



CENTRE HOSPITALIER DE VERSAILLES

GUIDE DE RÉÉDUCATION DE LA PROTHÈSE TOTALE DE HANCHE

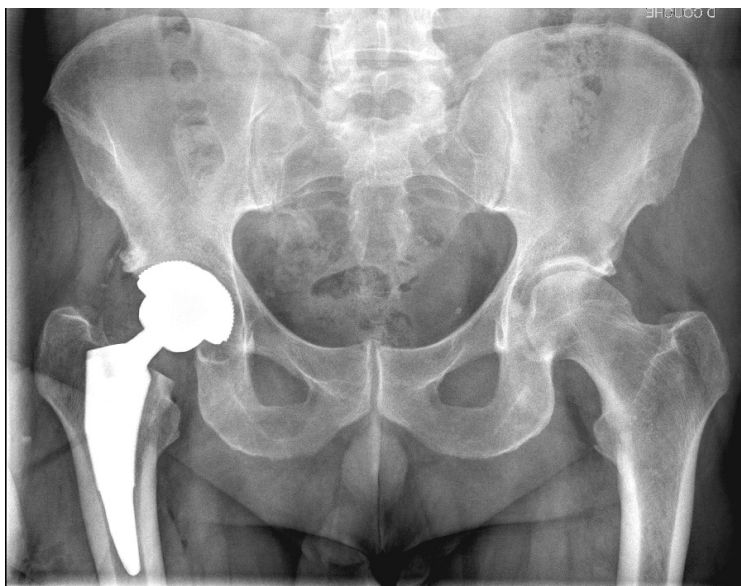


RÉÉDUCATION DE LA PTH

Vous allez être opéré d'une Prothèse Totale de Hanche. Cette opération va vous permettre de reprendre vos activités en diminuant vos gênes et douleurs.

Les suites de l'intervention sont habituellement simples. La reprise des activités se fait progressivement, en fonction de la cicatrisation articulaire, musculaire et cutanée. Le délai peut varier selon les patients.

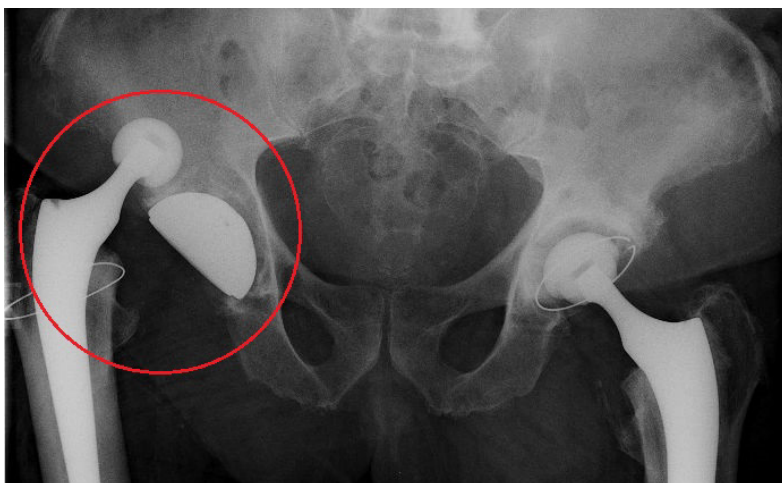
Afin d'éviter d'éventuelles complications, certaines précautions sont à prendre. Elles sont expliquées et illustrées dans ce livret et vous seront rappelées par votre kinésithérapeute qui vous accompagnera tout au long de votre rééducation.



CONSEILS PRATIQUES : POSITIONS À ÉVITER

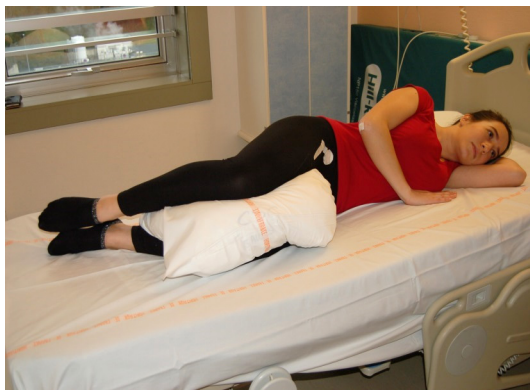
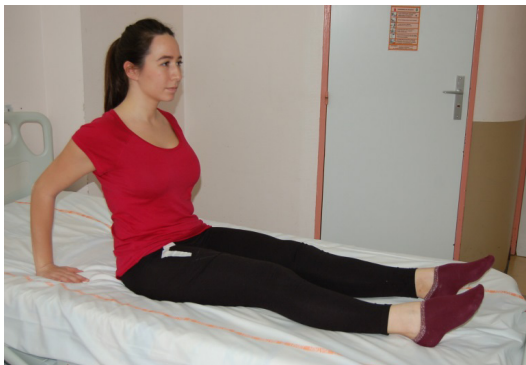
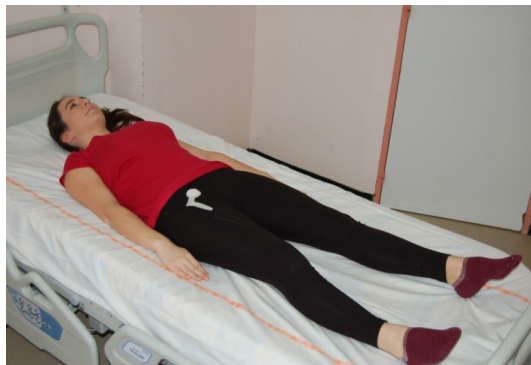
Durant les 3 premiers mois suivant l'intervention certaines précautions doivent être impérativement respectées pour éviter tout risque de luxation de la prothèse:

- Ne pas croiser les jambes
- Pas de flexion de hanche au delà de l'angle droit entre la cuisse et le buste
- Pas de rotation excessive









GUIDE DE RÉÉDUCATION DE LA PROTHÈSE TOTALE DE HANCHE



PROGRAMME D'EXERCICES PRÉ ET POST OPÉRATOIRES



EXERCICES DE RÉÉDUCATION

POURQUOI UN TEL PROGRAMME ?

Réaliser des exercices physiques est important pour tous et à tout âge en particulier lorsqu'on souffre d'arthrose. Ce programme a pour but :

- De vous préparer à l' intervention :

En augmentant ou en maintenant l'amplitude des mouvements.

En augmentant ou en maintenant la force musculaire.

En augmentant la stabilité des articulations.

En aidant à faire plus facilement les activités quotidiennes.

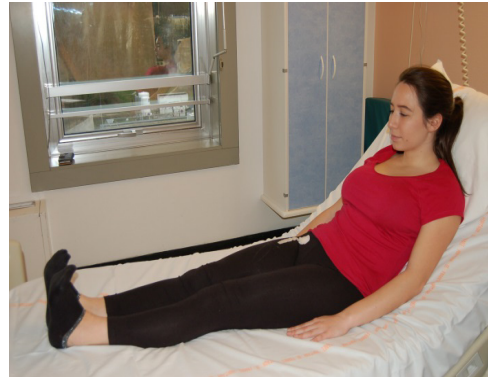
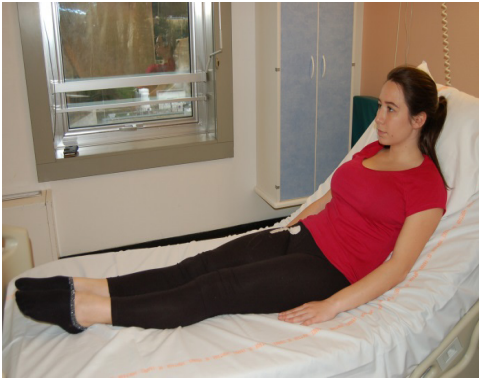
En facilitant la marche.

En diminuant les douleurs.

- De récupérer plus facilement en post-opératoire

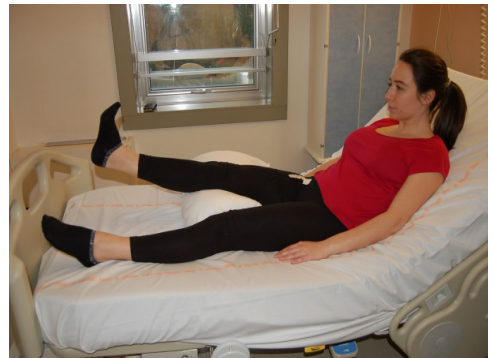
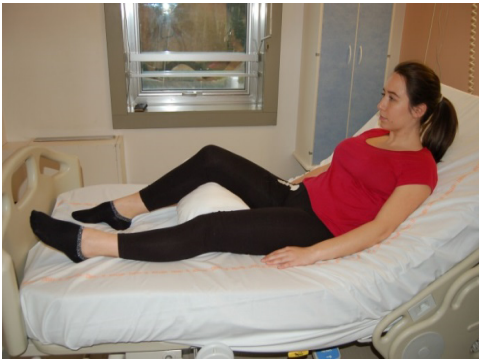
Exercices de renforcement musculaire et de mobilisation des chevilles

Répétez cet exercice plusieurs fois par jour.



Exercices de renforcement et d'assouplissement : travail du quadriceps

Répétez cet exercice plusieurs fois par jour.

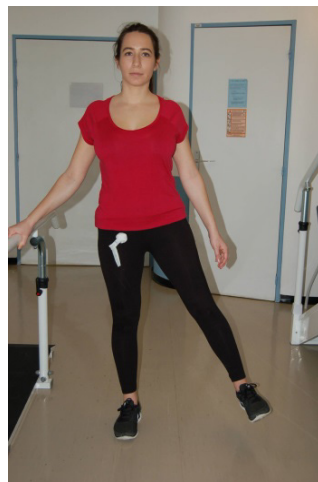


Contractez les muscles avant de la cuisse en plaquant l'arrière de votre genou contre le coussin. Idem en bord de lit.



Exercices de renforcement des muscles de la hanche

Répétez cet exercice plusieurs fois par jour



Tenez-vous fermement à un support puis déplacez doucement votre jambe vers l'extérieur. Ne basculez pas sur le côté pendant cet exercice.

La séquence: 5 fois coté prothèse , repos puis 5 fois coté opposé à la prothèse.

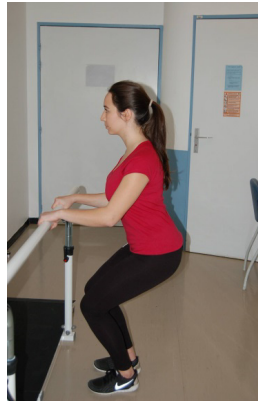


Exercices de renforcement musculaire et de mobilisation :
flexion de la hanche en position debout

En vous tenant à un support stable, montez doucement le genou. Ne pas fléchir la cuisse à plus de 90° par rapport au buste.

Exercice de renforcement et d'assouplissement : mini-squats en position debout

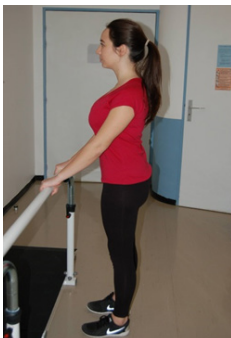
Répétez cet exercice plusieurs fois par jour.



Tenez-vous à un support stable. Pliez doucement vos genoux jusqu'à être dans une position confortable. Puis remettez-vous en position debout. Ne pas basculez vers l'avant au cours de cet exercice et garder les pieds bien à plat sur le sol.

Exercices de renforcement musculaire et de mobilisation :

Répétez cet exercice plusieurs fois par jour.



En vous tenant à un support stable, mettez-vous doucement sur la pointe des pieds. Ne basculez pas vers l'avant pendant cet exercice et gardez la jambe bien droite.

CONSEILS

Marchez régulièrement en utilisant les 2 cannes (environ 3 semaines) puis 1 seule du coté opposé à la prothèse .



Les escaliers:



La jambe opérée descend la première.



La jambe non opérée monte la première.

CONSEILS

LA TOILETTE :

- Evitez les bains
- Préférez la douche avec un tapis antidérapant
- Adaptez une barre murale pour plus de sécurité

AIDES TECHNIQUES :

- Réhausseur de toilettes
- Pince de préhension à long manche
- Chausse-pied à long manche
- Chaussons fermés



LA VOITURE :

Vous pourrez sortir de l'hôpital dans votre voiture, coté passager en reculant au maximum le fauteuil.

La reprise de la conduite se fait aux alentours d'un mois et demi après l'intervention.

Eviter les longs trajets pendant les trois premiers mois et faites de vraies pauses pendant lesquelles vous marcherez (pour détendre votre articulation).



MÉNAGEZ VOTRE HANCHE :

- Evitez de porter des charges lourdes (équilibrez les charges sur les deux bras).
- Evitez de piétiner.
- Eviter les kilos superflus.

Après les séances d'exercices ou de rééducation, vous pouvez avoir mal, c'est normal. Il faut donc ajuster l'intensité de ces exercices au jour le jour, en fonction de votre ressenti.

Pensez à **GLACER LA ZONE OPÉRÉE.**

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE:

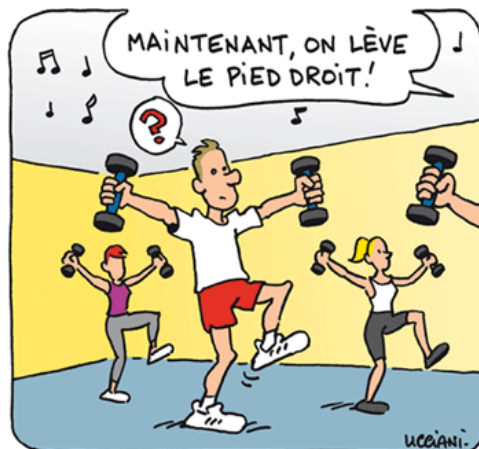
- entretient la masse musculaire et la masse osseuse,
- évite une prise de poids néfaste pour l'articulation,
- contribue à une bonne santé générale.

SPORTS RECOMMANDÉS: marche, golf, natation, gymnastique douce, vélo d'appartement, danse de salon...

SPORTS AUTORISÉS SI EXPÉRIENCE: vélo sur route, randonnées aquagym, tennis en double...

SPORTS NON RECOMMANDÉS: football, handball, volley-ball jogging, tennis en simple, escalade. Les sports qui comportent des sauts ou des impacts ou des risques de chute (judo, karaté, ski alpin...)

ATTENTION AUX RISQUES DE CHUTES



CONCLUSION



Après une opération de la hanche, neuf personnes sur dix "oublent" leur prothèse. Les gestes limités par l'arthrose redeviennent le plus souvent possibles.

IL SUFFIT JUSTE DE TENIR COMPTE DE SON ÂGE ET DE SES CAPACITÉS PHYSIQUES.





WWW.VERSAILLES-ORTHOPEDIE.COM