



CENTRE HOSPITALIER
D'OLORON SAINTE-MARIE

Bien vivre avec sa PTH

Voie
Antérieure

INTRODUCTION

Vous êtes porteur d'une Prothèse Totale de Hanche (PTH).

Ce fascicule, réalisé au Centre Hospitalier d'Oloron Sainte Marie, a été conçu pour vous permettre de mieux aborder les difficultés quotidiennes et répondre ainsi à vos questions.

LISEZ-LE ATTENTIVEMENT

A l'hôpital, vous allez entreprendre une rééducation fonctionnelle avec le kinésithérapeute du service.

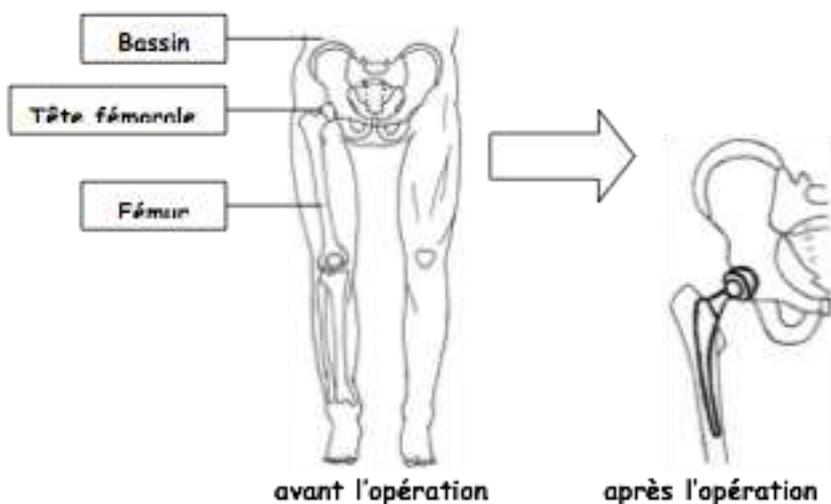
Celui-ci vous donnera les explications concernant :

- ➔ les « interdits » (gestes dits « luxants ») ;
- ➔ les solutions nécessaires pour réaliser les actes de la vie courante et permettre un retour à domicile dans les meilleures conditions d'autonomie.

QU'EST-CE QU'UNE PROTHESE DEHANCHE ?

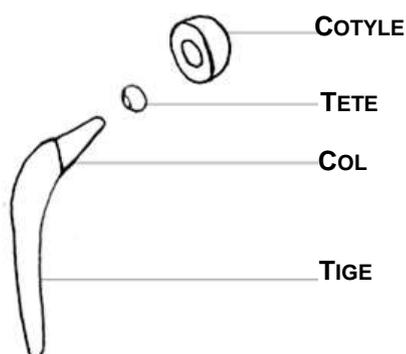
L'articulation de la hanche ou articulation coxo-fémorale est composée de la tête du fémur qui s'unit au bassin (voir schéma ci-dessous).

Cette articulation est très sollicitée et peut s'user. Cela peut conduire à son remplacement par une prothèse totale de hanche (PTH).



VOICI UN EXEMPLE SCHEMATIQUE DE LA PTH QUI VOUS A ETE POSEE :

La prothèse est composée de plusieurs parties : Le cotyle est placé dans le bassin, la tige avec le col dans le fémur et la tête s'articule dans le cotyle



COMMENT EVITER LES COMPLICATIONS ?

Après l'intervention, votre hanche est fragile, les tissus et les muscles ont **besoin de cicatriser**. Il faut donc être prudent pendant **3 mois** après l'intervention.

Durant cette période, il existe surtout un **risque de luxation**.

CONSEILS :

- Portez des **bas de contention**
- **faites vérifiez et soignez tout foyer infectieux**(dentaire, urinaire, gynécologique, ORL...)
- **surveillance régulière** clinique et radiologique de votre prothèse pour suivre l'évolution (en fonction de votre chirurgien).

Vous devez surtout être attentif à tout **changement**, comme la survenue d'une douleur, d'une raideur de l'articulation ou d'une boiterie qui n'existait pas auparavant.

Toute altération de votre **état de santé général** est à prendre en compte et vous devez en faire part à votre médecin.

QU'EST-CE QU'UNE LUXATION ?

La luxation signifie que votre prothèse peut **se déboîter**. Il y a perte de contact entre les deux surfaces articulaires.



Certains mouvements ou « faux mouvements » favorisent cette luxation, cela dépend de l'endroit où votre chirurgien est intervenu pour mettre votre prothèse : cela s'appelle la voie d'abord.

Dans votre cas le chirurgien a utilisé une voie d'abord antérieure

Les mouvements qui entraînent la luxation dans ce cas sont :

- La flexion > 90° ,
- L'abduction,
- La rotation externe.

Ces trois mouvements combinés augmentent les risques (*voir page suivante pour plus de précision sur ces mouvements*).

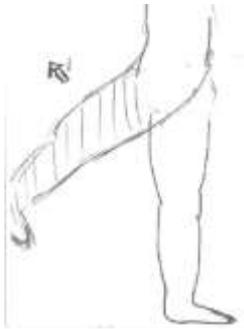
Comment reconnaître une luxation?

Elle se traduit surtout par :

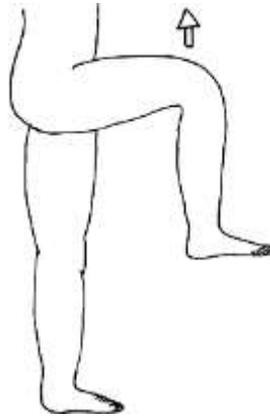
- Une **douleur** intense ou plus modérée lors d'un faux-mouvement,
- Une **difficulté à la marche**, voire une impossibilité de marcher.

Si cela survient il est urgent de consulter votre médecin

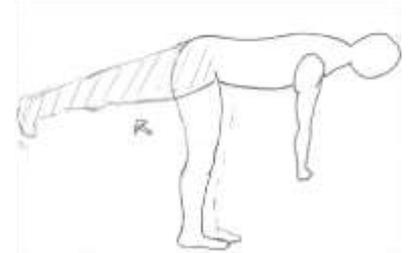
QUELS MOUVEMENTS DOIS-JE EVITER ?



L'EXTENSION =
Amener la cuisse vers l'arrière



LA FLEXION



Se pencher jambe tendue en
arrière



L'ABDUCTION =
Amener la jambe vers l'extérieur du
corps



LA ROTATION EXTERNE :
Tourner le pied vers l'extérieur du
corps tendu ou tourner le pied vers
l'intérieur, jambe pliée

Les mouvements vus précédemment sont dangereux surtout s'ils sont effectués dans leur **amplitude extrême**.

C'est surtout **l'association de ces 3 mouvements** qu'il est important d'éviter.

**Vous allez donc apprendre dans ce livret comment
éviter ces mouvements par des mises en situations
pratiques de la vie quotidienne.**

LEXIQUE :



: mouvements, positions à éviter



: astuces, mouvements à utiliser



: représente votre hanche opérée

VOUS VOUS POSEZ DES QUESTIONS !

Lisez attentivement les conseils qui suivent

I. ASSEYEZ-VOUS CORRECTEMENT

a) **Pour la toilette et l'habillement**: ne forcez pas ; utilisez des aides-techniques :

- › enfile-bas ou chaussettes,
- › enfile-collant,
- › pince à long manche
- › chausse-pied à long manche
- › gant de toilette à large manche
- › brosse à long manche
- › lacets élastiques
- › semelles antidérapantes
- › rehausseur ou surélévateur de W-C

b) **Pour vos transferts** :

- › monter au lit
- › accéder à la baignoire
- › monter dans un véhicule

II. LA STATION DEBOUT ; QUELQUES CONSEILS

c) **Pour vous baisser ou ramasser un objet**

d) **Pour monter ou descendre les escaliers**

III. EVITEZ LES CONTRAINTES ARTICULAIRES

IV. QUELQUES CONSEILS MEDICAUX

V. CONCLUSION

ASSEYEZ-VOUS CORRECTEMENT



Choisissez un siège haut et ferme (Attention aux sièges trop mous)



Ne vous penchez pas sur le côté



Ne croisez pas les jambes

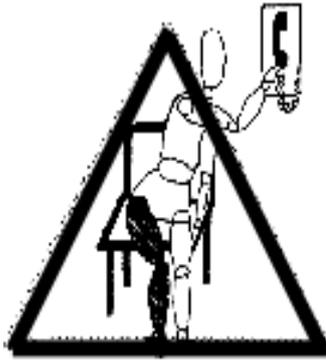


Eventuellement, ajoutez un rehausseur sur vos WC, et une barre d'appui murale

Ou bien



Installez un surélévateur de WC réglable en hauteur et muni de deux accoudoirs



Ne vous retournez pas brusquement
Prenez le temps de pivoter sur vos fesses

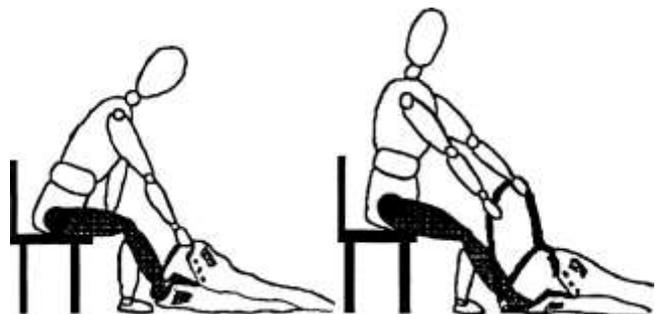
Pour la toilette et l'habillement:

Ne forcez pas ! Utilisez des aides-techniques

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



Habillez-vous, la jambe opérée la première, déshabillez- vous la jambe «saine» en premier, elle aidera au déshabillage de l'autre jambe. (bretelles à pinces pour vêtements et sous-vêtements)



En cas de difficultés pour enfiler vos chaussettes, bas, collant, chaussures à lacets, utilisez l'aide technique appropriée



Enfile bas et chaussettes



Chausse pied long manche

Pour la toilette et l'habillement:

Evitez de mettre le pied en appui
et de vous pencher en avant pour
l'atteindre.



Ne ramenez pas votre jambe en forçant
avec une main



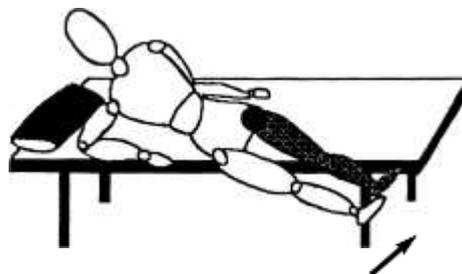
Ne tournez pas le pied sur le côté



Pour vos transferts :

- Monter au lit
- Accéder à la baignoire
- Monter dans un véhicule

Couchez-vous pivotez jambes et bassin d'un « seul bloc » ;
Relevez-vous de même



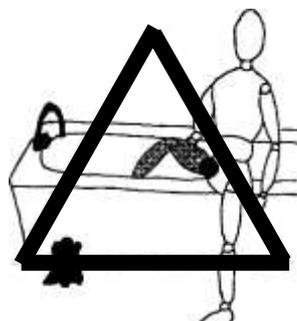
Se coucher

Pour dormir, utilisez un coussin entre les jambes (au début)

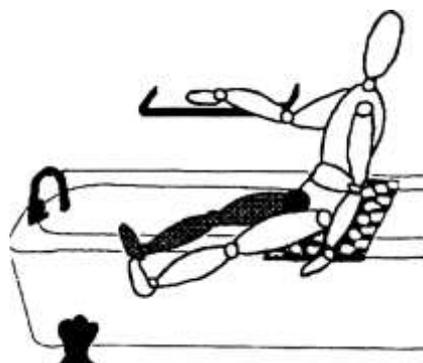


La toilette

N'enjambez pas votre baignoire
Ne vous asseyez pas au fond



Utilisez une planche de transfert placée sur les rebords de la baignoire ou bien placez un tabouret accoler au bord extérieur de la baignoire Pivotez sur vos fesses, jambes et bassin «d'un bloc», en prenant appui sur la barre murale



En voiture

Pour entrer dans une voiture :
Reculez le siège, inclinez le dossier,
placer un sac plastique sur le siège
cela vous aidera à pivoter,
asseyez-vous les jambes à l'extérieur,
une main en appui sur le dossier,
l'autre sur le tableau de bord.



Pour les dames vous pouvez placer votre sac à main entre vos cuisses pour faciliter le passage
ensemble des 2 jambes

Pour descendre, procéder à l'inverse

LA STATION DEBOUT ; QUELQUES CONSEILS :

Ramasser un objet au sol

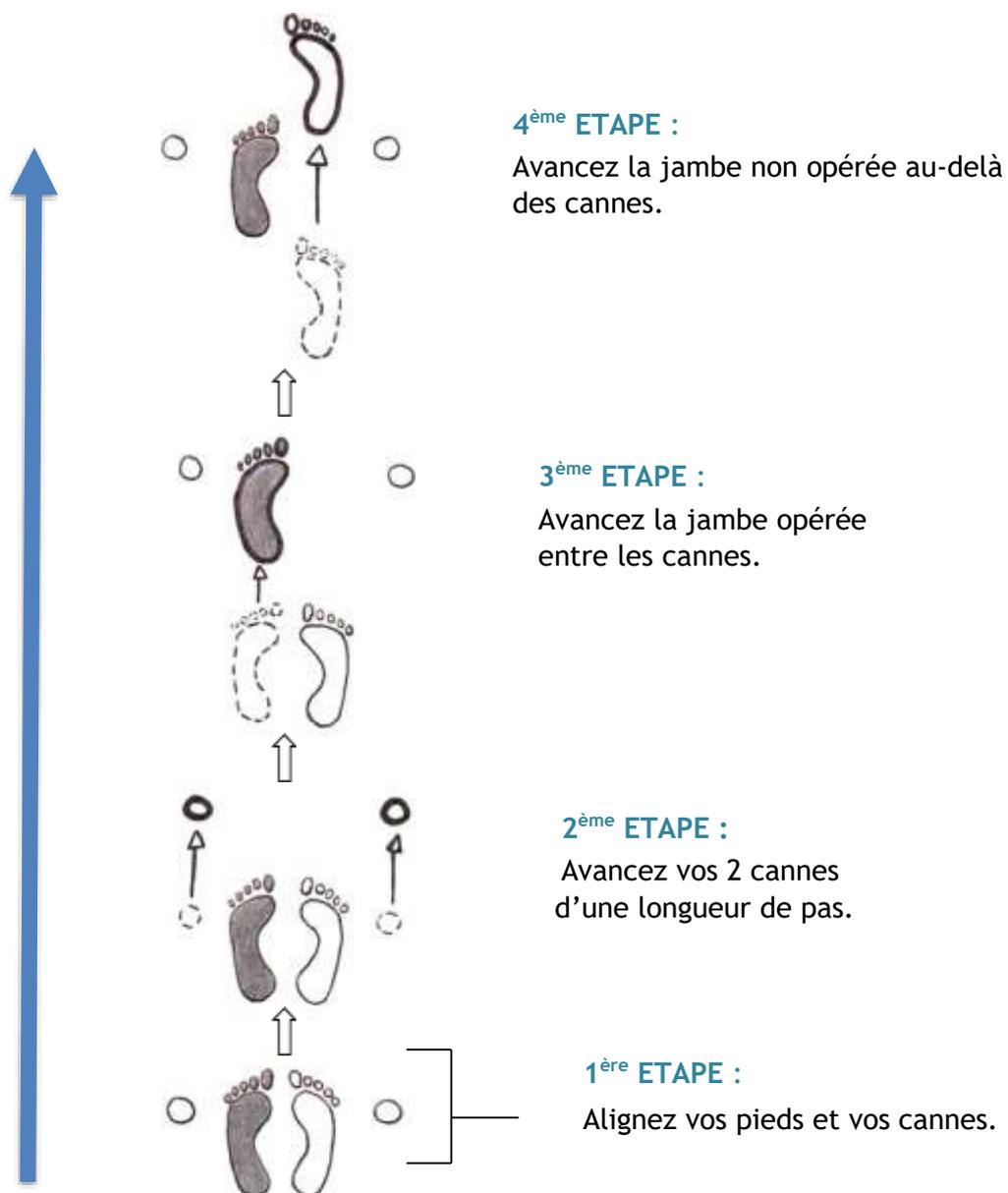


En posant le genou de la jambe prothésée à terre



Quand vous travaillez (ménage, jardin) gardez la jambe opérée en arrière
Utilisez des outils adaptés (manches longs, pince...)

Comment marcher avec 2 cannes anglaises



NB: Si et quand Marche avec 1 seule canne: La placer du côté **opposé** à la prothèse.

Pour monter les escaliers

Une main en appui sur la rampe, l'autre sur votre canne
(si vous en avez une)

Si vous n'avez pas de rampe gardez la canne
du côté non opéré Montez le pied non opéré sur la
première marche amenez le pied côté opéré
et la canne



Continuez ainsi, de marche en marche
jusqu'à atteindre le palier.

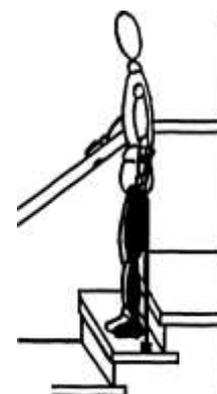


Pour descendre les escaliers

Une main en appui sur la rampe, placez la canne
sur la marche inférieure
Descendez le pied côté opéré, celui-ci se plaçant
à côté de la canne. Puis amenez le pied côté non
opéré.

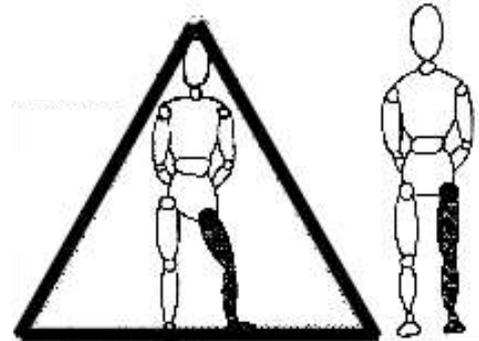


Continuez ainsi, de marche en marche
jusqu'au palier

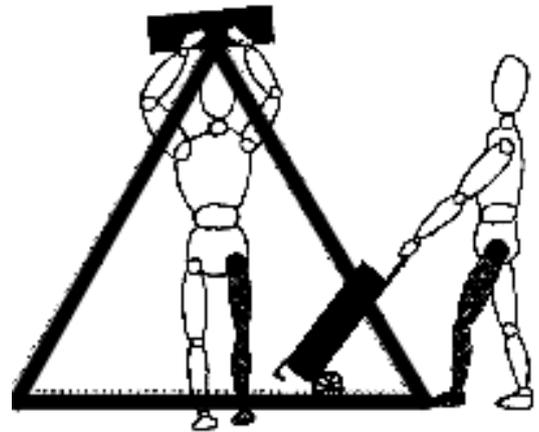


EVITEZ LES CONTRAINTES ARTICULAIRES:

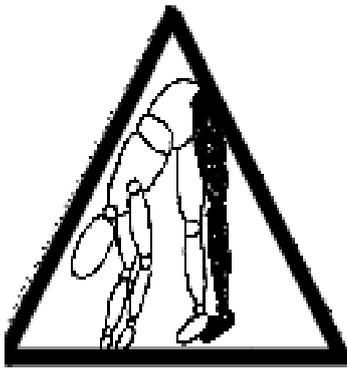
Ne restez pas en appui sur une seule jambe
Equilibrez-vous les hanches pour mieux répartir le
poids du corps
Utilisez des chaussures aux semelles de crêpe ou
caoutchouc



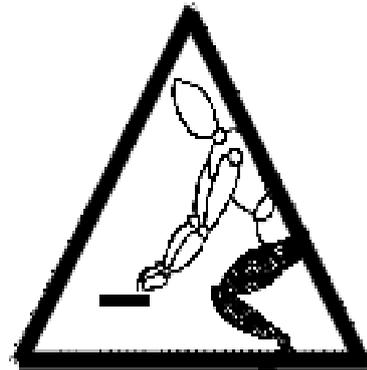
Evitez le port de lourdes charges pour ne pas
surcharger vos articulations
Utilisez de préférence caddies, brouettes, chariot
à roulettes
Attention aux sports dits violents (Ski, judo,
montagne...)



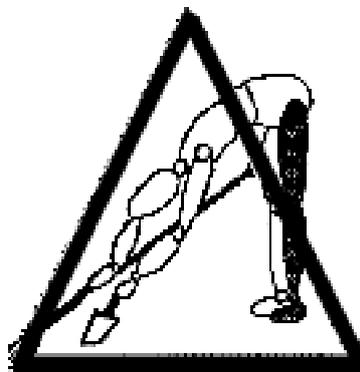
Pour vous baisser ou ramasser un objet :



Evitez de vous pencher en avant



Evitez de vous accroupir



Evitez tout travail de force

LES ACTIVITES MENAGERES

Faites attention de ne pas tomber, **ne forcez pas** trop et ne vous **fatiguez pas** trop.

Evitez de rester debout trop longtemps, surtout sans bouger.

Asseyez-vous pour toutes les activités où cela est possible (face à l'évier ou la table à repasser...), utilisez un **siège haut et stable** (évitez les roulettes).

Mettez les objets que vous utilisez régulièrement à **portée de votre main** et réservez vos placards bas pour ce que vous employez rarement. Cela vous évitera de devoir vous abaisser

Rassemblez vos appareils ménagers, vous éviterez ainsi des pas inutiles. Employez une table roulante pour servir et desservir.

Utilisez des aides techniques :



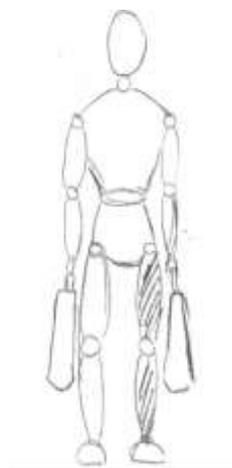
- > pince à long manche,
- > pelle et balayette à long manche,
- > balai à essorage

Le port de charge :

Evitez de porter des charges lourdes (+ de 5 kg), surtout si vous avez des cannes.

Employez une table roulante pour servir et desservir les repas et un chariot à roulettes pour faire les courses ou un sac à dos.

Essayer de répartir les charges dans les 2 mains. Sinon portez-les plutôt du même côté que la prothèse sans dépasser les 5kg



EN REGLE GENERALE

- > Surveillez votre **poids** (1 kg de pris = 4 kg sur la hanche)
- > Refusez les piqûres dans la fesse du côté opéré.
- > Evitez de tenir la position debout sans bouger trop longtemps.
- > **Entretenez votre forme physique**, pratiquez régulièrement une activité physique (au moins 3 fois par semaine).
- > Faites bien **attention aux chutes** à l'extérieur comme à l'intérieur :
 - évitez de sortir par temps de neige ou de verglas,
 - faites attention à ne pas trébucher dans le tapis ou glisser dessus, su (vous pouvez les fixer au sol), surtout sur un parquet ciré,
 - faites attention aux fils électriques,
 - et aux animaux domestiques qui peuvent vous faire trébucher.

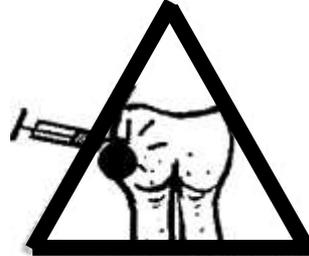


QUELQUES CONSEILS MEDICAUX

Soulagez vos articulations en travaillant souvent en position «assis-debout» sur un siège haut (repassage, cuisine, bricolage...)



Evitez toute injection intramusculaire du côté de la prothèse.



Faites soigner immédiatement tout foyer infectieux (angine, bronchite, abcès dentaire, urinaire...) pour éviter toute répercussion au niveau de la prothèse



Surveillez votre poids ; si cela est nécessaire perdez quelques kilos (sous surveillance médicale)



Le médecin répondra à toutes les questions concernant votre sexualité. Tout est permis en respectant les conseils précités et expliqués. Si des doutes persistent, demandez conseil auprès de vos thérapeutes (ergo, kiné, infirmières...)

Attention au choix des chaussures : pas de talons trop hauts (jusqu'à 4 cm) ni de lacets (utilisez des lacets élastiques)
Seul un médecin pourra vous prescrire le port d'une talonnette (si cela est nécessaire)



LE BRICOLAGE ET LE JARDINAGE

Utilisez le plus possible des **outils à long manche** (râteau, pelle...), pour avoir le moins possible besoin de vous baisser.

Essayez d'avoir un plan de travail haut.

Portez des **chaussures stables**, évitez les sabots qui pourraient vous faire glisser dans le jardin.

Asseyez-vous sur un **siège haut** quand cela est possible (face à votre établi par exemple).

Si vous devez vous abaisser, ne vous accroupissez pas.

Placez-vous en **chevalier servant** (décrit précédemment) ou encore à **genou** (avec les hanche tendues de préférence)

Travaillez vers l'avant, évitez de vous tourner sur le côté.

Utilisez un **banc de jardinage**, il est composé d'une planche située au ras du sol et de poignées latérales.

Vous pourrez travailler près du sol plus confortablement et vous aider à vous relever en prenant appui sur les poignées. Si vous le retournez il pourra vous servir de siège.



N'oubliez pas de vous reposer.

LES ACTIVITES SPORTIVES

Parlez-en à votre chirurgien ou votre kinésithérapeute avant de reprendre le sport.

Reprenez **progressivement**, de façon **peu intensive**.

Choisissez plutôt un sport que vous connaissez déjà, évitez de commencer un nouveau sport.

Une activité physique régulière vous est **conseillée**.

Les premiers mois, évitez surtout les sports violents (sports d'équipes), avec à-coups (course, tennis), qui pourraient vous faire chuter (ski) et qui entraînent des pivots (foot, rugby).

La marche: très conseillée pour rester en forme. Marchez le plus souvent possible et avec de bonnes chaussures. N'hésitez pas à **garder une canne** ou à **prendre un ou 2 bâtons de marche** dans les terrains accidentés.

La natation : très bon sport, nagez le crawl, sur le dos ou le ventre plutôt que la brasse. Au bord de la piscine, faites bien attention à **ne pas glisser** (mettez des chaussures antidérapantes).

Le vélo : utilisez un vélo avec un **cadre bas** (vélo de femme), cela permet d'éviter d'avoir à lever haut la jambe pour passer la barre. Réglez la selle assez haute. Enjambez le vélo avec la jambe non opérée.



Demandez un avis pour tout autre sport.

LES RELATIONS SEXUELLES

Parlez-en avec votre partenaire.

Tout est autorisé, en respectant toujours les mêmes précautions que précédemment : **n'allez pas dans les mouvements extrêmes**, ne forcez pas au niveau de votre hanche.



Evitez donc les positions qui entraînent :

- › une extension forcée de hanche : le genou allant vers l'arrière,
- › une abduction : la jambe qui va en dehors du corps,
- › une rotation externe : la jambe qui tourne en dehors.

Préférez certaines positions qui sont plus sécurisantes pour votre hanche :

- › allongé sur le dos,
- › allongé sur le côté de la prothèse,
- › debout.

N'hésitez pas à en parler à votre médecin, votre chirurgien ou votre kinésithérapeute si vous avez des questions.

CONCLUSION

Nous souhaitons et espérons que ce fascicule réponde à vos attentes.

Il vous a été remis par le kinésithérapeute pendant votre séjour; il sera votre aide-mémoire à la maison. Soyez prudents, tout reste possible (voyages, marche en campagne, loisirs...) dans la limite du raisonnable.

Sachez user des bons moments mais n'en abusez pas, le matériau prothétique ne vous le pardonnerait pas (usure prématuré, fracture...)

ANNEXES

Aides-techniques

Le choix de l'aide-technique se fait avec l'aide de vos thérapeutes, en fonction de votre domicile. Si vous avez besoin d'une adaptation (W-C, salle de bain...) provisoire ou définitive.

Certaines aides-techniques peuvent se louer : déambulateur, cannes anglaises chaise percée, rehausseur de W-C, siège de baignoire.

Les autres sont vendues dans le commerce.

Pensez à installer des barres d'appui murales ou à les fixer au sol (dans vos W-C, salle de bains, cabinets de toilette).

N'oubliez pas le tapis antidérapant de bain. Les aides- techniques existent, utilisez-les ; il faut mieux une « petite aide » (aide-technique) qu'une trop grande dépendance.

Livret élaboré
par l'équipe de kinésithérapeutes du
Centre Hospitalier d'Oloron Sainte-Marie

Illustration - pôle santé-société, réadaptation - CHU Toulouse