

Vivre sans souci avec une prothèse totale de la hanche

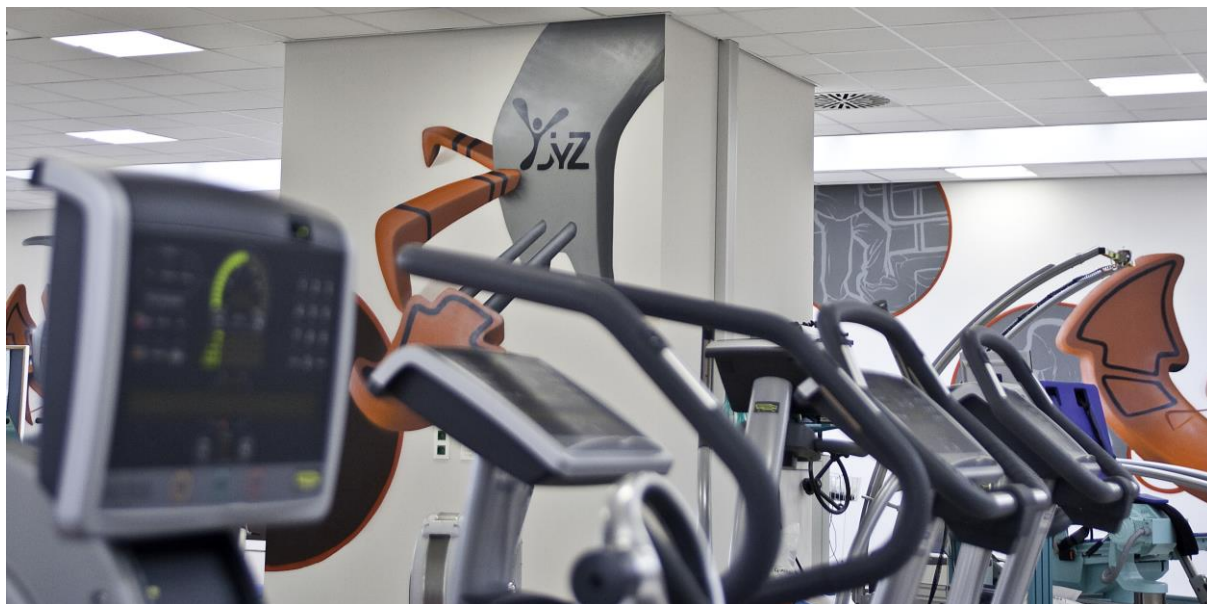
58.024F

Jan Yperman Ziekenhuis
Briekestraat 12 • 8900 Ieper
057 35 35 35 • info@yperman.net



58.024F • 20190122
Diensthoofd fysische
geneeskunde-revalidatie

*Maintenant que l'intervention est derrière vous, la révalidation peut commencer. Elle a pour objectif de vous remettre sur pied aussi vite que possible, **afin de vous permettre de reprendre vos activités quotidiennes**. En collaboration avec votre chirurgien orthopédique, l'équipe de révalidation s'efforce de vous offrir un **rétablissement optimal**.*



Composition de l'équipe de révalidation :

un médecin en révalidation ;
une équipe de kinésithérapeutes et d'ergothérapeutes, chacun possédant sa propre spécialisation.

Au début de votre hospitalisation, le travail ciblera essentiellement l'apaisement de la douleur, l'amélioration de la mobilité de l'articulation opérée et la restauration de la puissance musculaire autour de l'articulation.

La présente brochure est un document de travail vous permettant de suivre personnellement votre évaluation.

Il peut être utile de conserver cette brochure après avoir quitté l'hôpital.

Si, durant votre révalidation, vous ressentez des douleurs ou des signes de surmenage, ou encore si vous avez des questions, n'hésitez pas à en parler.

Nous sommes prêts à répondre à toutes vos questions.

Nous vous souhaitons beaucoup de succès et EN AVANT !

1 L'équipe de revalidation

1.1 Le médecin en revalidation

- prescrit le **programme de revalidation** ;
- suit **quotidiennement** votre revalidation ;
- discute quotidiennement de votre évolution avec le **kinésithérapeute et l'ergothérapeute** ;
- consulte votre **chirurgien orthopédique** à propos de votre **évolution**.



Le Docteur Filip Lefevere

1.2 Le kinésithérapeute

- travaille la flexion et l'extension de la hanche ;
- travaille la force de la hanche et des muscles de la cuisse.
- La **thérapie** se déroule dans la **chambre**, dans la **salle de revalidation** et/ou en **piscine** (hydrothérapie).

1.3 L'ergothérapeute

- vous enseigne des **principes d'ergonomie** et vous donne des explications sur la **prévention de la luxation** ;
- vous apprend à **marcher en toute sécurité** avec une aide durant la rééducation à la marche ;
- vous apprend **une méthode correcte** pour entrer dans et sortir de votre lit, monter et descendre d'une voiture, monter et descendre les escaliers durant les exercices de transfert ;
- vous apprend à retrouver votre **autonomie** sur le plan des activités quotidiennes telles que se laver, s'habiller, se déshabiller...



2 Le déroulement de la revalidation

Vous vous entraînez au moins une heure et demie par jour, encadré par le kinésithérapeute et l'ergothérapeute.

Dès que c'est possible, vous commencez des exercices de groupe encadrés et individuels dans les salles de revalidation.

2.1 Kinésithérapie

2.1.1 Exercices de mobilisation

Objectif :

restaurer la mobilité de la hanche ;
obtenir une extension complète de la hanche.

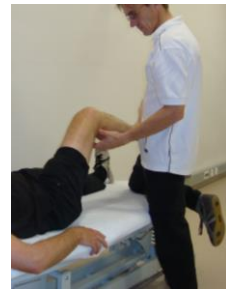


Mobilisation passive

= le kinésithérapeute fléchit et étire votre hanche.

Mobilisation active assistée

= le kinésithérapeute vous aide à effectuer les mouvements de flexion et d'extension.



Mobilisation active

= Flexion active de la hanche en position couchée ou debout.



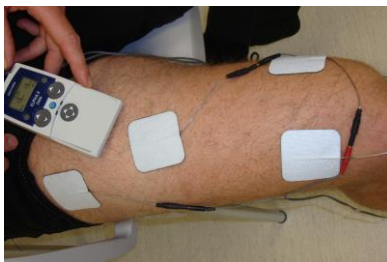
= Extension active de la hanche en position couchée ou debout.



= Soulèvement latéral actif de la hanche en position couchée ou debout.

2.1.2 Exercices de renforcement musculaire

Objectif : restaurer la puissance des muscles de la hanche.



par **électrostimulation** (passif)

Exercices de renforcement musculaire actif

- avec ou sans résistance ;
- contre une résistance constante (= exercices isotoniques).



2.1.3 Apaisement de la douleur

- en cas de douleur au niveau de la plaie ;
 - en cas de mal de dos dû à un schéma de marche modifié.
- Au moyen de : TENS – onde courte – psychrothérapie : application de glace.

2.1.4 Gonflement

- Drainage lymphatique

- Massage
- Exercices destinés à stimuler la circulation sanguine

2.1.5 Travail de la coordination, de l'équilibre et de la proprioception

Coordination :



hometrainer



pédalier

Équilibre et proprioception :



2.1.6 Exercices en chambre

Les exercices suivants peuvent également être pratiqués une fois de retour à la maison.

Extension de la hanche

- Étendre 10 x
- Tenir pendant 6 secondes

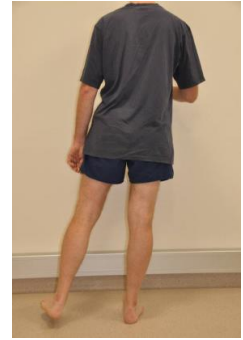


Flexion de la hanche

- Fléchir 10 x
- Tenir pendant 6 secondes

Mouvement latéral de la hanche

- Fléchir 10 x latéralement
- Tenir pendant 6 secondes



Monter sur la pointe des pieds

- 10 fois
- Tenir pendant 6 secondes

2.2 Ergothérapie

L'ergothérapeute vous encadrera en partie dans votre chambre, en partie dans la salle d'exercices dans les domaines suivants :

- pour éviter un déboîtement de la hanche, l'ergothérapeute vous enseigne les **mouvements qu'il est préférable d'éviter** (= prévention de la luxation) ;
- l'ergothérapeute vous apprend à adopter une **posture correcte** durant les séances de thérapie (= principes d'ergonomie) ;
- vous apprenez à **marcher en toute sécurité** avec une aide durant la rééducation à la marche ;
- vous apprenez **une méthode correcte** pour entrer dans et sortir de votre lit, monter et descendre d'une voiture, monter et descendre les escaliers, durant les exercices de transfert ;
- vous apprenez à retrouver votre **autonomie** sur le plan des activités quotidiennes telles que se laver, s'habiller, se déshabiller...

2.2.1 Prévention de la luxation

La prévention de la luxation consiste en l'apprentissage de principes permettant d'**éviter un déboîtement de la hanche**.

Durant la première phase suivant le placement d'une prothèse de la hanche, il y a en effet un risque de déboîtement de la hanche, car les muscles et tissus entourant la hanche doivent encore guérir. La méthode opératoire appliquée à la hanche détermine les mouvements qui constituent un risque pour vous :

- Voie d'abord antérolatérale = A.A. :
- votre nouvelle hanche peut être placée le long de l'avant.
- Voie d'abord postérolatérale = P.A. :
- votre nouvelle hanche peut être placée le long de l'arrière.

2.2.1.1 Prévention de la luxation en cas de voie d'abord antérolatérale (=A.A)

Si votre nouvelle hanche est posée le long de l'avant, vous devez éviter :



- de croiser la jambe opérée loin au-dessus de l'autre ;



- de trop vous pencher sur la hanche en position assise, debout ou allongée;



- de tourner la jambe opérée vers l'extérieur de façon à ce que vous puissiez voir l'arrière de votre jambe.

- Une combinaison de ces mouvements inadéquats est particulièrement dangereuse.



Ces conseils sont particulièrement importants au cours des 2 ou 3 premiers mois.

2.2.1.2 Prévention de la luxation en cas de voie d'abord postérolatérale (=P.A)

Si votre nouvelle hanche est posée le long de l'arrière, vous devez éviter :



- de croiser la jambe opérée loin au-dessus de l'autre ;



pencher sur la hanche en position assise, debout ou allongée ;

- de trop vous



- de tourner la jambe opérée **vers l'intérieur** de façon à ce que vous puissiez voir l'arrière de votre jambe.

- Une combinaison de ces mouvements inadéquats est particulièrement dangereuse.

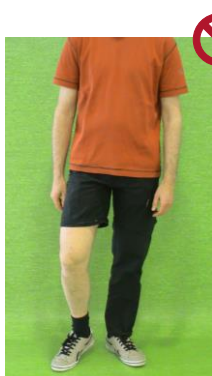


Ces conseils sont particulièrement importants au cours des 2 ou 3 premiers mois.

2.2.2 Principes d'ergonomie dans différentes postures

Debout :

- Évitez de demeurer debout de façon prolongée.
- Évitez de vous appuyer sur vos béquilles de façon prolongée.
- Ne vous penchez pas en avant lorsque vous êtes debout.
- Essayez de répartir équitablement votre poids entre vos deux jambes.



Assis :

- Ne restez pas assis trop longtemps (maximum une heure).
- Asseyez-vous avec les jambes légèrement étendues et bougez régulièrement les pieds et les jambes.
- Asseyez-vous dans un siège droit ou sur une chaise avec un accoudoir fixe.
- Ne vous asseyez pas sur une chaise ou un siège trop bas.
- Ne vous asseyez pas avec les jambes croisées.



Couché :

- Au début, couchez-vous sur le dos.
- Ne placez aucun coussin sous vos genoux.
- Vous pouvez dormir sur un côté, en plaçant un coussin **entre les genoux**.



2.2.3 Rééducation à la marche

Marcher :

Si nécessaire, vous apprenez tout d'abord à marcher avec un cadre de marche ou un rollator. Une fois ces méthodes maîtrisées, vous marchez avec deux béquilles. Dans quelques semaines, vous marcherez, sur avis médical, avec une seule béquille.



Marcher avec un cadre de marche ou deux béquilles

- Placez les deux béquilles ensemble (ou le cadre de marche) en avant.

- Placez tout d'abord la jambe opérée à côté.
- Placez ensuite l'autre pied à côté ou devant.



Marcher avec une seule béquille ou une canne

- Prenez la béquille ou la canne du côté de la jambe **non opérée**.
- Placez la canne et la jambe opérée ensemble vers l'avant.
- Placez à présent l'autre pied à côté.
- Ne tournez jamais brusquement, prenez votre temps, déplacez vos pieds et ne pivotez pas sur un seul pied !

Franchir une marche :

Franchir une marche avec un cadre de marche :

MONTER :

- Montez tout d'abord le cadre de marche.
- Placez le pied de la jambe non opérée une marche plus haut et placez ensuite l'autre pied à côté.

DESCENDRE :

- Descendez tout d'abord le cadre.
- Placez tout d'abord le pied de la jambe opérée une marche plus bas et placez ensuite l'autre pied à côté.

Franchir une marche avec 2 béquilles :

MONTER :

- Placez la jambe non opérée sur la marche, tout en vous appuyant sur les béquilles.
- Placez la jambe opérée à côté avec les béquilles.

DESCENDRE :

- Placez les béquilles une marche plus bas.
- Placez tout d'abord le pied de la jambe opérée une marche plus bas, puis placez l'autre pied à côté.

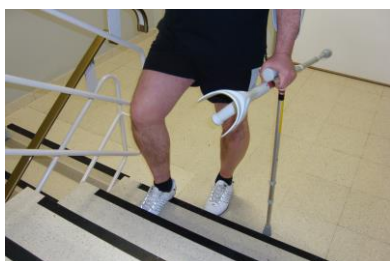
Escaliers :

Pour monter et descendre les escaliers, il est préférable d'utiliser une seule béquille et de procéder marche par marche. Vous prenez appui sur une seule béquille et utilisez la rampe ; vous portez la deuxième béquille horizontalement.

Monter les escaliers :

- Placez tout d'abord la jambe non opérée une marche plus haut. (appuyez-vous sur la béquille et sur la rampe)
- Placez la béquille et le pied de la jambe opérée sur la même marche.

Moyen mnémotechnique : « Lorsque nous montons l'escalier, nous allons vers le ciel, vers le bien, donc nous plaçons tout d'abord la bonne jambe sur la marche. »



Descendre les escaliers :

- Placez votre béquille une marche plus bas.
- Appuyez-vous bien sur la béquille et sur le repose-bras.
- Placez le pied de la jambe opérée à côté de la béquille.
- Placez le pied de la jambe non opérée à côté.

Moyen mnémotechnique : « Lorsque nous descendons l'escalier, nous allons vers l'enfer, vers le mal, donc nous plaçons tout d'abord la mauvaise jambe sur la marche. »



2.2.4 Exercice de transfert

Transfert vers et depuis le fauteuil ou le siège :

Pour vous mettre debout, vous vous repoussez du siège. Vous placez la jambe opérée un peu en avant et vous vous appuyez sur la jambe non opérée.



Pour vous asseoir, vous vous mettez debout contre le siège. Vous tenez fermement les accoudoirs, vous avancez quelque peu la jambe opérée et vous vous asseyez.

Transfert vers et depuis le lit :

Entrer dans le lit :

- Vous vous placez sur votre lit avec la hanche opérée vers le pied du lit.
- Asseyez-vous sur votre lit, faites-vous glisser le plus loin possible en arrière en vous déplaçant sur vos fesses.

- Placez vos deux jambes ensemble sur le lit.
- Vous pouvez soulever peu à peu latéralement votre jambe opérée avec vos mains.
- La jambe non opérée suit ce mouvement.
- Ce n'est que lorsque vos deux jambes se trouvent entièrement sur le lit que vous pouvez vous allonger.



Sortir du lit :

- Asseyez-vous.
- Soutenez éventuellement la jambe opérée avec les mains.
- Faites pivoter les deux jambes en dehors du lit.
- Levez-vous en vous soulevant.



Transferts vers et depuis la voiture :

Vous ne pourrez à nouveau conduire qu'après 4 à 6 semaines (sur avis médical).

Des plateaux tournants sont disponibles dans le commerce : ils doivent être posés sur le siège et facilitent considérablement l'entrée dans le véhicule et la sortie (vous obtiendrez le même résultat en utilisant un sac poubelle plié en deux).

Monter en voiture :

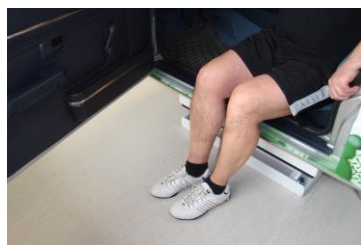
- Reculez suffisamment le siège.

- Appuyez-vous d'une seule main sur le tableau de bord et de l'autre main sur le siège pour vous asseoir.
- Tournez les deux jambes ensemble dans la voiture.



Descendre de voiture :

- Reculez suffisamment le siège.
- Tournez les deux jambes ensemble hors de la voiture.
- Appuyez-vous d'une seule main sur le tableau de bord et de l'autre main sur le siège, puis levez-vous.



2.2.5 Activités de la vie quotidienne

Se laver/s'habiller et se déshabiller :

- Ces méthodes sont enseignées en chambre et se déroulent autant que possible en position assise.
- Vous vous lavez de la façon la plus autonome possible.
- Vous recevez de l'aide pour vous laver le dos et les pieds.
- L'ergothérapeute vous apprend à vous laver les pieds vous-même, ainsi qu'à mettre et à retirer vos bas et vos chaussures, d'une façon correcte.
- L'ergothérapeute vous apprend à utiliser des aides.

Lavage et séchage des pieds

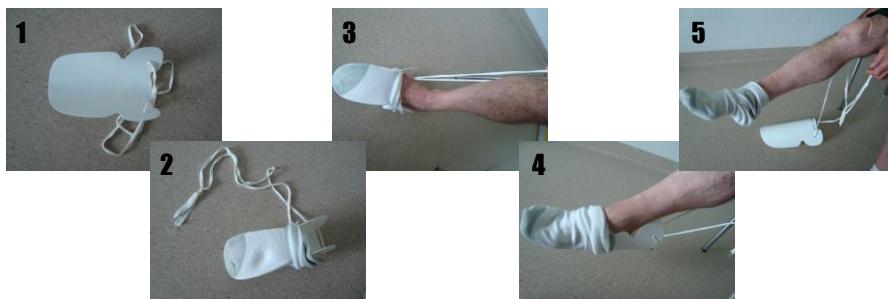
- Si vous n'avez pas la possibilité d'obtenir de l'aide à domicile, vous pouvez en principe vous laver les pieds vous-même. Vous devez utiliser un repose-pied et vous assurer de n'effectuer aucun faux mouvement (vers l'intérieur ou vers l'extérieur). Il est important de ne plus plier la hanche à plus de 90°. Si vous ne

pouvez pas atteindre vos pieds, vous ne devez pas forcer ! Dans ce cas, il est préférable de demander de l'aide (à votre conjoint, à un membre de la famille ou à une infirmière à domicile).

- Il en va de même pour mettre et retirer vos bas et vos chaussures. Ne forcez pas ! Utilisez plutôt une aide ou faites-vous aider par votre entourage.



Mettre des bas avec un « enfile-bas » :



Mettre des chaussures avec un « enfile-chaussure » à long manche :

Il est également important de signaler qu'il ne faut pas faire de faux mouvement. Vous ne pouvez effectuer aucun mouvement brusque (vers l'intérieur ou l'extérieur) avec votre jambe !



Mettre un slip avec un enfile-slip :



Utilisation des toilettes :

- Si nécessaire, vous pouvez rehausser le W.C. à l'aide d'un ustensile prévu à cet effet.
- Vous pouvez également fixer une poignée à côté du W.C. afin de vous redresser plus facilement.



- Placement correct du support pour rouleau de papier W.C.

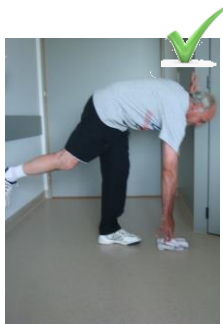


- comment s'essuyer soi-même

S'accroupir, se pencher et soulever :

- Évitez de vous pencher et de vous accroupir.

- Pour ramasser un objet au sol, appuyez-vous de préférence d'une seule main sur un objet fixe (p. ex. une table) et soulevez la jambe opérée vers l'arrière.
- Vous pouvez également utiliser une pince de préhension à long manche.



Tâches ménagères :

- Évitez une station debout et immobile prolongée devant le plan de travail.
- Dans la cuisine, placez les objets les plus fréquemment utilisés à portée de main afin de ne pas avoir de difficulté à les atteindre.
- Utilisez un escabeau pour prendre des objets qui se trouvent trop haut dans l'armoire.
- Lorsque vous balayez, nettoyez ou aspirez, placez la jambe opérée en arrière.
- Durant votre travail, placez le seau en hauteur afin d'éviter de vous pencher ou de vous accroupir.
- En remplissant ou en vidant le lave-vaisselle, le lave-linge ou le sèche-linge, prenez appui sur un élément fixe et levez la jambe opérée vers l'arrière.
- Supprimez les tapis non fixés !

Sport :

Promenade :

- Portez des chaussures fermées.
- Augmentez progressivement la longueur de la promenade.

Natation :

- Vous pouvez rapidement vous mettre à la natation durant la revalidation (sur avis médical).
- Utilisez (correctement !) les échelles afin d'entrer dans et de sortir de la piscine.
- Augmentez progressivement la distance parcourue et la durée.

Vélo :

- Vous pouvez rapidement vous mettre au vélo durant la revalidation (sur avis médical).
- Augmentez progressivement la distance parcourue et la durée.
- Il est plus facile de monter sur un vélo de dame.
- Essayez tout d'abord sur un hometrainer. Veillez à ce que la selle se trouve à la bonne hauteur !
- Montez à vélo en commençant par la jambe **non opérée** : placez-la tout d'abord au-dessus de la barre centrale, prenez appui sur le guidon, appuyez-vous sur la pédale avec le pied de la jambe non opérée, puis asseyez-vous.





Descendez de vélo en commençant par la jambe **opérée** : placez-vous sur les pédales, placez tout d'abord le pied de la jambe non opérée sur le sol, puis l'autre pied. Prenez appui sur le guidon et passez la jambe non opérée au-dessus de la barre centrale.



Autres :

- D'autres **sports éprouvants pour la hanche** (comme la randonnée en montagne, la marche, le patinage, le tennis, ballet, l'aérobic, le ski de fond, le ski) sont **possibles**, mais peuvent rapidement provoquer une **usure de la prothèse de la hanche**.
- **En règle générale**, si un sport spécifique était déjà pratiqué avant l'opération, vous pouvez franchement continuer à le pratiquer (sur avis médical).
- Des sports tels que le squash, le basket, le football, le volley, le rugby, le karaté, le hockey sur glace, le base-ball et le ski nautique ne sont pas recommandés.

Jardinage :

- Ne portez pas de sabots ou de chaussures mal fixées.
- Utilisez de préférence des **outils** dotés d'un **long manche**.
- Utilisez le **pied** de la jambe non opérée pour **enfoncer votre bêche** dans le sol.

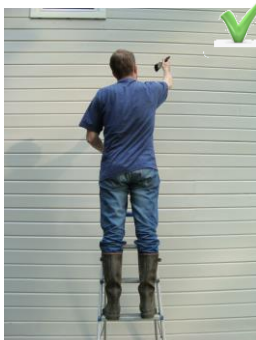


- Utilisez des **aides** (p. ex. un tire-botte).

- Pour travailler **près du sol**, agenouillez-vous de préférence sur le genou de la jambe **opérée**. Redressez-vous en vous appuyant sur le genou de la jambe non opérée.



- N'effectuez aucun mouvement de rotation de la hanche !
- Travaillez donc toujours devant vous, **évitez de vous étirer** et placez tous vos ustensiles à portée de main !



CONSEILS GÉNÉRAUX

- Consultez votre médecin en cas de :
- Douleur anormale
- Rougeur ou gonflement sérieux
- Fièvre
- Respectez les directives du médecin et des thérapeutes.
- Évitez tout surmenage.
- Évitez une position assise et une station debout prolongées.
- Effectuez quotidiennement vos exercices.
- Augmentez progressivement vos activités et restez prudent.

Nous vous souhaitons beaucoup de succès dans votre revalidation !

