

Vous venez de bénéficier de la pose d'une prothèse de la hanche, par voie d'abord antérieure. Cette fiche conseil vous permettra de mieux vivre avec votre prothèse, en connaissant les possibilités et les limites de cette prothèse.

Quels sont les principes de la voie d'abord chirurgical antérieure ?

- ◆ Cette voie permet de reprendre la marche, en **appui complet dès le jour de l'intervention**.
- ◆ Une aide à la marche est nécessaire au début, avec **des cannes anglaises**, qui seront progressivement abandonnées.
- ◆ **La rééducation doit être douce**. Une simple auto-rééducation est très souvent suffisante.
- ◆ L'objectif est de récupérer progressivement la marche ainsi que l'aptitude à la montée et descente des escaliers.

Quelle est la notion importante à retenir ?

- ◆ Il s'agit de l'apprentissage des différents mouvements à risque luxant, qui doivent être évités, à savoir principalement l'extension et la rotation externe de la hanche.
- ◆ **Il s'agit donc d'éviter absolument d'amener la cuisse en arrière et de tourner le genou ou le pied vers l'extérieur**. Néanmoins c'est un mouvement que l'on ne pratique pas habituellement dans la vie courante.

INFOS PRATIQUES

Adresse postale

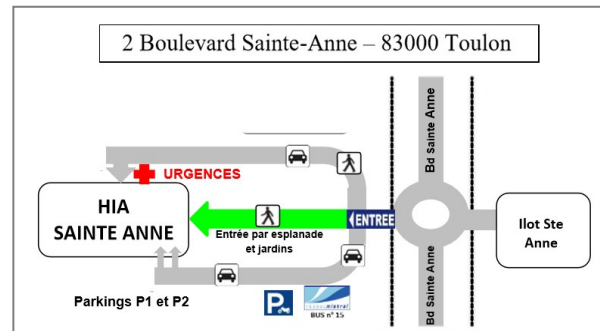
BCRM Toulon | HIA Sainte Anne
2 boulevard Sainte-Anne | BP 600
83800 TOULON CEDEX 9

Prise de rendez-vous

04 83 16 20 10

Secrétariat du service d'orthopédie

04 83 16 24 60



Ligne de bus : 15 et 40

Accès à la vidéo YouTube SSA/HIA Sainte-Anne :
Exercices de rééducation après chirurgie -
prothèse de hanche - voie antérieure



PROTHESE DE HANCHE

par voie antérieure
en chirurgie ambulatoire



Service de Médecine Physique
et Réadaptation

Conseils spécifiques sur les activités de la vie quotidienne

Si des interrogations subsistent, n'hésitez pas à solliciter l'avis d'un kinésithérapeute ou de votre chirurgien.

Se coucher, dormir et se lever du lit

- ◆ **Gardez les 2 jambes toujours groupées en légère flexion** pour pivoter d'un seul bloc sans tourner le bassin et en prenant appui sur le lit avec les deux mains pour partir ou finir par une position assise perpendiculairement au lit.
- ◆ **Évitez de dissocier les jambes** pour vous allonger ou vous lever.

S'asseoir et se lever d'un siège

- ◆ **Évitez les sièges trop bas**
- ◆ **Préférer les sièges avec accoudoirs**, plus favorables à un positionnement symétrique, et permettant de se relever avec l'aide des bras.
- ◆ **Aménagez les toilettes** avec un rehausseur de WC et une barre murale permettant de tirer manuellement pour se relever.

Faire sa toilette et s'habiller

- ◆ **Préférez la douche** à la baignoire car elle permet d'éviter les mouvements au niveau de la hanche.
- ◆ Si vous devez utiliser une baignoire, **restez debout pour vous laver** et faire très attention à ne pas glisser. **Évitez de vous asseoir.**
- ◆ **Pensez à bien protéger votre pansement** pour ne pas le mouiller jusqu'à fermeture complète et ablation des fils.
- ◆ En enfilant des sous-vêtements, **la hanche doit rester en légère flexion.**
- ◆ **Portez vos bas de contention** pendant le premier mois postopératoire, en utilisant si nécessaire un enfile-bas pour leur mise en place.

Marcher

- ◆ **La marche** peut normalement être effectuée sans boiterie durant le premier mois post-opératoire, en s'appliquant à effectuer des pas symétriques en durée et en longueur.
- ◆ **La montée et la descente d'escaliers** doit se faire un pied après l'autre, sans l'aide d'une rampe au cours du premier mois.
- ◆ **Pour ramasser un objet par terre ou lasser ses chaussures**, la jambe opérée doit être positionnée légèrement fléchie et un peu décalée vers l'arrière par rapport à l'autre, le mieux étant de recourir à des chaussures sans lacets et un chausse-pied de grande longueur.

Se déplacer en voiture ou en avion

- ◆ **En voiture** **pivoter les deux jambes d'un seul bloc** comme pour se mettre au lit.
- ◆ **Faites des haltes régulières** lors de vos déplacements afin d'éviter une immobilité prolongée qui rendrait difficile la sortie du véhicule.
- ◆ **En avion**, **munissez-vous d'un justificatif de pose de votre prothèse** (compte rendu opératoire), car certains portiques de sécurité sont susceptibles de détecter le matériel.

Pratiquer une activité sportive

Pratiquez une activité sportive de manière adaptée.

- ◆ Le vélo après 3 semaines
- ◆ La randonnée très progressivement pour éviter les douleurs
- ◆ **La natation** est conditionnée par la cicatrisation cutanée.

Les autres sports repris avec une faible intensité, afin de ne pas user précocement la prothèse.

- ◆ **Le jogging** après 4 mois
- ◆ **Les étirements et autres stretching ou arts martiaux** après 6 mois
- ◆ **Les sports de combat** après 1 an

Pratiquer une activité sexuelle

- ◆ Évitez les positions luxantes, l'extension et la rotation externe du membre.
- ◆ Privilégier les positions où la hanche opérée reste en légère flexion.

Pratiquer son auto-rééducation

- ◆ Il est conseillé de faire quelques exercices d'entretien musculaire quotidiens pendant 15 minutes
- ◆ Tous effectués en prenant appui manuellement sur le dossier d'une chaise pour assurer un bon équilibre sans prendre le risque de tomber.

Trois exercices utiles

- 1) **Effectuez des flexions sur les deux jambes** en veillant à garder le dos bien droit.
- 2) **Soulevez une jambe après l'autre** en amenant le genou fléchi vers le haut
- 3) **Ecartez successivement une jambe après l'autre**, latéralement en évitant de pencher le corps.

