



PÔLE SANITAIRE

IRF Pomponiana Hyères
UP Pomponiana Marseille

299 chemin de Pomponiana
BP 90041 – 83407 Hyères Cedex

04 94 35 94 35



Equipe Mobile d'Expertise
en Réadaptation

Contact EMER 83
emer83@salinsdebregille.com

Tél : 04 94 35 96 40

Livret prothèse de hanche

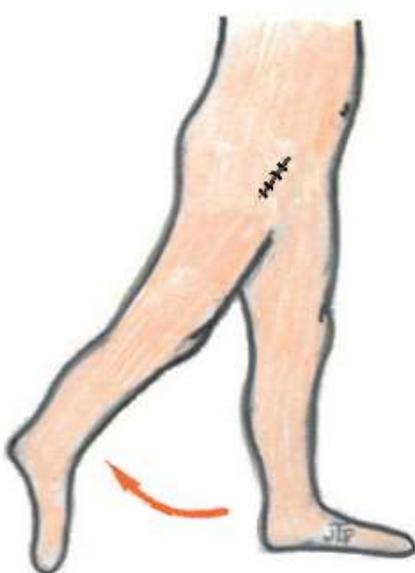
PROTHESE TOTALE DE HANCHE PAR VOIE ANTERIEURE

Des mouvements sont à éviter particulièrement pendant la phase de cicatrisation et généralement pendant les 3 premiers mois.

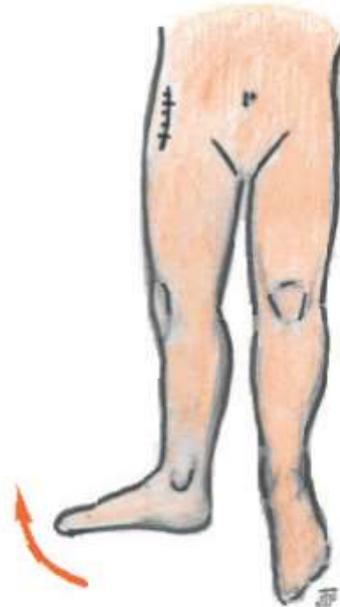
Mouvements à éviter :

La luxation de la prothèse peut survenir si :

- Si l'un des deux mouvements est réalisé dans une amplitude extrême
- Si ces deux mouvements sont réalisés en même temps



Extension



Rotation externe

PROTHESE TOTALE DE HANCHE PAR VOIE POSTERO-EXTERNE

Des mouvements sont à éviter particulièrement pendant la phase de cicatrisation et généralement pendant les 3 premiers mois.

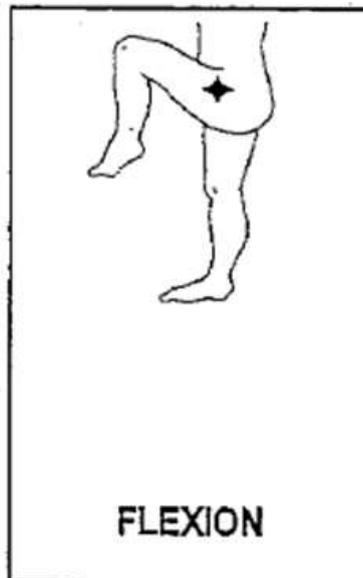
Mouvements à éviter :

La luxation de la prothèse peut survenir si :

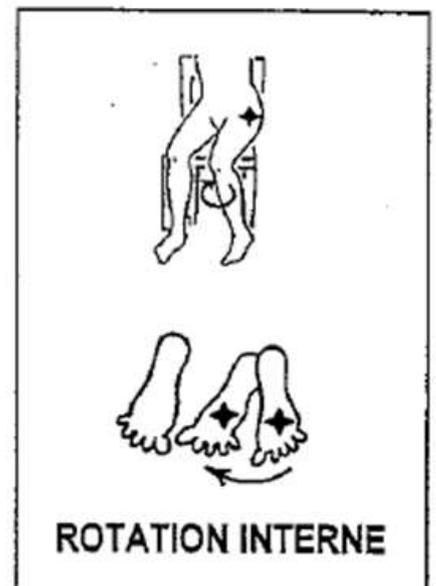
- **Si l'un des trois mouvements est réalisé dans une amplitude extrême**
- **Si ces trois mouvements sont réalisés en même temps**



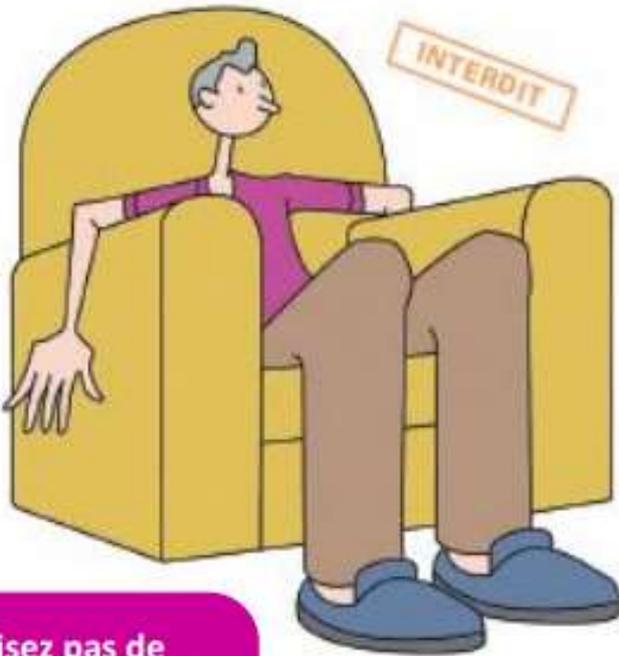
et / ou



et / ou



Ne croisez pas les
jambes en position
assise.



N'utilisez pas de
fauteuil trop profond.
Gardez les genoux
rapprochés pour vous
relever.



Rester allongé

Evitez les lits trop bas et surtout la position à plat ventre.

En revanche, il est conseillé, au lit :

De mettre un coussin entre les jambes pour éviter de les croiser et limiter les rotations

De se coucher sur le côté opéré

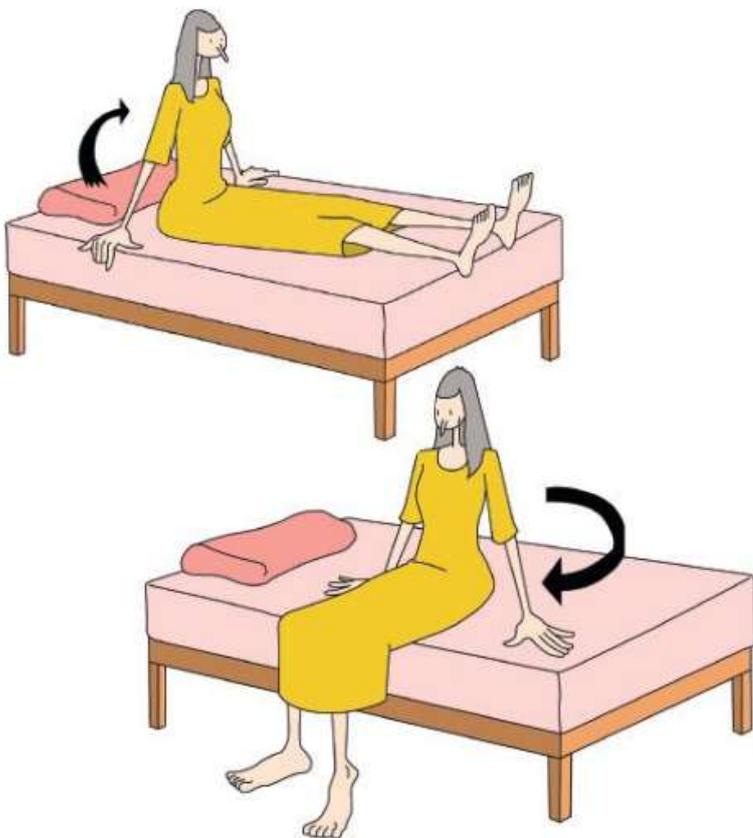
De placer un arceau (par exemple, un carton découpé) pour supprimer le poids des couvertures sur les pieds.

Ces conseils sont valables les trois premiers mois.



PENSEZ A FIXER LES TAPIS AU SOL

Se lever



Pour vous lever, **ne croisez pas les jambes**.

Asseyez-vous d'abord dans le lit en appui sur les deux mains.

Puis **pivotez les jambes et le bassin en même temps du côté opéré** (vous pouvez vous aider de la jambe saine).

Une fois assis sur le bord du lit, levez-vous tranquillement.

Pour vous allonger, faites la manœuvre inverse.

L'astuce : toujours les deux jambes en même temps !

S'asseoir

Les hauteurs d'assise

La hauteur de la chaise doit être au moins égale à la distance du sol à votre genou. Installez par exemple :

- ↗ Des plots sous le lit ou un matelas supplémentaire
- ↗ Une barre murale
- ↗ Un ré-hausse WC
- ↗ Dans le fauteuil, un coussin en mousse dense ou des plots sous les pieds.

Si vous vous asseyez sur un siège plus bas (chez des amis, en voiture), tendez la jambe douloureuse ou opérée en avant et laissez-la tendue tant que vous êtes assis.



EVITEZ LES SIEGES TROP BAS

Se déplacer

Monter et descendre les escaliers

Pour monter, commencez par la jambe non-opérée.

Prenez appui sur la rampe ou sur vos cannes.

Les cannes accompagnent toujours la jambe douloureuse ou opérée.

Montez ou descendez une marche à la fois.

Amenez les deux pieds sur la même marche avant d'accéder à la suivante.

Pour descendre, commencez par le côté opéré.



En voiture

Montez devant.

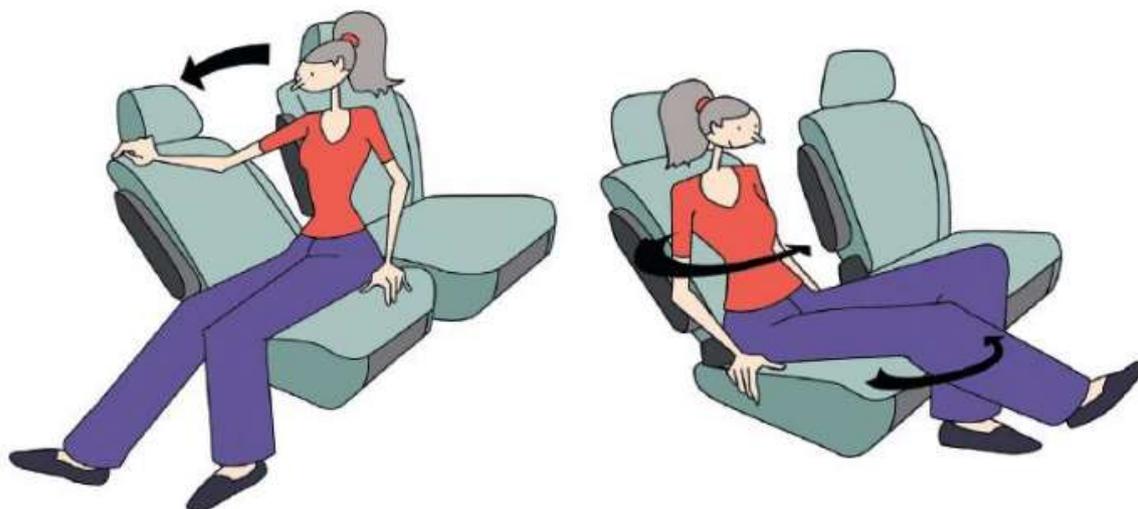
Reculez le siège au maximum et inclinez le dossier vers l'arrière.

Asseyez-vous latéralement, dos à la voiture, la jambe douloureuse ou opérée tendue en avant.

Pivotez le bassin et les jambes en même temps, d'un seul bloc.

Même démarche pour descendre de la voiture.

Vous pouvez vous aider de la jambe non opérée.



Se laver



Attention au sol glissant

Faire sa toilette assis(e)

Ne vous allongez pas dans la baignoire.

Pour entrer dans la baignoire, utilisez une planche de bain. Procédez de la même façon que pour vous mettre au lit : asseyez-vous et pivotez les jambes et le bassin en même temps.

Pour la toilette de la jambe et du pied opérés : utilisez une **brosse à long manche** pour le dos.

N'oubliez pas le **tapis antidérapant** au fond de la baignoire.

Dans le bac de douche, pour être en sécurité, vous pouvez installer une chaise de jardin pour procéder à votre toilette.

Utilisez une grande serviette de bain pour vous essuyer sans vous pencher en avant.

S'habiller

Pour vous habiller, asseyez-vous

Commencez par la jambe douloureuse ou opérée pour enfiler une culotte, des chaussettes, une jupe, un pantalon...

La **rotation externe** (genou vers l'extérieur) est **obligatoire**.

Ne croisez pas les jambes pour vous habiller.

Pensez au chausse-pied pour enfiler vos chaussures.

Si vous voulez ramasser quelque chose

Ne vous penchez pas en avant sans plier les genoux.

Prenez appui sur un plan stable (mur, chaise, meuble...).

Posez le genou du côté opéré à terre.



AIDES TECHNIQUES

Tous ces produits sont disponibles:

- *Dans certains grands magasins (pelle à long manche, chausse pied à long manche).*
- *Chez les revendeurs médicaux de votre secteur, mais ne sont pas remboursés par la sécurité sociale et ne nécessitent pas, de ce fait, de prescription médicale.*

LISTE DES AIDES TECHNIQUES ENVISAGEABLES LORS D'UN RETOUR A DOMICILE AVEC UNE PROTHESE DE HANCHE PAR VOIE ANTERIEURE

Tous ces produits sont disponibles:

- Dans certains grands magasins (pelle à long manche, chausse pied à long manche).
- Chez les revendeurs médicaux de votre secteur, mais ne sont pas remboursés par la sécurité sociale et ne nécessitent pas, de ce fait, de prescription médicale.

Planche de bain



Siège de bain pivotant



Pince à long manche



Enfile chaussette



Chausse-pied à long manche



Eponge à long manche



Rehausseur WC



Rehausseur de lit, canapé, meubles



Barre latérale de redressement au lit



**Pelle et balayette à
long manche**



**Disque de transfert
pivotant**

