

Fracture de la hanche

Prendre soin de soi après l'opération

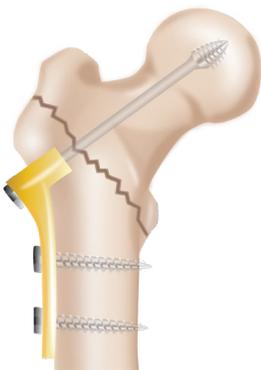


Vous venez d'être opéré pour une fracture de la hanche. Cette fiche vous explique l'intervention, l'équipement à vous procurer et quoi faire pour bien récupérer.

En quoi consistait l'intervention?

Le chirurgien a installé des vis ou un clou et une plaque sur la partie brisée de l'os. Cela a pour but de le rendre plus stable.

Voici une image des différentes interventions possibles. Votre orthopédiste a choisi la meilleure intervention pour vous.



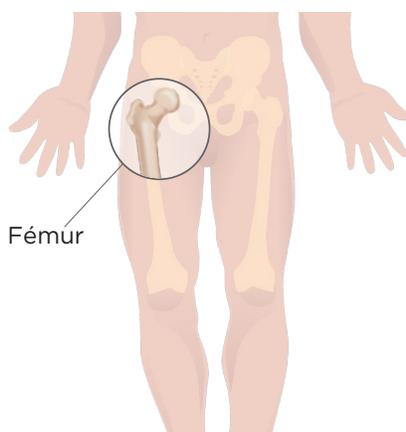
Pose de clou et plaque



Pose de vis canulées



Pose d'un clou centromédullaire



Fémur

Puis-je mettre du poids sur ma jambe opérée?

Votre orthopédiste vous dira le type d'appui (mise en charge) permis durant les 6 premières semaines. Voici les appuis possibles en position debout :

- Totale**
Vous pouvez mettre tout votre poids sur la jambe opérée, selon votre confort.
- Partielle**
Vous pouvez mettre environ 50 % du poids sur votre jambe opérée. Vous devez prendre appui sur une marchette.
- Bout des orteils (toe-touch)**
Vous pouvez seulement déposer vos orteils au sol. Vous devez prendre appui sur une marchette.
- Aucun appui**
Vous ne pouvez pas mettre de poids sur votre jambe opérée.

Est-ce qu'il y a des mouvements à éviter?

À moins d'un avis contraire de votre orthopédiste, vous pouvez faire tous les mouvements que vous pouvez tolérer.

PLAIES ET HYGIÈNE

Un pansement recouvre votre plaie. Si c'est un pansement adhésif (voir la photo), vous pouvez prendre une douche dès que vous vous sentez assez solide sur vos jambes. **Assurez-vous qu'il est bien étanche.**

Si c'est un autre pansement, informez-vous auprès d'un membre de votre équipe de soins ou du CLSC.



Vos points de suture ou vos agrafes seront retirés par le CLSC 10 à 14 jours après l'opération.

BAIN ET PISCINE

Il ne faut pas laisser tremper vos plaies dans l'eau tant qu'elles ne sont pas guéries. Ne prenez donc pas de bain et n'allez pas à la piscine le temps de la guérison. Cela veut dire en général 2 semaines après l'opération.

MARCHE

Pour que la hanche guérisse bien, il faut marcher. Cela réduit aussi le risque de caillot dans le sang. Essayez de faire 10 courtes marches chaque jour en faisant des pas de longueur égale.

Les 2 premières semaines après votre congé, utilisez **toujours** une marchette ou des béquilles pour vous déplacer, sauf avis contraire de votre physiothérapeute.



ACTIVITÉS

Vous devez attendre quelques semaines avant de retourner au travail, de conduire un véhicule ou de faire du sport. Votre médecin devra l'autoriser à votre rendez-vous de suivi (6 à 8 semaines après l'opération). Voici un aperçu des délais :

- > Retour au travail : 6 à 12 semaines (selon le type d'emploi).
- > Conduite : 4 à 6 semaines.
- > Sport : au moins 12 semaines.

Des techniques peuvent vous aider à faire vos activités de tous les jours en toute sécurité. Vous les trouverez à l'annexe 2, page 6.

ALIMENTATION

Vous avez saigné pendant l'opération. Il faut donc aider votre corps à retrouver un volume de sang normal. Mangez des aliments qui contiennent du fer (ex. : soja, viande rouge, lentilles) et de la vitamine C (ex. : oranges).



Avoir eu une opération peut causer de la constipation. Si c'est votre cas, la fiche [***Moyens pour combattre la constipation***](#) pourrait vous être utile.

TABAC

Fumer augmente le risque d'infection après l'opération et, surtout, retarde la guérison. Il est donc fortement conseillé d'arrêter de fumer pendant **au moins 2 mois** après l'opération. Pour de l'aide, consultez la fiche [***Cesser de fumer avant mon opération.***](#)



ANNEXE 1 : ÉQUIPEMENT À SE PROCURER

Après une opération pour une fracture de la hanche, certains équipements peuvent prévenir les complications et réduire la douleur. Voici les articles à se procurer.

OBLIGATOIRE : vous devez vous procurer ce matériel



- Canne.



- Marchette à roulettes et skis.

Pour le retour à la maison, il vous faut **obligatoirement** une canne et une marchette à roulettes et skis. Cela permet de bien respecter la mise en charge permise. Le non-respect de cette consigne peut retarder la guérison et déplacer les vis ou le clou.

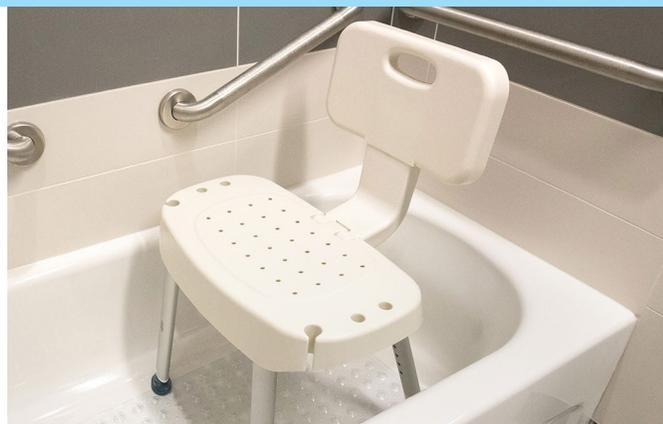
La marchette est parfois prêtée par votre CLSC. On les trouve aussi dans les magasins d'équipement médical et dans certaines pharmacies.

Demandez à un proche de vous apporter l'équipement choisi **avant votre congé**.



Le déambulateur est à éviter complètement, sauf dans de rares cas. Le physiothérapeute vous le dira.

AU BESOIN : demandez si vous devez vous procurer ces articles de salle de bains



- chaise de douche ou banc de transfert pour le bain



- barre d'appui

NON OBLIGATOIRE : les articles suivants pourraient aussi vous être utiles



- siège de toilette surélevé



- enfile-bas



- chausse-pied à long manche



- brosse ou éponge à long manche



- pince à long manche



- tapis antidérapant pour le bain

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca

Voici des conseils pour faire vos activités de tous les jours en toute sécurité.

Se coucher

Le lit devrait idéalement être à la hauteur de vos genoux ou plus haut.



Asseyez-vous sur le bord du lit comme sur une chaise.



Soulevez vos jambes sur le lit.



Étendez-vous lentement.

Se relever



Soulevez vos jambes pour les placer sur le bord du lit.

Vous pouvez croiser votre jambe saine en dessous de votre jambe opérée pour vous aider à la soulever.



Redressez votre torse et asseyez-vous au bord du lit.

Aller à la toilette



Asseyez-vous normalement. Pour avoir moins mal, vous pouvez garder la jambe opérée bien droite. Si possible, prenez appui sur un objet solide (ex. : barres d'appui, appuie-bras du siège surélevé, lavabo, baignoire).



Si c'est difficile de vous asseoir sans l'aide de vos bras, utilisez un siège surélevé.

Entrer ou sortir du bain



Mettez-vous de côté (parallèle au bain).
Pliez le genou de la jambe opérée pour enjambrer le bord du bain. Appuyez-vous sur les barres d'appui ou sur le mur.



Enjambez le bord du bain avec la jambe saine.

Se laver



Au besoin, utilisez une brosse ou une éponge à long manche pour atteindre vos pieds.



Une douche téléphone peut aussi être utile pour vous rincer plus facilement.

Si vous n'êtes pas confortable debout, asseyez-vous sur un banc de bain.



S'habiller

Si vous avez du mal à vous pencher ou à atteindre vos pieds, utilisez des outils tels que :



Une pince à long manche.



Un enfile-bas.



Un chausse-pied à long manche.

Mettez vos vêtements en commençant par la jambe opérée. Retirez les pantalons et les sous-vêtements en commençant par la jambe saine.

Conseil : choisissez des vêtements amples et des bas minces.

Entrer ou sortir de l'auto



Astuce : reculez et inclinez le siège vers l'arrière avant d'entrer ou de sortir de l'auto.



Vous pouvez vous asseoir et vous relever comme d'habitude. Mais respectez votre douleur.

À partir du moment où vous pourrez conduire, les premières semaines, prévoyez des arrêts toutes les heures. Marchez un peu pour vous dégourdir les jambes.

Monter les escaliers

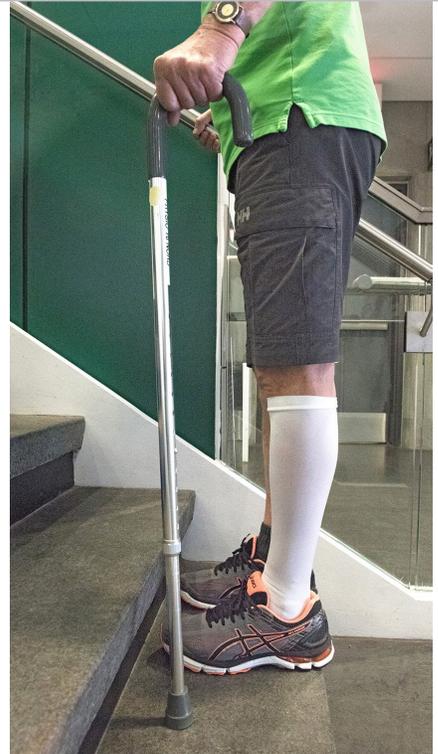
Utilisez une canne et la rampe pour toujours avoir 2 appuis.



Approchez-vous de la première marche.



Placez la jambe saine sur la marche.



En prenant appui sur la rampe, montez à leur tour la jambe opérée et la canne.
Faites la même chose pour les autres marches.

Descendre les escaliers

Utilisez une canne et la rampe pour toujours avoir 2 appuis.



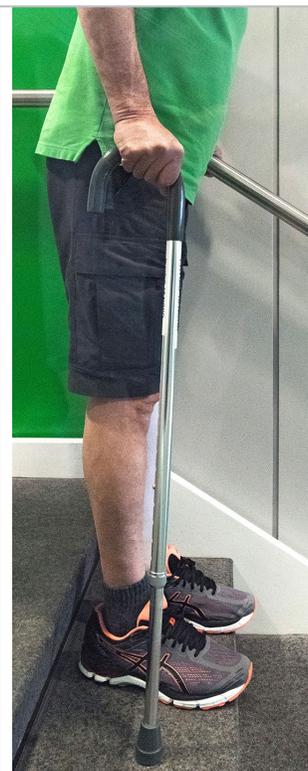
Approchez-vous de la marche.



Descendez la canne sur la première marche.



Descendez la jambe opérée en vous appuyant sur la canne et la rampe.



Puis, descendez la jambe saine.
Faites la même chose pour les autres marches.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca