



## Recommandations pour votre prothèse de hanche (voie d'abord antérieure)



Il est conseillé de consulter le film sur la rééducation après Prothèse de hanche  
le site du Dr Lenfant : [www.hanche-genou-epaule.com](http://www.hanche-genou-epaule.com)



**CHIRURGIE DE LA HANCHE, DU GENOU ET DE L'ÉPAULE**

[www.hanche-genou-epaule.com](http://www.hanche-genou-epaule.com)

Ce document est rédigé à l'intention des patients devant se faire opérer d'une  
prothèse totale de la hanche. Il ne prétend pas être exhaustif, mais apporte des  
explications claires et intelligibles sur l'intervention que doit subir le patient.  
Il ne remplace pas les informations données par le Docteur Lenfant.

## RECOMMANDATIONS POUR LES GESTES DE LA VIE QUOTIDIENNE

### Comment se tenir dans votre lit

- Allongez-vous la jambe opérée dans l'axe
- Placez un coussin entre vos jambes
- Ne laissez pas votre pied aller vers l'extérieur

### Comment se tourner sur le côté

- Mettez un coussin entre vos jambes.
- Toujours replier les jambes sur soi avant de se mettre sur le côté.
- Pressez l'oreiller et roulez sur le côté en tournant d'un bloc (épaules et bassin).

### Comment sortir de votre lit

- Le lever se fait du côté de la jambe opérée.
- Jambes étendues et parallèles, pivotez bien à plat (en forçant sur les abdominaux) et asseyez-vous sur le bord du lit.
- Vous pouvez vous aider en plaçant votre pied de la jambe non opérée sous la cheville de la jambe opérée pour ensuite pivoter.

### Comment vous coucher

- Même principe que pour se lever), asseyez-vous au bord du lit côté jambe opérée, le plus près possibles des oreillers, et pivotez jambes parallèles en s'appuyant sur le bras (ou en s'aidant de la jambe non opérée) vers le centre du lit.

### Comment vous asseoir

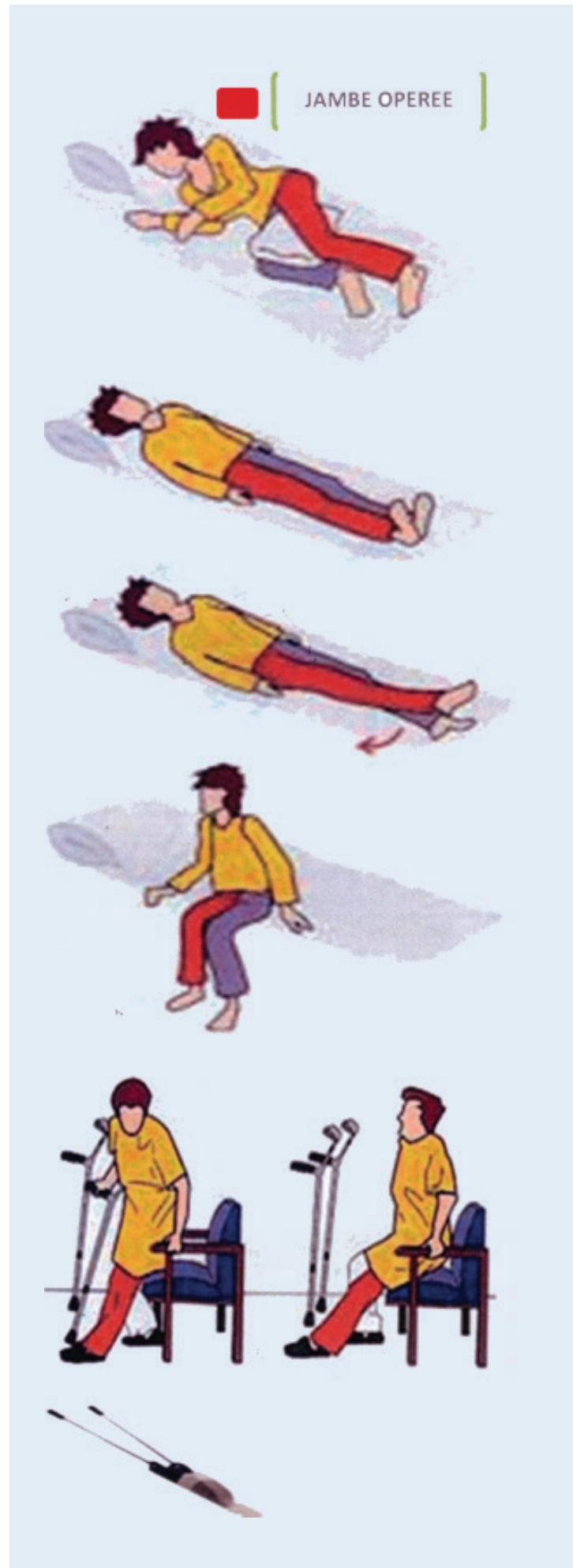
- Prenez une chaise avec des accoudoirs
- Jambe opérée étendue vers l'avant, penchez-vous en avant et prenez les accoudoirs.
- Contrôlez votre descente sans vous laisser tomber.
- Ajoutez éventuellement un rehausseur sur vos w.c. ou une barre d'appui.

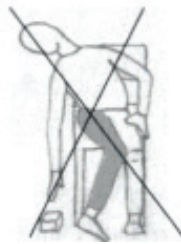
### Comment faire votre toilette

- Pour la toilette des pieds, une brosse à long manche est moins dangereuse.

### Comment vous habiller

- Utilisez de longues pinces pour enfiler des chaussettes (ou des enfile-bas).
- Utilisez un chausse-pied à long manche.
- Habillez-vous la jambe opérée la première, (supprimer le point) pour vous déshabiller, faites l'inverse.





### Comment ramasser un objet

- Si vous voulez ramasser quelque chose au sol, prenez appui sur un objet stable, mettez la jambe du côté opéré légèrement en arrière, pointe de pied en avant, et fléchissez le genou. **Ne ramasser pas d'objet au sol en position assise.**
- Pour ramasser un objet à genoux, posez le genou du côté opéré sur le sol et pour vous relever, utilisez un tabouret ou une béquille.

### Comment monter dans une voiture :

- Asseyez-vous de côté en prenant appui d'une main sur le tableau de bord et de l'autre sur le dossier du siège et faites pivoter ensemble les jambes et le tronc vers l'intérieur.

### Comment descendre de voiture :

- Reculez le siège, faites pivoter ensemble les jambes et le tronc vers l'extérieur, levez-vous en prenant appui sur le tableau de bord et le siège.

### Comment se déplacer avec des béquilles :

- Avancez les béquilles (pas trop loin).
- Avancez la jambe opérée à hauteur des béquilles.
- Avancez progressivement la jambe non opérée à la même hauteur puis avancez la jambe non opérée plus loin pour avoir une marche normale

Après plusieurs jours, lorsque vous serez à l'aise, vous pourrez marcher avec une seule béquille.

Pour cela, il faut tenir la béquille du côté de la jambe non opérée et l'avancer en même temps que la jambe opérée.

**Attention, la béquille ne sert pas d'appui, mais d'accompagnement.**

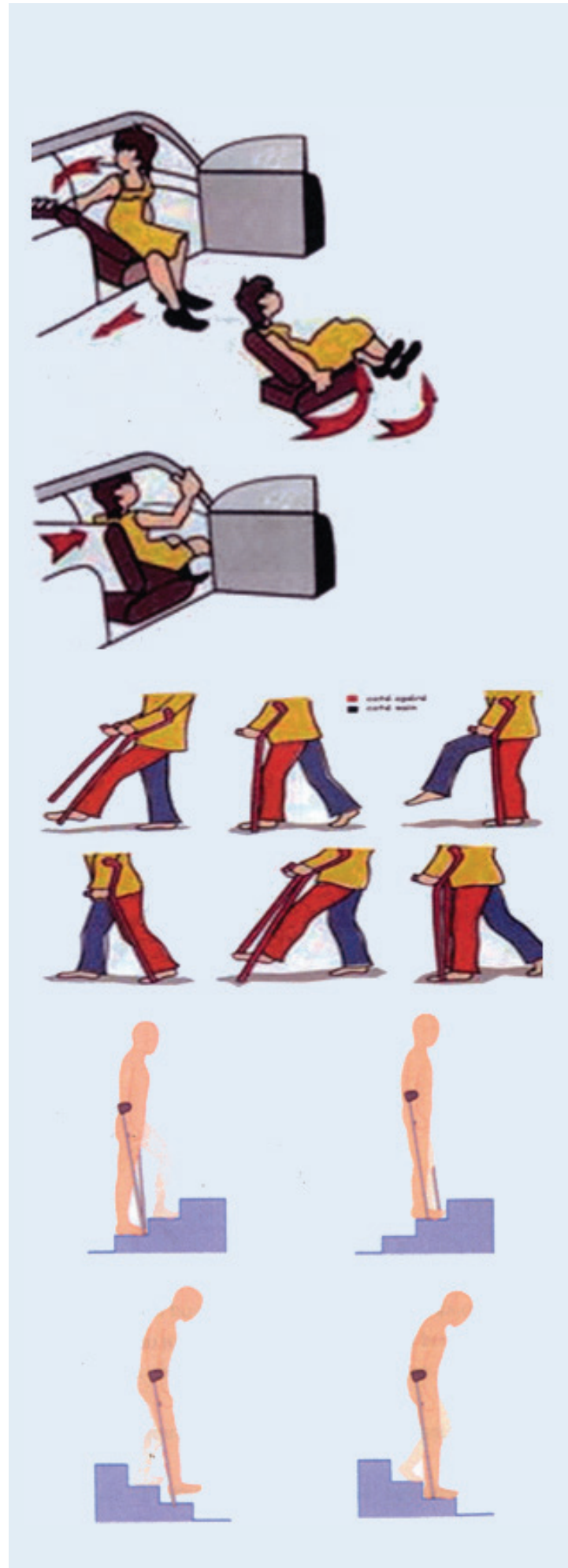
Et enfin, après 3 à 4 semaines, selon votre récupération, vous pourrez marcher sans béquille.

### Monter les escaliers :

- Montez la jambe non opérée sur la première marche
- Avancez la béquille
- Montez la jambe opérée sur la même marche

### Descendre les escaliers :

- Placez la béquille sur la marche du dessous
- Avancez la jambe opérée
- Descendez la jambe non opérée sur la même marche





## LES MOUVEMENTS INTERDITS

La luxation est le déplacement de deux extrémités osseuses l'une par rapport à l'autre au sein de l'articulation. Elle est plus connue dans le langage courant sous le nom de déboîtement.

Pour éviter la luxation, vous devez suivre les recommandations ci-dessous :

Durant les trois mois qui suivent votre intervention, il faut éviter l'association des 2 mouvements suivants :

- L'extension de hanche
- La rotation externe

**IL FAUT DONC ÉVITER LA POSITION :  
LA HANCHE TENDUE, ET LA POINTE DE PIED  
VERS L'EXTÉRIEUR.**

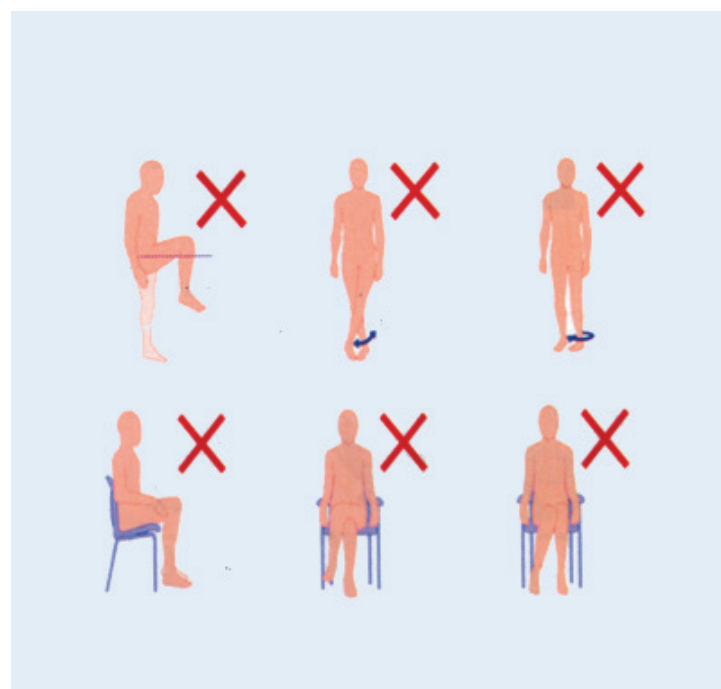
- Évitez également de vous retourner brusquement, prenez le temps de pivoter.
- Lors d'un demi-tour, faites des petits pas pour ne pas pivoter sur le pied de la jambe opérée.



Extension

Rotation externe

- Il est interdit de vous accroupir.
- Il est interdit de vous baisser en avant.
- Il est interdit de lever le genou vers le nez (au-dessus de votre hanche).
- Ne croisez pas les jambes (mouvements d'adduction).
- Privilégiez les douches aux baignoires ou utilisez une planche de transfert.
- Évitez les charges lourdes pour ne pas surcharger vos articulations.
- Évitez les talons hauts, des semelles antidérapantes sont préférables.
- Faites soigner rapidement tous foyers infectieux.
- Ne faites pas d'injection intra-musculaire du côté de la prothèse.
- Surveillez votre poids. Une prise de poids est à éviter !



## PROTHÈSE TOTAL DE HANCHE : AUTO RÉÉDUCATION

Une pratique quotidienne des exercices recommandés est un facteur indispensable au succès de la chirurgie et de la récupération fonctionnelle. Elle doit être poursuivie même si votre hanche commence à retrouver une certaine mobilité.

Il est conseillé de commencer le programme par des exercices d'amplitude et de renforcement musculaire avant l'intervention, et dès le lendemain de l'opération.

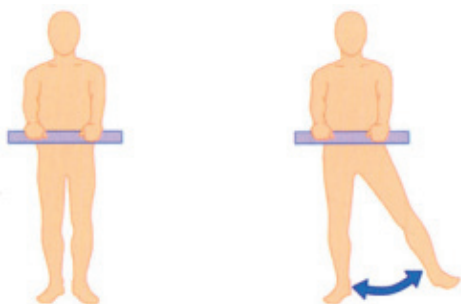
Votre premier objectif consistera à apprendre comment descendre du lit, s'asseoir et se mettre debout en toute sécurité avec l'aide de votre kinésithérapeute.

Ces exercices ont pour objectif d'entraîner et de renforcer vos muscles de façon à mettre pleinement à profit l'opération.

Les fumeurs doivent s'abstenir de fumer au moins quatre semaines avant l'intervention de façon à évacuer les mucosités hors de leurs poumons, réduire les risques d'infection pulmonaire pouvant survenir à la suite d'une intervention et améliorer la cicatrisation.

Un programme d'exercices vous sera donné par votre kinésithérapeute. Ils vous aideront à augmenter votre force musculaire et à diminuer les raideurs.

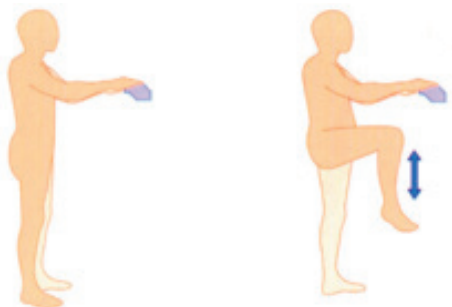
### Exercice de renforcement et d'assouplissement des muscles de la hanche en abduction



**Répétez plusieurs fois par jour**

Tenez-vous fermement à un support puis déplacez doucement votre jambe vers l'extérieur. Ne basculez pas sur le côté pendant cet exercice.

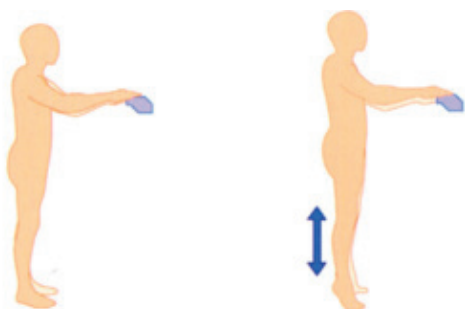
### Exercice de renforcement musculaire et de mobilisation : flexion de la hanche en position debout



**Répétez plusieurs fois par jour**

En vous tenant à un support stable, montez doucement le genou. Ne fléchissez pas la hanche à plus de 90°.

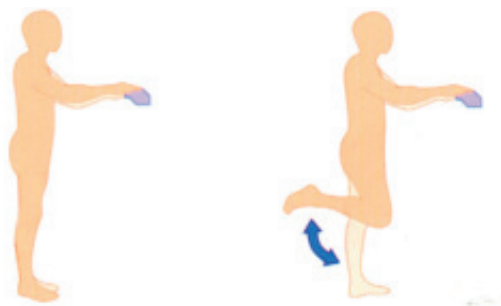
### Exercice de renforcement musculaire et de mobilisation : soulevez les talons position debout



**Répétez plusieurs fois par jour**

En vous tenant à un support stable, mettez-vous doucement sur la pointe des pieds. Ne basculez pas vers l'avant pendant cet exercice et gardez la jambe bien droite.

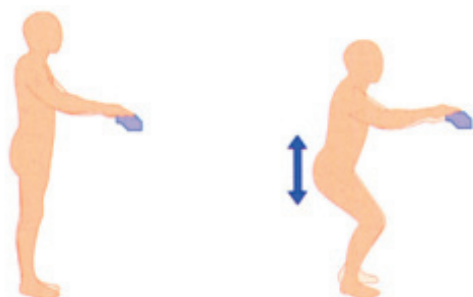
### Exercice de renforcement musculaire et de mobilisation : flexion du genou en position debout



**Répétez plusieurs fois par jour**

En vous tenant à un support stable, pliez le genou en rapprochant le talon du fessier. Ne basculez pas vers l'avant pendant cet exercice.

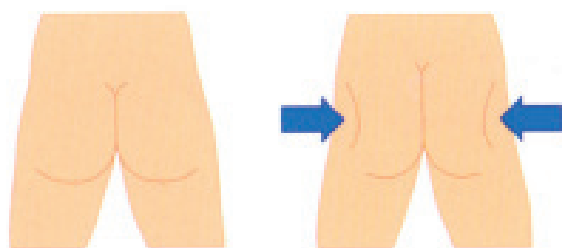
### Exercice de renforcement et d'assouplissement : mini-squats en position debout



**Répétez plusieurs fois par jour**

Tenez-vous à un support stable. Pliez doucement vos genoux jusqu'à être dans une position confortable. Puis remettez-vous en position debout. Ne basculez pas vers l'avant au cours de cet exercice et gardez les pieds bien à plat sur le sol.

### Exercice de renforcement et d'assouplissement : statique des fessiers



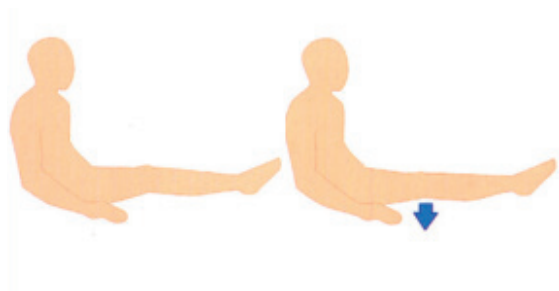
Contractez l'ensemble des muscles fessiers.

### Exercice de renforcement musculaire et de mobilisation des chevilles



Pointez vos pieds vers le bas puis vers le haut.

## Exercice de renforcement et d'assouplissement : travail statique du quadriceps



En gardant vos jambes les plus droites possible, contractez les muscles avant de la cuisse en plaquant l'arrière de votre genou contre le lit.

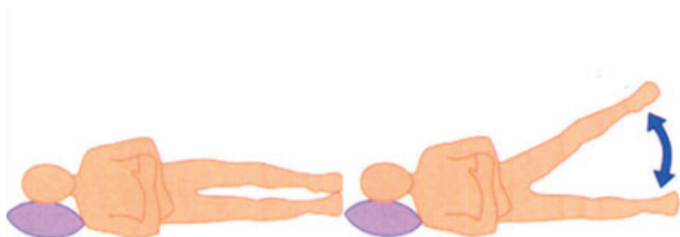
## Exercice de renforcement musculaire et de mobilisation du genou



**Répétez plusieurs fois par jour**

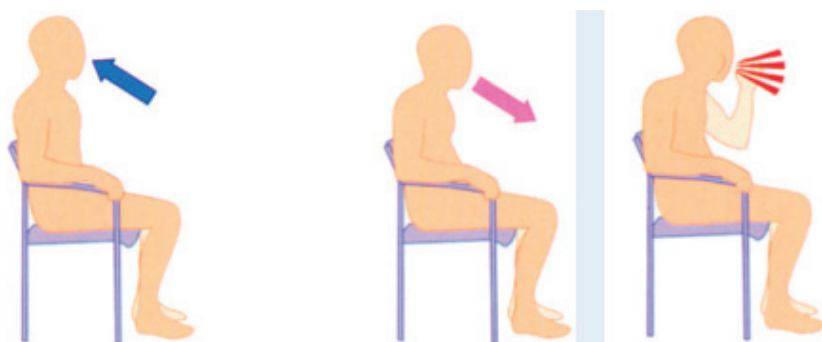
Les jambes tendues, remontez le talon le long du lit en le rapprochant du fessier.

## Exercice de renforcement et d'assouplissement des muscles de la hanche en abduction, jambe droite levée



Allongez-vous sur le côté non opéré et placez vos jambes bien droites.  
Soulevez la jambe opérée puis replacez-la sur la jambe non opérée.

## Exercice de renforcement et d'assouplissement statique des fessiers



Vous devez réaliser des exercices de respiration profonde et de toux en position assise pour dégager les voies respiratoires et éviter toute congestion, réduisant ainsi les risques d'infection pulmonaire comme une pneumonie.

Effectuez une dizaine de respirations profondes toutes les heures en retenant votre souffle pendant 3 secondes à chaque respiration suivie d'une forte toux.