

La prothèse totale de hanche



SOMMAIRE

- P3. Editorial
- P4. L'opération de la hanche
- P9. Les mouvements interdits
- P10. Les conseils pour les activités de la vie quotidienne (AVQ)
- P16. Les conseils en aides techniques
- P19. Après l'hospitalisation

EDITORIAL

Madame, Monsieur,

Nous avons voulu vous aider, vous, futur opéré d'une prothèse de hanche, en vous informant sur votre intervention à l'aide de cette brochure.

Nous vous demandons de la prendre avec vous lors de votre hospitalisation. En effet, ce support permettra à l'ergothérapeute d'analyser avec vous vos habitudes, vous aidera à adapter votre quotidien et vous donnera des astuces pour faciliter votre retour au domicile après la pose de la prothèse.

Avant de récupérer une hanche fonctionnelle, vous devez éviter certains mouvements qui provoquent des douleurs, voire même une luxation de la prothèse. Lors de son passage, l'ergothérapeute vous aidera à évaluer le risque de chute au domicile et vous proposera, si nécessaire, des aides techniques.

Toute l'équipe sera bien entendu à votre écoute pour vous accompagner tout au long de votre séjour et répondre à vos questions.

Sachez qu'il s'agit d'une opération réalisée régulièrement en Belgique. Quelques milliers de personnes sont opérées chaque année.



Médecine et chirurgie de l'appareil locomoteur

Pr. Jean-François KAUX - Pr. Thierry Thirion - Mme Juliette SCHOLBERG

1. L'OPÉRATION DE LA HANCHE

En quoi consiste l'intervention ?

Au cours de cette opération, votre chirurgien va procéder au remplacement de 'l'articulation coxofémorale' (la hanche).

De quoi se compose cette articulation ?

La hanche est la jonction entre le bassin et la cuisse. Elle comprend une sphère, la tête du fémur, et au niveau du bassin une cavité, appelée le cotyle. Toutes deux sont recouvertes d'un cartilage épais et lisse. Cette articulation donne une grande mobilité. Elle est stabilisée par une capsule et des muscles.

L'arthrose de la hanche est la maladie la plus fréquente qui justifie la pose d'une prothèse. Cette affection provoque des douleurs, une diminution des mouvements et un pincement articulaire sur la radiographie car le cartilage s'amincit.

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

Une prothèse totale de hanche comprend quatre parties :

- une tige métallique implantée dans le fémur ;
- une bille qui remplace la tête du fémur et qui s'articule avec l'insert du cotyle ;
- une cupule dans le bassin pour accueillir l'insert en céramique ;
- un insert en plastique ou céramique qui s'articule avec la bille.

Quand les médicaments ne permettent plus de soulager les douleurs, l'opération devient le meilleur traitement à vous proposer.



QUELQUES CONSEILS AVANT D'ENTRER À L'HÔPITAL

TABAC

Le CHU de Liège est un hôpital sans tabac.

En termes de santé, nous vous conseillons vivement d'arrêter de fumer. Vous réduirez ainsi les risques de complications pulmonaires liés à l'opération et à l'alitement et vous favoriserez une bonne cicatrisation de la plaie.



Vous souhaitez arrêter de fumer ?
Contactez nos tabacologues : 04/323 23 23

HYGIENE

Pour aider l'équipe soignante à réaliser une hygiène parfaite de la jambe à opérer, nous vous demandons de **ne pas vous raser ni de vous couper les ongles** durant les cinq jours qui précèdent l'opération pour éviter toute coupure qui annulerait l'intervention. L'infirmier.ère s'occupera de cela dès votre entrée à l'hôpital.

MATERIEL

Dans vos bagages, prévoyez une paire de pantoufles fermées au niveau du talon ainsi qu'un chausse-pied à long manche. Des chaussures stables faciliteront votre marche.

Il est recommandé d'emporter une paire de béquilles. Si vous n'en possédez pas, votre mutuelle pourra vous en fournir.

Prévoyez vos médicaments habituels et vos résultats d'examens.



VOTRE ENTRÉE À L'HÔPITAL

Lors de votre arrivée dans le service de chirurgie, l'infirmier.ère vous pose un bracelet d'identification (identitovigilance) et s'informe de votre traitement actuel, de votre régime, de vos problèmes médicaux et chirurgicaux.

Le jour opératoire, l'infirmier.ère prépare la jambe opérée avant votre deuxième passage à la douche.

En fonction de votre évolution, le chirurgien vous permet de quitter l'hôpital. Vous reviendrez le voir environ 6 semaines plus tard et vous passerez une radiographie de contrôle environ.

Il vous sera peut-être conseillé d'être transféré dans un centre de rééducation ou de convalescence si vous êtes isolé à domicile, ceci afin d'éviter un accident dû à un manque d'aide. Le service d'action sociale est à votre disposition.

LE JOUR DE L'OPÉRATION

Vous restez à jeun et veillez à uriner avant de vous mettre au lit. Vous enlevez bijoux, prothèses dentaires, lunettes, perruque. Comme pour toute opération, vous devez prendre une douche complète la veille de l'opération. Vous êtes vêtu d'une chemise spéciale. Pour arriver tout à fait détendu à la salle d'opération, l'infirmière vous administre une prémédication.

Après l'opération, vous séjournerez en salle de réveil sous surveillance. Vous constaterez après votre réveil qu'un tuyau sort du pansement : c'est un drain de redon, qui permet au sang de s'évacuer et de ne pas former un hématome.

Le brancardier vous ramène dans votre chambre. Des anti-douleurs efficaces vous sont alors administrés sur prescription médicale. Des perfusions sont utiles le 1^{er} jour.

COMMENT ALLEZ-VOUS VIVRE LES PREMIERS JOURS APRÈS L'OPÉRATION ?

La toilette sera effectuée par les infirmières. Rapidement, vous pourrez vous prendre en charge. Le pansement sera surveillé et changé si nécessaire. Les agrafes / fils seront retirés après 15 jours. Vous passerez une radiographie de contrôle de la jambe opérée le lendemain de l'opération.

COMMENT VA SE DÉROULER VOTRE APPRENTISSAGE À LA MARCHÉ ?

Dès le lendemain de l'opération, vous ferez connaissance avec le kinésithérapeute et l'ergothérapeute. Après la radio de contrôle, vous déambulerez d'abord avec un cadre de marche (prêté par l'hôpital), ensuite avec des cannes béquilles (personnelles).

Vous apprendrez rapidement à monter et descendre l'escalier.

2. LES MOUVEMENTS INTERDITS

Après la pose d'une prothèse de hanche, 3 mouvements sont interdits :

1 Fléchir la hanche de façon importante (flexion)

Lors des premières semaines, **n'adoptez pas de position accroupie**. Veillez donc à appliquer les différentes techniques citées plus loin dans la brochure lors de vos activités quotidiennes.



2 Rapprocher la cuisse en dedans (adduction)

Ne croisez pas les jambes. Mettez un coussin entre les jambes lorsque vous êtes couché sur le côté sain.



3 Tourner la cuisse en dedans (rotation interne)

La hanche opérée **ne doit pas subir de rotation interne**. Veillez donc à bien **garder vos pieds parallèles voire vers l'extérieur (comme 'Charlot')**.



3. CONSEILS POUR LES ACTIVITÉS DE LA VIE QUOTIDIENNE (AVQ)

ENTRER ET SORTIR DU LIT

Lors de l'entrée dans le lit, **prenez un point d'appui en milieu de lit et l'autre point d'appui en bord de lit**, et vous montez vos deux jambes ensemble dans le lit. Il est préférable de dormir sur le dos les premières nuits.



Lors de la sortie du lit, **reproduisez la même technique** en sens inverse.



S'ASSEOIR AU FAUTEUIL

Lorsque vous touchez le bord du fauteuil avec vos deux jambes, vous allez chercher les deux accoudoirs, ensuite vous descendez en vous aidant des bras avec le dos en arrière pour éviter de fléchir de façon exagérée la hanche.



RÉALISER SA TOILETTE

Privilégiez la douche, en pensant à utiliser un tapis antidérapant, ainsi que des barres d'appui (attendre l'accord du chirurgien).

Pour accéder aux pieds, soit vous utilisez une chaise ou un système à long manche.

Évitez les bains dans un premier temps ; si vous n'avez pas de douche, effectuez votre toilette à l'évier. (La baignoire peut être utilisée si vous êtes équipé d'une planche de bain et d'une chaise à hauteur de la baignoire).

Si votre WC est trop bas, vous pouvez utiliser un rehausseur.

Lors de votre toilette à l'évier, il est suggéré d'utiliser une chaise avec des accoudoirs pour vous lever.



N'oubliez pas de préparer tout ce dont vous allez avoir besoin à portée de main afin d'éviter tous trajets inutiles.

S'HABILLER

Préparez vos vêtements à proximité.
Habillez-vous en position assise
pour éviter tous risques de chutes.

Des aides techniques vous aideront à faciliter l'habillage et surtout à éviter une flexion de hanche.

Attention de bien mettre ses chaussures avant la mise en station debout pour éviter de tomber.



Commencez toujours par la jambe opérée lors de l'habillage et à l'inverse, terminez par la jambe opérée lors du déshabillage.



MONTER ET DESCENDRE LES ESCALIERS

Lors de **la montée, commencez toujours par la jambe non opérée**, en vous aidant d'une béquille et de la rampe, ensuite vous amenez la jambe opérée sur la même marche.



Lors de **la descente, commencez toujours par la jambe opérée** bien tendue en vous aidant de la rampe et de votre béquille, ensuite vous amenez la jambe non opérée sur la même marche.



N'oubliez pas de prendre votre 2^e béquille avec vous lors de la montée et de la descente des escaliers.

ENTRER ET SORTIR D'UNE VOITURE

Lors de l'entrée dans la voiture, pensez à reculer le siège passager au maximum. **prenez appui sur le tableau de bord** et asseyez-vous sur le siège. Entrez vos 2 jambes en même temps dans la voiture.



Lors de la sortie de la voiture, sortez les deux jambes en même temps, puis levez vous.



CONDUIRE SA VOITURE

Prenez avis auprès de votre chirurgien avant de reprendre la conduite de votre véhicule. Il pourra évaluer si vous possédez la force et l'amplitude nécessaire à la conduite.



Évitez de vous retourner brusquement, maintenez toujours la jambe dans l'axe du corps.

RAMASSER UN OBJET AU SOL

Trouvez un **appui stable** à côté de vous. Posez vos béquilles à portée de main. Prenez appui, penchez vous et tendez **la jambe opérée vers l'arrière**. Vous pouvez ainsi plier la jambe non opérée pour atteindre l'objet.



RESTER EN POSITION STATIQUE

En station debout ou assise, évitez de mettre tout le poids du corps sur le côté opéré. Répartissez plutôt la charge sur les deux membres inférieurs.



JARDINER

Le délai de la reprise des activités doit être validé par le chirurgien. Préservez votre hanche autant que possible.



4. CONSEILS EN AIDES TECHNIQUES

Une aide technique est tout produit, instrument ou système technique utilisé par une personne en situation de handicap et destiné à prévenir, compenser, soulager ou neutraliser la déficience, l'incapacité ou le handicap.

Les aides techniques ne sont pas nécessaires pour tous, mais certaines d'entre elles pourront faciliter votre quotidien. Suite à l'évaluation de votre domicile, l'ergothérapeute pourra cibler vos besoins en matière d'aides techniques. Le matériel sera à votre disposition tout au long de votre séjour. Si vous souhaitez l'avoir au domicile, l'ergothérapeute pourra vous orienter vers le bandagiste le plus proche de votre domicile.

Exemple : si votre état général ne vous permet pas de ramasser un objet selon le procédé expliqué dans les pages précédentes, vous pouvez utiliser une pince de préhension.

LE CADRE DE MARCHÉ

Vous utiliserez d'abord le cadre de marche en trois temps :

1. Avancez le cadre de marche
2. Amenez la jambe opérée
3. Amener la jambe non opérée



LES BÉQUILLES

Après quelques jours, si votre état le permet, vous utiliserez des béquilles qui seront ajustées par l'équipe soignante. Lorsque vous n'utiliserez plus qu'une béquille, vous la placerez du côté sain.



LE COUSSIN DE POSITIONNEMENT NOCTURNE

Ce coussin vous permet de dormir sur le côté non opéré en évitant les mouvements contre-indiqués de rotation interne et d'adduction.



LES AIDES AU CHAUSSAGE

Les lacets spiralés, le chausse pied à long manche, et l'enfile bas peuvent vous faciliter la tâche. La chaussure doit être facile à mettre, fermée à l'arrière et la semelle doit être antidérapante.



LA PINCE À LONG MANCHE

Elle permet d'atteindre et de ramener vers vous de petits objets qui sont hors de votre portée, (exemple un crayon tombé par terre, etc.)



LE MARCHEPIED

Ce petit tabouret peut vous être utile dans vos activités de la vie quotidienne. Par exemple, lors de votre toilette, il vous permettra **de poser la jambe opérée dessus** afin de vous laver le pied aisément.



LE SIÈGE TOURNANT

Ce coussin tournant vous permet de pivoter plus facilement pour entrer et sortir de votre véhicule.



LE REHAUSSEUR DE WC

Cette aide technique vous permettra de ne pas plier excessivement votre genou opéré lorsque vous irez aux toilettes.



5. APRÈS L'HOSPITALISATION

Il est normal de ressentir des douleurs musculaires pendant quelques semaines, mais elles doivent diminuer dans le temps. Le membre opéré peut rester gonflé quelques semaines, ce n'est pas anormal.

Service d'action sociale

Le service de psychologie clinique et d'action sociale vous rendra visite lors de votre hospitalisation et se chargera des démarches de transfert vers le domicile ou vers un centre de rééducation ou de convalescence si nécessaire. Il peut aussi mettre en place une aide à domicile.

Contact : Site ND Bruyères : Laurence BOVY : 04/323 95 32

Site Sart Tilman : Inès MATHURIN : 04/323 70 73

Service de diététique

Ménagez votre prothèse en surveillant votre poids ! Car si l'articulation doit supporter une charge importante, la prothèse s'use plus rapidement. Le CHU dispose d'une équipe de diététiciens, n'hésitez pas à prendre contact avec eux.

Contact : Site ND Bruyères : 04/323 96 76

Site Sart Tilman : 04/323 71 17

Service de kinésithérapie

Des séances de kinésithérapie cinq fois par semaine vous seront prescrites par le chirurgien juste après l'hospitalisation. Vous pouvez déjà prévoir les rendez-vous chez le thérapeute de votre choix.

Contact service kiné-ergo ambulatoire :

ND Bruyères : Philippe BAUVIR (kinésithérapeute en chef) 04/323 96 80

Juliette SCHOLBERG (ergothérapeute en chef+info carnet) 04/323 25 92

Sart Tilman : Bénédicte FORTHOMME (kinésithérapeute en chef) 04/323 78 25

Audrey ENNEN (ergothérapeute) 04/323 81 87

Contactez votre médecin traitant lors de toute infection avec ou sans température. Faites soigner tout foyer d'infection : caries dentaires, grippe, angine, infection gynécologique, etc. Une infection non traitée peut altérer toute votre prothèse.

Nous vous souhaitons une bonne reprise de vos activités

Rendez-vous régulièrement à la consultation du chirurgien : six semaines après l'opération, ensuite après un an, puis tous les deux ans. Cela permet de vérifier la bonne tolérance de la prothèse.



Editeur responsable : CHU de Liège
Avenue de l'Hôpital, 1, 4000 Liège
Mars 2023