

### Conseils :

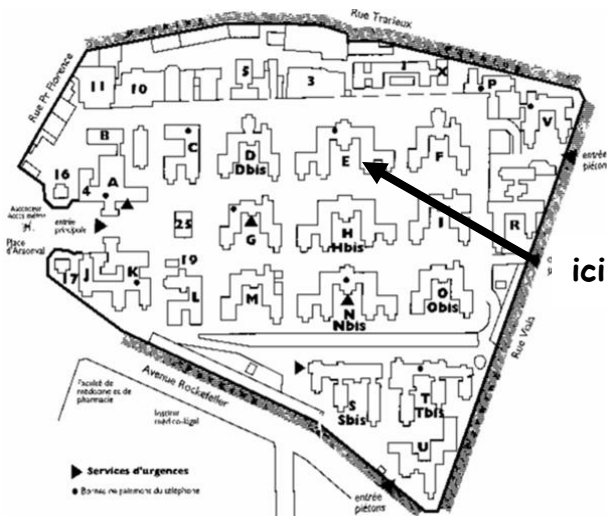
- Soyez attentifs au moindre signe d'infection même à distance (urinaire, angine, infection dentaire, ongle incarné,...)
- Ne recevez pas d'injection musculaire du côté de la prothèse.
- Pratiquez une activité sportive journalière telle que la marche.
- Evitez la prise de poids.
- Pratiquez le vélo d'appartement **avec selle haute et sans résistance.**

### Accessoires :

Conseillé : réhausseur de WC.

### Utile :

- Pince ou tube enfile-bas.
- Chausse-pied avec long manche.
- Pince ramasse-objet.
- Barre d'appui et rampe.
- Lacets élastiques.



### Service de Chirurgie Orthopédique et Traumatologique

Pavillon E

Hôpital E. Herriot place d'Arsonval

69437 Lyon cedex 03

### Professeur F. RONGIERAS

Secrétariat : 04 72 11 04 44

Télécopie : 04 72 11 76 37

Vous pouvez prendre contact avec les kinésithérapeutes

l'après-midi au 04 72 11 04 47



## Centre de Chirurgie Orthopédique et de Traumatologie

Pavillon E  
Hôpital Edouard Herriot  
LYON

Comment bien vivre avec sa prothèse totale de hanche ?



Prothèse totale de hanche par **voie antérieure.**

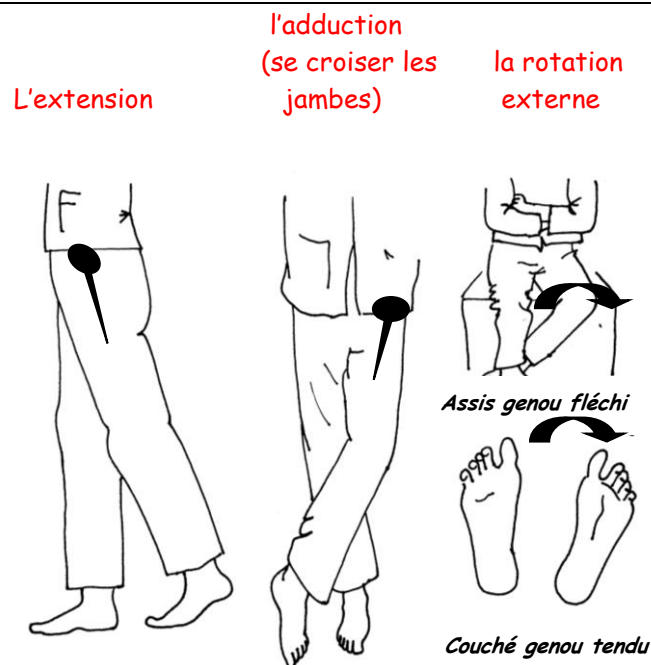
Comme plusieurs centaines de milliers de patients dans le monde, vous êtes maintenant porteur d'une prothèse totale de hanche.

Cet implant articulaire a remplacé votre articulation défaillante, soit en raison d'une maladie, soit en raison d'une fracture du col du fémur.

Cette prothèse totale de hanche fait, maintenant, partie intégrante de vous-même. Elle doit vous permettre de mener une vie normale, mais sa durée de vie dépendra essentiellement de la survenue ou non de complications mécaniques (luxation, rupture, usure ou descellement) ou d'infection.

C'est pour cela que certaines précautions s'avèrent nécessaires dans la période initiale :

### Trois mouvements à éviter :



### Position assise :

- OUI** :
- Toujours s'asseoir sur un siège haut avec des accoudoirs.
  - S'asseoir en freinant avec les bras.
  - Se relever en s'appuyant sur les bras.

- NON** :
- Ne pas utiliser de sièges bas.
  - Ne pas se pencher pour ramasser un objet sur le côté du fauteuil.
  - Ne pas croiser les jambes.

### Position debout :

- OUI** : Se ménager des temps de repos dans la journée.

- NON** :
- Ne pas se contorsionner ni pivoter sur la jambe opérée
  - Pas de station debout prolongée.

### Positions dans le lit :

- OUI** :
- Sur le dos avec un coussin sous le genou opéré pendant un mois.
  - couché sur un côté avec un coussin entre les genoux.
  - Pour passer d'une position à l'autre, plier les genoux pour avoir les pieds à plat et retournez-vous d'un bloc (l'oreiller étant déjà en place entre les genoux).

- NON** : Ne pas tenter de soulever les fesses, jambes tendues.

### Monter et descendre du lit :

- OUI** :
- Privilégier le lever du côté de la prothèse
  - Des précisions vous seront apportées par le kinésithérapeute

### Escaliers :

- OUI** :
- Montée : poser le bon pied, puis les cannes, et enfin le pied coté opéré.
  - Descente : cannes, pied coté opéré, puis bon pied.

### S'habiller (chaussettes, chaussures, sous-vêtements)

- OUI** : S'asseoir sur un siège haut, pied côté opéré sur un tabouret avec genou tenu dans l'axe (ne pas écarter le genou en dehors).

- NON** : Etant assis pour se chausser, ne pas croiser la jambe opérée sur la cuisse opposée.

### Ramasser un objet :

- OUI** : Prendre un point d'appui et faire une fente avant en glissant la jambe opérée en arrière ou bien mettre le genou opéré à terre en s'aidant des membres supérieurs.

- NON** : Ne pas se pencher sur le côté ou s'accroupir

### Marche :

- OUI** : Avec 2 cannes pour les sorties à l'extérieur pendant 45 jours jusqu'à la visite avec le chirurgien.

### Sexualité :

- OUI** : privilégier la position « couché sur le dos » (oreiller sous le genou) et adopter une relative passivité pendant 2 mois.