

Instructions pour patients ayant subi une intervention consistant à placer une prothèse de la hanche (pth)



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 votre sortie, vous devez savoir quels mouvements sont autorisés, et lesquels ne le sont pas. En cas de doute : demandez des informations ! Connaissez tous les symptômes d'alarme (voyez à la fin de votre brochure d'information) !

1. SOINS DES LÉSIONS

Les lésions ne nécessitent pas de soins particuliers. Avant votre sortie, un pansement OP-site hydrofuge a été posé sur la lésion. Vous pouvez le laisser en place pendant 8 à 10 jours. Le pansement adhésif ne doit pas être changé, à moins que la lésion ne perde trop de liquide. Dans ce cas, il vaut mieux prendre contact sans tarder avec votre médecin généraliste.

Vous pouvez laver la zone comportant le pansement et également prendre une douche. Un bain ou la piscine sont cependant INTERDITS jusqu'à ce que la lésion soit complètement cicatrisée !

Après 8 à 10 jours, vous devez passer chez votre médecin généraliste pour faire enlever l'extrémité du fil de suture. Le fil même se trouve à l'intérieur de la lésion et ne doit pas être enlevé. À partir de ce moment-là, la lésion peut en principe rester au sec à l'air.

2. 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. Il est recommandé de se promener beaucoup ; vous pouvez augmenter graduellement la distance.

En principe, tous les exercices en chaîne fermée sont autorisés. Le vélo est idéal pour une revalidation rapide.

L'hydrothérapie et les exercices de natation sont autorisés à partir de 6 semaines après l'intervention.

Attention aux chutes à côté de la piscine !

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 ».

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

3. BÉQUILLES

Sauf instruction contraire, vous utilisez en principe 1 béquille (du côté non opéré) pour marcher. Il est important que vous vous sentiez à l'aise, même avec la/les béquille(s).

Essayez de marcher le plus normalement possible, sans trop réfléchir. Il est important de marcher «correctement» bien droit. Sauf instruction contraire, vous pouvez vous appuyer tout à fait.

Dès que vous vous sentez à l'aise, vous pouvez vous passer de la béquille. Éventuellement, vous pouvez utiliser encore temporairement une canne ou un parapluie.

4. 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 revalidation ! Il est donc parfois nécessaire d'augmenter un peu la prise de médicaments antidouleur. Pour les premiers jours, vous recevez un schéma fixe de médicaments antidouleur. Après votre sortie d'hôpital, nous vous conseillons de prendre des médicaments antidouleur en cas de besoin : prenez 1 g de Dafalgan max. 4 x/jour. Vous pouvez combiner si nécessaire 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 traitement.

Les douleurs intenses, une fois que vous avez quitté l'hôpital, sont très rares après une intervention consistant à placer une prothèse de la hanche.

La douleur diminue également grâce à une marche régulière et à une vie active !

5. 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. Au début, évitez trop de montées ou de descentes, ou de prendre trop souvent les escaliers. Évitez les travaux lourds. Évitez de plier et de pivoter très fortement la hanche pendant les 2 premiers mois ! Les mouvements qui ne sont pas autorisés vous seront appris pendant votre séjour à l'hôpital. Pendant la nuit, vous pouvez vous coucher sur la jambe opérée. Au début, il vaut mieux placer un coussin entre les jambes.

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 !

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 à savoir quels mouvements ne sont pas autorisés et connaissez les symptômes d'alarme pour lesquels vous devez consulter sans tarder un médecin.

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

Dr. J. Somers
Centre locomoteur clinique de la hanche