

INSTRUCTIONS POUR LES PATIENTS AYANT SUBI UNE ARTHROSCOPIE DE LA HANCHE



Jan Yperman Ziekenhuis

Lorsque vous quittez l'hôpital, vous recevez une lettre de sortie destinée à votre médecin généraliste. Cette lettre comporte toutes les données pertinentes concernant l'intervention sur votre hanche et les instructions postopératoires.

Vous recevez également une attestation pour le kinésithérapeute : elle mentionne le numéro d'opération, de sorte que vous puissiez bénéficier d'un remboursement non négligeable pour la kiné.

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à les transmettre à l'infirmière responsable. Remettez, le plus rapidement possible, les attestations pour l'incapacité de travail et les documents d'assurances à l'infirmière en chef, pour que nous puissions les compléter à temps.

Avant de quitter l'hôpital, vous devez vous sentir à l'aise avec les médicaments antidouleur qui vous ont été administrés. Si ce n'est pas le cas, vous devez signaler cela avant votre sortie. Vous devez avoir une sensibilité normale dans la peau, et ce, à tous les endroits.

1. SOINS DES LÉSIONS

Les lésions ne nécessitent pas de soins particuliers. Avant votre sortie, de petits pansements OP-site hydrofuges ont été posés sur les petites lésions. Vous pouvez les laisser en place pendant 8 à 10 jours. Ils ne doivent pas être changés, à moins que la lésion ne perde trop de liquide. Dans ce cas, il vaut mieux prendre contact avec votre médecin généraliste. Vous pouvez laver les zones comportant les pansements et également prendre une douche. Un bain ou la piscine sont cependant INTERDITS !

Après 8 à 10 jours, vous devez passer chez votre médecin généraliste pour faire enlever les sutures.

Si la lésion n'est pas complètement guérie après 10 jours : désinfectez chaque jour et appliquez une pommade à base d'isobétadine. Laissez cicatriser spontanément ; si possible, prenez un peu plus de repos.

2. BÉQUILLES

Vous utilisez en principe 2 béquilles pour marcher, sauf prescription contraire. Le pied peut toucher le sol, mais ne peut pas s'appuyer pleinement. En général, cette période dure \pm 3 semaines. Les patients atteints de lésions importantes du cartilage qui sont été traitées par arthroscopie doivent marcher avec des béquilles pendant 6 semaines maximum. Les patients qui ont subi un dégagement d'un syndrome de « snapping hip » peuvent s'appuyer immédiatement et se déshabituer des béquilles.

Il est important que vous vous sentiez à l'aise, même avec les béquilles.

Centre hospitalier Jan Yperman
Briekestraat 12 • 8900 Ieper
www.yperman.net • 057 35 35 35
info@yperman.net •

3. ANALGÉSIE

Il est important de se sentir bien après l'intervention. Une douleur légère est possible. La douleur ne peut JAMAIS retarder le schéma de rééducation ! Il est donc parfois nécessaire d'augmenter un peu la prise de médicaments antidouleur. Vous recevez un schéma fixe de médicaments antidouleur à prendre. Nous vous conseillons de prendre des anti-inflammatoires pendant minimum 2 semaines. Ils contribuent également à la cicatrisation et à la détumescence et empêchent également le raidissement. Nous conseillons ici : Ibuprofen 600 mg ou Diclofenac 50 mg trois fois par jour avec le repas. Si la douleur n'est pas suffisamment contrôlée : prenez 1 g de Dafalgan max. 4 x/jour. Vous pouvez combiner ce médicament avec les anti-inflammatoires et vous pouvez le prendre également en dehors des repas. Si la combinaison ci-dessus ne parvient pas à réduire suffisamment les douleurs, et/ou si vous souffrez d'effets indésirables suite à la prise de ces médicaments, vous devez consulter votre médecin en vue de faire adapter le schéma. Les douleurs intenses sont très rares après une arthroscopie de la hanche.

4. QUE PUIS-JE FAIRE ET QU'EST-CE-QUI EST INTERDIT ?

Vous pouvez bouger la hanche. Vous pouvez faire du vélo sur le home trainer ou sur les rouleaux. ÉCOUTEZ VOTRE CORPS : les activités qui ne causent pas de douleur, ou une douleur légère, sont autorisées. Vous pouvez conduire dès que vous vous êtes déshabitué(e) des béquilles.

Évitez les longues marches, ne prenez pas trop souvent l'escalier. Évitez les travaux lourds.

Pendant la nuit, vous pouvez vous coucher sur la jambe opérée.

Placez de la glace sur la hanche au moins 3 x/jour pendant 10 à 15 minutes, à moins que ce soit inconfortable. Ne placez jamais de la glace sur la peau nue !

5. RÉÉDUCATION - KINÉSITHÉRAPEUTE

Vous commencez immédiatement la rééducation. La kiné commence le jour après l'opération. Contactez votre kinésithérapeute à temps ; si possible, fixez un rendez-vous avant l'intervention. Une prescription vous sera fournie.

En principe, tous les exercices en chaîne fermée sont autorisés. Commencez à faire du vélo le jour après l'opération. Après quelques semaines, la rame. L'hydrothérapie et les exercices de natation sont autorisés à partir du moment où les lésions ont guéri complètement (le plus souvent après 2-3 semaines).

À partir du moment où un appui total est autorisé : exercices d'équilibre avec le Wii Sport. Ne pas soulever de poids avec la jambe. Ne pas effectuer de « straight leg raise ».

IMPORTANT :

- Arrêtez les exercices si la douleur augmente ou si vous ne vous sentez pas bien.
- intensifiez graduellement votre schéma d'exercice et ne vous forcez pas.
- Si nécessaire, prenez suffisamment d'antidouleurs.
- Veillez surtout à effectuer des exercices d'étirement et à récupérer la mobilité de l'articulation de la hanche.

En cas de problème : contactez votre médecin généraliste ou le service d'orthopédie au **057 35 73 70**.

Dr. J. Somers; Dr. D. Van Der Linden; Dr. F. Hardeman
Centre locomoteur clinique de la hanche