse partie de la réadaptation. Astreignez-vous à la marche régulière et en augmentant la distance chaque jour. La marche sans canne peut être acquise dès la 3ème semaine. La marche n'est pas une option, elle est indispensable pour une bonne récupération fonctionnelle.
- ↪ Faites les exercices simples, mais essentiels, décrits dans le programme d'auto rééducation.

Soins locaux :

- ↪ La cicatrice doit être maintenue bien sèche. La cicatrisation de la peau est l'affaire de quelques jours, celle des tissus plus profonds va demander plus de temps.
- ↪ La cicatrice est protégée avec un pansement léger. Le pansement prescrit par votre chirurgien est imperméable à l'eau et autorise la prise de douches.
- ↪ Une infirmière pratiquera l'ablation des fils non résorbables à la date prescrite sur l'ordonnance (en général 15 jours après l'intervention), une ordonnance vous a été remise.
- ↪ L'infirmier(e) surveillera l'état de votre cicatrice afin de détecter les signes reconnaissables d'une



infection débutante qui nécessitera une prise en charge sans retard :

- Changement de la couleur de la peau (rougeur douloureuse autour des points de suture),
- Manifestation ou sensation de chaleur locale,
- Apparition d'un écoulement au niveau de la cicatrice,
- Apparition d'une fièvre.



Prévention des troubles thrombo-emboliques:

- ↖ **Les bas de contentions** : Ils vous ont été prescrits en complément pour prévenir la phlébite mais également pour limiter le gonflement du genou.
- ↖ **La prescription d'anticoagulants** : a pour but la prévention de la phlébite et des troubles circulatoires. La phlébite est un caillot de sang qui se forme dans une veine de la jambe, favorisé par l'immobilisation. Le risque est la migration de ce caillot vers le poumon (embolie pulmonaire). Point de côté, toux, gêne respiratoire sont les signes possibles d'embolie à ne pas ignorer. Dans ce cas, contactez votre médecin traitant, votre chirurgien ou le service des Urgences de la clinique.
- ↖ **La marche +++**

Même si marcher n'est pas votre plaisir, après l'opération c'est votre travail.

Gestes et postures

Le risque de luxation de la prothèse de hanche est limité avec de bonnes précautions dans la réalisation des gestes de la vie quotidienne.

↖ **On peut :**

- Plier les genoux dans son lit où assis,
- Se tourner dans le lit : (on plie les genoux et on tourne en bloc sur le côté)
- S'asseoir normalement,
- Se lever et se coucher normalement en pliant les 2 jambes et en tournant d'un bloc sur le côté non opéré sans tordre le bassin. Regroupez les jambes sans torsion du bassin et pivotez d'un bloc. Les jambes et le tronc pivotent ensemble.
- Monter ou descendre d'une auto normalement, en commençant par vous asseoir les 2 jambes en dehors de la voiture puis en pivotant les jambes et le corps en même temps vers l'intérieur.
- Se baisser normalement.

↖ **Les mouvements à éviter**

- De plier la cuisse à plus de 90° (l'angle droit) pendant le premier mois (donc ne surtout pas enfiler seul(es) les chaussettes ou les bas de contention veineuse),
- De faire une hyperextension de hanche (par exemple prendre un objet sur une étagère très haute, ou se hisser sur la pointe des pieds pour attraper un objet en hauteur).



Hanche en EXTENSION = risque important de LUXATION !!

↖ **La position assise**

Évitez les sièges bas et mous !

Pour vous asseoir, mettez-vous d'abord sur le bord du siège puis glissez les fesses jusqu'au fond et appuyez-vous contre le dossier. Asseyez-vous « à l'équerre » le plus possible. Évitez une position avachie. Ne croisez pas les jambes. Ne pas rester assis trop longtemps.

↖ **L'habillement**

Pour vous habiller, commencez toujours par la jambe opérée. Au début, habillez-vous assis(e) sur une chaise pour enfiler les collants ou les chaussettes.

Pour les chaussures : adopter les mocassins et utiliser un chausse-pied à long manche. Portez des chaussures stables et confortables.

N'essayez pas de jouer à l'équilibriste, mieux vaut vous asseoir.

↖ **Pour voyager**

Vous pourrez conduire une voiture après le 1er mois, si la récupération est satisfaisante.

Il est recommandé d'attendre au moins un mois, avant d'envisager un voyage en train ou en avion.

Pour les longs trajets, il sera préférable d'attendre le 2ème mois.