

Physiothérapie

Prothèse totale de la hanche et endoprothèse de la hanche



Nom : _____
Physiothérapeute : _____
Téléphone : 450 654-7525 poste 11185

Ce guide vous fournira les différents conseils et exercices qui seront pratiqués avec vous. Ils doivent être appliqués selon les instructions fournies par l'équipe de physiothérapie.

Votre récupération dépendra de votre état de santé, de votre motivation, de **vos efforts personnels** et de votre habilité à reprendre vos activités habituelles.

CHEMINEMENT TYPIQUE POST-PTH

- Admission le jour de la chirurgie.
- Premier lever le jour même.
- Durée du séjour : chirurgie d'un jour à maximum 2 jours
- Retour à domicile avec aide technique requise, marchette, siège de toilette surélevé, banc de douche, banc de bain, etc. Les aides techniques peuvent être loués via votre pharmacie ou boutique d'équipement spécialisés. Il peut y avoir un prêt d'équipement fait par le CLSC (si votre CLSC dispose de ce type de service).
- Vu en physiothérapie par le CLSC maximum 72 heures après le congé, pour un maximum de 10 traitements sur 12 semaines.

Vidéos à visionner en postopératoire à la maison pour mieux vous guider

<http://www.cisss-lanaudiere.gouv.qc.ca/documentation/videos/>

PRÉVENTION DES CHUTES

- Levez-vous toujours doucement afin d'éviter les étourdissements et restez assis sur le bord du lit quelques minutes avant de vous lever.
- En position debout, évitez des mouvements de tête vers l'arrière, car ils sont responsables de 4 % des chutes.
- Ne circulez pas à la noirceur.
- Installez un tapis antidérapant dans votre bain ou votre douche.
- Les carpettes devraient être fixées ou antidérapantes.
- Les fils électriques doivent être fixés le long des murs.
- Dégagez toujours vos aires de déplacement.
- Portez toujours un soulier bien fermé, à talon bas, vos lacets bien attachés.
- Tenez la rampe de préférence en descendant les escaliers.
- Vous pouvez adapter des « pics métalliques » sur votre canne ou sur vos béquilles en cas de glace l'hiver.

14. ½ SQUAT :

Debout près d'un comptoir, mains appuyées.

Pliez les genoux légèrement, puis redressez-vous lentement.

Tenir _____ secondes;
faire _____ fois;
_____ fois/jour.



15. VÉLO STATIONNAIRE :

Vous pouvez faire de la bicyclette sur place en prenant soin de placer le siège assez haut.

Pédalez vers l'avant et vers l'arrière. Progressivement, vous pourrez augmenter la tension et diminuer la hauteur du siège.

Pour vous asseoir, passez la jambe opérée en premier.



AIDE-MÉMOIRE

TYPE DE CHIRURGIE :

NOM DU CHIRURGIEN :

NOM DE VOTRE PHYSIOTHÉRAPEUTE :

TEL :

POSTE :

RECOMMANDATIONS PARTICULIÈRES :

POSITION ASSISE :

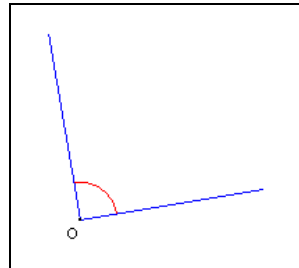
- Durant les 6 premières semaines qui suivent la chirurgie :
 1. Ne pas plier votre hanche à plus de 90° .
 2. Ne pas tourner la jambe vers l'intérieur.
 3. Ne pas coller les genoux ensemble.
- Par la suite ces mouvements seront permis progressivement.

Positions permises au début



Position à éviter pour 6 semaines

Évitez d'avoir les genoux plus haut que les hanches à plus de 90° .



Ne pas se pencher trop vers l'avant pour se lever, éviter la flexion de la hanche à plus de 90° .



12. ÉCARTER ET SERRER :

Assis au bord du lit ou au fauteuil, gardez les pieds appuyés au sol.

Serrez un oreiller entre les deux cuisses.

Écartez les genoux contre la courroie.



Tenir _____ secondes; faire _____ fois; _____ fois/jour.

13. ABDUCTION RÉSISTÉE :

Couché sur le côté sain jambe saine fléchie et jambe opérée étendue. Levez la jambe de quelques centimètres.

Prenez soin de la garder en ligne avec le corps et non vers l'avant.

Puis, faire le même exercice en ajoutant des poids au niveau de la cheville.

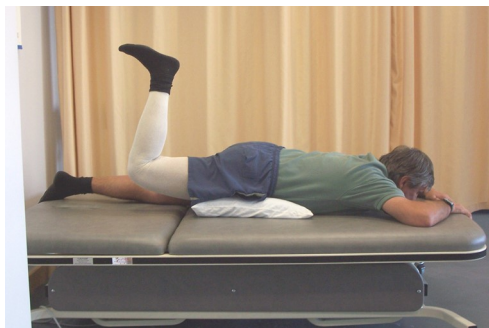


Commencez avec 1/2 kg jusqu'à 3-5kg.

Tenir _____ secondes; faire _____ fois; _____ fois/jour.

10. COUCHÉ SUR LE VENTRE AVEC UN OREILLER SOUS LE VENTRE :

Pliez votre genou vers la cuisse sans décoller le bassin du matelas.



Tenir _____ secondes; faire _____ fois; _____ fois/jour.

11. EXTENSION DE LA HANCHE JAMBE TENDUE :

Gardez le genou tendu, soulevez votre jambe opérée sans décoller le bassin du matelas.



Tenir _____ secondes; faire _____ fois; _____ fois/jour.

Position à éviter pour au moins 3 mois

Évitez les fauteuils trop profonds.



Position à éviter à vie

Les genoux ne doivent plus se toucher lorsque les pieds sont éloignés (ne tournez jamais les genoux vers l'intérieur).

Évitez de croiser les jambes.

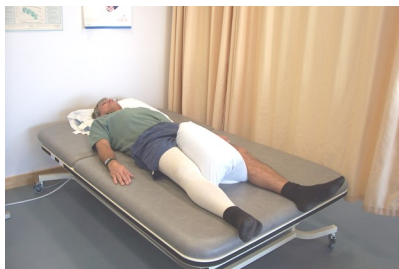


POSITION DE SOMMEIL

Vous pouvez dormir sur le côté opéré, sur le ventre et sur le dos.

(un oreiller entre les deux jambes pour une période de 3 mois).

Couché sur le dos



Couché sur le côté opéré



Couché sur le ventre



(en passant par le côté opéré)

Évitez de dormir sur le côté sain **durant les 3 mois qui suivent la chirurgie.**

Il est préférable de toujours sortir du lit du côté de la jambe opérée. (Ex. si la jambe opérée est la gauche, on sort du côté gauche et on entre du même côté).

7.FLEXION ACTIVE DU GENOU :

En position assise, placez une serviette sous le pied.

Tentez de faire plier le genou vers l'arrière.

Tenir _____ secondes; faire _____ fois;
_____ fois/jour.



► SIX SEMAINES APRÈS VOTRE CHIRURGIE

8. FLEXION PASSIVE DE LA HANCHE :

Penchez-vous vers l'avant pour augmenter votre amplitude de flexion de la hanche au delà de 90°.

Tenir _____ secondes; faire _____ fois;
_____ fois/jour.



9. ROTATION EXTERNE PASSIVE :

Essayez de saisir votre cheville avec la main opposée, dans le but de vous aider à mettre vos bas ou vos souliers.

Tenir _____ secondes; faire _____ fois;
_____ fois/jour.



4. EXTENSION DE LA HANCHE :

Pliez votre jambe saine, tout en gardant votre jambe opérée étendue. En vous aidant de vos mains, tirez votre jambe saine vers le thorax et poussez dans le matelas pour étendre votre jambe opérée.



Tenir _____ secondes; faire _____ fois; _____ fois/jour.

5. FAIRE LE PONT :

Pliez vos 2 genoux et poussez dans le matelas avec vos pieds pour lever les fesses.

N.B. à débiter seulement quand l'appui sur votre jambe opérée est permis.



Tenir _____ secondes; faire _____ fois; _____ fois/jour.

6. DEBOUT APPUYÉ À UN COMPTOIR :

En gardant le genou bien droit, déplacez votre jambe opérée.

A) vers l'avant

B) vers l'arrière

C) vers le côté



Tenir _____ secondes; faire _____ fois; _____ fois/jour.

ACTIVITÉS QUOTIDIENNES

Pour s'asseoir

- Assoyez-vous lentement en maintenant la jambe opérée allongée mais ne vous laissez pas tomber.



Pour se lever

- Approchez les fesses près du bord du lit ou de la chaise, gardez la jambe opérée allongée et levez-vous lentement sans donner d'élan.
- Utilisez de préférence un fauteuil avec des appui-bras.
- Évitez les fauteuils bas et profonds.
- Vous pouvez hausser la hauteur de la chaise pour vous aider (coussin sur le siège, ou blocs sous les pattes de la chaise).

Pour aller à la toilette

Utilisez une surélévation du siège de toilette pour au moins 3 mois pour éviter de plier la hanche à plus de 90°.

Gardez la jambe opérée allongée en vous assoyant et en vous relevant.

Prenez soin de garder le papier hygiénique à votre portée afin d'éviter de vous pencher ou de faire une torsion du tronc.

Évitez la torsion du tronc pour actionner la chasse d'eau.



L'HABILLAGE ET L'HYGIÈNE CORPORELLE

Pour une période de 6 semaines, vous devez utiliser des aides techniques pour l'hygiène et l'habillage du bas du corps ou recevoir de l'aide.



Pour l'hygiène, utiliser une éponge à long manche pour laver vos pieds sans vous pencher.

Pour l'habillage, un enfile-bas, une pince à long manche et un chausse-pied à long manche sont indiqués. Utilisez des chaussures qui n'ont pas de lacets.

La DOUCHE

Après que le retrait des agrafes, l'utilisation de la douche est permise. L'adaptation de la salle de bain est souvent requise pour sécuriser le transfert au bain ou à la douche.

Si vous avez un pansement de type Prinéo^{MD}, vous pouvez prendre une douche et le mouiller sans problème. Bien assécher pas la suite pour éviter l'humidité.

Assurez-vous toutefois d'avoir un tapis anti-dérapant. Certains équipements pourront être prêtés par votre CLSC (pas tous, valider avec votre pharmacie également). Il est déconseillé de s'asseoir au fond du bain durant les six premiers mois.



2.ÉCARTER LA HANCHE :

Couché sur le dos jambe saine fléchie et jambe opérée étendue.

Écartez la jambe opérée en glissant le talon sur le lit, et ramenez-la vers le centre.



Tenir _____ secondes; faire _____ fois; _____ fois/jour.

3.DERNIERS DEGRÉS D'EXTENSION :

Couché sur le dos jambe saine fléchie et jambe opérée étendue avec un léger coussin sous le genou.

Tirez le pied vers vous, poussez le genou dans le coussin et décollez le talon afin de mettre le genou le plus droit possible.



Puis, faire le même exercice en ajoutant des poids au niveau de la cheville. Commencez avec 1/2 kg jusqu'à 5 kg, si possible.

Tenir _____ secondes; faire _____ fois; _____ fois/jour.

EXERCICES

Vos facteurs de succès sont :

- Une réadaptation précoce.
- De la motivation et de la persévérance.
- De la régularité dans vos exercices.

N.B. Chaque exercice doit se faire lentement.

Vérifiez avec votre intervenant en physiothérapie le nombre de répétitions de chaque exercice et le nombre de fois que vous devez l'exécuter durant la journée. Le temps de contraction et le temps de relâchement de chaque exercice doit aussi vous être indiqué.

Ne faire que les exercices indiqués

L'exécution quotidienne des exercices suivants facilitera le retour d'un mouvement normal de votre hanche.

1.FLEXION AUTO-PASSIVE :

A) Couché sur le dos. Pliez la hanche et le genou. En glissant le pied sur le lit, ramenez la cuisse vers vous un peu plus.

B) Couché sur le dos. Pliez la hanche et le genou. Entourez la cuisse avec vos deux mains ou avec une serviette.

Évitez de fléchir votre hanche au-delà de 90° pour 6 semaines.



Tenir _____ secondes; faire _____ fois; _____ fois/jour.

CONDUITE AUTOMOBILE

Si votre jambe opérée est la gauche, vous pourrez recommencer à conduire dès que vous êtes sécuritaire pour entrer et sortir seul du véhicule. Si votre jambe opérée est la droite, attendez votre rendez-vous de suivi (6 semaines) avec votre orthopédiste pour vous donner l'accord.



Afin de pouvoir vous asseoir dans l'automobile plus facilement, reculez votre siège au maximum et inclinez le dossier légèrement vers l'arrière. Commencez par vous asseoir sur le siège puis tourner les jambes dans la voiture en respectant la flexion maximale à 90° à la hanche.

Il est recommandé d'éviter les longs trajets et de marcher un peu après une heure de route.

RAMASSER UN OBJET PAR TERRE

Lorsque vous vous sentirez mieux, vous pourrez saisir un objet au sol de la façon suivante:

Amenez la jambe opérée vers l'arrière et prenez appui sur une surface stable. Vous pouvez aussi vous procurer une pince à long manche.



APRÈS 6 SEMAINES

Lorsque votre mobilité et votre équilibre seront satisfaisants, vous pourrez fléchir votre genou et vous accroupir lentement.



SPORTS

De façon générale, les sports de contact et de raquettes ne sont plus permis (tennis, badminton course à pied etc.). Six (6) mois après votre chirurgie, vous pouvez reprendre certains sports selon votre tolérance: bicyclette, ski de fond, golf, danse etc.

La marche et la natation peuvent être débutées plus tôt. La bicyclette stationnaire 6 semaines après l'opération. La marche est un bon exercice. Au début déplacez-vous sur de courtes distances; vous les augmenterez selon votre tolérance.

AJUSTEMENT DE LA MARCHETTE

- Pour mesurer la marchette, allongez les bras à côté du corps, l'appui-main doit se trouver à la hauteur du poignet.
- Le corps bien droit avec les épaules relâchées.

MARCHETTE
BIEN AJUSTÉE



TROP BASSE



TROP HAUTE



BÉQUILLES

- 2-3 doigts sous l'aisselle;
- Coude légèrement plié;
- Placez les béquilles à environ 6 pouces de chaque pied;
- Appui sur la main et non sous l'aisselle.



MESURES DE LA CANNE

L'ajustement de la canne se fait en se tenant debout bien droit avec des souliers plats, pieds légèrement écartés.

Pour mesurer la canne, allongez les bras à côté du corps, l'appui-main doit se trouver à la hauteur du poignet.



L'ESCALIER

POUR MONTER :

Approchez-vous toujours près de la première marche.

Montez la jambe saine en premier, ensuite montez la canne et la jambe opérée simultanément sur la même marche.

Répétez ensuite les deux mouvements à chaque marche.



POUR DESCENDRE :

Descendez la canne et la jambe opérée en premier, la canne sert de point d'appui.

Descendez la jambe saine sur la même marche que la jambe opérée.

Lorsque la force sera suffisante, vous pourrez monter et descendre en alternance.

