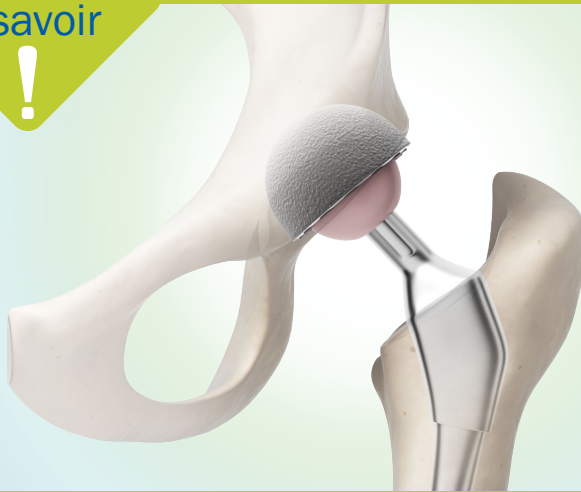


Rééducation après une arthroplastie complète ou partielle de la hanche

à savoir



Affiliated to the Rappaport Faculty of Medicine ▼ Technion-Haifa, Israel

Avec l'aide de Dieu

Très important!

Afin de garantir la réussite de l'intervention et éviter la dislocation de la tête fémorale artificielle, vous devez suivre les indications suivantes :

- *Maintenir un angle de 90° entre la hanche et le dos.*
- *La jambe doit être en position médiane - dans l'alignement de l'épaule, c'est-à-dire:*
 1. *Ne rapprochez pas la jambe opérée de la jambe saine au-delà de la ligne médiane.*
 2. *N'éloignez pas la jambe opérée de la ligne médiane vers le côté par vos propres moyens.*
 3. *Évitez la rotation externe de la jambe.*

Suivez ces instructions jusqu'au contrôle du médecin (entre 6 et 12 semaines après l'intervention) qui vous donnera les conseils à suivre.

Attention!

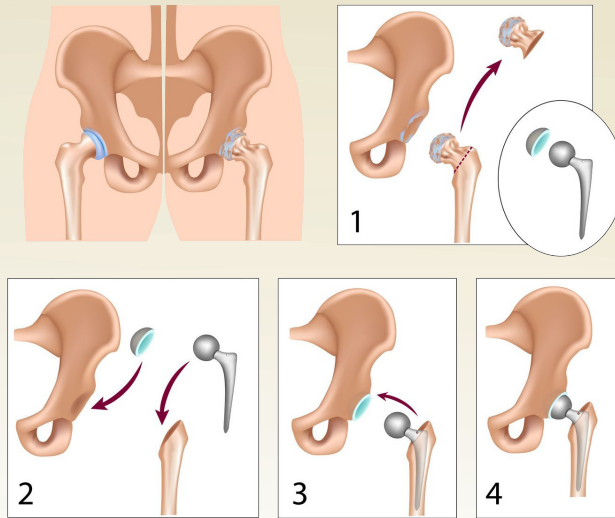
Si l'un des symptômes suivants apparaît, contactez immédiatement votre chirurgien :

- ▼ Une douleur aiguë et soudaine et l'incapacité de bouger la jambe ou l'apparition d'une position anormale de la jambe.
- ▼ Une tuméfaction ou une rougeur anormale.
- ▼ Une température élevée.
- ▼ Une sécrétion locale.

Il est important de savoir que des douleurs peuvent aller en diminuant. et si les douleurs persistent, le médecin pourra prescrire des antalgiques. Le médecin pourra prescrire des antalgiques.

Il est important de prendre les médicaments et/ou de faire les injections conformément aux instructions de l'infirmière du service.

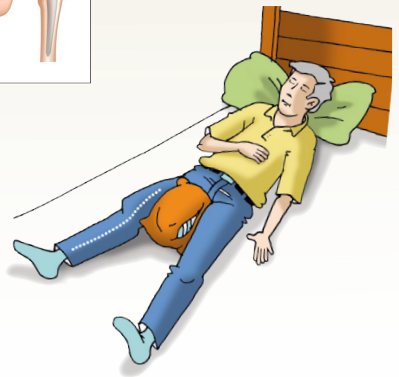
L'intervention



Position allongée

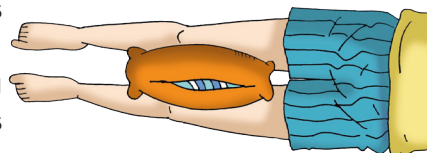
Allongé sur le dos

- ▼ Maintenez les jambes écartées au moyen d'un oreiller.
- ▼ Maintenez la jambe opérée afin qu'elle ne tombe pas sur le côté.



Allongé sur le côté

- ▼ Pendant les 6 semaines suivant l'intervention, allongez-vous sur le côté non-opéré exclusivement. Au-delà de cette période, vous pourrez vous allonger sur le côté opéré.
- ▼ Veillez à placer un oreiller ou même deux entre les jambes pour maintenir un espace



Monter et descendre du lit

Descendre du lit

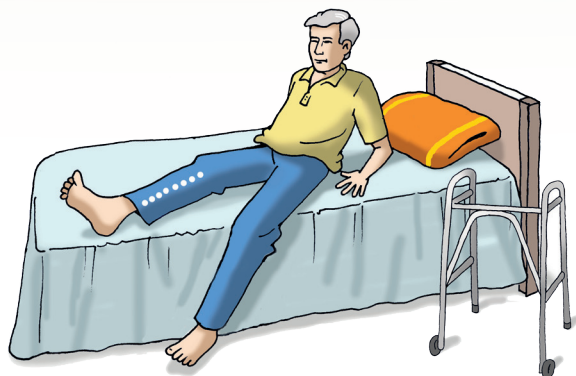
- ▼ Levez-vous du lit du côté non-opéré de façon à avoir un appui plus solide pour la jambe opérée.
- ▼ Étendez la jambe opérée avant de vous lever.
- ▼ Appuyez une main sur le lit et saisissez le centre du déambulateur de l'autre main.
- ▼ Hissez-vous pour vous lever.
- ▼ Maintenez les jambes écartées pendant ce mouvement.

Monter sur le lit

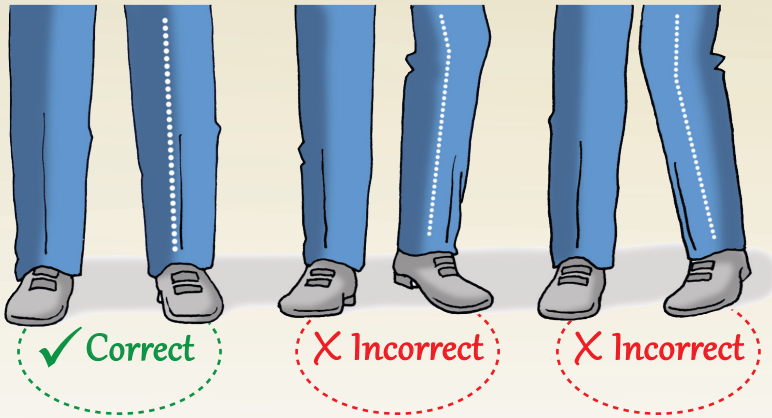
- ▼ Montez sur le lit par le côté opéré avec, la jambe opérée.
- ▼ Asseyez-vous sur le bord du lit. Appuyez-vous sur vos poignets et faites glisser votre corps vers l'arrière jusqu'à ce que la jambe opérée se positionne sur le lit. Allongez-vous sur le dos (pas sur le côté).

Efforcez-vous de déplacer votre corps d'un seul mouvement et maintenez l'espace entre les jambes. Il est préférable d'utiliser un matelas relativement dur pour faciliter les mouvements.

Évitez les lits trop bas. Il est possible de surélever un lit au moyen de dispositifs fournis par "Yad Sarah".

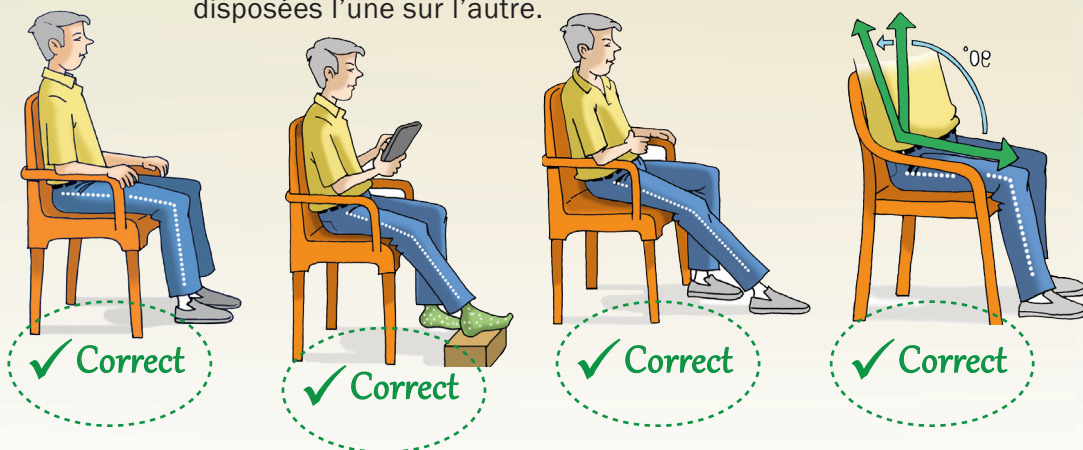


Position debout

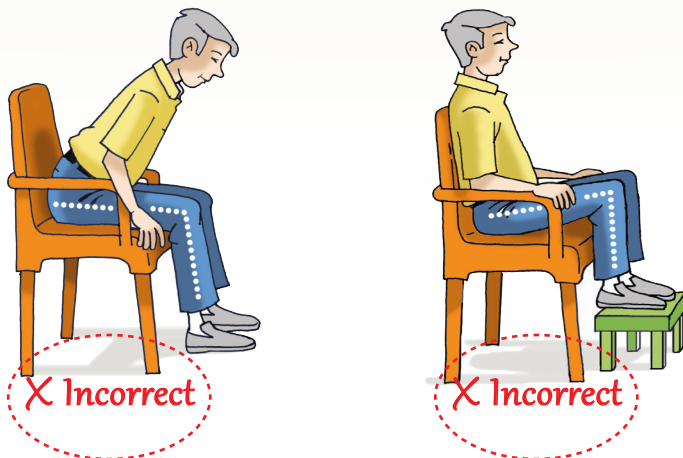


Position assise

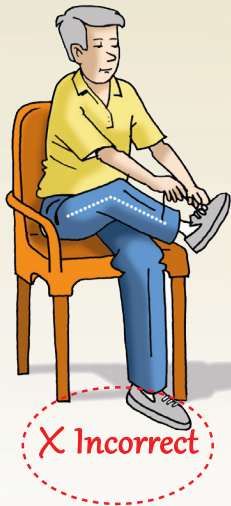
- ▼ Maintenez un angle supérieur à 90° entre la hanche et le dos. Une chaise plus haute permet de maintenir une telle position. Vous pouvez utiliser deux chaises en plastiques disposées l'une sur l'autre.



- ▼ Dans les deux positions ci-dessous, le corps est trop plié et l'angle inférieur à 90° .

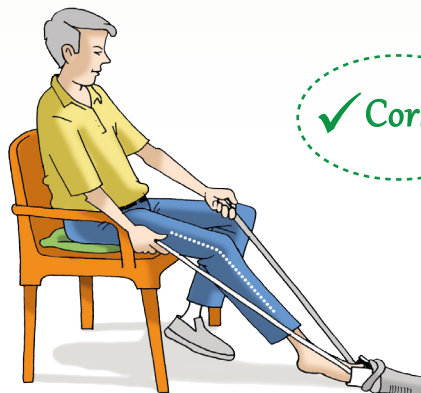


- ▼ Les positions illustrées ici sont interdites car les jambes sont trop près du corps et le croisement des jambes peuvent nuire à la hanche opérée.



Chaussettes et chaussures

Vous pouvez louer des accessoires permettant d'enfiler chaussettes et chaussures sans vous pencher en avant.



De la position assise à la position debout et inversement

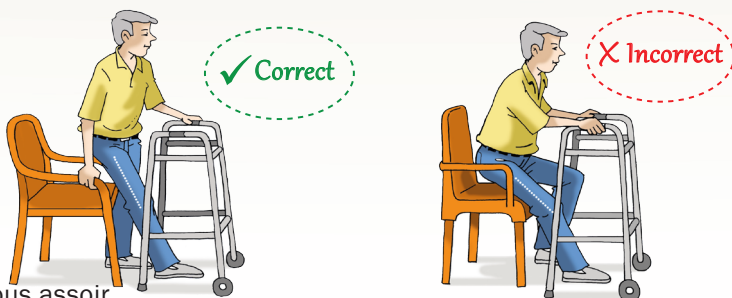
Utilisez un fauteuil ou une chaise suffisamment haut avec des accoudoirs pour éviter une flexion trop importante de la hanche.

Il est possible de rehausser la chaise à l'aide d'un oreiller ou en installant un système de rehaussement aux pieds de la chaise (disponible chez Yad Sarah) ou deux chaises en plastiques disposées l'une sur l'autre.

Pour vous lever

- ▼ Avancez la jambe opérée.
- ▼ Rapprochez votre corps jusqu'au bord de la chaise.
- ▼ Saisissez fermement l'accoudoir de la chaise avec votre main.
- ▼ Levez-vous en maintenant le dos droit et la jambe saine pliée lorsqu'elle fait pression sur le sol pour vous lever.

Important: Ne vous levez pas en vous aidant de votre déambulateur. L'inclinaison en avant provoquerait une flexion excessive de la hanche.



Pour vous assoir

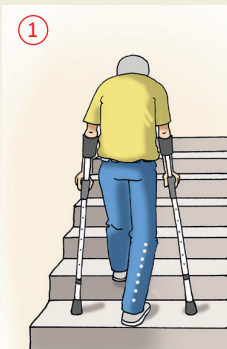
- ▼ Approchez-vous de la chaise jusqu'à ce que vous sentiez un contact avec l'arrière des genoux.
- ▼ Saisissez le déambulateur d'une main (au centre de préférence) et de l'autre main saisissez les accoudoirs de la chaise.
- ▼ Avancez la jambe opérée et asseyez-vous prudemment de façon à ne pas exercer une flexion trop importante du genou.
- ▼ Faites glisser le bassin en arrière jusqu'au dossier de la chaise.

Monter les escaliers avec des béquilles

- ▼ Tenez-vous debout avec les 2 béquilles au sol.
- ▼ Levez d'abord la jambe non-opérée sur la première marche.
- ▼ Levez la jambe opérée avec les béquilles sur la marche.

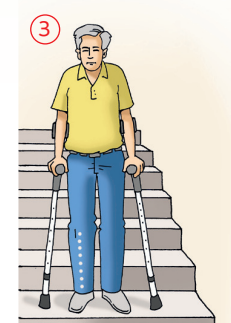
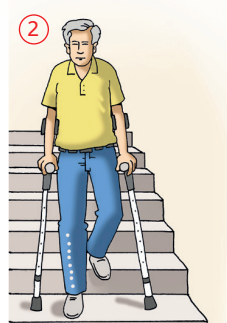
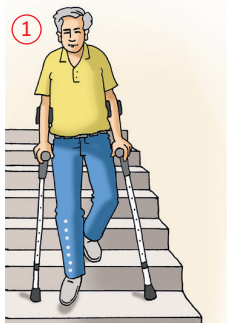
Montez la deuxième marche :

1. Laissez les 2 béquilles sur la marche précédente.
2. Levez la jambe opérée avec les béquilles.



Descendre les escaliers avec des béquilles

- ▼ Posez les deux béquilles sur la première marche à descendre.
- ▼ Posez d'abord la jambe opérée sur cette marche.
- ▼ Posez ensuite la jambe non-opérée.



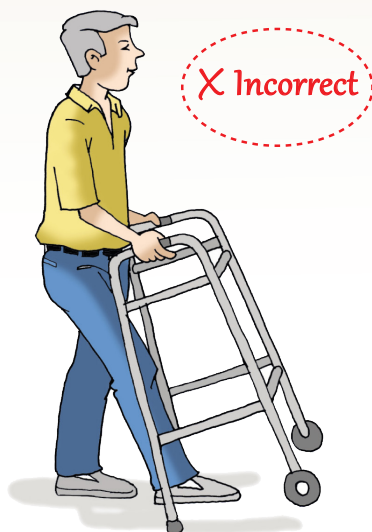
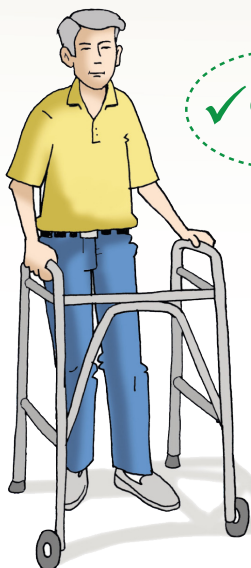
Hint: The good leg goes up the stairs first and bad leg goes down the stairs first.

Marcher

- ▼ Le corps doit être au centre du déambulateur et parallèle à celui-ci.
- ▼ Maintenez le corps droit.
- ▼ Conformez-vous aux instructions du chirurgien pour le degré de port du poids sur la jambe opérée.

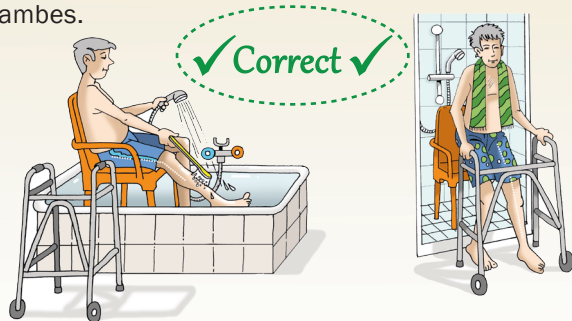
En marchant

- ▼ Déplacez le déambulateur vers l'avant. Avancez la jambe opérée en premier.
- ▼ Penchez-vous sur le déambulateur et faites un pas en avant avec la jambe saine.
- ▼ Marchez lorsque les 4 pieds du déambulateur sont bien stables sur le sol.
- ▼ Pour tourner, pivotez sur le côté non-opéré. Faites de petits pas afin d'éviter de trop approcher la hanche.



Sous la douche

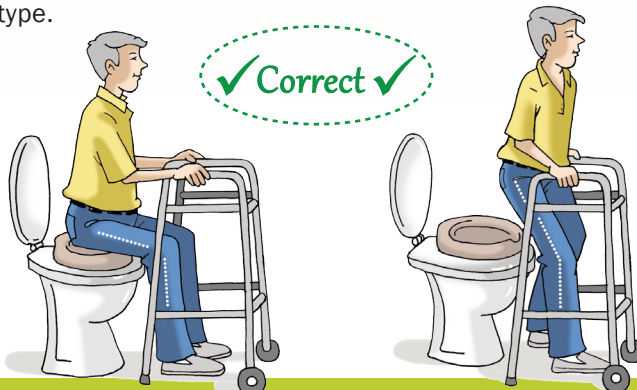
- ▼ Privilégiez la douche au bain.
- ▼ Il est important de vous asseoir sur une chaise haute sous la douche ou dans la baignoire.
- ▼ Approchez-vous dos à la chaise. Saisissez la chaise d'une main et le déambulateur de l'autre.
- ▼ Asseyez-vous lorsque la jambe opérée est tendue en avant tout en maintenant l'écartement des jambes.
- ▼ Tournez-vous lentement vers le robinet tout en maintenant l'écartement des jambes.



Dans les toilettes

Il est nécessaire de rehausser la cuvette des toilettes pour éviter une flexion trop importante de la hanche.

Ce dispositif est disponible chez « Yad Sarah » ou associations du même type.

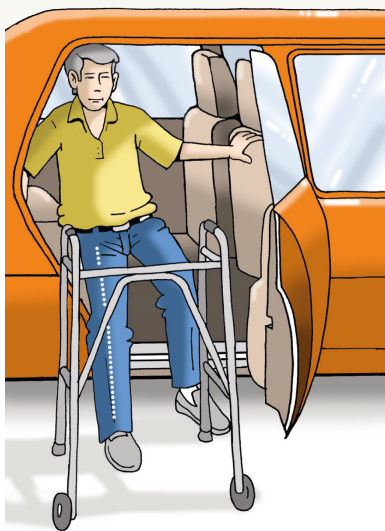


En voiture

Vous pourrez conduire 3 mois après l'intervention et sous réserve de l'approbation du chirurgien.

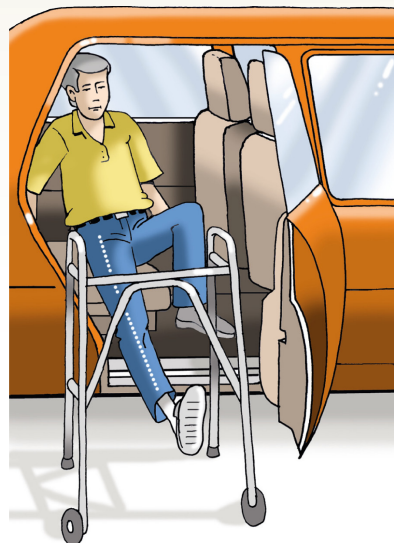
Vous devez vous asseoir sur la banquette arrière afin de vous maintenir en position semi-allongée lorsque la jambe opérée est posée sur la banquette. Si vous avez été opéré de la jambe gauche, entrez par le côté gauche de la voiture.

- ▼ Entrez dos à la voiture.
- ▼ S'asseoir lentement avec l'aide de vos poings, la jambe opérée en avant.
- ▼ Faites-vous glisser en arrière jusqu'à une position semi-allongée tout en maintenant



12

✓ Correct ✓

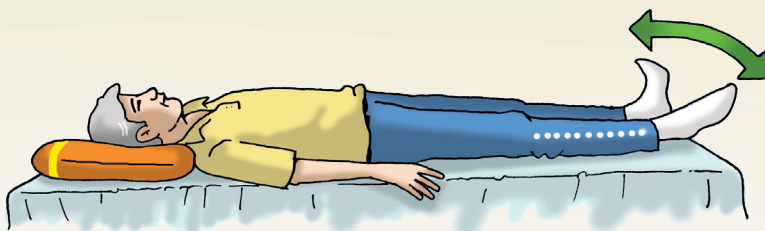


Exercices à effectuer après une arthroplastie de la hanche

Les exercices 1 à 4 sont à effectuer sur le lit.

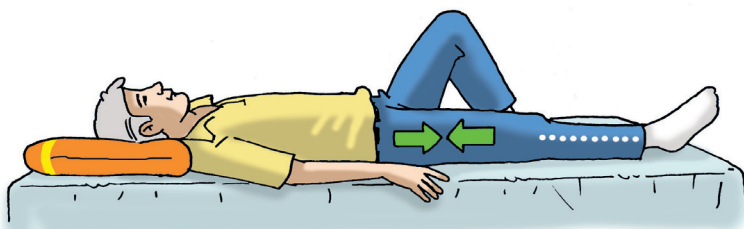
Exercice 1: Faire fonctionner la cheville

- ▼ Allongez-vous sur le dos.
- ▼ Faites bouger la cheville d'avant en arrière par mouvements amples.
- ▼ Objectif: Prévenir la formation de caillots de sang



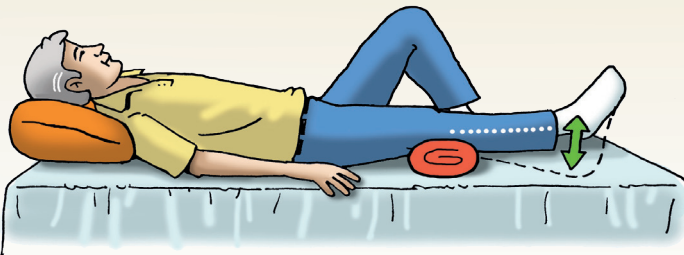
Exercice 2: Alignement du genou

- ▼ Allongez-vous sur le dos.
- ▼ Contractez les muscles de la cuisse jusqu'à ce que le genou opéré adhère au matelas.
- ▼ Veillez à effectuer l'exercice en contractant les muscles de la jambe et non ceux du fessier.
- ▼ Maintenez la contraction pendant quelques secondes et relâchez.
- ▼ Répétez l'exercice -10 à 20 fois toutes les heures.
- ▼ Objectif: Éviter l'affaiblissement des muscles de la hanche.



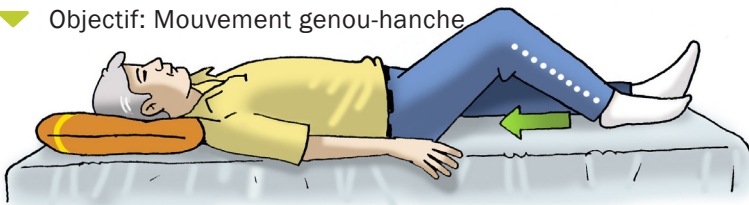
Exercice 3: Lever la cuisse

- ▼ Placez un petit oreiller ou une serviette enroulée sous le genou opéré.
- ▼ Contractez les muscles de la hanche jusqu'à alignement complet du genou et avoir un contact entre l'intérieur du genou et l'oreiller pendant toute la durée de l'exercice.
- ▼ Maintenez la contraction pendant quelques secondes et relâchez lentement.
- ▼ Répétez l'exercice 10 fois.
- ▼ Objectif: Éviter l'affaiblissement des muscles du genou.



Exercice 4: Plier le genou

- ▼ Allongez-vous sur le dos.
- ▼ Pliez la jambe opérée en rapprochant le pied aux fesses.
- ▼ Veillez à ne pas décoller le talon du lit.
- ▼ Redressez la jambe jusqu'à ce que le pied glisse sur le lit et la jambe soit tendue.
- ▼ Répétez l'exercice 10 fois.
- ▼ Objectif: Mouvement genou-hanche



Exercice 5: Alignement du genou en position assise

Cet exercice s'effectue en position assise sur une chaise stable et haute.

- ▼ Asseyez-vous sur une chaise stable avec accoudoirs de façon à ce que votre dos soit droit et appuyé contre le dossier, les genoux pliés et les pieds au sol.
- ▼ Etendez le genou jusqu' à l'extension complète.
- ▼ Maintenez cette position pendant quelques secondes.
- ▼ Reposez la jambe lentement sur le sol.
- ▼ Répétez l'exercice 10 fois.
- ▼ Objectif: Renforcement de l'articulation du genou.
- ▼



L'équipe de kinésithérapie et d'orthopédie se fera un plaisir de répondre à toutes vos questions sur le processus de rééducation. Nous vous recommandons de prendre rendez-vous pour un suivi orthopédique et kinésithérapie dès votre arrivée à la maison.

Meilleurs vœux
pour une rééducation rapide
et une bonne santé!

Le Centre de rééducation
Téléphone: 09-8609114
Fax: 09-8609139

Clinique orthopédique
Téléphone: 09-8609595 :
09-8604634
Site Web: www.laniado.org.il

© Tous droits réservés à l'hôpital Laniado



Affiliated to the Rappaport Faculty of Medicine | Technion-Haifa, Israel

ntuvia@laniado.org.il

09-860-91-14

www.laniado.org.il

09-860-46-66

Divrei Chaim st. 16 , Netanya, Israel