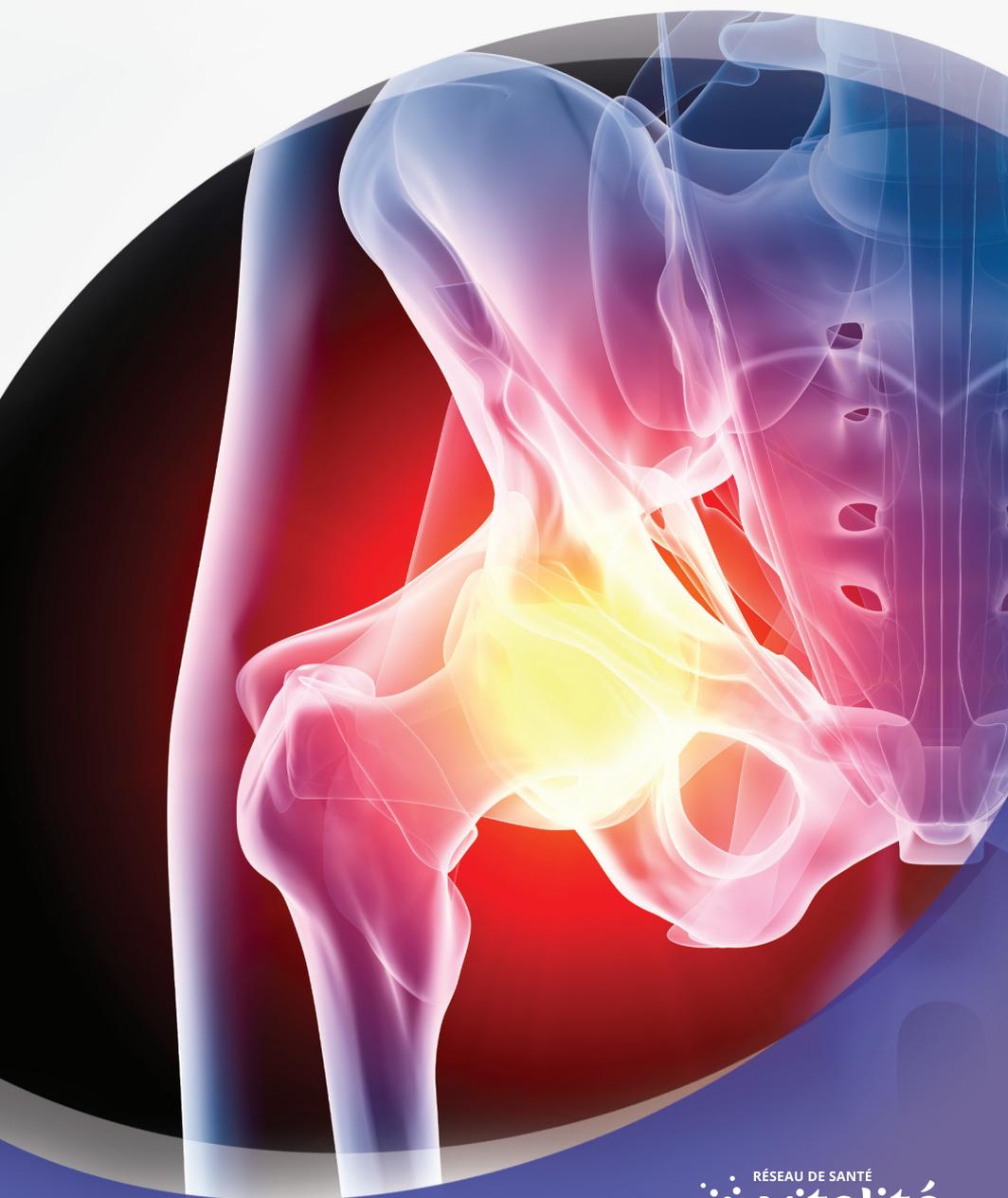


Remplacement total de la hanche

Guide et programme d'exercices pour le patient





Avant la chirurgie

Préparez-vous :

Procurez-vous une marchette (à quatre pattes ou à deux roues) et une canne. Prévoyez une location ou un achat en pharmacie ou dans un magasin spécialisé. La Croix Rouge peut parfois en prêter aux personnes âgées de plus de 65 ans :

www.croixrouge.ca/dans-votre-collectivite/nouveau-brunswick

- Moncton : 506-863-2650
- Tracadie : 506-395-2010
- Bathurst : 506-548-2824
- Campbellton : 506-759-8523
- Edmundston : 506-736-0050

Apprenez et commencez à faire dès maintenant les exercices indiqués à la fin de ce guide. Les exercices vous aideront beaucoup à vous rétablir après votre chirurgie.

Préparez votre domicile pour faciliter votre retour de l'hôpital :

- Faites le ménage.
- Dégagez les aires de circulation dans la cuisine, la chambre à coucher et la salle de bain;
- Préparez quelques repas à l'avance;
- Demandez à quelqu'un de vous conduire à vos futurs rendez-vous médicaux, comme en physiothérapie.

À apporter à l'hôpital :

- Des chaussures fermées à lacets (genre espadrilles);
- Des sous-vêtements pour trois à quatre jours;
- Des vêtements confortables;
- Votre marchette;



On vous fournira une « jaquette » d'hôpital au début de votre séjour pour faciliter l'intraveineuse.

Après la chirurgie

Jour 0 – Le jour de la chirurgie

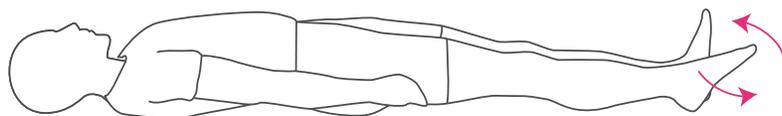
Après votre chirurgie, vous passerez quelques heures à la salle de réveil puis serez transféré dans votre chambre. Une infirmière sera là pour vous aider.

Si vous le désirez, le personnel vous aidera à vous lever pour vous asseoir dans un fauteuil ou aller aux toilettes.

Commencez à faire vos exercices pour faire circuler le sang dans vos jambes.

Exercices pour faire circuler le sang

- Faites des cercles avec es pieds.
- Bougez les orteils.
- Tirez le pied vers vous, puis pointez-le vers le matelas.
- Répétez 30 fois.
- Faites ces exercices plusieurs fois par jour.



Jour 1 – Le lendemain de la chirurgie

Le physiothérapeute vous visitera pour commencer votre réadaptation. Il vous aidera à :

- pratiquer vos exercices.
- apprendre à bien ajuster votre marchette.
- commencer à marcher avec la marchette.
- mettre du poids sur la jambe opérée, selon les conseils de l'orthopédiste.
- vous asseoir dans un fauteuil. Le temps passé assis dans un fauteuil est très important pour récupérer après un remplacement total de la hanche. L'infirmière vous aidera pour que vous soyez à l'aise dans le fauteuil.

- Évitez de placer votre pied sur un petit banc après la chirurgie.
- Mettez de la glace sur votre hanche pendant 15 à 20 minutes, 4 à 5 fois par jour, après les exercices et à d'autres moments pour diminuer la douleur et l'enflure.

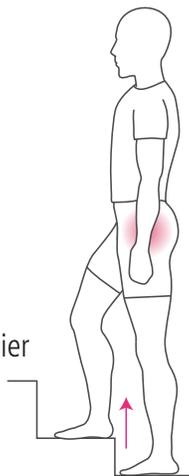


Jour 2 et jours suivants

- Continuez les activités du premier jour.
- Marchez un peu plus loin chaque jour avec la marchette.
- Apprenez comment monter et à descendre les escaliers avec l'aide du physiothérapeute.

• Rappelez-vous :

- En montant, c'est la bonne jambe qui monte en premier
- En descendant, c'est la jambe opérée qui descend en premier;
- Une bonne manière de vous en rappeler est de penser que « *la bonne monte au ciel et la mauvaise descend* ».



Vous devrez être autonome dans vos déplacements avec la marchette avant votre départ de l'hôpital.

Congé de l'hôpital

Il faut rester de un à quatre jours à l'hôpital après un remplacement total de la hanche. Votre chirurgien et l'équipe soignante décideront du meilleur moment pour votre congé de l'hôpital.

Pour quitter l'hôpital, vous devrez être capable de :

- Marcher seul avec une marchette;
- Faire vos exercices;
- Monter et descendre des escaliers (s'il y a un escalier chez vous).



Retour à la maison

Vous devez continuer la physiothérapie dans une clinique privée, à la clinique externe de l'hôpital ou avec le Programme extra mural après votre retour à la maison. Votre physiothérapeute vous expliquera vos options avant votre congé de l'hôpital.

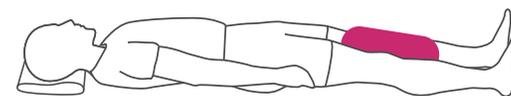
À la maison, vous devez :

- Faire vos exercices, tel qu'indiqué par votre physiothérapeute;
- Marcher avec la marchette et la canne comme le physiothérapeute vous le recommandera.

Votre convalescence peut durer de trois à quatre mois après la chirurgie.

Positions

- Vous pourrez vous allonger sur le dos et placer un oreiller entre les genoux;



- Vous pourrez aussi vous allonger sur le côté non opéré. Couchez-vous légèrement vers l'arrière avec :

- un oreiller derrière le dos;
- un ou deux oreillers entre les jambes et les pieds;
- un oreiller entre le matelas et le genou du côté sain.



Marche

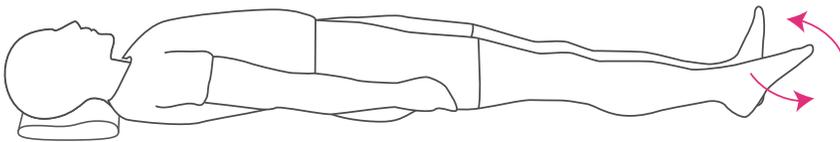
- Vous pourrez mettre du poids sur votre jambe opérée, selon les recommandations de l'orthopédiste.
- Utilisez une marchette ou une canne (avec l'approbation de votre physiothérapeute) pour vous aider à marcher dans les premières semaines après votre chirurgie.
- Quand vous utilisez une canne, tenez-la du côté non opéré.

Programme d'exercices

Faites ces exercices tous les jours, une ou deux fois par jour selon votre tolérance.

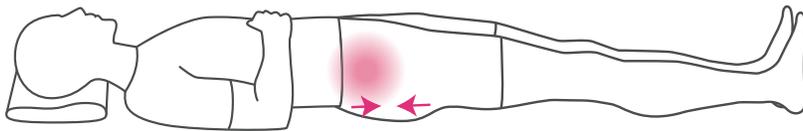
1. Exercices pour la circulation du sang

- Faites des cercles avec les pieds.
- Bougez les orteils.
- Tirez le pied vers vous, puis pointez-le vers le matelas.
- Répétez 30 fois.
- Faites ces exercices plusieurs fois par jour.



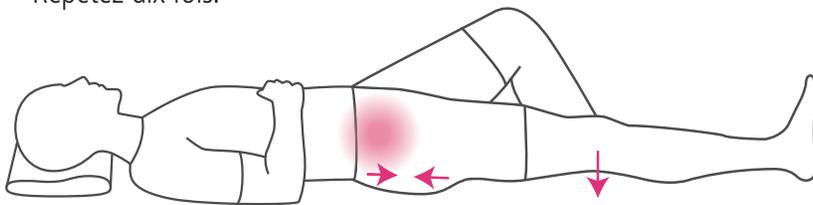
2. Fessier isométrique (position couchée)

- Serrez les fesses, tenez pendant 5 secondes puis relâchez.
- Répétez dix fois.



3. Quadriceps isométrique (position couchée)

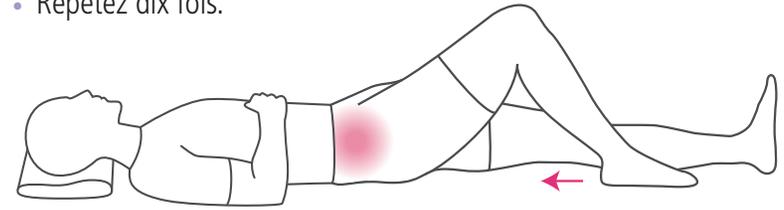
- Étendez la jambe et poussez le genou contre le matelas en serrant les muscles de la cuisse.
- Tenez pendant 5 secondes puis relâchez.
- Répétez dix fois.



4. Flexion du genou (position couchée)

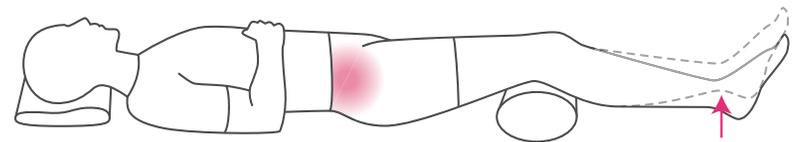
ATTENTION! Pour une chirurgie dont l'approche est postérieure seulement. **À ne pas faire si l'approche est antérieure.**

- Couchez-vous sur le dos ou assoyez-vous sur un lit.
- Glissez le talon vers vous sur le matelas.
- Tenez pendant 5 secondes, puis reprenez la position de départ.
- Répétez dix fois.



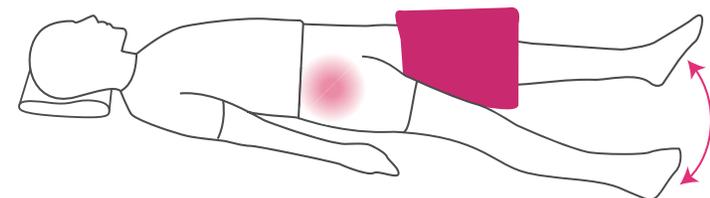
5. Extension terminale du genou (position couchée)

- Couchez-vous sur le dos avec un rouleau sous le genou.
- Tirez les orteils vers vous en soulevant le talon du matelas.
- Essayez de mettre la jambe aussi droite que possible.
- Tenez pendant 5 secondes puis relâchez lentement.
- Répétez dix fois.



6. Abduction de la hanche (position couchée)

- Étendez les jambes.
- Faites glisser la jambe vers l'extérieur.
- Tenez pendant cinq secondes et ramenez à la position de départ tout en gardant les orteils pointés vers le plafond.
- Répétez dix fois.



Bonne réadaptation!