CENTRE HOSPITALIER
DE VERSAILLES

Centre Hospitalier de Versailles

Rééducation après Prothèse Totale de Hanche



Service de Chirurgie Orthopédique et Traumatologie
Unité Michel Perreau
Chef de service : Dr Pujol

Versailles Arthroscopie Orthopédie VAO

IMPRIMERIE DU CHV_REFERENCE

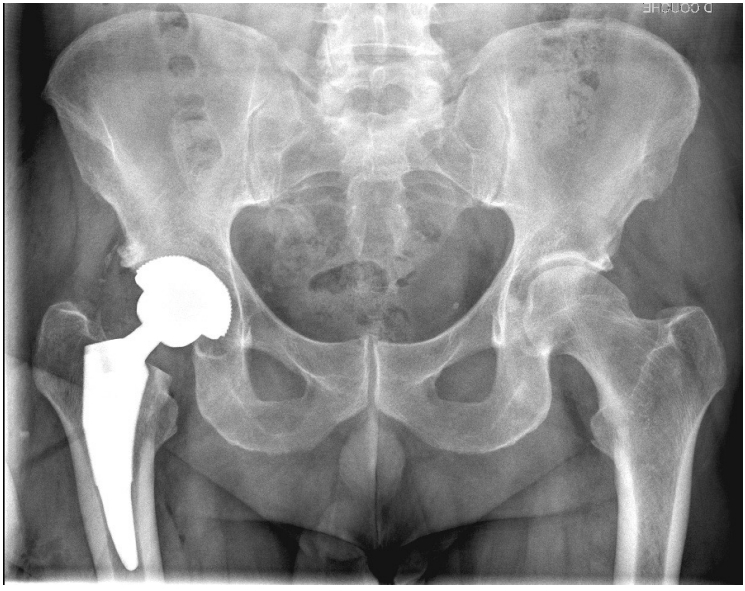
CENTRE HOSPITALIER DE VERSAILLES– HÔPITAL A. MIGNOT- 177 rue de Versailles - 78157 Le Chesnay Cedex
01 39 63 91 33 – www.ch-versailles.fr

RÉÉDUCATION APRÈS UNE PTH

Vous êtes opéré d'une Prothèse Totale de Hanche. Cette opération va vous permettre de reprendre vos activités en améliorant vos gènes et douleurs .

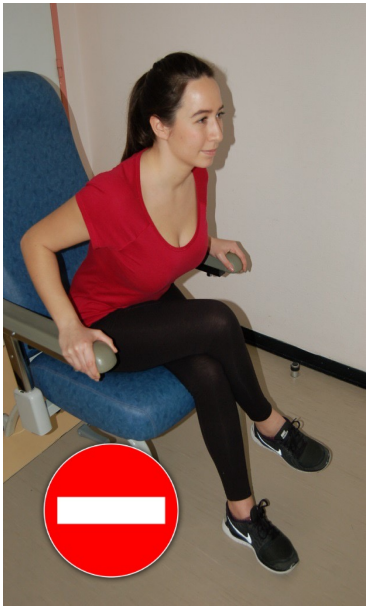
Les suites de l'intervention sont habituellement simples. La reprise des activités se fait progressivement, en fonction de la cicatrisation articulaire, musculaire et cutanée. Le délai peut varier selon les patients.

Afin d'éviter d'éventuelles complications, certaines précautions sont à prendre. Elles sont expliquées et illustrées dans ce livret et vous seront rappelées par votre kinésithérapeute qui vous accompagnera tout au long de votre rééducation.

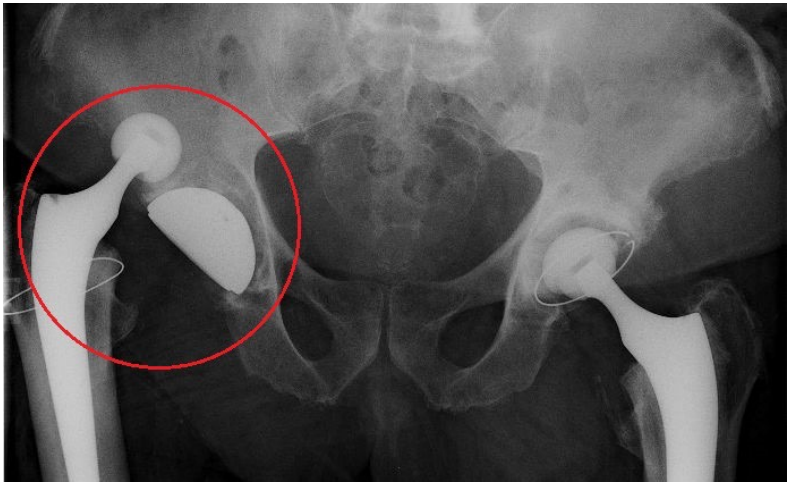


Conseils pratiques : positions à éviter

DURANT LES 3 PREMIERS MOIS suivant l'intervention certaines précautions doivent être impérativement respectées pour éviter tout risque de **luxation** de la prothèse (voir radio)



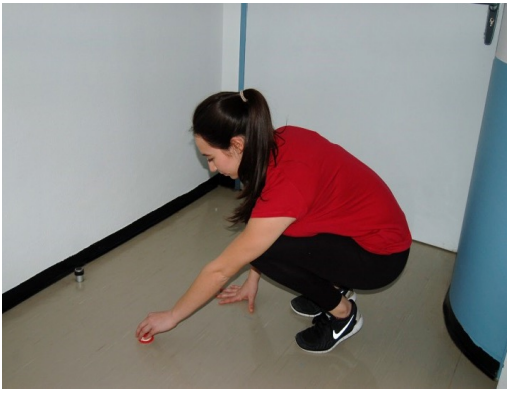
- Ne pas croiser les jambes
- Pas de flexion de hanche au delà de l'angle droit entre la cuisse et le buste (Les assouplissements sont interdits)
- Pas de rotation excessive

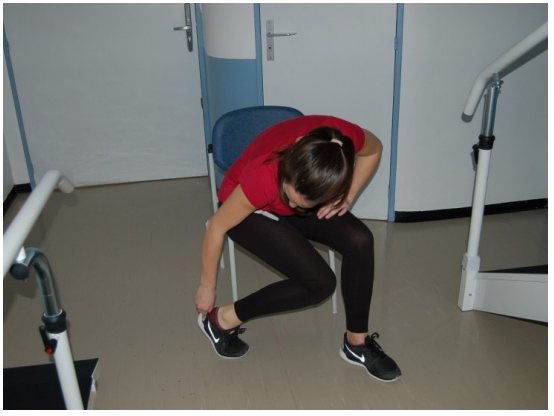




Assis, ne vous penchez pas en avant .
Position accroupie interdite.









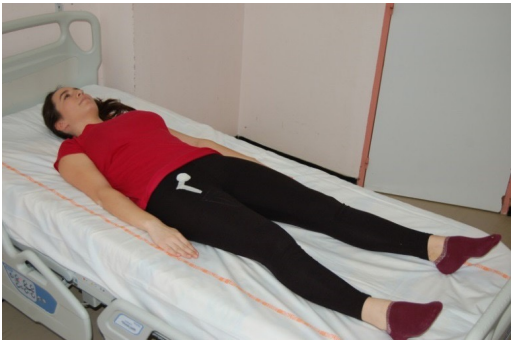


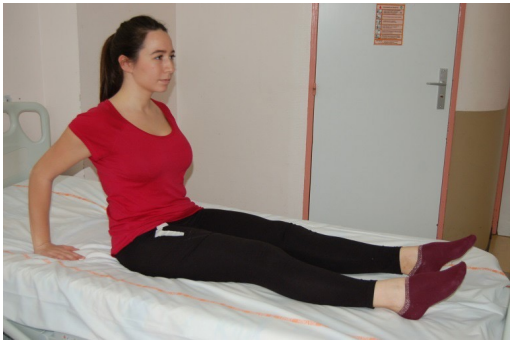


Pour vous assoir, tenez les accoudoirs, tendez la jambe opérée en avant et freinez la descente, idem pour vous relever.



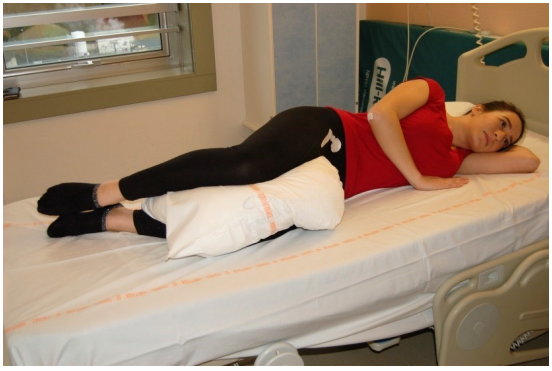
Dans le lit, gardez les jambes dans l'axe.
Disposez vos objets nécessaires près de vous.







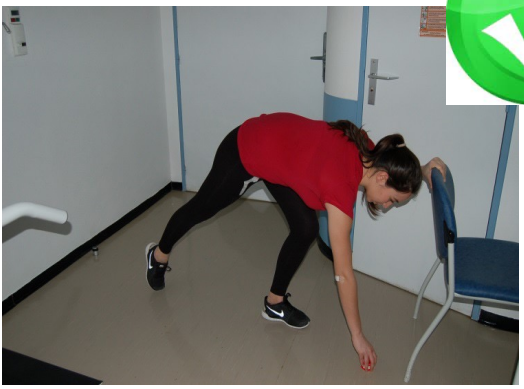


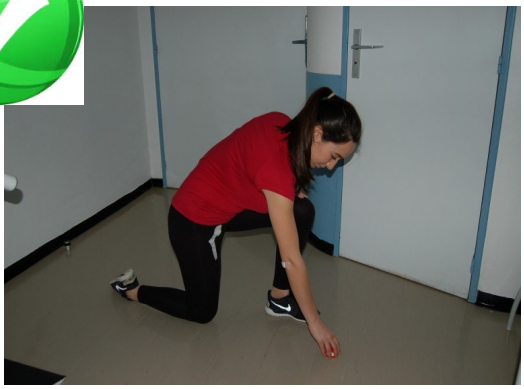


Dormir sur le coté est possible, avec un coussin entre les jambes, pour ne pas les croiser.









Pour vous baisser, privilégiez la position en fente (la jambe opérée tendue en arrière) ou en chevalier servant.

PROGRAMME D'EXERCICES PRÉ ET POST OPÉRATOIRES



Chaque exercice est présenté sous forme de vidéos courtes:
N'hésitez pas à flasher l'un après l'autre tous les QR Codes avec votre téléphone portable (mode appareil photo)

EXERCICES DE RÉÉDUCATION

POURQUOI UN TEL PROGRAMME ?

Réaliser des exercices physiques est important pour tous et à tout âge en particulier lorsqu'on souffre d'arthrose. Ce programme a pour but :

- De vous préparer à l' intervention :

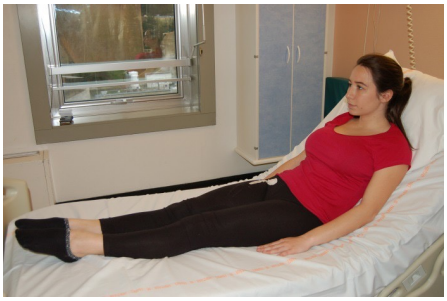
  En augmentant ou en maintenant l'amplitude des mouvements,
  En augmentant ou en maintenant la force musculaire,
  En augmentant la stabilité des articulations,
  A faire plus facilement les activités quotidiennes,
  En facilitant la marche,
  En diminuant les douleurs.

- De récupérer plus facilement en post-opératoire

REALISEZ LES EXERCICES :

- Avec un appui stable.
- Quotidiennement puis pluri quotidiennement.
- Sans générer de douleur, sans forcer.
- Commencez par des contractions de 5 secondes, répétez-les 5 fois puis augmentez progressivement.
- Glaçage après chaque séance d'exercices

➢ **Mobilisation des chevilles** (1)

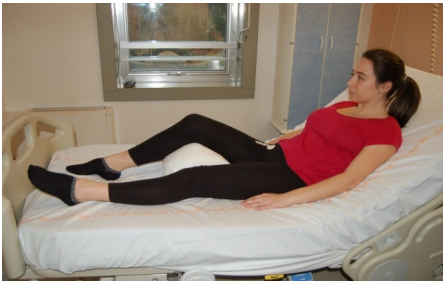


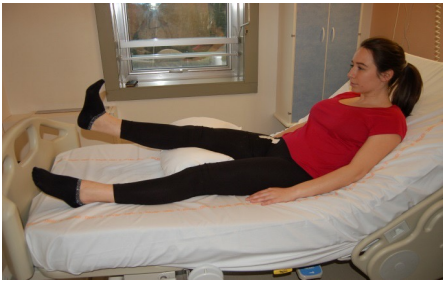


Flexion extension des chevilles (5 fois de chaque coté)

➢ **Travail de l'extension du genou couché** (2)

➢ **Travail du quadriceps couché** (4)





Tendez la jambe et remontez la pointe de pied vers vous, en écrasant l'arrière de votre genou contre le coussin

➢ Travail du quadriceps assis (5):

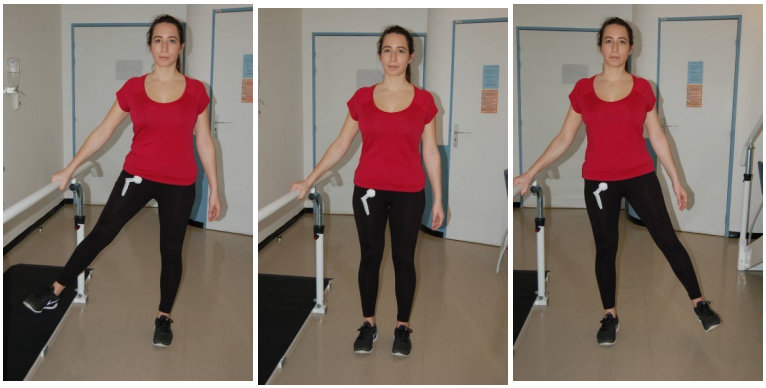




Tenez le membre inferieur en extension complète
5 secondes et relâchez 5 secondes , puis recommencez 5 fois

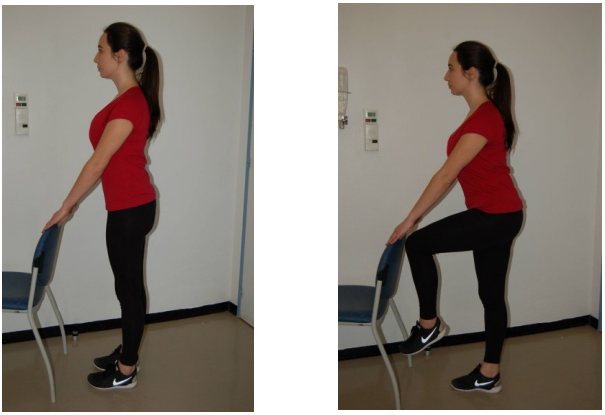
Renforcement musculaire du membre inferieur

➢ Abduction du membre inferieur: deux exercices



Déplacez doucement votre jambe vers l'extérieur. Ne basculez pas sur le côté pendant cet exercice.
5 fois coté prothèse , repos, puis 5 fois coté opposé à la prothèse.

➢ Flexion de la hanche et de genou en position debout

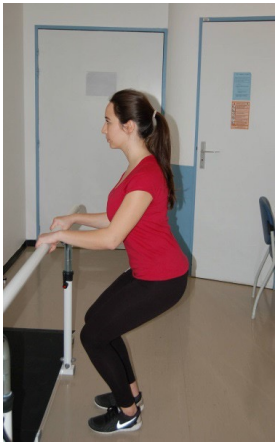


Levez le genou. Ne pas fléchir la cuisse à plus de 90° par rapport au buste.

Renforcement musculaire du membre inferieur

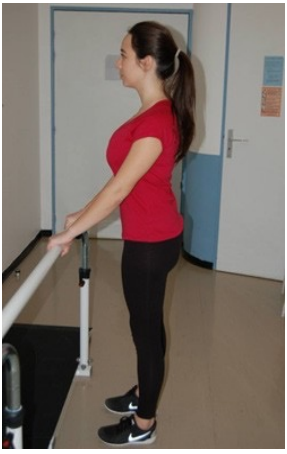
➢ Flexion des genoux debout





Pliez doucement vos genoux puis remontez en position debout.
(Ne basculez pas vers l'avant et gardez les pieds bien à plat sur le sol).

➢ Montée sur la pointe des pieds





Décollez les talons (ne basculez pas vers l'avant)

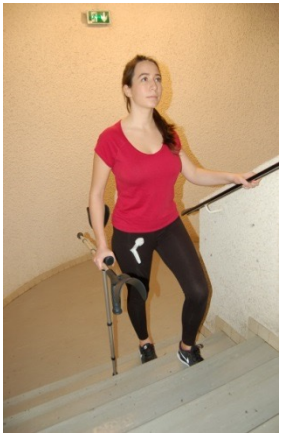
CONSEILS

Marchez régulièrement en utilisant les 2 cannes environ 3 semaines (17) puis 1 seule du **coté opposé** à la prothèse (18) en pensant au **déroulement du pas** (19)

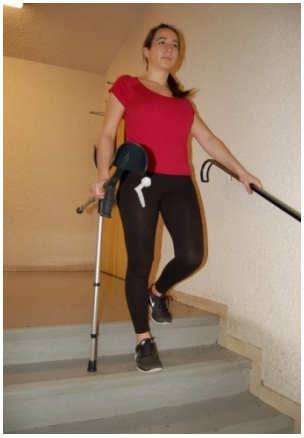




Les escaliers :



La jambe non opérée monte la première



La jambe opérée descend la première

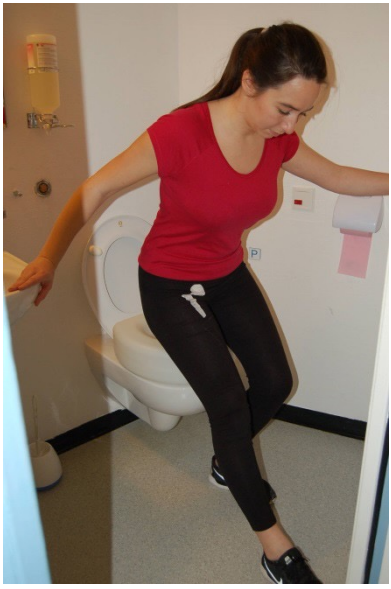
CONSEILS

LA TOILETTE :

- Evitez les bains
- Préférez la douche avec un tapis antidérapant
- Adaptez une barre murale pour plus de sécurité

AIDES TECHNIQUES :

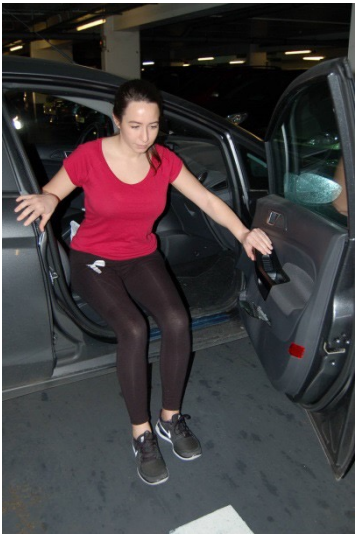
- Réhausseur de toilettes
- Pince de préhension à long manche
- Chausse-pied à long manche
- Chaussons fermés





LA VOITURE :

Vous pourrez sortir de l'hôpital dans votre voiture, coté passager en reculant au maximum le fauteuil.
La reprise de la conduite se fait aux alentours d'un mois et demi après l'intervention.
Eviter les longs trajets pendant les trois premiers mois et faites de vraies pauses pendant lesquelles vous marcherez (pour détendre votre articulation).





MÉNAGEZ VOTRE HANCHE :

- Evitez de porter des charges lourdes (équilibrez les charges sur les deux bras).
- Evitez de piétiner.
- Evitez les kilos superflus

Après les séances d'exercices ou de rééducation, vous pouvez avoir mal, c'est normal. II faut donc ajuster l'intensité de ces exercices au jour le jour, en fonction de votre ressenti.
La reprise de vos activités sportives doit se faire progressivement avec de bonnes chaussures adaptées.

- **L'ACTIVITÉ PHYSIQUE:**

Entretient la masse musculaire et la masse osseuse, évite une prise de poids néfaste pour l'articulation, contribue à une bonne santé générale.



- **SPORTS AUTORISÉS SI EXPÉRIENCE:**

vélo sur route, randonnées, aquagym, tennis en double...

- **SPORTS NON RECOMMANDÉS:**

Les sports qui comportent des sauts, des impacts ou des risques de chute (judo, karaté, ski alpin, football, handball, volley-ball, jogging, tennis en simple, escalade…)

- **ATTENTION AUX RISQUES DE CHUTES**



- **GLACEZ LA ZONE OPÉRÉE**







CONCLUSION



Après une opération de la hanche, neuf personnes sur dix "oublient" leur prothèse. Les gestes limités par l'arthrose redeviennent le plus souvent possibles.

IL SUFFIT JUSTE DE TENIR COMPTE DE SON ÂGE ET DE SES CAPACITÉS PHYSIQUES.



CENTRE HOSPITALIER DE VERSAILLES

CHV

www.versailles-orthopedie.com

Pour joindre l'équipe kiné
kineortho@ch-versailles.fr

01 39 63 86 06

Versailles Arthroscopie Orthopédie VAO