

CONSIGNES APRES PROTHESE TOTALE DE HANCHE PAR VOIE POSTÉRIEURE

Les premiers jours après l'intervention, pendant l'hospitalisation :

Le lit

- Dormez de préférence sur le dos, jambes étendues ou en légère flexion. Vous pouvez vous tourner sur le côté opposé à la prothèse à condition de mettre un coussin entre les genoux.



Le fauteuil

- Préférez un fauteuil avec accoudoirs pour éviter une trop grande flexion de la hanche.

La marche

La reprise de la marche se fait progressivement encadrée par votre kinésithérapeute à l'aide d'un cadre déambulateur ou de cannes canadiennes qui seront supprimées rapidement dès que votre autonomie de marche sera suffisante.

Les deux premiers mois après l'intervention, pendant la rééducation:

Le lever

- Genoux serrés, pivotez du côté opéré. Redressez-vous en vous aidant des bras, sans vous pencher en avant.



Le coucher

- Asseyez-vous d'abord sur le bord du lit. Pivotez ensuite genoux serrés avant de mettre les 2 jambes en même temps dans le lit.

La toilette

- Préférez la douche au bain. Equipez votre salle de bain d'un tapis antidérapant.

- ▲ Si vous utilisez une baignoire, ne pas s'asseoir au fond de celle-ci (placez un tabouret).



*Consignes après prothèse totale de hanche par voie postérieure.
Professeur Sébastien LUSTIG – Equipe de kinésithérapeutes.*

- Utilisez un sur élévateur de WC et, si possible, une barre d'appui pour vous aider à vous relever du siège.

L'habillement

- Dans les premières semaines, habillez-vous assis en commençant par le côté opéré.



Les soins des pieds et le chaussage

- Les premiers mois, faites-vous aider pour les soins des pieds et le chaussage (bas, chaussettes, chaussures). Utilisez un chausse-pied à long manche. Par la suite, vous pourrez effectuer ces opérations vous-même en prenant soin de poser le pied sur un tabouret de 20 ou 30 cm de hauteur.

- ▲ Ne pas tourner le genou et le pied vers l'intérieur.

La position assise

- Utilisez des sièges hauts. Pour vous relever, aidez-vous des mains sans vous pencher en avant.

- ▲ Evitez de croiser les jambes.
- ▲ Evitez les sièges trop bas et trop mous



Les escaliers

Au début, vous ne pourrez monter qu'une marche à la fois (comme les enfants !). Utilisez si possible une rampe et gardez votre canne du côté habituel.

- Pour **monter** les escaliers : placez d'abord le pied du **côté non opéré** sur la première marche.
- Pour **descendre** les escaliers : c'est le contraire de la montée, avancez d'abord le pied du **côté opéré**. Au fur et à mesure de vos progrès, vous pourrez vous remettre à monter et descendre les escaliers normalement.



La voiture

Les déplacements en voiture comme passager sont possibles dès la sortie de l'hôpital après l'intervention. La conduite automobile ne sera autorisée qu'à partir du 1^{er} mois.

*Consignes après prothèse totale de hanche par voie postérieure.
Professeur Sébastien LUSTIG – Equipe de kinésithérapeutes.*

- Pour **monter** en voiture : reculez le siège, asseyez-vous puis pivotez les jambes serrées.
- Pour **descendre** de voiture : effectuez le mouvement inverse en vous aidant des bras à la fin pour vous relever.

Hôpital de la Croix Rousse