

Bien vivre avec votre prothèse de hanche



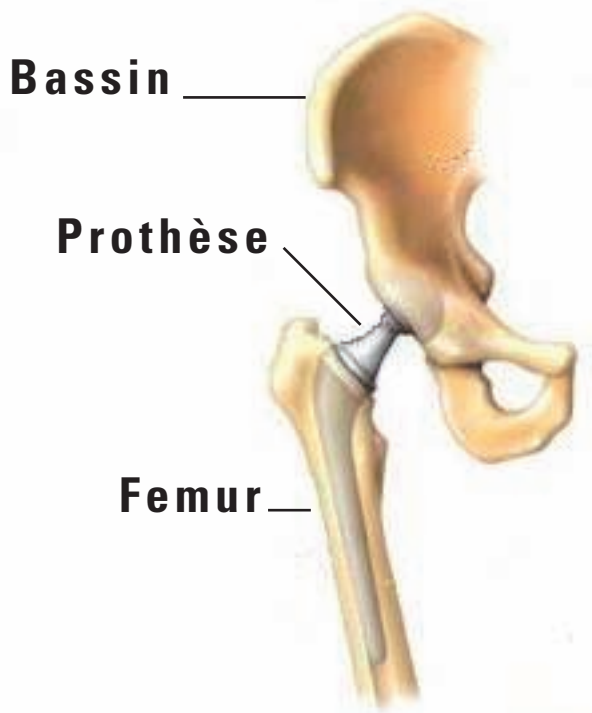
**GROUPE HOSPITALIER
DIACONESSES
CROIX SAINT SIMON**

***BIEN VIVRE
AVEC VOTRE PROTHESE
TOTALE DE HANCHE***

Equipe des kinésithérapeutes
Service de chirurgie osseuse et
traumatologie

Bien vivre avec votre prothèse de hanche

Prothèse totale de hanche par voie d'abord antérieure



Après étude de votre cas particulier, votre chirurgien vous a proposé la mise en place d'une **prothèse totale de hanche** par une "**voie d'abord antérieure**".

Ce livret vous aidera à intégrer votre prothèse et à **éviter les comportements à risque**, principalement durant les **trois mois** qui suivent votre intervention.

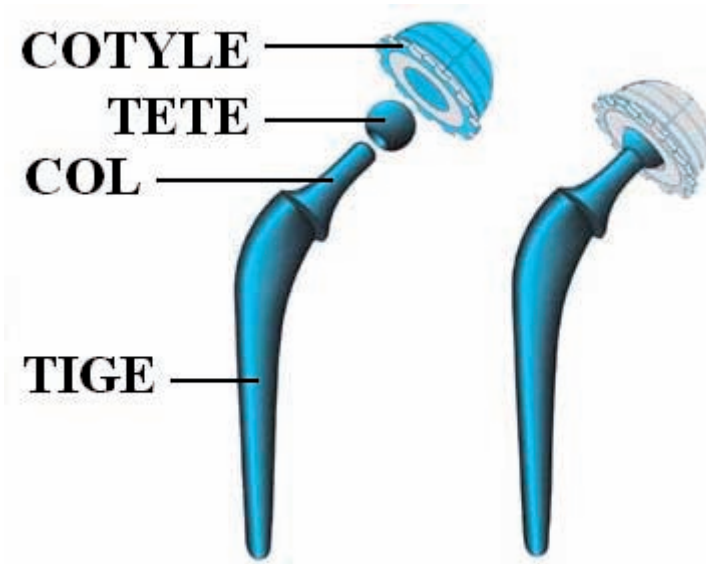
Des explications complémentaires sont disponibles
sur le site internet : **www.hopital-dcss.org**

Qu'est-ce qu'une prothèse totale ?	3
Suivi de la prothèse	3
Complications post opératoires	4
Cicatrice et voie d'abord antérieure	4
Risque principal : la LUXATION	5
Kinésithérapie à l'Hôpital	7
Installation au lit	9
Se lever	12
Prendre un objet en étant allongé ou assis	14
Utilisation de la potence	15
Position assise	16
Se lever d'un siège	17
La marche	18
Emprunter les escaliers	19
Ramasser un objet par terre	21
Toilette et habillage	22
Installation en voiture, le sport	23
Les voyages, la vie sexuelle et le reste ?	24
Auto rééducation à domicile	25

Qu'est-ce qu'une prothèse totale ?

Bien vivre avec votre prothèse de hanche

- Il existe de nombreux modèles de prothèses de hanche, différents par leurs formes et par leurs matériaux (polyéthylène, métal, céramique...). Seul votre chirurgien pourra vous éclairer sur le choix du matériau utilisé.
- Une prothèse est un ensemble d'éléments artificiels qui remplacent les 2 parties articulaires de la hanche :



- Le **cotyle**, partie creuse et hémisphérique du bassin, est remplacé par une pièce en forme de cupule, soit en polyéthylène, soit en céramique. Elle peut être scellée à l'aide d'une résine acrylique, appelée "ciment", ou impactée sans ciment en fonction des cas.
- La **tête** du fémur est remplacée par une pièce métallique inoxydable ou en céramique, en forme de bille tenue par un col et une tige qui est scellée ou impactée dans le fémur.

Suivi de votre prothèse

Le suivi de votre prothèse est donc nécessaire à vie. Par votre prudence et un contrôle médical régulier (à 6 mois post-opératoire puis tous les 2 ans), vous pourrez mener une vie normale.

Complications post opératoires

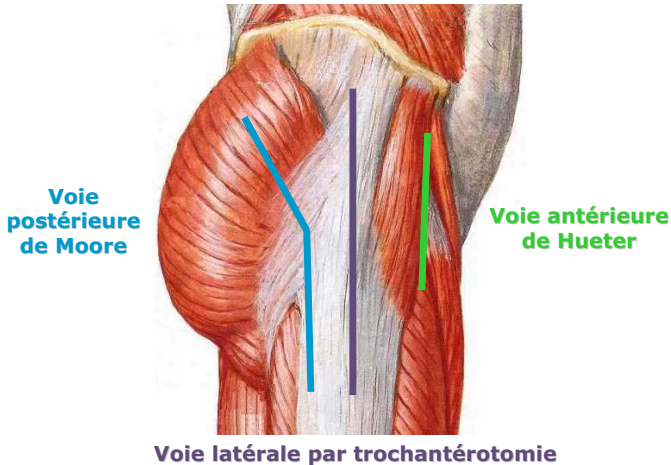
Bien vivre avec votre prothèse de hanche

Les complications sont **rares** mais peuvent être graves, c'est pourquoi cette intervention chirurgicale n'est à envisager que si les douleurs et l'invalidité sont importantes.

La principale complication est la luxation de la prothèse (déboîtement). Elle peut survenir lors d'un faux mouvement ou d'une malposition que le kinésithérapeute vous apprendra à éviter. Ce point fait l'objet de la plus grande partie du livret.

Cicatrice et voie d'abord antérieure

Pour aborder l'articulation de la hanche, le chirurgien pratique **une seule incision verticale d'environ 12 cm à la partie haute et externe de la cuisse, sur le devant**. C'est donc une voie d'abord **antérieure**.



Le chirurgien passe ainsi entre les muscles de devant sans les couper ce qui permet une récupération post-opératoire rapide.

Les autres voies d'abord existantes provoquent des lésions musculaires plus ou moins réversibles dans la fesse (voie **postéro-externe**) ou des lésions osseuses qui consolident en 6 semaines (**trochantérotomie**) et retardent d'autant la reprise de l'appui.

Selon la position de la cicatrice et donc de la voie d'abord choisie, les mouvements à risque et la rééducation ne sont pas les mêmes.

Risque principal : la LUXATION

Bien vivre avec votre prothèse de hanche

La chirurgie procure une hanche non douloureuse et fonctionnelle en remplaçant l'articulation abîmée par une prothèse. La mise en place chirurgicale se fait par une voie d'abord antérieure.

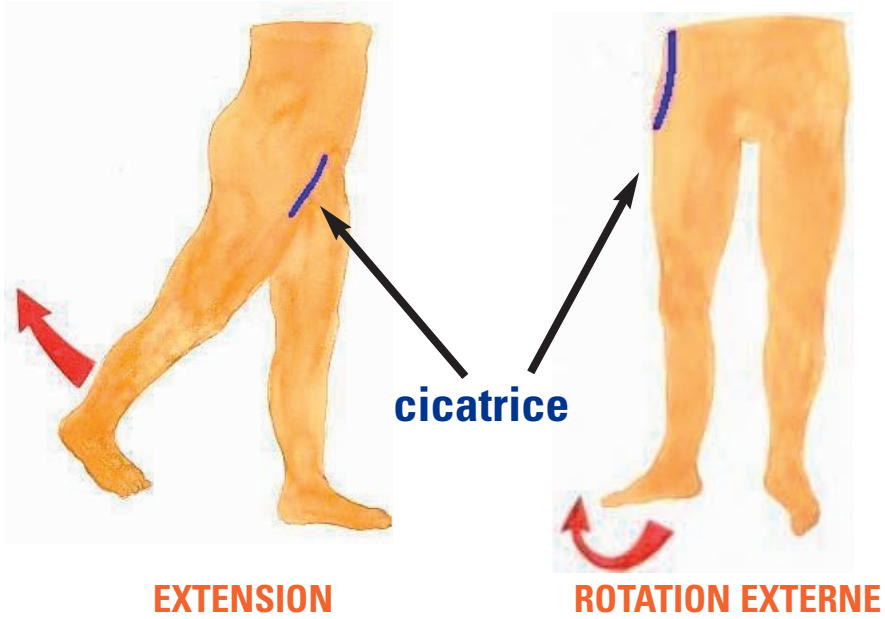
La voie d'abord antérieure est la voie chirurgicale qui offre le risque de luxation (déboîtement) le plus faible pour une reprise d'appui la plus rapide et indolente qui soit, parce qu'elle ne lèse aucun muscle.

Toutefois, pour accéder à l'articulation, le chirurgien n'a pas d'autre possibilité que de **supprimer les ligaments** qui retiennent, en avant, la tête du fémur dans le cotyle du bassin. Un certain temps est nécessaire pour que les tissus se reforment.

**Durant les 3 mois qui suivent l'intervention,
il existe un risque de luxation de la prothèse.**

Le mécanisme luxant comprend **2 mouvements interdits** :

Bien vivre avec votre prothèse de hanche



Il est donc
INTERDIT :

- d'amener la cuisse en arrière
- de tourner la cuisse vers l'extérieur

A plus forte raison lorsque vous êtes allongé ou mal assis !

La **rééducation restitue l'autonomie** par la prise en charge suivante :

- Surveillance des troubles trophiques, de la peau (escarres, oedèmes).
- Prévention des troubles de la circulation sanguine(phlébites).
- Prévention des **risques de luxation spécifiques de la voie d'abord antérieure.**
- Rééducation au lit et apprentissage des transferts.
- 1^{er} lever et déambulation généralement le lendemain de l'intervention.
- Reprise progressive de la marche avec 2 cannes – béquilles et rééducation en charge (debout), apprentissage des escaliers si possible.
- Contrôle et Réadaptation des gestes de la vie quotidienne.

Bien vivre avec votre prothèse de hanche


En suivant les conseils fournis par cette brochure vous pourrez bien vivre avec votre prothèse totale de hanche.

Pour atteindre cet objectif, votre coopération est indispensable.

Vous n'aurez pas besoin de revoir un kinésithérapeute après l'hospitalisation sauf cas particuliers à étudier avec le chirurgien et le kinésithérapeute de l'hôpital.
(Ex : appartement à l'étage sans ascenseur, aucune aide à domicile, troubles de l'équilibre, autres pathologies invalidantes...)

Nb : Les suites post-opératoires présentent parfois quelques particularités (notamment en ce qui concerne l'appui) mais votre kinésithérapeute complètera les conseils contenus dans cette brochure.

Dans les images qui suivent, le membre opéré

comporte une pastille rouge symbolisant la prothèse 

les mouvements à ne pas faire sont représentés par des flèches rouges 

les bonnes positions sont représentées par des axes noirs 

Couché sur le dos



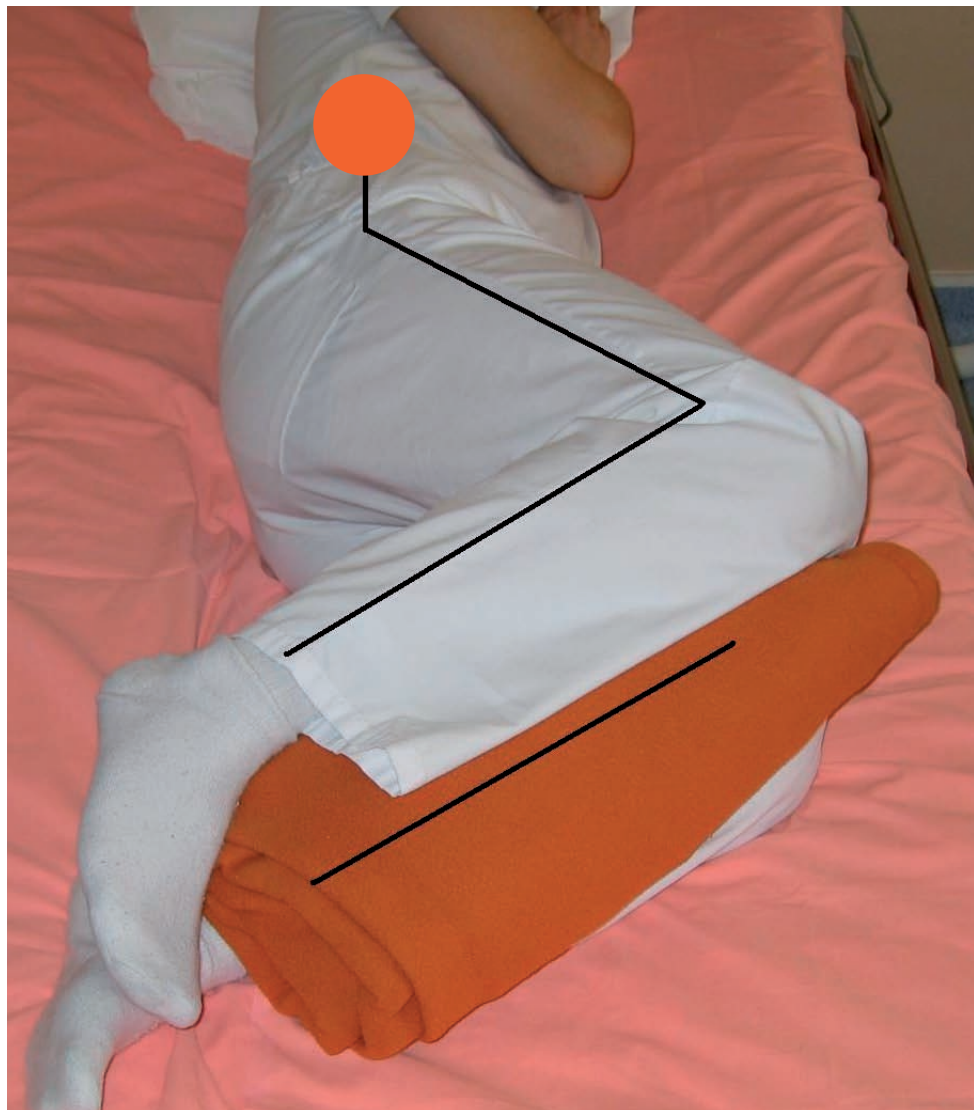
**Une couverture et une alèse roulées
empêchent le mouvement luxant au lit.**

Couché sur le côté



**Pliez les 2 jambes et tourner d'un bloc
sur le coté non opéré sans tordre votre bassin.**

Bien vivre avec votre prothèse de hanche



Se lever



Utilisez le triangle suspendu à la potence au dessus de votre tête.

Regroupez les jambes.



Appuyez vous sur le lit avec l'autre main.

Les jambes et le tronc pivotent ensemble, en monobloc, sans décoller une fesse du lit.



Placez vous perpendiculairement au lit.

C'est aussi possible **sans l'aide du triangle**, en vous appuyant sur le lit avec les 2 mains. Vous pouvez soulever la jambe opérée avec l'autre jambe (les pieds se croisent).



**Groupez
les 2 jambes
sans torsion
du bassin
et pivotez
d'un bloc.**

**Le premier lever s'effectue en présence
d'un kinésithérapeute de l'hôpital.**

ATTENTION !!

**Ne jamais dissocier les
jambes lorsque vous
levez ou même pour vous
retourner.**

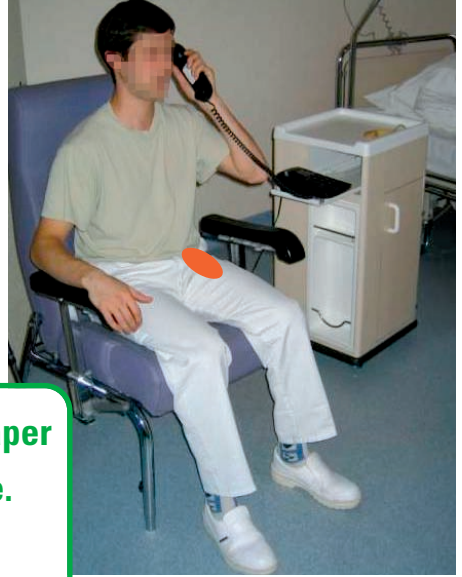


Prendre un objet en étant allongé ou assis

Elle vitre avec votre prothèse de hanche



Pensez à relever le dossier



**Utilisez la main droite pour attraper ce qui se trouve à votre droite.
Idem à gauche.**

ATTENTION !!

ROTATION du bassin
par rapport à la jambe opérée

=

risque important
de **LUXATION !!**

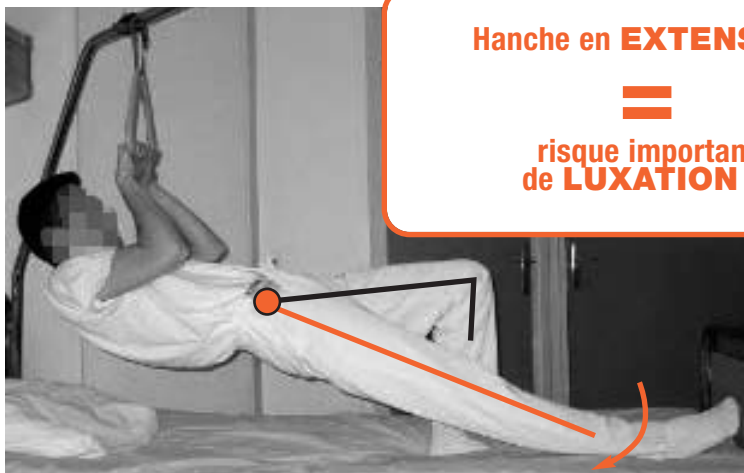


Bien vivre avec votre prothèse de hanche

Utilisation de la potence



ATTENTION !!



Position assise

**Asseyez vous
"à l'équerre"
le plus possible
(hanche fléchie à 90°)**



Position AVACHIE



**risque important
de LUXATION !!**



Bien vivre avec votre prothèse de hanche

Se lever d'un siège



Penchez vous en avant, appuyez vous sur les deux accoudoirs au même niveau et prenez appui sur vos 2 pieds.



Si besoin, pensez à faire aménager vos toilettes : une barre murale, un siège accoudoir, un rehausseur de WC (avec avis du kiné si vous mesurez plus de 1 m 80).





Béquillage avec appui

Le membre opéré avance entre les 2 cannes puis le membre non opéré avance seul (sans aide technique).



Marche avec 2 cannes alternées

Chaque canne est avancée en même temps que la jambe opposée.

Bien vivre avec votre prothèse de hanche

Emprunter les escaliers



**A la montée, les cannes et la jambe valide
sont sur la marche du dessus.**



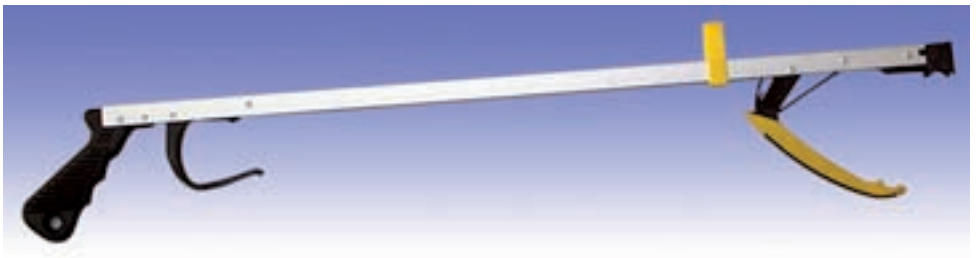
**A la descente, les cannes encadrent
la jambe opérée.**

Ramasser un objet par terre

Plan IV re. avec votre brotière de machine



La jambe opérée est légèrement fléchie et en retrait par rapport à l'autre.



Pensez aux aides techniques pour éviter de vous baisser comme une pince à long manche.

Toilette et Habillage

Pour la toilette

L'utilisation de la baignoire est déconseillée. La douche est à privilégier. Toutefois la baignoire reste possible :

- avec un tapis antidérapant
- en restant debout (**position assise ou couchée INTERDITE**)
- une brosse à dos peut vous aider à laver vos pieds.

Protégez votre cicatrice !

Ne la mouillez pas avant l'ablation des fils.



Pour l'habillage

Utilisez un enfile bas pour enfiler les bas de contentions et les sous vêtements qui se mettent par le bas. Utilisez des bretelles ou une pince à long manche en commençant toujours par le membre opérée.

Nb : enfiler les vêtements en ayant le pied vers l'arrière, la hanche étant fléchie.

Les bas ou chaussettes de contention sont à porter durant toute la durée du traitement anticoagulant

Pour vous chausser le premier mois, mettez des chaussures sans lacets et utilisez un chausse pied à long manche de préférence.



Asseyez vous en pivotant d'un bloc comme pour vous mettre au lit.
Reculez le siège et redressez le dossier à l'angle droit.
Faites des pauses régulières toutes les heures.

Ne conduisez pas avant 8 semaines

Le sport

La pratique d'une **activité physique modérée** comme la marche et le vélo est recommandée.

L'accès à la **piscine est autorisé à la date de cicatrisation de la peau**, c'est à dire à 3 semaines post opératoires.

Pas de reprise du sport connu et pratiqué avant 3 mois post opératoires

Pas d'étirement (stretching, yoga, arts martiaux) avant 6 mois post opératoires.

Pas de sport de combat avant 1 an post opératoire.

**Une hanche opérée est plus fragile
qu'une hanche normale.**

Les portiques de détection des aéroports peuvent déceler l'acier de la prothèse.

Prévoir dans ce cas une attestation ou un certificat médical pour justifier le port d'un matériel métallique.

La vie sexuelle

Favorisez les positions où la hanche opérée est en flexion.

Evitez l'hyperextension du bassin.

Et le reste... ?

Nous ne pouvons pas exposer toutes les situations de la vie courante dans un livret. N'hésitez pas à poser toutes les questions que vous voulez au kinésithérapeute.

Auto-rééducation à domicile

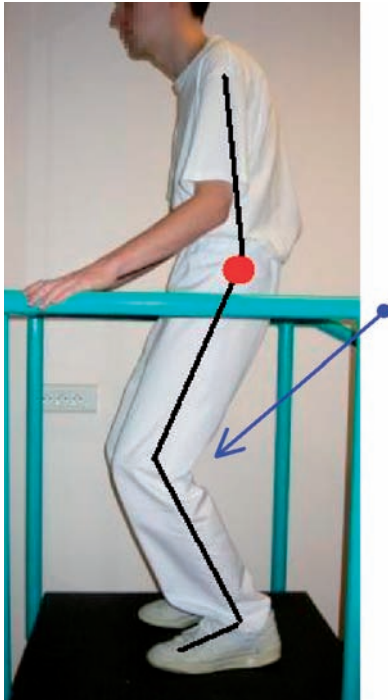
Elle s'offre avec votre prothèse de hanche

Le besoin de kinésithérapie à domicile, en cabinet de ville ou en centre de rééducation sera étudié au cas par cas.

Dans la plupart des cas, l'auto-rééducation suffit si vous pratiquez régulièrement la marche, les escaliers et les quelques exercices qui vous sont présentés ci-dessous :

1) le travail en équilibre unipodal

Tenez la position aussi longtemps des 2 côtés. Cet exercice vise à renforcer les muscles qui stabilisent le bassin lors de la marche.



2) la triple flexion

Fléchissez en gardant le dos droit.

Cet exercice renforce globalement tous les muscles des membres inférieurs qui servent à vous hisser sur un trottoir, une marche d'escalier, une marche de bus ou tout simplement vous lever d'un fauteuil.

3) la marche latérale dite «en crabe»

Ecartez la cuisse sans tourner le pied ni le bassin vers l'extérieur. Ce mouvement d'abduction (qui n'est pas une rotation) permet d'assouplir et de renforcer les muscles stabilisateurs de la hanche pour un meilleur équilibre lors des déplacements dans des endroits exigus (WC, salle de bain).



4) le franchissement d'obstacles

Vous pouvez lors de la marche « exagérer » le mouvement des jambes (démarche militaire par exemple) pour entretenir les amplitudes articulaires des membres inférieurs. Cet exercice renforce les muscles fléchisseurs de la hanche, qui servent à franchir un petit obstacle, monter le pied sur un trottoir ou sur une marche d'escalier.

CONSIGNES GENERALES POUR TOUS CES EXERCICES

Il faut veiller à votre sécurité, c'est à dire à **avoir des points d'appui fixe** lors de la réalisation des exercices.

Tous ces exercices vous seront montrés par les **kinésithérapeutes** lors de votre séjour à l'hôpital, en vous expliquant toutes les erreurs à ne pas commettre.

Bien vivre avec votre promesse de franchise

**Ce livret a été réalisé
par les masseurs kinésithérapeutes
du groupe hospitalier Diaconesses Croix Saint Simon.**

Christine Cheyron: cadre kinésithérapeute,
Claudine Ang,
Sébastien Beaulieu,
Caroline Coudre,
Emmanuelle Gassan,
Guillaume Lange,
Damien Philippeau,
Sandrine Wadoux,

Avec la participation des docteurs

Patrick Mamoudy,
Philippe Léonard,
Luc Lhotellier,
Wilfrid Graff,
Philippe Leclerc,
Simon Marmor.

Les masseurs kinésithérapeutes interviennent dans tous les services de soins ainsi que dans le cadre des consultations externes:

- Consultations externes, rééducation uro-gynécologique
- Soins intensifs, réanimation
- Chirurgie viscérale
- Chirurgie osseuse, traumatologique et septique
- Rhumatologie
- Médecine interne et infectieuse



GROUPE HOSPITALIER DIACONESSES CROIX SAINT SIMON
125, rue d'Avron - 75960 PARIS cedex 20
Téléphone: 01.44.64.16.00 - Télécopie: 01.43.71.33.96
Internet: www.hopital-dcss.org