

Prothèse totale de la hanche

Se préparer à l'opération



Vous serez bientôt opéré à la hanche. Cette fiche vous explique l'opération et ce que vous devez faire pour vous y préparer.

Pourquoi dois-je avoir cette opération?

La hanche est l'articulation entre l'os de la jambe (fémur) et celui du bassin. En général, on fait cette opération pour corriger l'usure des os (arthrose). Cela soulage la douleur et permet à la hanche de bouger plus facilement.

En quoi consiste-t-elle?

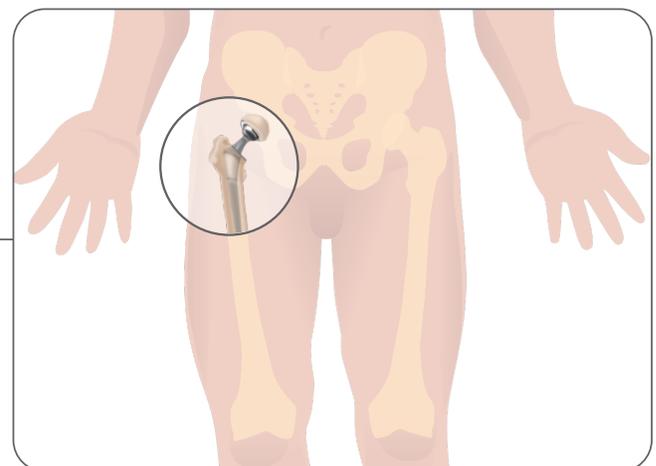
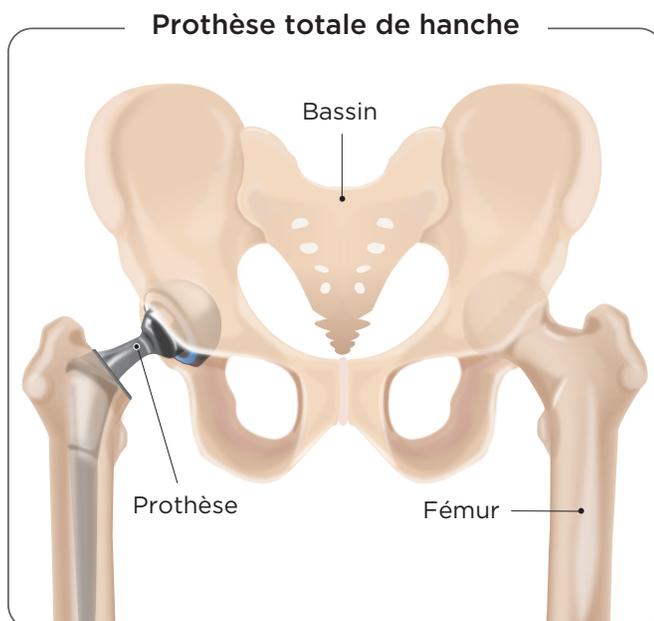
On remplace l'articulation par une prothèse faite de métal et de plastique ou d'alumine céramique.

Y a-t-il des complications possibles?

La plus courante est la formation d'un caillot de sang dans une veine de la jambe (thrombophlébite). Il peut arriver que le caillot se détache pour aller se loger dans les poumons (embolie). Cette situation doit être traitée d'urgence.

Les autres complications possibles sont :

- infection
- saignement important
- accumulation de sang dans les tissus (hématome)
- déplacement de la prothèse (luxation)





Dans les heures suivant l'opération, vous devrez vous lever du lit et vous asseoir dans le fauteuil avec de l'aide. Cela permet d'éviter certaines complications et de récupérer plus vite. Pour plus de détails, consultez la fiche [Me lever et bouger après mon opération.](#)

Combien de temps vais-je rester à l'hôpital?

L'opération elle-même dure environ 2 heures. Toutefois, le processus complet (préparation, opération, réveil, etc.) dure de 4 à 5 heures.

Comment dois-je me préparer pour l'opération?

Voici les consignes à suivre.

ÉQUIPEMENT

Vous devez vous procurer certains accessoires avant l'opération. Les articles obligatoires et recommandés se trouvent dans l'Annexe 1, page 4.

EXERCICES

Commencez **dès maintenant** à faire les exercices de l'Annexe 3, page 9. Ils permettent de :

- renforcer vos muscles
- préparer votre corps à l'opération pour mieux récupérer après

ALIMENTATION

Buvez des boissons sucrées à partir de 18h la veille et jusqu'à 2 heures avant l'opération. Voici les boissons que vous pouvez boire : Thé glacé, jus de fruits (pomme et canneberge).

Cessez de manger des aliments solides à partir de minuit la veille de l'opération.

MÉDICAMENTS

Certains médicaments ne doivent pas être pris dans les jours avant l'opération, par exemple :

- les anticoagulants (qui rendent le sang plus fluide)
- les anti-inflammatoires comme l'ibuprofène (ex. : Advil, Motrin)



L'équipe de la clinique préopératoire vous dira quels médicaments arrêter et à quel moment.

TABAC

Fumer augmente le risque d'infection après l'opération et, surtout, retarde la guérison. Il est donc fortement recommandé d'arrêter de fumer au moins **30 jours avant** l'opération et pendant **deux mois après**. Pour de l'aide, consultez la fiche [Cesser de fumer avant mon opération.](#)



RASAGE

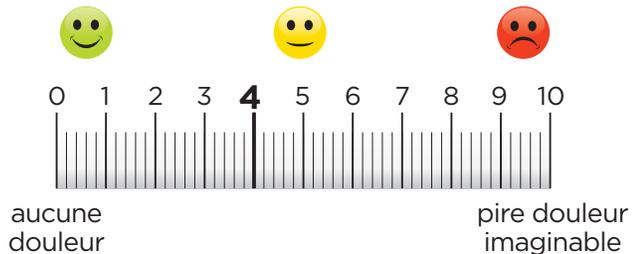
La jambe à opérer sera en partie rasée pour l'opération. Ne la rasez pas vous-même. Cela augmenterait le risque d'infection.

Y a-t-il des précautions à prendre APRÈS l'opération?

Oui. Vous devrez éviter certains mouvements et certaines positions. Ces contre-indications se trouvent dans l'Annexe 2, page 6.

Quoi faire pour soulager la douleur APRÈS l'opération?

Ne laissez pas votre douleur dépasser un niveau de 4 sur 10 (10 étant la pire douleur imaginable). En effet, plus une douleur est forte, plus il est difficile de la soulager.



Si vous avez mal, n'hésitez pas à demander des antidouleurs à l'hôpital.

Quand pourrai-je reprendre mes activités?

Vous devrez 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 automobile : 4 à 6 semaines.
- > Sport : au moins 12 semaines.

À qui parler pour mes rendez-vous?

Pour annuler ou déplacer le rendez-vous de l'opération, 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 autre question, contactez l'infirmier en suivi d'orthopédie entre 8 h et 16 h du lundi au vendredi.

> **514 890-8000, poste 26207**

Lui-même vous contactera dans les 15 jours après que vous avez reçu la date de votre opération.



RESSOURCES UTILES

Vous pouvez regarder les vidéos qui correspondent à cette fiche :

> **youtube.com**

Tapez « Prothèse hanche chum partie 1 » dans le champs de recherche

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

ANNEXE 1 : ÉQUIPEMENT À SE PROCURER

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 avant l'opération



- 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

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.

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

Tous les exercices doivent être commencés dès maintenant pour bien préparer votre corps. Après l'opération, le physiothérapeute cochera les exercices que vous devrez continuer à faire.

CONSEILS

- Avant l'opération, faites tous les exercices.
- Après l'opération, 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.
- Après l'opération, 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. À l'hôpital, pour y arriver, vous pourrez relever la tête du lit. À la maison, 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 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 des oreillers ou 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 le genou 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 l'extérieur 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