



*Vivre avec*

**une prothèse totale de hanche**  
mode d'emploi & conseils

# Sommaire

## À propos

Qu'est-ce qu'une prothèse totale de hanche ?.....	3
---	---

## Votre hospitalisation

L'intervention.....	4
Les suites habituelles.....	4
Les complications.....	4
L'hospitalisation.....	5
Votre valise.....	5
Les mouvements luxants.....	5

## Vivre au quotidien

La marche.....	6
S'installer au lit.....	6
Se lever et se coucher.....	6
S'habiller, se pencher en avant.....	7
La toilette.....	7
Les escaliers.....	7
Les loisirs et les activités physiques.....	8
La conduite.....	8
Les activités sexuelles.....	8
L'auto-rééducation.....	9

*Ce livret a été réalisé par le service de médecine physique et de réadaptation et le service de chirurgie orthopédique du centre hospitalier de Redon-Carentoir.*

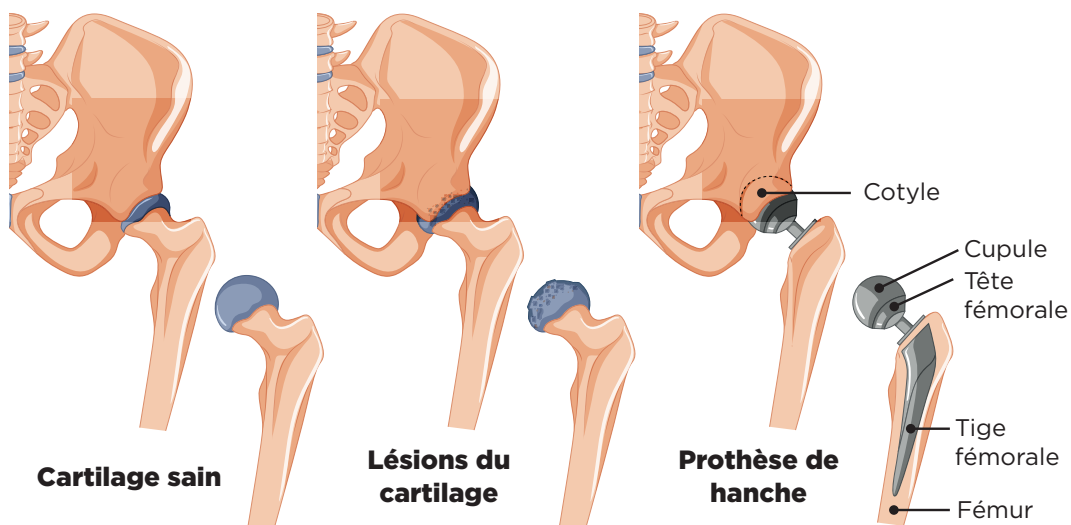
# À propos

## Qu'est-ce qu'une prothèse totale de hanche ?

Une prothèse totale de hanche (PTH) est un **dispositif articulaire qui vise à remplacer les deux parties usées de l'articulation** de votre hanche : la tête du fémur et le cotyle.

La prothèse se compose de titane (céramique, métal/ polyéthylène...). Sa **durée de vie est d'environ 20 ans**.

Lors de votre opération, une incision est réalisée sur la face antérieure ou postérieure de votre hanche (**cicatrice d'une dizaine de centimètre**). **La cicatrisation nécessite environ six semaines**.



*L'extrémité supérieure du fémur est sectionnée pour être remplacée par une tête fémorale, solidement enchâssée dans l'os par une tige.*

*De son côté, la cavité articulaire (cotyle) de l'os iliaque est fraisée pour recevoir un insert, la cupule.*

*Ces deux pièces artificielles viennent s'articuler entre elles.*

# Votre hospitalisation

## L'intervention

L'intervention dure environ **1 heure à 1 heure 30** et se pratique le plus souvent sous **anesthésie générale**. Dans la plupart des cas, vous aurez un **drain pendant deux à trois jours** pour éviter l'hématome.

**Le premier lever et la marche se font le lendemain de l'intervention** avec l'aide du kinésithérapeute. **L'appui total est autorisé d'emblée** avec des cannes anglaises ou un déambulateur.

## Les suites habituelles

Après l'intervention, **vous pourrez ressentir des douleurs modérées**. Si besoin, elles pourront être calmées par votre traitement médicamenteux.

**Un hématome ou un œdème peuvent apparaître**. Glacez au besoin, surélevez la jambe opérée et portez vos bas de contention prescrits.

*Il faut Laisser du temps à votre corps  
pour récupérer et cicatriser !*

## Les complications

**Tout acte chirurgical comprend un risque de complications**. Ces dernières vous ont été expliquées par votre chirurgien, oralement, lors de la consultation.

## L'hospitalisation

Le temps moyen d'hospitalisation en service de chirurgie est de **cinq jours**. C'est le temps nécessaire pour reprendre votre autonomie. Pensez à **alterner les positions** pour éviter l'ankylose et l'inconfort. Le mouvement améliore la circulation sanguine !

Une **consultation post-opératoire** est le plus souvent réalisée un mois et demi après l'opération.

## Votre valise

Pour votre séjour vous aurez besoin de votre **nécessaire de toilette** (brosse à dent, dentifrice, savon, shampooing, serviette et gant de toilette...), de **plusieurs tenues** et vos **documents administratifs** (papiers d'identité, dossier médical, ordonnances, traitements médicamenteux...).

**MAIS SURTOUT, pensez à apporter :**

- **des chaussons fermés,**
- **vos cannes anglaises,**
- **vos bas de contention,**
- **des vêtements amples et faciles à enfiler,**
- **un chausse pied à long manche,**
- **votre livret « Vivre avec une prothèse totale de hanche ».**

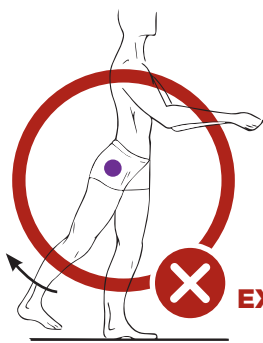
## Les mouvements luxants

**Certains mouvements sont à proscrire pendant les trois premiers mois.**

Pendant votre hospitalisation, les soignants vous apprendront à réaliser les bons gestes.

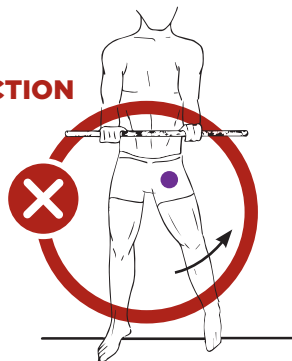


Les mouvements à proscrire si vous avez  
**une prothèse totale de hanche par VOIE ANTÉRIEURE**

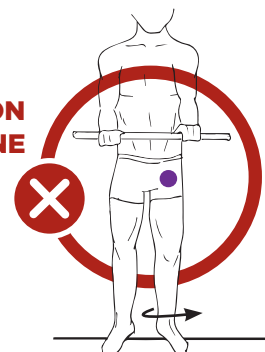


**EXTENSION**

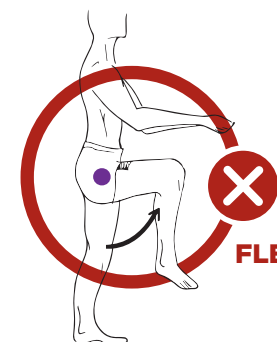
**ABDUCTION**



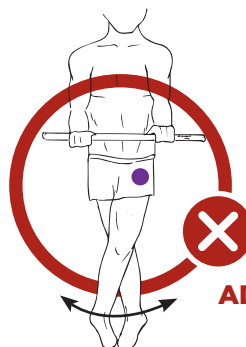
**ROTATION  
EXTERNE**



Les mouvements à proscrire si vous avez  
**une prothèse totale de hanche par VOIE POSTÉRIEURE**

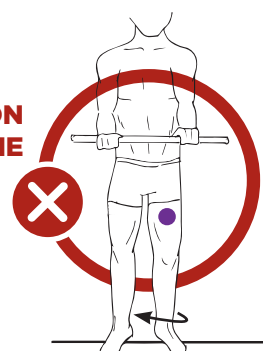


**FLEXION**



**ADDUCTION**

**ROTATION  
INTERNE**



# Vivre au quotidien

## La marche

La marche est réalisée dans un premier temps **avec vos deux cannes anglaises ou déambulateur**. C'est votre thérapeute qui vous donnera l'autorisation de marcher seul.

Lorsque vous n'aurez plus qu'**une seule canne**, celle-ci devra être tenue du **côté opposé à la jambe opérée**. Vous avancerez ainsi votre canne en même temps que la jambe opérée.

**Les demi-tours s'effectuent avec prudence** en faisant des petits pas et de préférence **du côté non opéré**.

## S'installer au lit

Installez-vous de préférence **sur le dos, jambes tendues**.

Si vous le souhaitez, **vous pouvez dormir sur le côté** mais de préférence du côté **non opéré** (en attendant la cicatrisation) et uniquement **avec un coussin entre les jambes** les trois premiers mois.



## Se lever et se coucher

Le côté du lit n'a pas d'importance. Veillez cependant à **garder la jambe opérée dans l'axe du corps**.

### POUR VOUS LEVER :

- Rapprochez-vous du bord du lit, genoux serrés en vous aidant des bras pour pivoter.
- Asseyez-vous au bord du lit puis levez-vous.

### POUR VOUS COUCHER :

- Asseyez-vous d'abord au bord du lit.
- Reculez les fesses au maximum.
- Pivotez les genoux serrés pour venir vous allonger.



## S'habiller, se pencher en avant

Faites **attention de ne pas vous pencher trop en avant** quand vous enfiler vos vêtements du bas. Commencez toujours à vous habiller en commençant par le membre opéré (et l'inverse pour vous déshabiller). Vous pouvez vous aider avec une pince à long manche.

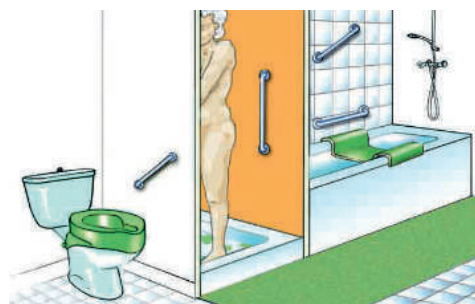
Pour les chaussures, préférez des chaussons ou chaussures qui tiennent bien le pied, à enfiler directement sans lacet, ni scratch et aidez-vous d'un chausse-pied à long manche.

**Pour rappel, les bas de contention seront à porter pendant un mois après l'intervention.**

## La toilette

**Préférez la douche** au bain ou pensez à installer une planche de bain.

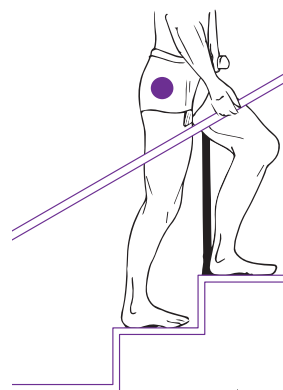
Vous pouvez aussi **prévoir un tapis antidérapant et un réhausseur de WC.**



## Les escaliers

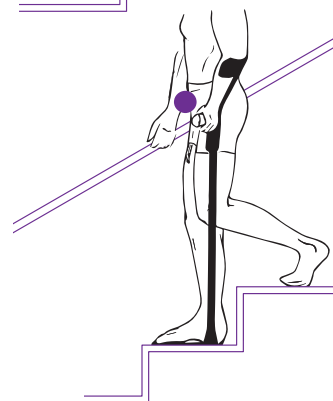
### LA MONTÉE :

- Maintenez la rampe dans une main (coté opéré) et la béquille dans l'autre main.
- Montez en premier la jambe non-opérée sur la marche puis prenez appui sur celle-ci pour monter la jambe opérée.
- Répétez cette opération à chaque marche.



### LA DESCENTE :

- Mettez la béquille sur la marche du bas en premier.
- Tenez la rampe (coté opéré) dans l'autre main.
- Descendez ensuite la jambe opérée puis la jambe non opérée.



**Rappelez-vous de cette aide mnémotechnique :**



« **Je monte au paradis** :

je commence par monter la jambe non opérée + canne. »

« **Je descends en enfer** :

je commence par descendre la jambe opérée + canne. »



## Les loisirs et les activités sportives

Il n'y a pas d'activité formellement interdite. Il faut faire preuve de bon sens. D'une manière générale, **les trois premiers mois, privilégiez la marche** plusieurs fois par jour en augmentant progressivement votre périmètre.

**Après trois mois**, vous pourrez reprendre vos loisirs et activités sportives de façon raisonnable. **Évitez les activités qui sollicitent les amplitudes articulaires extrêmes de la hanche**, les forts impacts et les risques de chutes.

Si vous doutez par rapport à vos activités, demandez à votre thérapeute.

## La conduite

La reprise de la conduite se fera avec l'accord de votre chirurgien lors de la consultation de suivi.

Pour rentrer et sortir de la voiture, **pensez à pivoter vos jambes genoux serrés.**



## Les activités sexuelles

Préférez les positions où votre hanche opérée reste en légère flexion.



## L'auto-rééducation

Une fois que le kiné vous aura montré les exercices suivants, vous pourrez les refaire seul.

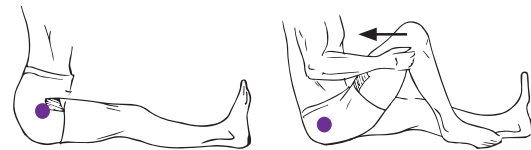
### TRAVAIL DU GENOU ET DE LA CHEVILLE :

Redressez-vous, tendez votre genou au maximum puis ramenez votre cheville vers vous.



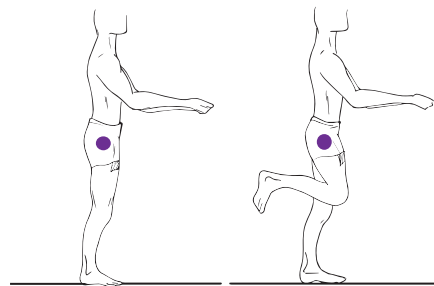
### TRAVAIL DE LA HANCHE OPÉRÉE :

Redressez-vous, glissez votre talon vers les fesses en pliant votre genou.



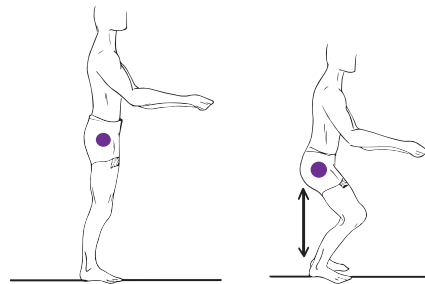
### TRAVAIL EN ÉQUILIBRE SUR UNE JAMBE :

Coté non opéré d'abord puis après disparation des douleurs, du côté opéré.



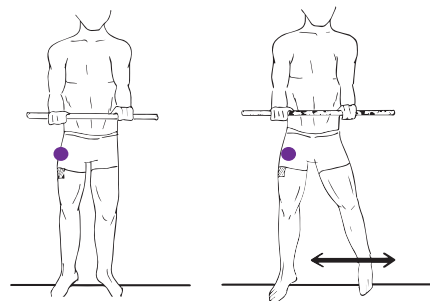
### TRAVAIL DU QUADRICEPS AVEC MINI SQUAT :

Tenez-vous à un support stable, pieds écartés de la largeur du bassin, puis pliez vos genoux en gardant votre dos droit. Répétez 10 fois.



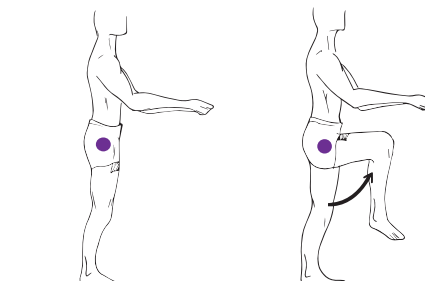
### TRAVAIL DU MOYEN FESSIER :

Tenez-vous à un support stable, écartez en alternance les deux jambes. Répétez 10 fois.



### TRAVAIL DU PSOAS :

Debout, montez le genou du côté opéré à 90°. Répétez 10 fois.



# Notes personnelles

**N'hésitez pas à noter vos questions ou points particuliers que vous souhaiteriez aborder avec le chirurgien ou le kinésithérapeute lors de votre hospitalisation.**

A series of horizontal dotted lines provided for taking notes.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

# Contacts utiles

En cas de doute ou de problème, n'hésitez pas à contacter votre médecin traitant ou le centre hospitalier :

Standard du centre hospitalier de Redon-Carentoir : **02 99 71 71 71**

Service de chirurgie orthopédique : **02 99 71 71 79**

Service de kinésithérapie : **02 99 71 71 71** (poste **72 48**)

**Centre Hospitalier Intercommunal Redon-Carentoir**  
8 avenue Étienne Gascon, CS 90262  
35600 Redon Cedex  
Tél. **02 99 71 71 71** • [secretariat.direction@ch-redon.fr](mailto:secretariat.direction@ch-redon.fr)  
■ [www.ch-redon-carentoir.fr](http://www.ch-redon-carentoir.fr)

