

Conseils :

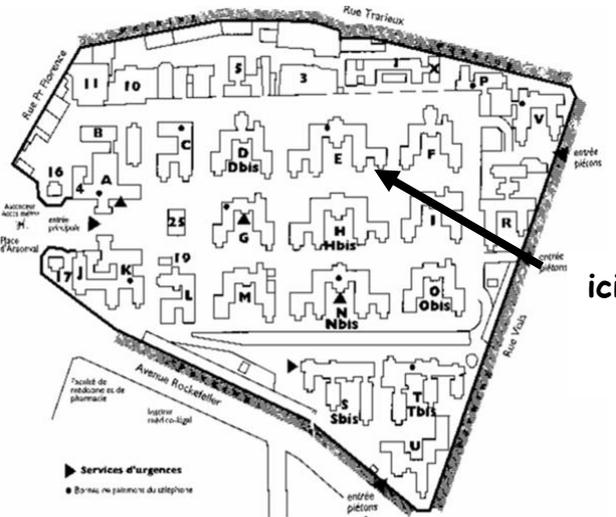
- Soyez attentifs au moindre signe d'infection même à distance (urinaire, angine, infection dentaire, ongle incarné.)
- Ne recevez pas d'injection musculaire du côté de la prothèse.
- Pratiquez une activité sportive journalière telle que la marche.
- Evitez la prise de poids.
- Pratiquez le vélo d'appartement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

Accessoires :

Conseillé : rehausseur 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 postérieure.

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, descellement) ou d'infection.

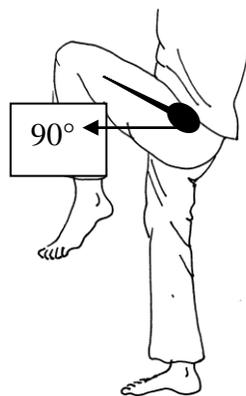
C'est pour cela que certaines précautions s'avèrent nécessaires dans la période initiale :

Trois mouvements à éviter :

La flexion
Sup à 90°

l'adduction
(se croiser les
jambes)

la rotation
interne



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 entre les genoux pendant un mois.
-Couché du côté de la prothèse, avec un coussin entre les genoux.
-Couché du côté opposé, avec un gros coussin entre les genoux, si accord du kiné.
-Pour passer d'une position à l'autre, plier les genoux pour avoir les pieds à plat et tournez-vous d'un bloc.

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 : bon pied, cannes, puis 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 opéré sur un tabouret avec genou bien écarté 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 le pied côté opéré en arrière ou bien mettre le genou côté 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 » et adopter une relative passivité au cours des 2 premiers mois.