

# Hémi-prothèse de la hanche

## Prendre soin de soi après l'opération



On vient de vous installer une hémi-prothèse de la hanche. Cette fiche vous explique l'opération, le matériel que vous devez vous procurer et quoi faire pour bien récupérer de retour chez vous.

### En quoi consistait l'intervention?

La hanche est l'articulation entre l'os de la jambe (fémur) et celui du bassin. On fait cette opération à la suite d'une fracture du col du fémur, la partie étroite située en haut du fémur.

On remplace une partie de l'os de la hanche par une prothèse faite de métal et de plastique ou de céramique.

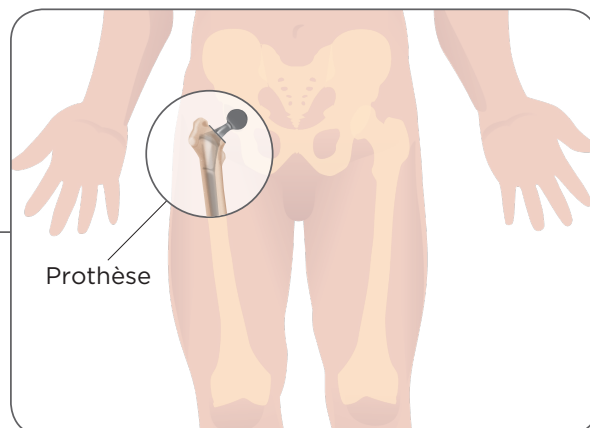
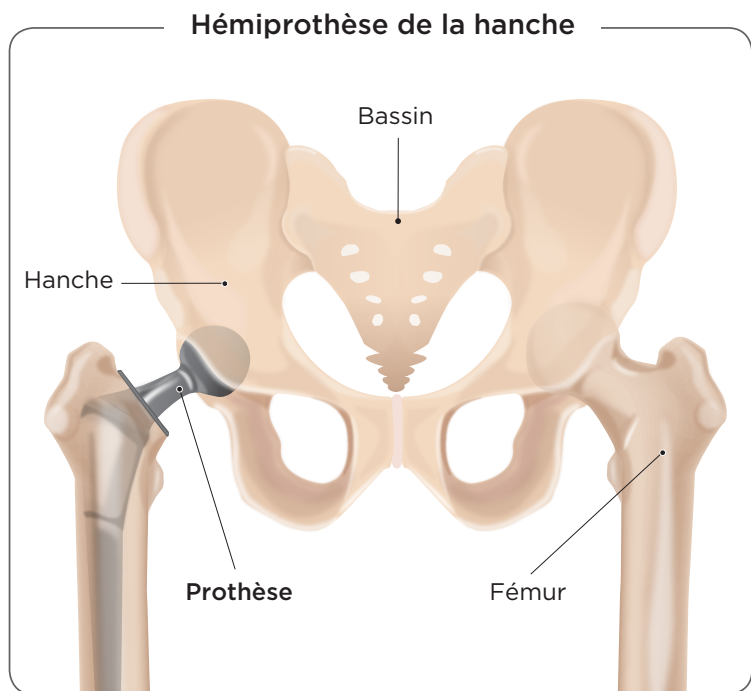
### Puis-je mettre du poids sur ma jambe opérée?

À moins d'un avis contraire de votre chirurgien, vous pouvez mettre tout le poids du corps sur votre hanche opérée. Mais faites-le en respectant vos limites : mettez moins de poids si vous avez mal.

### J'ai du mal à bouger ma hanche. Est-ce normal?

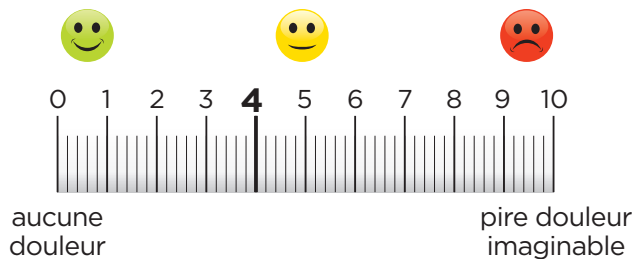
Oui. Il se peut que ce soit difficile ou douloureux au début à cause de la blessure et de l'enflure.

Au fil des jours, votre hanche sera de plus en plus mobile. La douleur devrait aussi disparaître avec le temps.



## Quoi faire pour soulager la douleur?

Vous devez vous assurer que votre douleur ne dépasse pas un niveau de 4 sur 10 (10 étant la pire douleur imaginable). En effet, il est plus difficile de soulager une douleur forte qu'une douleur modérée.



N'hésitez pas à demander des antidouleurs à votre infirmière à l'hôpital si vous avez mal. Une fois de retour à la maison, suivez les conseils suivants :

- > **Prenez de l'acétaminophène** (ex. : Tylenol) 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.** On peut 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.](#)



## Y a-t-il des précautions à prendre?

### RESTRICTIONS

Après l'opération, certains mouvements et certaines positions sont contre-indiqués. De plus, vous devez utiliser des techniques spéciales pour faire vos activités de tous les jours de façon sécuritaire. Vous trouverez tout cela dans la fiche [Hémiprothèse de hanche - Adapter ses activités après l'opération.](#)

### ÉQUIPEMENT

Pour bien respecter les restrictions, vous devez vous procurer certains équipements. Ce qui est obligatoire et recommandé se trouve dans l'annexe 1, page 5.



## EXERCICES

Vous devez faire des exercices pour bien récupérer. Voir l'annexe 2, page 7.



## 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, dites-le à votre équipe de soins. Elle pourra 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.

**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

Ne mettez pas 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.

## 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.



## ACTIVITÉS

Le retour au travail, la conduite d'un véhicule et les activités sportives doivent être autorisés par le médecin. Vous devez attendre quelques semaines avant de les reprendre. Voici un aperçu des délais :

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

## 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](#).



## 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 vous fait plus mal, elle est plus enflée, elle 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. Lors de cet appel, assurez-vous d'avoir votre carte d'assurance maladie en main.

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](http://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](http://chumontreal.qc.ca)



Après votre opération, certains accessoires peuvent prévenir les complications et réduire la douleur. Ils vous permettent aussi de respecter les restrictions de mouvements et de positions. Voici les articles à se procurer.

**OBLIGATOIRE** : vous devez vous procurer ce matériel le plus tôt possible



- Canne



- Marchette à roulettes et skis  
(La marchette est parfois prêtée par votre CLSC. On en trouve aussi dans les magasins d'équipement médical et dans certaines pharmacies.)



- Pince à long manche



- Siège de toilette surélevé



- Chaussures ou pantoufles antidérapantes avec un talon de 2 cm maximum et qui couvrent tout le pied



- Chausse-pied à long manche



**ATTENTION!**

Le déambulateur est à éviter complètement.

**RECOMMANDÉ : ce matériel n'est pas obligatoire mais pourrait vous aider**



- Enfile-bas



- Tapis antidérapant pour le bain



- Brosse ou éponge à long manche

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal  
[chumontreal.qc.ca](http://chumontreal.qc.ca)

Tous les exercices doivent être commencés dès maintenant. Le physiothérapeute indique en les cochant les exercices que vous devez faire.

### CONSEILS

- Faites seulement les exercices cochés.
- Pour les exercices qui impliquent une seule jambe, faites-les seulement avec la jambe opérée.
- Faites-les tous les jours. Votre physiothérapeute vous dira quand les arrêter.
- Faites les exercices lorsque vos médicaments contre la douleur font le plus effet.
- Prenez des pauses.
- Vous devez être en mesure de voir votre jambe opérée. Pour cela, mettez plusieurs oreillers sous votre tête.

### Exercices en position couchée

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

Faites chaque exercice **3 à 4 fois** par jour. Répétez-le **10 fois**.



#### Exercices circulatoires



Tirez le pied et les orteils vers vous.



Poussez le pied et les orteils vers le bas.

## Serrer les fesses



Serrez les fesses pendant 5 secondes, puis relâchez.

## Serrer la cuisse



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.

## Renforcement du derrière de la cuisse (pousser dans le talon)



Poussez le talon vers le bas, comme pour plier le genou.

Vous devriez sentir vos muscles travailler derrière la cuisse.



Tenez 5 secondes, puis relâchez.



## Triple flexion (flexion du genou)



Glissez le pied sur le matelas sans dépasser un angle droit entre votre torse et votre cuisse. Gardez le genou aligné avec le talon et la hanche.

Revenez lentement à la position de départ.



Vous pouvez utiliser une serviette au besoin pour vous aider.

## Abduction de la hanche (ouverture de la hanche)



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 mettre un sac de plastique sous votre jambe pour la faire glisser plus facilement.



Revenez ensuite à votre position de départ.



## Les ponts



### OPTION A - LE PONT



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



Tenez 5 secondes si possible, puis relâchez.



### OPTION B - LE PONT MODIFIÉ



Placez un oreiller et un rouleau de serviettes sous vos genoux.



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

Tenez 5 secondes, puis relâchez.



## Extension du genou



Placez une serviette enroulée ou un oreiller sous vos 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.



## Ouverture des genoux



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.

Faites-les 3 à 4 fois par jour, aussi longtemps que votre physiothérapeute vous le dira.

Répétez chaque exercice 10 fois par séance.

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



### Demi-squat



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

Gardez la position pendant 5 secondes, puis redressez-vous en serrant les fesses.

### Flexion de hanche



Levez la cuisse vers le torse sans dépasser un angle de 90 degrés (angle droit).

Revenez à la position de départ.

## Extension de hanche



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

Revenez à la position de départ.

## Ouverture de la hanche



Envoyez lentement la jambe opérée vers le côté sans plier le genou. Ne penchez pas le torse.

Revenez à la position de départ.

## Flexion du genou



Pliez le genou de la jambe opérée en gardant votre hanche droite (ne penchez pas le torse).

Revenez à la position de départ.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal  
[chumontreal.qc.ca](http://chumontreal.qc.ca)





## Questions

Notez les questions que vous voulez poser à votre équipe de soins pour ne pas les oublier.



---

---

---

---

---

---

---

---



## Observations - Remarques

Notez les observations que vous jugez importantes : sur vos symptômes, vos soins, votre suivi, votre niveau d'énergie, etc.



---

---

---

---

---

---

---

---



## Personnes-ressources et contacts

Notez les numéros de téléphone, courriels, sites Internet qui peuvent vous être utiles.



---

---

---

---

---

---

---

---