Prothèse totale de la hanche
Prendre soin de soi après l'opération

CHUM

On vous a opéré pour vous installer une prothèse à la hanche. Cette fiche vous explique quoi faire pour bien récupérer.

Y a-t-il des précautions à prendre?

MÉDICAMENTS

Vous aurez à prendre des antidouleurs. Ils peuvent causer :

- de la somnolence
- de la constipation
- une envie de vomir (nausée)
- des vomissements

Si vous avez des effets secondaires, parlez-en à votre équipe de soins. Elle peut vous donner des médicaments pour vous soulager.

Vous aurez aussi à prendre un médicament qui rend le sang plus fluide (anticoagulant). Il prévient la formation de caillots dans le sang.

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. **Vérifiez que le pansement est bien étanche.**

Si c'est un autre type de 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. Cela veut dire en général 2 semaines après l'opération.

ATTENTION

Vous devez attendre au moins 6 semaines avant de vous asseoir au fond du bain.

4 005 594

732 © 2020

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 ou 3 premières semaines après votre congé, utilisez **toujours** une marchette ou des béquilles pour vous déplacer, sauf avis contraire de votre physiothérapeute.

EXERCICES

Vous devez continuer pendant quelques semaines à faire les exercices commencés avant l'opération (voir la fiche ***Prothèse totale de la hanche - Se préparer à l'opération***). Ils diminuent la raideur causée par l'enflure. Ils aident aussi la circulation du sang et soulagent la douleur.

ACTIVITÉS

Vous devez utiliser des techniques spéciales pour faire vos activités de tous les jours en toute sécurité. Vous les trouverez dans l'annexe, page 4.

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. : soya, viande rouge, lentilles) et des aliments qui contiennent 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.

Quoi faire pour soulager la douleur ?

Suivez les conseils suivants :

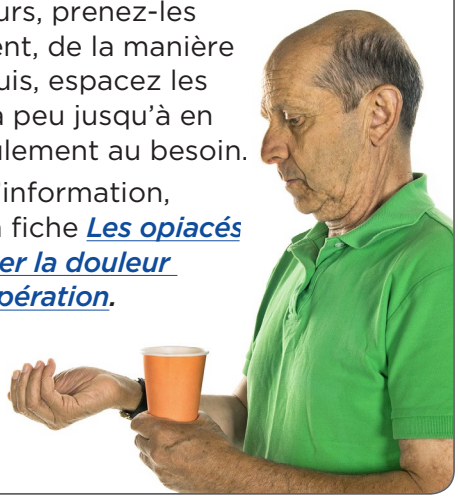
> **Prenez de l'acétaminophène** (ex. : Tylénol) chaque jour pendant les premières semaines. Prenez 2 comprimés de 500 mg toutes les 6 heures. L'important est de ne pas dépasser un total de 4 000 mg (8 comprimés) par 24 heures.

> **Mettez de la glace sur votre hanche.** Vous pouvez utiliser un sac rempli de glace pendant 20 à 30 minutes par heure, au besoin. Mettre une serviette humide entre le sac et la peau.

Les opioïdes, comme l'hydromorphone (Dilaudid), l'oxycodone (Supeudol) ou la morphine (Statex), doivent être pris **seulement** si la douleur n'est pas bien contrôlée par les autres moyens.

Si vous devez en prendre, voici ce qu'on recommande : au cours des premiers jours, prenez-les régulièrement, de la manière prescrite. Puis, espacez les prises peu à peu jusqu'à en prendre seulement au besoin.

Pour plus d'information, consultez la fiche ***Les opiacés pour soulager la douleur après une opération***.



Comment gérer la douleur durant les exercices ?

Faites vos exercices lorsque vos médicaments contre la douleur font le plus effet.

Si les exercices vous causent de la douleur, vous pouvez appliquer du froid sur votre hanche avant ou après pour la soulager.

Quels signes surveiller ?

Si vous avez l'un des signes suivants, allez tout de suite à l'urgence :

- Essoufflement soudain
- Douleur à la poitrine
- Saignement important de la plaie (sang rouge clair en grande quantité)
- Température plus élevée que 38,5 °C (101,3 °F) pendant plus de 24 heures
- Perte de conscience
- Étourdissement important

Si vous avez un des symptômes suivants dans les 60 jours qui suivent l'opération, appelez le 514 890-8086.

- Du liquide coule sans cesse de la plaie.
- La peau devient de plus en plus rouge et chaude.
- La jambe opérée est gonflée et douloureuse, surtout lors des activités.
- Les médicaments pris régulièrement ne soulagent pas la douleur.

Ce service d'aide est offert 7 jours sur 7, 24 h sur 24. En appelant, ayez en main votre carte d'assurance maladie.

En tout temps, vous pouvez aussi appeler Info-Santé au **8-1-1**.

À qui parler pour mes rendez-vous ?

Pour annuler ou déplacer votre rendez-vous de suivi, appelez le Centre des rendez-vous en semaine.

> 514 890-8051 ou 1 855 769-5842 (sans frais)

À qui poser mes questions ?

Pour toute question concernant vos médicaments, contactez votre pharmacien.

Pour toute autre question, contactez l'infirmier en suivi d'orthopédie, entre 8 h et 16 h du lundi au vendredi.

> 514 890-8000, poste 26207

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**

Questions

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

Ce document est protégé sous la licence Creative Commons

Voici comment faire vos activités de tous les jours en toute sécurité. Ces techniques respectent les restrictions de mouvements présentées dans la fiche *Prothèse totale de la hanche - Se préparer à l'opération*.

S'asseoir

Asseyez-vous sur des chaises fermes avec appuie-bras. Évitez les fauteuils mous, profonds et bas.

Reculez avec la marchette jusqu'à ce que vous sentiez la chaise ou la toilette derrière vos genoux.

Placez vos deux mains sur les appuie-bras ou prenez appui sur une barre d'appui. Puis, allongez la jambe opérée devant vous.

Asseyez-vous lentement.

En règle générale, les genoux ne doivent jamais être plus hauts que les hanches.

732 © 2020

Se relever

Approchez les fesses près du bord de la chaise ou du siège de toilette.

Placez la marchette devant vous et allongez la jambe opérée.

Levez-vous lentement, sans vous donner d'élan et en gardant au moins une main sur l'appuie-bras. Ne prenez pas appui seulement sur la marchette.

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.

Reculez-vous le plus loin possible vers la tête de lit à l'aide de vos bras.

Prenez appui sur vos coudes et vos avant-bras.

Puis, montez vos jambes sur le lit d'un seul coup. Elles doivent être un peu écartées.

Étendez-vous lentement.

On recommande de dormir sur le dos. Toutefois, il est permis de dormir sur le côté avec un oreiller entre les jambes, sauf avis contraire de votre médecin.

Se relever

Approchez-vous du côté du lit où vous allez sortir.

Asseyez-vous lentement en prenant appui sur vos coudes et vos avant-bras.

Pivotez sur les deux fesses en gardant les jambes légèrement écartées.

Ramasser un objet au sol

Lorsque vous êtes assis, vous ne devez pas vous pencher vers l'avant.

Utilisez plutôt une pince à long manche.

Lorsque vous êtes debout, utilisez la technique suivante :

Allongez votre jambe opérée vers l'arrière.

Penchez-vous en vous appuyant sur un objet stable et solide.

Aller aux toilettes

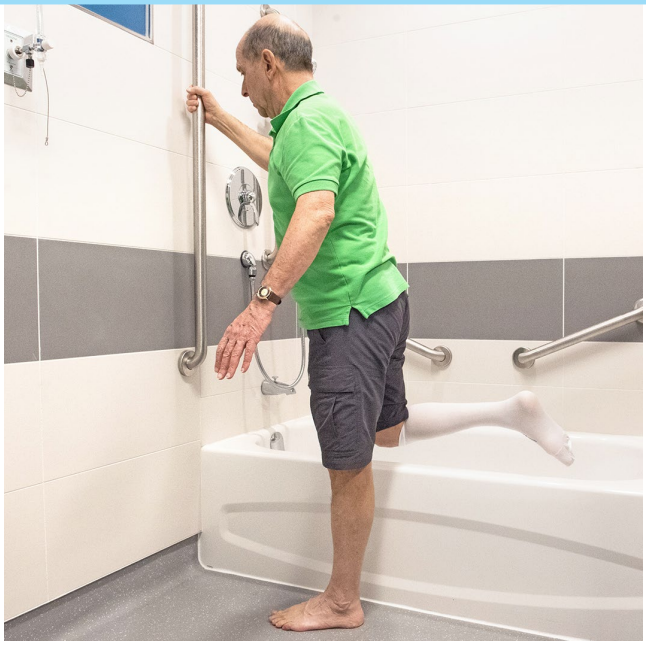
Installez un siège de toilette surélevé pour augmenter la hauteur (environ 5 cm au-dessus du genou).

Pour vous essuyer, deux techniques s'offrent à vous :

Technique 1 : levez-vous et tournez-vous du côté de votre jambe saine.

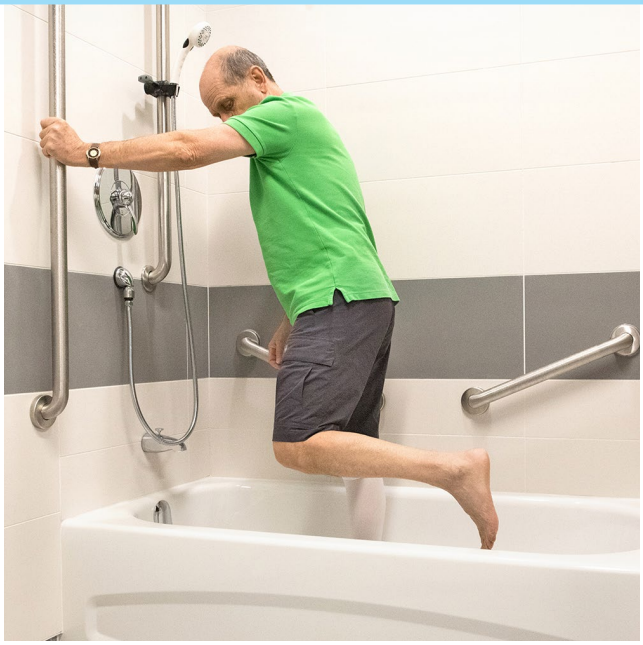
Technique 2 : demeurez assis et basculez votre poids du côté opéré.

Entrer dans la baignoire ou en sortir



Placez-vous de côté (parallèle à la baignoire).

Pliez le genou de la jambe opérée pour enjamber le bord de la baignoire. Appuyez-vous sur les barres d'appui ou sur le mur.



Enjambez le bord de la baignoire avec la jambe saine.

Attention : Attendez au moins 6 semaines avant de asseoir au fond de la baignoire.

Se laver

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 la position debout n'est pas confortable pour vous, asseyez-vous sur un siège de bain.

S’habiller

Pour éviter de trop vous pencher, 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.

Astuce : choisissez des vêtements amples et des bas minces.

Entrer dans l’auto

Reculez le siège au maximum et inclinez le dossier vers l’arrière.

Asseyez-vous sur le siège en gardant votre jambe opérée allongée.

Conseil : Placez un sac de plastique sur le siège. Cela va vous servir à glisser vos fesses plus facilement.

Couchez-vous sur le siège et placez vos 2 jambes en même temps dans la voiture. Si vous n’y arrivez pas seul, demandez de l’aide à un proche. Gardez un espace entre vos jambes.

Ensuite, relevez légèrement le dossier.

Sortir de l'auto

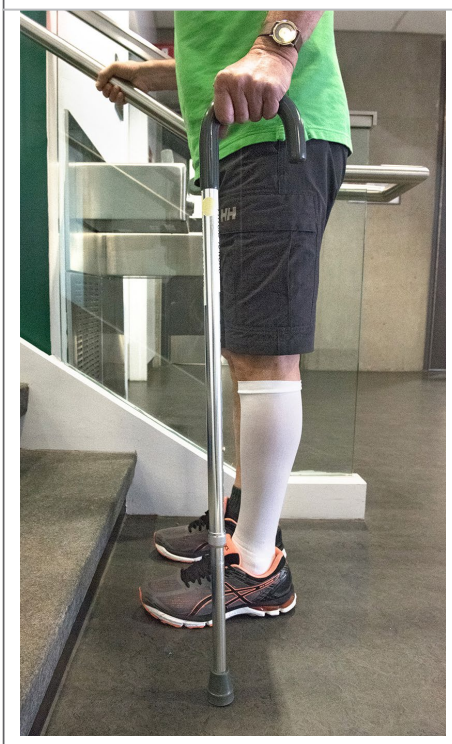
Reculez le siège au maximum et inclinez le dossier vers l'arrière.

Sortez vos deux jambes de la voiture en même temps.

Levez-vous du siège en gardant votre jambe opérée allongée.

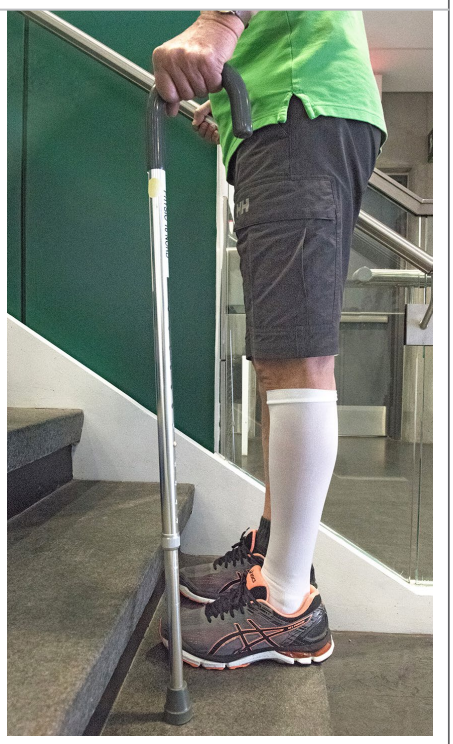
Monter les escaliers

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



Approchez-vous de la première marche.

Placez la jambe saine sur la marche.

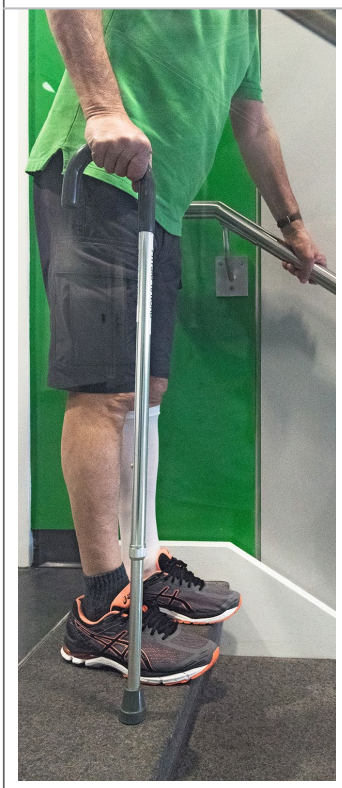
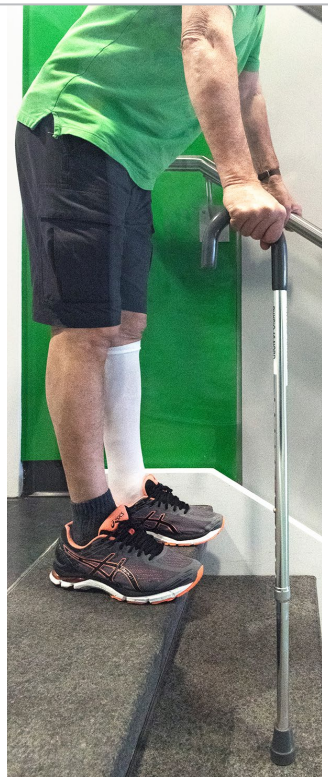
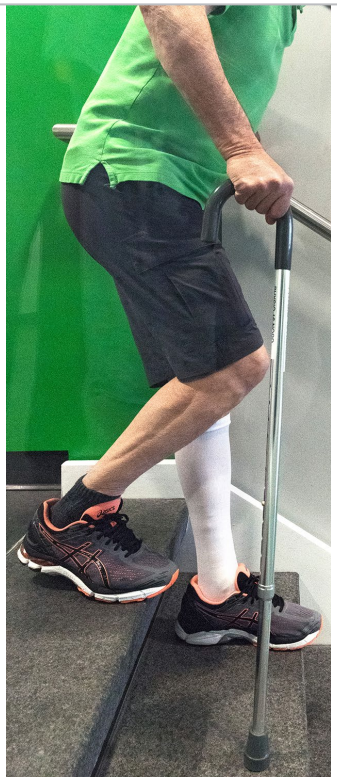
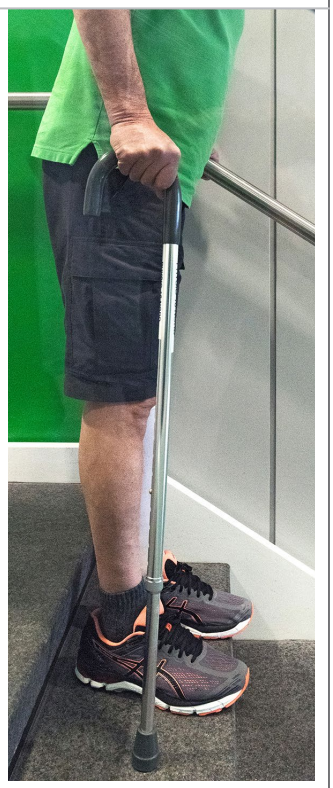


En prenant appui sur la rampe, montez à leur tour la jambe opérée et la canne.

Faites la même chose pour les autres marches.

Descendre les escaliers

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

			
Approchez-vous du bord de l'escalier.	Descendez la canne sur la première marche.	Descendez la jambe opérée en vous appuyant sur la canne et la rampe.	Ensuite, 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

Ce document est protégé sous la licence Creative Commons