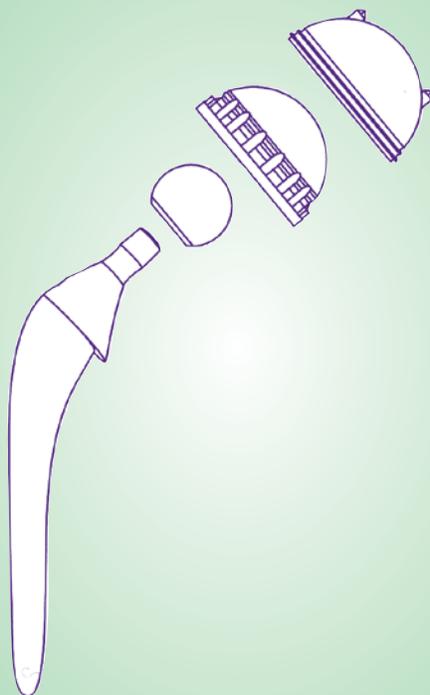


VIVRE AVEC UNE PROTHESE

TOTALE DE HANCHE

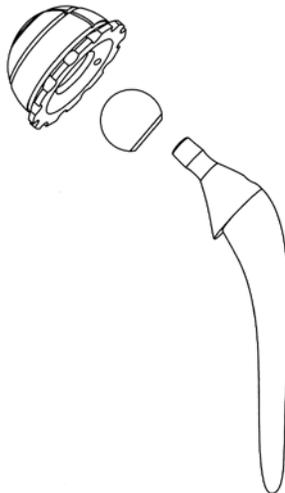


LA RADIOGRAPHIE

L'articulation prothétique
en place après l'opération



prothèse + cupule à cimenter

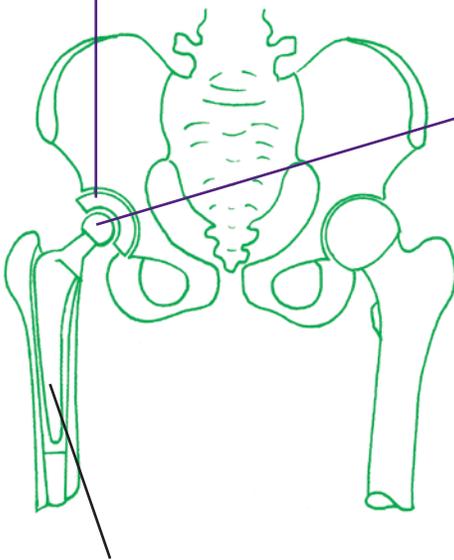


L'INTERVENTION

Chirurgicale

Consiste à remplacer
l'articulation usée ou détruite
de la hanche par
différents éléments prothétiques :

La cupule cotyloïdienne vient de se mettre en place
dans la cavité de l'os iliaque (bassin).



La tête fémorale
s'articule dans la cupule
et permet la rotation
du fémur dans la hanche.
Elle s'appuie sur
la tige fémorale

La tige fémorale, est placée dans le fémur
après suppression de la tête et du col fémoral.

CES CONSEILS

Sont à respecter dans deux buts

- 1 Eviter les **faux mouvements** pour ne pas risquer une luxation.

C'est dans les **trois premiers mois**
(*temps de cicatrisation musculaire*)
que le risque de luxation
est le plus important.

- 2 Eviter la **surcharge de la prothèse**
afin d'en augmenter la durée.

DANS LE LIT

- Les premiers temps, maintenir les jambes écartées, le tronc bien droit.
- de préférence, couchez-vous sur le dos.
- Si vous dormez sur le côté : mettez-vous sur le côté de la prothèse.
- Si vous préférez vous coucher de l'autre côté, placez un oreiller entre les jambes pour éviter de croiser les jambes, source de luxation pendant 6 semaines.

EVITEZ LES MOUVEMENTS DE TORSION DU BUSTE
(Par exemple pour attraper un objet sur table de nuit).

POUR SE COUCHER ET SE LEVER



1 Asseyez-vous sur le bord du lit



2 Pivotez sur les fesses en gardant les deux genoux et les deux pieds serrés.

POUR S'ASSEOIR

préférez des sièges hauts
et peu profonds



1 Au début, choisissez une chaise solide, avec accoudoirs. Appuyez-vous jusqu'à ce que votre corps touche la chaise.



2 Aidez-vous des bras, gardez votre jambe opérée légèrement tendue.



3 Voilà! vous y êtes. Pour vous relever, suivez le chemin inverse en veillant à ne pas «tourner» le genou vers l'intérieur.

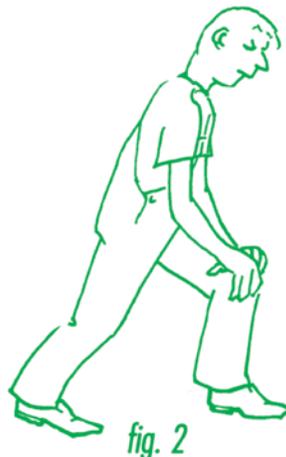
REMARQUES :

- Ne pas s'asseoir sur des sièges trop bas ni trop mous.
- Eviter de s'asseoir «sur le bout des fesses».
- Adapter, si possible, le siège des toilettes (il existe des rehausseurs de W.C.).
- Pour se relever : ne pas pivoter en même temps. Se relever puis vous tourner à petits pas.

IL EST INTERDIT DE CROISER LES JAMBES !!!

LA MARCHÉ

- **Préférer** les chaussons aux pantoufles.
- **Utiliser** deux cannes anglaises pendant les 4 à 6 premières semaines, même pour les petits parcours.
- **démarrer** par le côté opéré.
- **Marcher** les pieds **droits**.
- **Faire demi-tour**, soulevez la jambe opérée en effectuant des petits pas.
- **Eviter** les marches en terrain accidenté.
- **Essayez de supprimer** chez soi tout ce qui peut déséquilibrer (tapis, descente de lit, sol ciré...).
- **Ramasser un objet au sol** : se positionner face à l'objet, poser au sol le genou du **côté opéré** (fig. 1). Ne pas ramasser d'objet sur le côté. S'il faut travailler près du sol, mettre le genou du côté opéré par terre.
- **Se relever** : s'appuyer sur le genou qui est au sol (fig. 2).
- **Eviter** de se pencher fortement en avant ou sur le côté (se chausser).



NE PAS PIVOTER SUR LA JAMBE OPEREE

LES ESCALIERS

PENDANT LES 2 PREMIERS MOIS marche à marche

Pour monter

- Monter d'abord le pied sain, puis mettre l'autre pied (du côté de la prothèse) sur la même marche.



Pour descendre

- Faire l'inverse : présenter le pied (du côté de la prothèse) sur la marche inférieur. Puis amener le pied sain sur la même marche.



POUR CONDUIRE

- Ne pas conduire de voiture avant 6 semaines. Vous pouvez monter en voiture à partir de la 3ème semaine.
- Eviter les longs trajets pendant 2 mois.
- Voyager en position semi-assise

POUR ENTRER

- 1 Reculez votre siège à fond. Asseyez-vous latéralement les jambes dehors.
- 2 En prenant appui des mains d'un côté sur le tableau de bord et de l'autre sur votre dossier, pivotez d'un seul tenant, **les jambes et le corps bien ensemble.**
- 3 Remettez votre siège en place. vous voilà prêt pour le départ.



POUR SORTIR

- 1 Faites exactement l'inverse : Ouvrez la portière et reculez votre siège.
- 2 Pivotez jambes et corps toujours ensemble.
- 3 Mettez-vous debout, en prenant appui sur votre siège et tableau de bord.

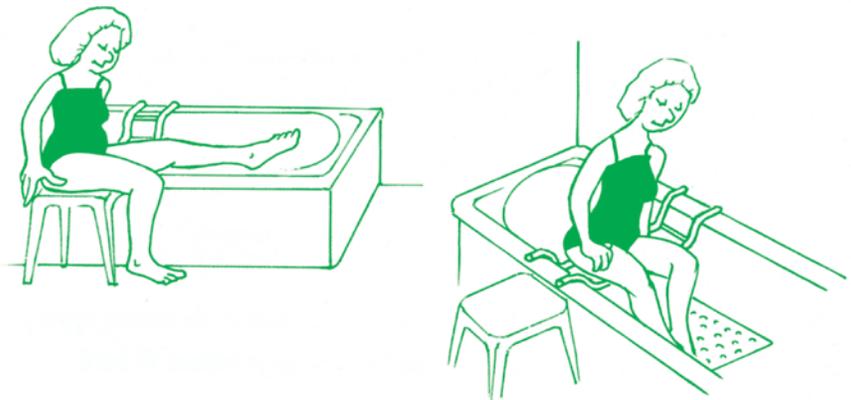


POUR SE LAVER

Préférez la douche au bain.
Si vous avez une baignoire,
utilisez une chaise de bain.

POUR ENTRER DANS LE BAIN

- 1 Placez le siège de baignoire et le tapis **anti-dérapant**.
- 2 Asseyez-vous sur le bord, ou mieux sur un siège **un peu plus haut** et tout contre la baignoire.
- 3 Passez d'abord une jambe, puis l'autre. Vous voilà les deux pieds dans le bain.
- 4 Mettez-vous debout et asseyez-vous sur le siège de la baignoire.



AIDES

En cas d'impossibilité
ou de difficulté
à réaliser certains gestes,

il existe des aides techniques :

- Barre d'appui, rampe
- Enfile bas
- Chausse pied à long manche
- Ramasse-objet
- Tabouret haut, siège d'appoint
- Surélévateur de W.C.

IL FAUT

Pour éviter tout risque de luxation...
ne forcez jamais!

En position assise

IL FAUT

Utiliser des sièges hauts.
Maintenir les genoux
ÉCARTÉS.



Pour enfiler bas et chaussettes, lacer ses chaussures, se couper les ongles...

IL FAUT

S'asseoir et écarter les
genoux.



*Pour ramasser
un objet à terre*

IL FAUT

Fléchir le côté non opéré.
Puis poser au sol le genou
du côté opéré.



IL NE FAUT PAS

Pour éviter tout risque de luxation...
ne forcez jamais!



Il ne faut pas

Utiliser
des sièges
BAS et MOUS.
Croiser les
jambes.



Il ne faut pas

Tourner les pieds
et les genoux
en DEDANS..



Il ne faut pas

Pivoter sur
le côté opéré.

PROTHESES TOTALES DE HANCHES...

Pour éviter tout incident!

Au début prudence !

Attendez la cicatrisation musculaire (90 jours).

Gardez vos cannes pendant 4 à 6 semaines.

Montez les escaliers marche à marche.

Gardez votre coussin entre les cuisses pendant 6 semaines.

Evitez les longs trajets en voiture avant 2 mois. Voyagez en position semi-assise.

Pour garder longtemps le bénéfices de l'opération...

Evitez :

L'inactivité.

Tout excès de poids.

De compenser de vous-même une éventuelle inégalité de longueur des membres inférieurs (demander conseil à votre chirurgien).

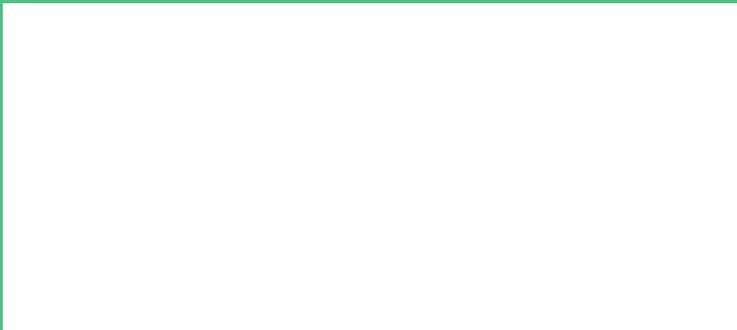
Le travail de force.

Le port de charges lourdes.

Les activités à risques de chute (par exemple le vélo).

EVITER **LES RISQUES** **INFECTIEUX**

- 1** Toute infection présente un danger pour une prothèse. Consulter un médecin pour tout foyer infectieux (angine, bronchite, problème dentaire, ongle incarné, infection urinaire...) celui-ci peut nécessiter la mise en route d'un traitement antibiotique.
- 2** Faites soigner régulièrement vos dents. Surveillez vos pieds. Surveillez votre état cutané.
- 3** Jamais d'inspection intra-musculaire du côté opéré.
- 4** Il est recommandé de faire un cliché radiologique de votre hanche opérée tous les 2 à 3 ans.



1, rue Columbia - Parc d'E.S.T.E.R.
BP 6807 - 87068 LIMOGES CEDEX FRANCE
Tél. : 05 55 69 12 12 - Fax : 05 55 35 06 50
<http://www.iceram.fr> - Email : info@iceram.fr