

Fracture de la hanche

Exercices à faire après l'opération



Vous venez d'être opéré pour une fracture de la hanche. Cette fiche vous explique les exercices à faire pour bien récupérer.

Pourquoi dois-je faire ces exercices ?

Ils permettent de :

- > Renforcer vos muscles
- > Prévenir les complications liées à l'opération
- > Récupérer plus vite

Les exercices se trouvent dans l'annexe, page 2.

À quelle fréquence dois-je les faire ?

Vous devez faire ces exercices tous les jours, à **3 ou 4 reprises** dans la journée. Chaque exercice doit être répété **10 fois**. Votre physiothérapeute vous dira quand vous pourrez les arrêter.

Commencez à faire les exercices en position couchée **dès maintenant**. C'est important pour bien récupérer.

Comment gérer la douleur durant les exercices ?

Il est normal d'avoir mal au début. Voici quelques conseils pour limiter la douleur durant les exercices :

- > Faites-les lorsque vos antidouleurs font le plus effet. C'est-à-dire environ 1 heure après chaque dose.

- > Écoutez votre corps. Prenez des pauses lorsque vous en avez besoin.
- > Appliquez du froid avant ou après chaque séance d'exercices. Vous pouvez mettre un sac rempli de glace sur votre hanche pendant 20 à 30 minutes. Placez une serviette humide entre le sac et la peau.

À qui poser mes questions ?

N'hésitez pas à parler à votre physiothérapeute ou à un membre de votre équipe de soins.



RESSOURCES UTILES

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site chumontreal.qc.ca/fiches-sante

Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.

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

Le physiothérapeute indique à l'aide d'un crochet les exercices que vous devez faire. Rappel : vous devez faire les exercices à 3 ou 4 reprises dans la journée. Répétez-les 10 fois chacun.

Conseils

- Faites seulement les exercices cochés.
- Faites les exercices seulement avec la jambe malade.
- À l'hôpital, vous pourrez relever la tête du lit pour mieux voir votre jambe.

Exercices en position couchée

Commencez-les couché sur le dos avec les jambes allongées.



Exercice 1



Tirez le pied et les orteils vers vous.



Poussez le pied et les orteils vers le bas.

Exercice 2



Serrez les fesses pendant 5 secondes, puis relâchez.

Exercice 3



Serrez lentement les muscles du devant de la cuisse. Pour y arriver, poussez le genou vers le bas comme pour écraser le matelas. En même temps, ramenez les orteils vers vous. Ne serrez pas les fesses.

Tenez 5 secondes, puis relâchez.

Exercice 4



Poussez le talon dans le matelas, comme pour plier le genou.

Vous devriez sentir vos muscles travailler derrière la cuisse.



Tenez 5 secondes, puis relâchez.

Exercice 5



Pliez le genou en le gardant aligné avec le talon et la hanche. Le pied doit glisser lentement sur le matelas sans le quitter. Revenez lentement à la position de départ.



Vous pouvez utiliser une serviette au besoin pour vous aider.

Exercice 6



Écartez doucement la jambe vers l'extérieur en la glissant sur le lit.

Il est important de pointer les orteils au plafond et de garder la jambe droite.



Vous pouvez placer un sac de plastique sous votre jambe si c'est difficile.



Revenez ensuite à votre position de départ.



Exercice 7



OPTION A



Pliez les 2 genoux et soulevez le bassin vers le haut.



Tenez 5 secondes si possible, puis relâchez.



OPTION B



Placez des oreillers ou un rouleau de serviettes sous les genoux.



Soulevez votre bassin le plus haut possible en serrant les fesses.

Tenez 5 secondes, puis relâchez.

Exercice 8



Placez une serviette enroulée ou un oreiller sous les genoux.

Décollez le talon du matelas en tirant les orteils vers vous. Levez le talon jusqu'à ce que la jambe soit droite. Le genou ne doit pas décoller de la serviette.



Tenez 5 secondes, puis redescendez lentement.

Exercice 9



Pliez les deux genoux, sans les coller, en ramenant les pieds vers vos fesses.



Ouvrez vos jambes de chaque côté.
Gardez la position pendant 5 secondes, puis revenez à la position de départ.

Exercices en position debout

Votre physiothérapeute vous dira quand commencer ces exercices.

Placez-vous en position debout, les mains appuyées sur le dossier d'une chaise ou le bord d'une table. Assurez-vous d'avoir une chaise, un lit ou un fauteuil derrière vous.



Exercice 1



Penchez le corps vers l'avant et pliez les genoux légèrement comme pour vous asseoir.

Redressez-vous en serrant les fesses.

Exercice 2



Levez le genou en pliant la jambe opérée vers le torse.

Revenez à la position de départ.

Exercice 3



Amenez lentement la jambe opérée vers l'arrière sans plier le genou. Ne penchez pas le torse.

Revenez à la position de départ.

Exercice 4



Amenez lentement la jambe opérée vers l'extérieur sans plier le genou. Ne penchez pas le torse.

Revenez à la position de départ.

Exercice 5



Pliez le genou de la jambe opérée en gardant la hanche droite.

Revenez à la position de départ.

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