



# Rééducation après une opération de la hanche (PFNA)

Fysische geneeskunde en revalidatie



## 01 CONTENU

Réhabilitation multidisciplinaire	4
Exercices après l'opération	5
Politique d'appui	7
Règles de vie générales	12
Conseils généraux	16
Points d'attention généraux	21

## 02 Bienvenue

Cher patient

Même si l'opération réalisée par le chirurgien orthopédiste a été un succès, il ne faut pas oublier que le corps doit s'adapter au matériel étranger. C'est pourquoi cette brochure vous guidera dans le début de votre rééducation. Dans cette brochure, la jambe gauche est toujours représentée comme la jambe opérée. Cela est indiqué par un grand bandage au niveau du genou gauche.

Avez-vous encore des questions après avoir lu cette brochure ? Nous sommes là pour vous aider.

Nous vous souhaitons une rééducation réussie et un prompt rétablissement dans notre service.

L'équipe de rééducation

### Kinésithérapie

Après l'opération, il est essentiel de commencer la rééducation à temps.

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

- retrouver une mobilité normale de l'articulation de la hanche;
- améliorer la circulation sanguine;
- améliorer ou maintenir la fonction musculaire de votre jambe;
- permettre la rééducation à la marche de manière autonome avec une aide à la marche, en fonction des consignes d'appui.
- monter des escaliers ou un obstacle de façon autonome (si applicable).

Les exercices sont toujours introduits progressivement et réalisés ensemble (voir chapitre 4). Lors des exercices, vous pouvez ressentir une sensation de tiraillement. Cela est tout à fait normal.

### Ergothérapie

L'objectif de l'ergothérapie est de vous permettre de fonctionner de manière aussi autonome que possible. L'ergothérapeute vous apporte des conseils ciblés et un entraînement adapté.

L'ergothérapeute:

- vous entraîne à effectuer de manière autonome les transferts de base avec une aide à la marche (ex. : entrer et sortir du lit, se mettre sur le côté, se lever et s'asseoir sur une chaise/WC, s'installer à table, entrer et sortir d'une voiture, ramasser un objet au sol);
- vous aide à vous laver et vous habiller de manière autonome.
- vous informe sur la réalisation des tâches quotidiennes durant les premières semaines après l'opération;
- vous entraîne éventuellement à utiliser un fauteuil roulant (en fonction des consignes d'appui) afin que vous puissiez parcourir de plus longues distances en toute autonomie.

# 04

## Exercices après l'opération

	<p>1. Ramenez vos orteils vers vous, puis poussez-les vers l'avant. Les jambes restent immobiles.</p>
	<p>2. Poussez l'arrière de votre genou contre le lit et étendez votre genou au maximum.</p>
	<p>3. Serrez les fessiers et maintenez la contraction pendant 3 secondes.</p>
	<p>4. Pliez votre genou et faites glisser votre talon sur le lit en tirant le genou droit vers vous.</p>
	<p>5. Déplacez doucement la jambe opérée vers l'extérieur en la faisant glisser sur le matelas.</p>



6. Mettez le lit en position complètement plate! Pliez le genou de la jambe non opérée. Gardez la jambe opérée bien tendue sur le lit pendant 5 à 15 minutes.

## 05 Politique d'appui

En fonction de l'emplacement de la fracture, le médecin décidera du type d'intervention chirurgicale à réaliser. Après l'opération, et selon la stabilité de la fracture, vous pourrez être autorisé à un appui complet, partiel ou aucun appui. Cette information vous sera communiquée après l'intervention.

Vous devrez toujours utiliser une aide à la marche pour vous déplacer et/ou effectuer des transferts. Cela permet de favoriser la consolidation osseuse de la fracture réparée. Les thérapeutes détermineront l'aide à la marche la plus adaptée à votre situation.

La durée de cette politique d'appui vous sera précisée par le médecin. Vous trouverez ci-dessous des explications sur les différents niveaux d'appui possibles. Les thérapeutes cocheront celui qui s'applique à votre cas.

## **Appui complet**

Vous êtes autorisé à mettre **tout votre poids** sur la jambe opérée. Cependant, durant les premières semaines après l'opération, vous devrez toujours utiliser une aide à la marche afin d'éviter toute surcharge.

## **Marche**

La marche doit toujours se faire **AVEC** une aide à la marche. Vous pouvez prendre appui totalement sur la jambe opérée.

## **Position debout**

En position debout, vous pouvez répartir votre poids de manière égale sur les deux jambes. Cela signifie que **la moitié de votre poids repose sur la jambe opérée et l'autre moitié sur la jambe non opérée**.



Geopereerde zijde

□ **Appui partiel** ( ..... semaines)

Vous êtes autorisé **à mettre partiellement du poids** sur la jambe opérée. Vous pouvez y appliquer jusqu'à la moitié de votre poids corporel.

**Marche**

La marche doit toujours **se faire AVEC** une aide à la marche. En marchant, vous ne devez poser que la moitié de votre poids sur la jambe opérée.



**Astuce**

Il peut être utile de ne poser que les orteils de la jambe opérée au sol. De cette façon, vous êtes certain de ne pas mettre tout votre poids sur la jambe opérée.

## Appui partiel

### Position debout

En position debout, vous pouvez répartir votre poids de manière égale sur les deux jambes. Cela signifie que **la moitié de votre poids repose sur la jambe opérée et l'autre moitié sur la jambe non opérée.**



Geopereerde zijde

## **Aucun appui - Contact plantaire** ( ..... semaines)

Vous ne pouvez pas mettre de poids sur la jambe opérée. Le pied de la jambe opérée peut toucher le sol, mais sans y prendre appui. Il sert uniquement à maintenir l'équilibre.

### **Marche**

La marche doit toujours se faire avec une aide à la marche. En général, la marche est limitée, car elle demande beaucoup d'énergie étant donné que vous ne pouvez pas prendre appui sur la jambe opérée. L'érgothérapeute pourra éventuellement vous entraîner à l'utilisation d'un fauteuil roulant pour les déplacements plus longs.

### **Astuce**

Imaginez qu'il y a des fraises sous votre pied (de la jambe opérée) et que vous ne devez pas les écraser. Vous prenez donc appui uniquement sur la jambe non opérée et sur vos bras.

### **Position debout**

Vous prenez appui uniquement sur votre jambe non opérée (voir photo ci-dessous).



Geopereerde zijde

## 06 Règles de vie générales

### Position allongée

Vous pouvez vous allonger sur le dos ou sur l'un des deux côtés. En position latérale, vous pouvez placer un coussin entre vos genoux pour plus de confort.



### Positionnement dans le lit

Pliez votre jambe non opérée et placez vos mains ou vos coudes sur le lit. Poussez avec la jambe pliée pour vous redresser. Évitez d'utiliser la potence ("perroquet") au-dessus du lit, car vous n'en aviez pas besoin avant l'opération. Cela permet également de limiter les douleurs aux épaules et au dos.

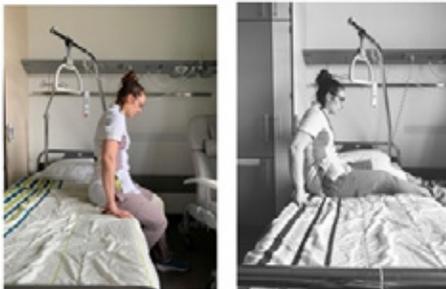


## Entrer et sortir du lit

Vous pouvez entrer et sortir du lit aussi bien du côté gauche que du côté droit.

### Entrer dans le lit

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



Déplacez les jambes une à une dans le lit. Si vous n'y arrivez pas, vous pouvez vous aider des mains.



### Sortir du lit

Procédez de manière inverse à la méthode décrite ci-dessous.

## Position assise

Pour une posture confortable et stable, asseyez-vous en gardant les pieds bien posés au sol. Répartissez votre poids corporel de manière égale sur les deux fessiers.



## De la position assise à la position debout

Asseyez-vous bien à l'avant du siège. Placez une main sur l'aide à la marche et l'autre sur l'accoudoir de la chaise



Poussez sur vos jambes pour vous redresser (en tenant compte de votre politique d'appui). La main posée sur la chaise vous aide à vous lever.

Pour vous asseoir, procédez de manière inverse.

### Astuce

Vous pouvez avancer légèrement la jambe opérée. Cela permet d'une part de réduire la tension et d'autre part de diminuer la pression sur la jambe opérée. Une assise plus haute facilite le passage à la position debout.

## La toilette du matin

### Se laver

Pour plus de sécurité, vous pouvez vous asseoir pour laver **le haut du corps**, tandis que pour **la toilette intime**, vous pouvez vous tenir debout. N'oubliez pas de respecter les consignes d'appui lorsque vous êtes en position debout. Si vous vous sentez suffisamment en sécurité, vous pouvez également laver votre haut du corps en restant debout. **Les jambes** peuvent être lavées en position assise si cela est possible, bien que cela puisse provoquer une sensation de tiraillement au niveau de la plaie.

Vous pouvez **prendre une douche**, à condition que le pansement imperméable sur la plaie soit bien fixé afin d'éviter les infections. Pour plus de sécurité, il est recommandé d'utiliser un tapis antidérapant dans la douche. Si vous prenez une douche debout, veillez à respecter les consignes d'appui. Vous pouvez également installer un siège dans la douche et vous laver en position assise.

### S'habiller et se déshabiller

Les plus grandes difficultés concernent l'habillement **du bas du corps**. Comme vous ne pouvez pas encore vous tenir sur une seule jambe, il est préférable de s'asseoir pour enfiler vos vêtements. Commencez toujours par passer la jambe opérée dans le vêtement, puis la jambe non opérée.

Si vous ressentez des douleurs en vous penchant en avant, utilisez un chausse-pied long pour enfiler vos sous-vêtements, pantalon et chaussures.

Les **bas de contention blancs** doivent être mis et enlevés avec l'aide d'un soignant ou d'un membre de votre famille. Ces bas doivent être portés pendant 6 semaines.

## 07 Conseils généraux

### Tâches ménagères

Les premières semaines après l'opération, vous pouvez effectuer des tâches ménagères légères en position assise ou debout, comme le repassage, la vaisselle ou la cuisine. Assurez-vous de respecter les consignes d'appui imposées (voir pages 7-11). Si vous ressentez de la fatigue, poursuivez en position assise.

### Important

- Respectez les consignes d'appui.
- Dosez vos efforts.
- Prenez suffisamment de pauses.
- Évitez de rester debout trop longtemps.
- Évitez les activités dangereuses, comme l'utilisation d'un escabeau pour laver les fenêtres.



Si les consignes d'appui le permettent, le thérapeute peut vous apprendre à marcher avec un déambulateur afin de pouvoir déplacer des objets plus facilement.

## Ramasser un objet au sol

Prenez appui avec une main sur un objet stable et reculez la jambe opérée. Avec l'autre main, ramassez l'objet. Il est préférable de garder les orteils du pied opéré en contact avec le sol pour maintenir l'équilibre. Cette technique peut également être utilisée pour attraper un objet dans un espace situé plus bas, comme le réfrigérateur.



## Monter et descendre une petite marche ou bordure

L'entraînement à la montée d'une marche ne sera effectué que si votre condition physique et les consignes d'appui le permettent, et uniquement si cela est nécessaire.

### Monter

Placez d'abord l'aide à la marche, puis posez le pied de la jambe **non opérée** sur la marche. Poussez sur votre jambe valide et l'aide à la marche, puis amenez la jambe **opérée** sur la même marche. Vous montez toujours **une marche à la fois!**



## Descendre

Placez d'abord l'aide à la marche, puis descendez la jambe **opérée** d'une marche. Ensuite, amenez la jambe **non opérée** sur la même marche.

Comme pour la montée, vous descendez **une marche à la fois!**



### Astuce

- Monter → vers le "ciel" = BIEN → la jambe non opérée (saine) en premier.
- Descendre → vers l' "enfer" = MOINS BIEN → la jambe opérée (moins saine) en premier.

## Conduite automobile

La conduite est interdite pendant les premières semaines suivant l'opération. Cela est principalement dû à la responsabilité civile, car une inaptitude médicale temporaire empêche légalement la conduite d'un véhicule. Une fois que vous avez retrouvé un contrôle suffisant de votre jambe opérée, vous pourrez reprendre la conduite. Vérifiez toujours au préalable les conditions de votre assurance automobile.

### Entrer et sortir de la voiture

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



- Faites pivoter vos jambes une par une à l'intérieur du véhicule. Aidez-vous de vos mains si nécessaire.



#### Astuce

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

## 08 Points d'attention généraux

- Appliquez de la glace **3 à 4 fois par jour**.
- Répétez régulièrement les exercices.
- Augmentez progressivement votre activité physique.
- Changez régulièrement de position: allongé, assis, debout, marche...
- Ne marchez jamais pieds nus, portez toujours des chaussures.
- N'oubliez pas de prendre vos antalgiques.

**Le repos excessive nuit, mais l'excès aussi!**



# Notes

A series of 20 horizontal dotted lines for taking notes.



## Des questions?

Si vous avez des questions après avoir lu cette notice, n'hésitez pas à les poser à l'infirmière.



Dierstersteenweg 100 • 3800 Sint-Truiden  
[www.sint-trudo.be](http://www.sint-trudo.be)

Suivez-nous sur   