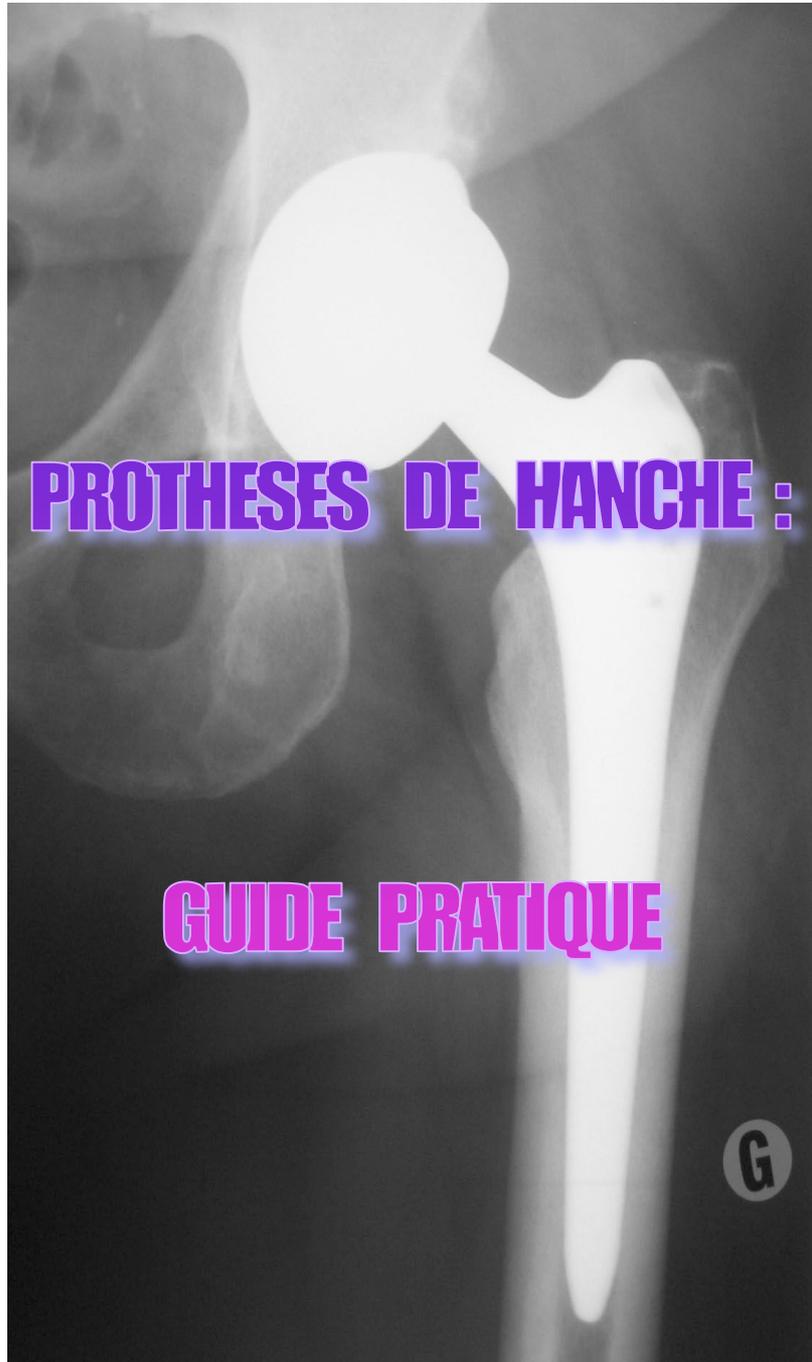




Centre Hospitalier Régional
Universitaire de Lille

Hôpital Roger SALENGRO

Pôle de l'appareil locomoteur



Vous avez bénéficié d'une arthroplastie de hanche. Pour une cicatrisation complète des muscles et des ligaments, il faut éviter les mouvements forcés en flexion, adduction et rotation interne de hanche.

FLEXION



ADDUCTION



ROTATION INTERNE



La flexion de hanche est limitée à 60° pendant un mois. Ensuite, elle est limitée à 90°.

MOUVEMENT INTERDIT

Flexion + Adduction
+ Rotation interne

DANGER : NE PAS CROISER
LES JAMBES



La position au lit



OUI



OUI



NON

Il est possible de se mettre sur le côté avec un coussin entre les jambes.



Comment se lever du lit ?

Il est préférable de se lever du côté de la jambe prothésée



Se ramener sur le bord du lit



se tourner en un seul bloc



s'asseoir au bord du lit



tendre la jambe prothésée en avant

Si vous êtes contraint à vous lever du côté sain, suivez les recommandations du kinésithérapeute lors de votre séjour à l'hôpital.

Comment se coucher ?



S'asseoir au bord du lit



Pivoter en monobloc, le pied « sain » soutenant le membre inférieur opéré

Comment s'asseoir au fauteuil ?

Il faut un fauteuil avec des accoudoirs et rehaussé si nécessaire.



Tendre la jambe prothésée vers l'avant et prendre les accoudoirs



Descendre tout doucement dans le fauteuil sans se pencher en avant



Ramener la jambe prothésée vers le fauteuil



Les pièges au fauteuil



NON



NON



NON

Comment utiliser les W.C ?

Avec un rehausseur



En suivant les indications données pour s'asseoir au fauteuil : c'est-à-dire placée la jambe prothésée en avant, descendre doucement sans se pencher en avant.

Pour faire votre toilette

- * Préférez la douche au bain
- * Faites vous aider pour la toilette des pieds et la coupe des ongles

Pour vous vêtir

Faites vous aider ou utiliser un enfile bas pour les bas et les chaussettes et un chausse-pied à long manche pour les chaussures.



Comment ramasser un objet au sol ?



Tendre la jambe prothésée en arrière afin d'éviter une flexion de hanche trop importante.

Comment monter et descendre les escaliers ?

Monter les escaliers



Monter la jambe saine,
ensuite la canne anglaise



Monter la jambe prothésée

Descendre les escaliers

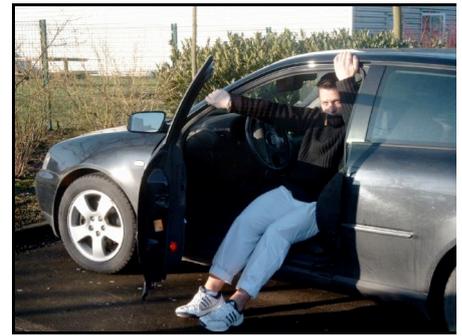
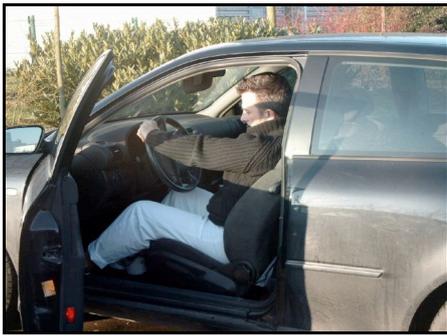


Descendre la jambe prothésée
en premier



Ensuite, descendre la jambe saine

La voiture



- Penchez vous vers l'arrière et pivoter sur les fesses en basculant les 2 jambes ensemble à l'intérieur de la voiture.
- Rehaussez le siège d'un coussin s'il est trop bas et profond
- La conduite peut être reprise après 15 jours s'il s'agit d'une arthroplastie gauche et après un mois s'il s'agit d'une arthroplastie droite.

La pratique du sport

- Il est préférable de reprendre l'activité sportive antérieure.
- Préférence pour la marche, le vélo d'appartement (15 à 21 jours), le cyclisme (2 mois) et la natation (2 mois).

L'activité sexuelle

- déconseillée avant 6 semaines
- Toujours tenir compte des positions favorisant la luxation

