



Informations

# Comment vivre avec une prothèse de hanche?



# Introduction

Madame, Monsieur,  
vous vivez à présent avec une prothèse de hanche.

Des photos illustrent différentes situations de la vie de tous les jours et vous proposent les bons gestes à réaliser pour reprendre vos activités.

## N'oubliez pas...

Lors de votre hospitalisation, vous avez besoin de:

- 2 cannes: si vous n'en avez pas, le service 4B peut vous en fournir
- Une paire de chaussures fermées
- Un long chausse-pied

# La prothèse de hanche

Suite à une fracture ou à une arthrose importante de la hanche (coxarthrose), il est souvent nécessaire de remplacer l'articulation de la hanche par une prothèse.

Elle est composée:

- > d'une cupule (ou cotyle prothétique) qui se fixe dans le bassin à l'endroit de l'articulation de la hanche;
- > d'une pièce fémorale (queue ou tige) qui est implantée dans le fémur et qui comprend un col et une tête qui s'articule avec le bassin.



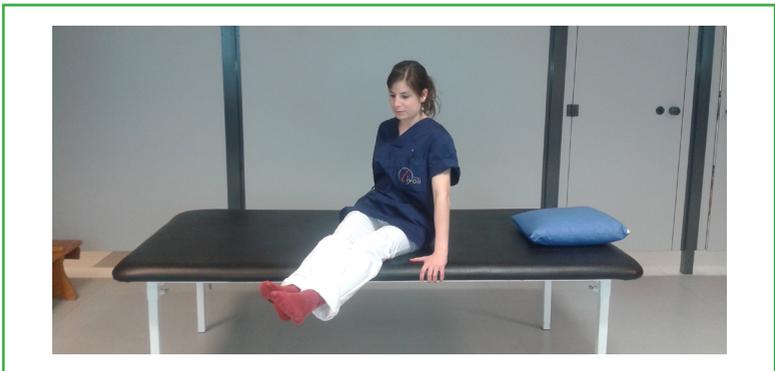
## Dans quelle position dormir?

- > Dormir sur le dos est la meilleure solution.
- > Dormir sur le côté sain avec un coussin entre les jambes



## Comment se lever du lit?

- S'asseoir sur le bord du lit en pivotant le corps en un bloc.
- Aidez-vous de vos bras!



## Position assise

Préférer une chaise ou un fauteuil avec accoudoirs.



- > Ne pas croiser les jambes.
- > Ne pas se pencher sur le côté

## Au WC...

S'il vous est difficile de vous lever du WC, vous pouvez utiliser un rehausseur. Des barres d'appui pourront également vous aider à vous asseoir et vous relever plus facilement.

## La toilette...

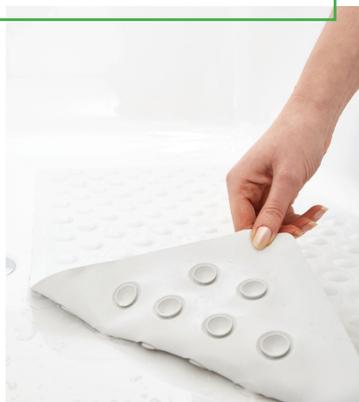
Se laver et s'essuyer les jambes et les pieds en position assise, si vous rencontrez des difficultés: utilisez une brosse à long manche pour vous laver les pieds.

Comment entrer dans la baignoire?

Si vous désirez vous asseoir dans la baignoire, utilisez une planche et des barres d'appui.



Mettre un tapis antidérapant pour la douche/baignoire



## Conseils pour vous habiller

Prendre le temps de s'asseoir, commencer par le membre opéré pour enfiler son pantalon; le membre non opéré pour l'enlever.

Si vous rencontrez des difficultés: utilisez un chausse-pied à long manche.



# Comment ramasser un objet?

## 1. Le balancier:

> jambe opérée en arrière

> se tenir avec une main



## 2. La banquette



## 3. Le chevalier servant



Si vous rencontrez des difficultés, utilisez une pince de préhension ou ramassette à long manche



## Comment monter les escaliers?

- > Placer la jambe saine sur la marche supérieure;
- > Prendre appui sur les cannes;
- > Amener la jambe opérée sur la marche.



## Comment descendre les escaliers?

- > Placer les cannes sur la marche inférieure;
- > Descendre la jambe opérée sur la même marche;
- > Ramener ensuite la jambe saine sur cette marche.



## Comment entrer et sortir de la voiture?

- > Reculer le siège au maximum;
- > S'asseoir perpendiculairement à la voiture;
- > Pivoter le corps en un bloc (jambes et tronc **ensemble**), tout en prenant appui.

Si vous rencontrez des difficultés: mettre un sac plastique sur le siège.



## Activités de la vie quotidienne et loisirs:

L'important est:

- > D'alterner les positions assise et debout.
- > De s'octroyer des temps de repos

# Prévention chutes et douleurs

- > Éviter de soulever/porter des charges lourdes.
- > Éviter les glissades en supprimant les tapis, les fils électriques, en éclairant les pièces, en mettant vos lunettes et des chaussures fermées.
- > Attention aux animaux à la maison et en promenade.
- > Ne pas monter/descendre les escaliers inutilement les premières semaines (fatigue, somnolence, douleur).

## Certains mouvements peuvent engendrer des douleurs...

Éviter:

- > De dormir sur le ventre et de «se tordre» dans son lit.
- > De s'accroupir.
- > D'amener le talon à la fesse.
- > Les torsions: pieds au sol et tronc qui bouge

**Consultation d'orthopédie:**

064/27.63.48

**Consultation de kinésithérapie:**

064/27.62.44

**Centre Hospitalier Universitaire de Tivoli**

Avenue Max Buset, 34

7100 La Louvière

Tél: 064/27.61.11 Fax: 064/27.66.99

[www.chu-tivoli.be](http://www.chu-tivoli.be)

S00142 - 16032017