

Hémi-prothèse de la hanche

Adapter ses activités après l'opération



On vous a opéré pour vous installer une prothèse à la hanche. Cette fiche vous explique comment faire vos activités de tous les jours en toute sécurité.

Pourquoi dois-je adapter mes activités?

Après l'opération, vous devez éviter certains mouvements et certaines positions. Sinon, la prothèse pourrait se déplacer. Cela pourrait avoir des effets graves.

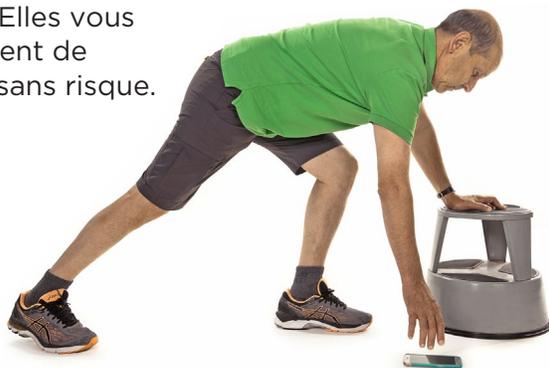
Pour connaître les restrictions à suivre, voir l'annexe 1, page 2.

Combien de temps dois-je respecter ces restrictions?

Vous devez le faire pendant **6 à 12 semaines**. Votre chirurgien vous dira quand vous pourrez recommencer à bouger normalement.

Comment m'y prendre pour faire mes activités de tous les jours?

Utilisez les techniques montrées à l'annexe 2, page 5. Elles vous permettent de bouger sans risque.



À qui poser mes questions?

Posez-les à votre ergothérapeute, à un 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

Pendant 6 à 12 semaines après l'opération, certains mouvements et certaines positions sont contre-indiqués. Les tableaux qui suivent vous expliquent ce que vous devez faire et ne pas faire.

Pour plier la hanche

Vous ne devez jamais plier la hanche à plus de 90 degrés (angle droit).



INTERDIT



Vous ne devez pas vous pencher quand vous êtes assis. Utilisez plutôt l'équipement indiqué à la page 15.



Vous ne devez pas avoir le genou plus haut que la hanche quand vous êtes assis.



OBLIGATOIRE



Vous devez allonger la jambe opérée pour vous lever.



Vous devez vous asseoir sur une surface assez haute, c'est-à-dire au moins à la hauteur des genoux.

Distance des genoux

Vous ne devez pas coller les genoux.



INTERDIT



Vous ne devez pas croiser les jambes.



OBLIGATOIRE



Vous devez garder les genoux écartés à une distance d'environ 2 poings.



Vous devez dormir avec un oreiller entre les jambes, que ce soit sur le dos ou sur le côté.

Tourner la hanche

Vous ne devez pas tourner la jambe opérée vers l'intérieur.



INTERDIT



Vous ne devez pas vous tourner du côté de la prothèse.



OBLIGATOIRE



Aux toilettes, vous devez vous essuyer en vous tournant du côté opposé à la prothèse.



Vous ne devez pas changer de direction brusquement.



Vous devez faire de petits pas en tournant les pieds vers l'extérieur pour changer de direction.

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

Voici comment faire vos activités de tous les jours en toute sécurité. Ces techniques respectent les restrictions de mouvements présentées dans l'annexe 1.

S'asseoir

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



Reculer avec la marchette jusqu'à ce que vous sentiez la chaise ou la toilette derrière vos genoux. Allongez la jambe opérée devant vous. Placez vos deux mains sur les appuie-bras ou sur le lit.



Asseyez-vous lentement.

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.

Ramasser un objet au sol



Utilisez une pince à long manche.



Lorsque vous êtes debout, utilisez la technique suivante :

Allongez votre jambe opérée vers l'arrière. Puis, penchez-vous en vous appuyant sur un objet stable et solide.

Se coucher

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



Assoyez-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, mais 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.



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



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

Aller aux toilettes

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



Pour vous essayer, 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 ou sortir du bain



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



Enjambez le bord du bain avec la jambe saine.

Attention : Attendez au moins 6 semaines avant de vous asseoir au fond du bain.

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 vous n'êtes pas à l'aise debout, asseyez-vous sur un banc 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



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



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

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



Couchez-vous sur le banc 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.

Puis, relevez légèrement le dossier.

Sortir de l'auto



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



Sortez vos 2 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.



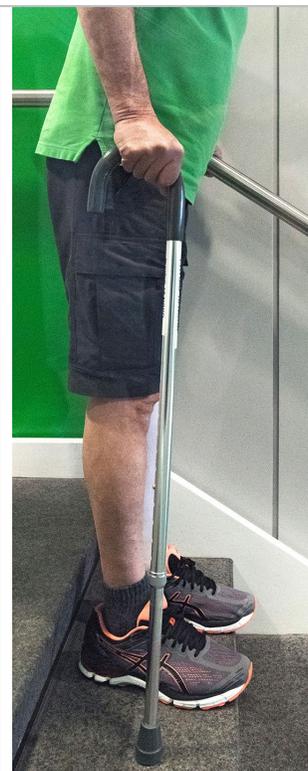
Approchez-vous du bord de l'escalier.



Descendez la canne sur la première marche.



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



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