Rééducation après une prothèse totale de hanche

Fysische geneeskunde en revalidatie

st trudo
ziekenhuis
deskundig én dichtbij

01 CONTENU

Introduction	**4**
Rééducation multidisciplinaire	**5**
Conditions de sortie de l'hôpital	**6**
Exercices après l'opération	**7**
Consignes générales pour la hanche	**9**
Toilette du matin	**16**
Conseils généraux	**19**
Points d'attention généraux	**28**

02 Bienvenue

Nous vous souhaitons la bienvenue dans notre hôpital. Notre équipe de médecins et d'infirmières spécialisés est prête à vous aider.
Cette brochure vous donne des informations et des conseils sur la rééducation après une prothèse totale de hanche, de manière claire et illustrée.

Si, après la lecture de cette brochure, vous avez encore des questions, n'hésitez pas à les poser au chirurgien orthopédiste ou à l'infirmier-(ère). Nous nous ferons un plaisir d'y répondre.

Nous vous souhaitons un agréable séjour et un prompt rétablissement dans notre service.

L'équipe de réadaptation

03 Introduction

Cette brochure vous donne, de manière claire et illustrée, des informations et des conseils sur la rééducation après la pose d'une prothèse totale de hanche.

Même si la pose de la prothèse par le chirurgien orthopédiste s'est déroulée correctement, il ne faut pas oublier qu'une prothèse est un corps étranger qui doit s'adapter à l'organisme. C'est pourquoi une sollicitation excessive et des mouvements inappropriés peuvent avoir une influence négative sur la rééducation. Cette brochure vous aidera à bien débuter votre rééducation. Dans cette brochure, la jambe gauche est toujours représentée comme la jambe opérée. Cela est indiqué par un bandage au niveau du genou gauche.

Si, après la lecture de cette brochure, vous avez encore des questions, n'hésitez pas à les poser à l'orthopédiste ou à l'infirmier(ère). Nous nous ferons un plaisir d'y répondre.

Nous vous souhaitons un agréable séjour dans notre service et un prompt rétablissement.

04 Rééducation multidisciplinaire

Kinésithérapie

Après la pose d'une prothèse de hanche, nous commençons directement la rééducation.

L'objectif de la kinésithérapie pendant votre hospitalisation est de:

- retrouver une mobilité normale de l'articulation de la hanche;
- obtenir une reprise autonome de la marche avec des béquilles/ un déambulateur;
- pouvoir monter les escaliers ou franchir une marche de façon autonome.

Les exercices sont progressivement élaborés et revus avec vous (voir fiche d'exercices p. 7 et 8). Pendant les exercices, vous pouvez ressentir une sensation de tiraillement. Cela est tout à fait normal. La marche avec une aide à la mobilité est également exercée. Essayez aussi de marcher vous-même régulièrement sur une courte distance, puis d'augmenter progressivement cette distance.

Ergothérapie

L'ergothérapie a pour objectif de vous permettre de fonctionner de la manière la plus autonome possible. L'ergothérapeute vous propose un accompagnement ciblé afin de vous aider à réutiliser votre hanche de façon optimale, tout en tenant compte des consignes de mobilisation.

L'ergothérapeute vous entraîne à:

- effectuer de manière autonome les transferts de base à l'aide d'une aide à la marche (par exemple: entrer et sortir du lit, se mettre sur le côté, se lever et s'asseoir sur une chaise / aux toilettes, rester en position debout, monter et descendre de voiture, ramasser un objet au sol, franchir une marche);
- vous laver et vous habiller de façon autonome;
- respecter les consignes de mobilisation de la hanche;
- apprendre à réaliser les tâches ménagères en toute sécurité à domicile.

05 Conditions de sortie de l'hôpital

Les critères:

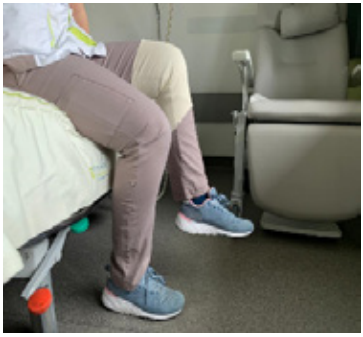
- Vous pouvez marcher de manière autonome avec une aide à la marche.
- Vous pouvez entrer et sortir du lit de manière autonome.
- Vous pouvez aller seul(e) aux toilettes.
- Vous pouvez vous laver et vous habiller de manière autonome.
- Vous pouvez monter et descendre de voiture de manière autonome.
- Vous pouvez monter les escaliers (ou franchir une marche).

Il est possible que vous ne remplissiez pas un ou plusieurs de ces objectifs et que vous puissiez néanmoins quitter l'hôpital. Cette décision est prise en concertation avec l'équipe.

06 Exercices après l'opération

	1. Ramenez vos orteils vers vous, puis poussez-les loin de vous. Les jambes restent immobiles.
	2. Poussez l'arrière du genou dans le lit et tendez le genou au maximum.
	3. Serrez les fesses et maintenez la contraction pendant 3 secondes.
	4. Pliez votre genou en laissant glisser le talon sur le lit (ramenez le genou droit vers vous).
	5. Déplacez doucement la jambe opérée vers l'extérieur, en la laissant glisser sur le matelas.

Vous devez ensuite continuer à respecter ces consignes pour la hanche, en particulier lorsque vous vous penchez en avant pour mettre, par exemple, vos chaussures, vos chaussettes, votre pantalon, votre sous-vêtement, etc.

	6. Mettez le lit complètement à plat. Pliez le genou de la jambe non opérée. Gardez la jambe opérée tendue sur le lit pendant 5 à 15 minutes.
	7. Tendez votre genou autant que possible en soulevant la jambe inférieure. Maintenez la jambe un instant en l'air, puis reposez-la.
	8. Soulevez votre genou de manière à ce que votre pied se décolle du sol.

07 Consignes générales pour la hanche

Pendant les six premières semaines après l'opération, vous NE pouvez PAS effectuer les mouvements suivants:

- Croiser les jambes.
- Se pencher trop en avant en position assise.
- Tourner excessivement vers l'intérieur ou vers l'extérieur la jambe avec la prothèse de hanche.
- Ecarter excessivement les jambes.

Vous devez ensuite continuer à respecter ces consignes pour la hanche, en particulier lorsque vous vous penchez en avant pour mettre, par exemple, vos chaussures, vos chaussettes, votre pantalon, votre sous-vêtement, etc.

Position allongée

Vous pouvez vous coucher sur le dos ou sur l'un ou l'autre côté.

En position couchée sur le dos, évitez toute rotation extrême de la hanche.

En position couchée sur le côté, placez **un coussin entre les genoux** pendant les 6 premières semaines. Cela est recommandé pour votre confort et pour éviter la luxation de votre prothèse de hanche.

Positionnement dans le lit

Pliez la jambe non opérée et placez vos mains ou vos coudes sur le lit. Prenez appui sur la jambe pliée et poussez-vous vers le haut. Vous pouvez aussi plier la jambe opérée et la faire participer activement au mouvement si cela reste confortable.

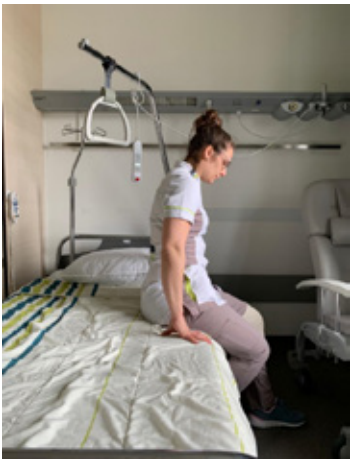
Évitez d'utiliser la potence au lit si vous ne l'utilisiez pas avant l'opération. Cela permet aussi de prévenir les douleurs aux épaules et au dos.

Entrer et sortir du lit

Vous pouvez entrer et sortir du lit aussi bien du côté gauche que du côté droit. Tenez toujours compte des consignes pour la hanche.

Pour entrer dans le lit:

Asseyez-vous au bord du lit, à hauteur de l'oreiller. Reculez votre bassin le plus possible sur le lit, de sorte que les deux genoux soient soutenus au maximum.

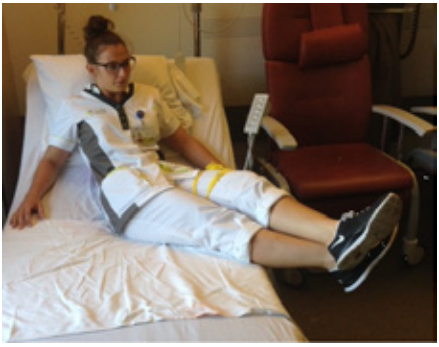


Déplacez les jambes une par une dans le lit, par petits mouvements. Veillez à ne pas tourner la jambe opérée vers l'intérieur (le genou et les orteils doivent être dirigés vers le plafond). Vous pouvez déplacer la jambe avec les mains si vous n'y parvenez pas activement.

Pour sortir du lit:

Procédez dans l'ordre inverse de celui décrit ci-dessus. Pour ressentir moins de tension au niveau de la plaie, vous pouvez d'abord vous redresser en prenant appui sur vos mains. Gardez toujours la jambe opérée tendue lorsque vous déplacez progressivement les jambes hors du lit. Vous pouvez déplacer la jambe avec les mains si vous n'y parvenez pas activement.

Essayez d'éviter de vous aider de la jambe non opérée (« en la passant dessous ») afin de prévenir une luxation. Avec la technique apprise ci-dessus, vous utilisez votre jambe opérée de manière active plutôt que passive.



Position assise

Pour adopter une position confortable et stable au niveau de la hanche, asseyez-vous avec les pieds bien posés au sol. Veillez à ce que les genoux soient plus bas que les hanches ; une chaise plus haute est donc recommandée (évitez les positions relâchées, les chaises trop basses, etc.). Répartissez votre poids sur les deux fesses. Une assise plus souple offre davantage de confort. Si vos pieds ne touchent pas le sol, utilisez un rehausseur.

Position debout

En position debout, il est important de prendre appui sur les deux jambes. Répartissez votre poids du corps sur les deux jambes. Contrôlez régulièrement votre position devant un miroir afin de corriger votre posture habituelle.

De la position assise à la position debout

Asseyez-vous bien au bord de la chaise. Placez une main sur l'aide à la marche et l'autre sur l'accoudoir de la chaise pour vous pousser vers le haut. Vous pouvez prendre appui sur vos deux jambes.

De la position debout à la position assise

Pour vous asseoir, procédez dans l'ordre inverse:

- Placez-vous devant la chaise de manière à la sentir contre vos mollets.
- Placez une main sur l'accoudoir de la chaise et l'autre sur votre aide à la marche.
- Répartissez votre poids sur les deux jambes au moment de vous asseoir. Gardez le tronc droit. La main posée sur l'accoudoir peut vous aider.

Essayez progressivement de moins pousser avec les bras lorsque vous vous asseyez et lorsque vous vous levez. Avec le temps, vous pourrez à nouveau vous asseoir et vous lever en utilisant uniquement vos deux jambes.

À éviter lorsque vous vous levez et lorsque vous vous asseyez:

- vous pencher trop fortement vers l'avant;
- faire tourner vers l'intérieur le genou de la jambe opérée;
- utiliser des chaises trop basses.

Marche

Vous pouvez prendre appui à 100 % sur la jambe opérée, dans les limites de la douleur. Vous utilisez une aide à la marche comme soutien; cela est exercé avec le kinésithérapeute et l'ergothérapeute.

Vous utilisez une aide à la marche jusqu'à ce que votre schéma de marche soit correct et sans douleur.

Le kinésithérapeute poursuivra cet accompagnement à domicile.

Évitez les mouvements de rotation rapides ou les pivots. Lorsque vous tournez en position debout, veillez à bien soulever les pieds et à ne pas pivoter sur la jambe opérée.

08 Toilette du matin

Se laver

La toilette **au lavabo** peut se faire en position assise ou debout. Si vous êtes debout, veillez à bien prendre appui sur les deux jambes. Placez les jambes légèrement écartées pour un meilleur équilibre. Pendant les six premières semaines, vous devez faire laver vos jambes, car vous ne pouvez pas vous pencher en avant.

Vous pouvez également prendre **une douche**. Pendant les trois premières semaines, cela doit se faire avec un pansement imperméable. Pour votre sécurité, il est préférable de placer **un tapis antidérapant** dans la douche.

Vous pouvez prendre **un bain** à partir de six semaines. Tenez compte du risque de chute et d'une diminution de la force.

S’habiller et se déshabiller

La plupart des difficultés concernent l’habillage du bas du corps. Comme vous ne pouvez pas encore tenir en appui sur une seule jambe, il est préférable de vous asseoir pour vous habiller. Pendant les six premières semaines, utilisez un chausse-pied long pour enfiler votre sous-vêtement, votre pantalon, votre jupe et vos chaussures. Cela permet d’éviter une flexion excessive vers l’avant. Enfilez d’abord le vêtement du côté opéré, puis du côté non opéré.

À éviter lors de l'habillage et du déshabillage:

- croiser les jambes.
- vous pencher trop fortement vers l'avant en position assise;
- ne pas tourner le pied de manière trop extrême vers l'intérieur ou vers l'extérieur.

✗

✗

✗

✗

09 Conseils généraux

Tâches ménagères

Pendant les premières semaines après l'opération, vous pouvez effectuer certaines tâches ménagères en position assise ou debout. Par exemple: repasser, faire la vaisselle, cuisiner, etc.

Important

- Prenez appui sur les deux jambes.
- Dosez vos activités.
- Faites des pauses de repos suffisantes.
- Évitez de rester debout trop longtemps.
- Évitez les activités à risque, comme utiliser un marchepied pour laver les vitres.

Pour certaines personnes, un déambulateur est plus sûr et facilite le transport d'objets. Pour les personnes vivant seules, cela peut représenter une réelle aide.

Monter les escaliers

Vers le haut

S'il y a une rampe, utilisez-la. Tenez les béquilles dans l'autre main, comme illustré sur les photos ci-dessous.

- Placez d'abord **la jambe non opérée (« la bonne jambe »)**, puis votre béquille sur la marche suivante.

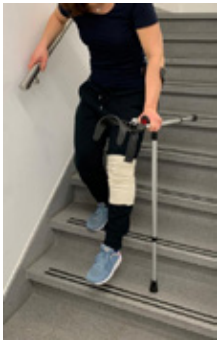
- Poussez-vous vers le haut et ramenez la jambe opérée.

Vous montez donc toujours les escaliers marche par marche.

CONSEIL:
Vers le haut
= vers le ciel "Bien".
= d'abord la jambe non opérée.

Vers le bas

- Placez **d'abord** votre **béquille** sur la marche inférieure**,** puis votre jambe **opérée** ("la mauvaise jambe").



- Ensuite, ramenez la jambe non opérée sur la même marche.

Vous descendez donc toujours les escaliers marche par marche.

CONSEIL:

En descendant
= vers "l'enfer" - Mauvais
= la jambe opérée (mauvaise) en premier.

Monter et descendre une petite marche/bordure

Pour ce transfert, il n'y a pas de rampe. Vous tenez donc une béquille dans chaque main. La technique est la même que pour les étapes précédentes.

Vers le haut

- Placez **d'abord** votre jambe **non opérée** ("la bonne"), puis vos béquilles sur la marche.

- Poussez-vous vers le haut et ramènez votre jambe opérée.

CONSEIL:
Vers le haut
= vers le ciel "Bien".
= d'abord la jambe non opérée.

Vers le bas

- Placez **d'abord vos béquilles**, puis votre jambe **opérée** ("la mauvaise") une marche plus bas.

- Puis, avancez votre jambe non opérée.

CONSEIL:

En descendant
= vers "l'enfer" →"mauvais"
= la jambe opérée ("la mauvaise") en premier!

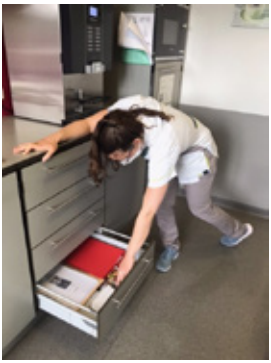
Toujours les deux béquilles avec la jambe opérée pour la soutenir!

Ramasser un objet au sool

- Prenez appui d'une main et amenez la jambe opérée tendue vers l'arrière.
- Ramassez l'objet avec la main libre.

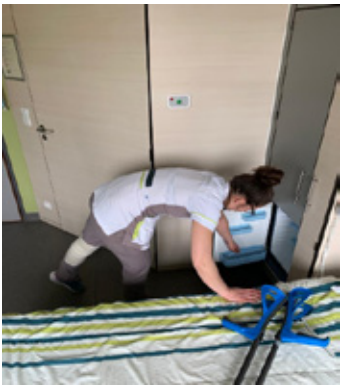
- La jambe opérée ne peut absolument pas tourner vers l'intérieur pendant que vous ramassez l'objet.

✗

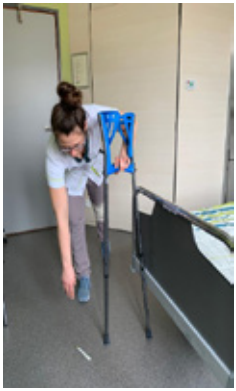


✗

La pointe du pied de la jambe opérée reste de préférence au sol afin de mieux garder votre équilibre. Vous pouvez également utiliser cette technique pour attraper quelque chose dans un espace situé plus bas, par exemple dans le réfrigérateur.



S'il n'y a pas de point d'appui fixe, vous pouvez également utiliser les béquilles pour cela. Attention toutefois: c'est moins stable et donc plus dangereux.



S'agenouiller et s'accroupir sont INTERDITS.

Conduire une voiture

Il est **interdit** de conduire pendant les premières semaines suivant l'opération. Cela est principalement lié à l'assurance en responsabilité civile, étant donné qu'il existe une inaptitude médicale à conduire un véhicule. Si, après quelques semaines, vous avez récupéré un contrôle suffisant de votre jambe opérée, vous pourrez à nouveau conduire. Consultez toujours au préalable les conditions de votre assurance automobile.

Monter et descendre de la voiture

- Reculez le siège de la voiture au maximum.
- Asseyez-vous de côté, avec les jambes encore à l'extérieur du véhicule. Vous pouvez utiliser le dossier du siège et le tableau de bord comme points d'appui.

- Tournez les jambes une par une vers l'intérieur de la voiture. Évitez d'écarter excessivement les jambes.

Pour sortir de la voiture, procédez dans l'ordre inverse.

CONSEIL:

Placez un sac en plastique ou un disque pivotant sur le siège afin de faciliter le mouvement de rotation.

10 Points d'attention généraux

- Appliquez de la glace 3 à 4 fois par jour (certainement après un effort).
- Soyez attentif(ve) à l'extension ET à la flexion de votre genou.
- Répétez régulièrement les exercices.
- Augmentez progressivement la marche.
- Changez régulièrement de position: couché(e), assis(e), en marchant, …
- Ne marchez jamais sans chaussures.
- N'oubliez pas votre traitement antidouleur.

Le repos est important, mais l'excès nuit aussi!

Notes

Questions?

Si, après la lecture de cette brochure, vous avez encore des questions, n'hésitez pas à les poser à votre kinésithérapeute.

st trudo ziekenhuis
deskundig én dichtbij

Diestersteenweg 100 • 3800 Sint-Truiden
www.sint-trudo.be

Suivez-nous sur

00192-FR - avr 2026