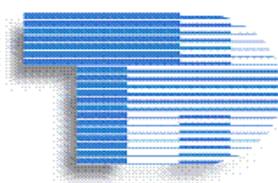


Arthroplastie de la hanche

Hôpital de Timmins et
du district

Apportez ce livret à tous vos rendez-vous.

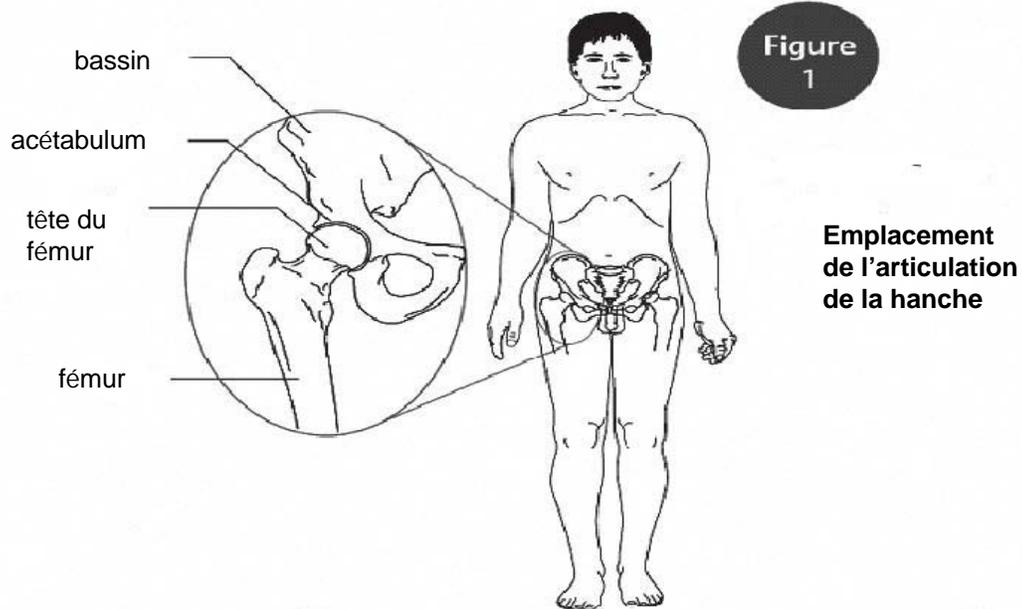




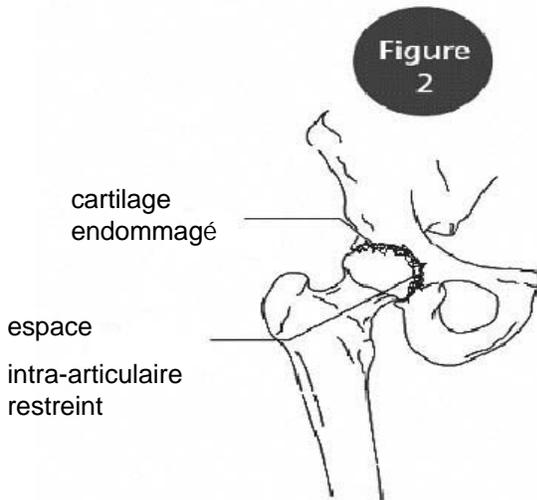
Qu'est-ce qu'une arthroplastie de la hanche?

- L'arthroplastie de la hanche est une intervention chirurgicale qui consiste à remplacer une articulation de la hanche endommagée. On remplace l'articulation par une articulation artificielle appelée prothèse.
- La hanche est une articulation sphéroïde où la tête de l'os de la cuisse, le fémur, est reliée au bassin (cavité). Cette articulation est entourée de cartilage, de muscles et de ligaments qui facilitent ses mouvements. Le cartilage est une couche lisse et amortisseuse qui recouvre les os et qui permet à la tête du fémur de glisser aisément dans la cavité (figure 1).
- Quand la hanche est endommagée, le cartilage usé ne sert plus de coussinet; par conséquent, l'os sous-jacent est exposé (figure 2). Les os deviennent rudes et frottent les uns contre les autres, comme du papier sablé. La tête du fémur grince dans la cavité quand on bouge la jambe, ce qui entraîne de la douleur et de la rigidité. La jambe atteinte peut raccourcir, les muscles peuvent s'affaiblir et on peut finir par boiter.

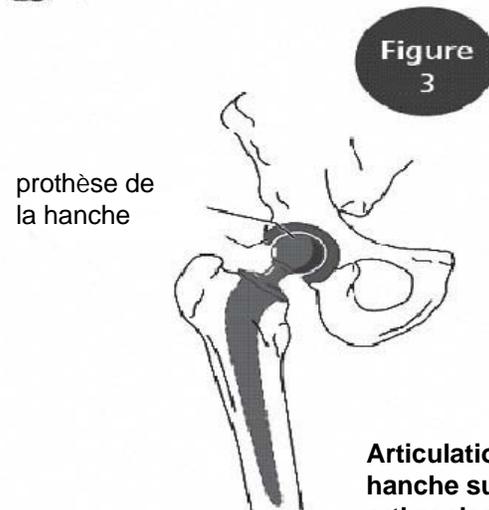
Arthroplastie de la hanche



Emplacement de l'articulation de la hanche



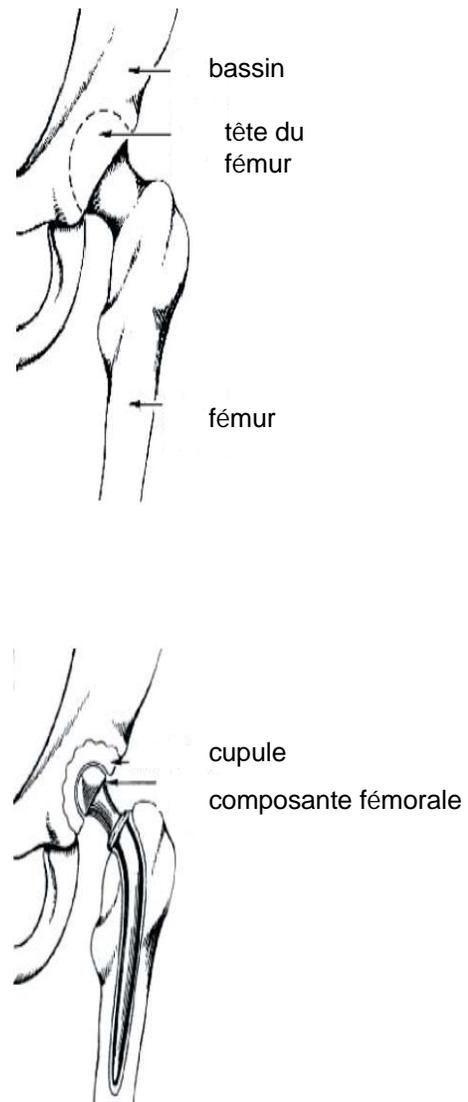
Articulation de la hanche affectée par l'arthrite

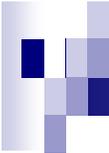


Articulation de la hanche suite à une arthroplastie

Arthroplastie de la hanche

- Comme la hanche naturelle, la prothèse comporte une tête et une cavité, qui s'insèrent l'une dans l'autre pour former une articulation qui bouge facilement et qui vous permet de marcher aisément en éprouvant moins de douleur. L'arthroplastie consiste à remplacer la tête fémorale usée par une tête artificielle sur une tige, et la cavité par une cupule. La tige est insérée dans l'os de la cuisse pour assurer la stabilité.





Arthroplastie de la hanche

Mettez-vous en forme avant la chirurgie

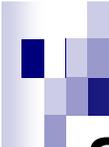
- Votre préparation physique peut avoir un effet sur les résultats de l'opération ainsi que sur le temps que nécessitera votre rétablissement. La plupart des suggestions exigent simplement que vous fassiez preuve de bon sens, bien que certaines d'entre elles puissent vous surprendre.
- Si vous fumez, réduisez votre usage du tabac ou cessez de fumer. Le tabac modifie la circulation sanguine, retarde la guérison et ralentit le rétablissement.
- Si vous consommez de l'alcool, cessez d'en prendre au moins 48 heures avant la chirurgie.
- Si vous prenez n'importe quelle autre drogue contrôlée, dites-le à votre médecin. Les stupéfiants et d'autres drogues peuvent avoir une incidence sur votre chirurgie.
- Mangez sainement. Si vous avez de l'embonpoint, votre médecin pourrait vous recommander de suivre un programme amaigrissant.

Planifiez votre retour à la maison

- Votre chirurgien déterminera la durée de votre séjour à l'hôpital, habituellement environ 4 jours. Votre équipe de soins déterminera si vous suivrez votre programme de réadaptation chez vous ou en consultation externe.
- Votre chirurgien pourrait vous prescrire un anticoagulant au moment de votre mise en congé pour aider à prévenir la formation de caillots pendant la période de rétablissement (veuillez noter qu'il pourrait y avoir des frais à payer; demandez à votre compagnie d'assurances ou à votre médecin si les coûts sont couverts).

Vous serez prêt à recevoir votre congé de l'hôpital si :

- votre plaie semble bien guérir;
- vous êtes capable de vous rendre aux toilettes;
- vous êtes capable de vous déplacer à l'aide d'une marchette, d'une canne ou de béquilles;
- vous êtes capable de monter et descendre les escaliers, au besoin.



Se remettre d'une arthroplastie

- On ne se remet pas d'une arthroplastie du jour au lendemain. Toutefois, vous pouvez prendre maintenant des mesures qui contribueront à faciliter et à accélérer votre rétablissement. La planification est essentielle à la réduction du stress et à l'optimisation des résultats.
- Prenez les dispositions nécessaires pour que quelqu'un vous conduise chez vous.
- Créez des espaces sans obstacles où marcher à l'intérieur et à l'extérieur.
- Si vous faites la cuisine, préparez tous vos plats en double les quelques semaines avant la chirurgie. Congelez-en la moitié; vous aurez ainsi assez de repas tout prêts pour deux semaines après votre retour à la maison. Ou encore, approvisionnez-vous en mets prêts à manger que vous aimez.
- Quand vous êtes dans la cuisine (ou dans d'autres pièces), placez les articles que vous utilisez régulièrement au niveau des bras pour ne pas avoir à vous étirer ou à vous pencher pour les saisir.
- Demandez à quelqu'un de vous aider à faire le ménage (p. ex. passer l'aspirateur).
- Si possible, empruntez une marchette ou des béquilles et exercez-vous à les utiliser dans la maison. Il vous faudra peut-être déplacer des meubles ou vous installer temporairement dans une pièce (par exemple faire de votre salon votre chambre à coucher).
- Si vous utilisez une canne, des béquilles ou une marchette, vérifiez les embouts de caoutchouc et remplacez-les s'ils sont usés.
- Utilisez des veilleuses, surtout entre votre chambre à coucher et la salle de bain.
- Enlevez tous les petits tapis qui pourraient vous faire glisser.
- Retirez ou attachez les longs cordons de téléphone ou les cordons électriques.
- Songez à modifier votre salle de bain pour y inclure une chaise ou un banc de douche, une barre d'appui ou un siège de toilette surélevé.
- Portez des chaussures à semelles antidérapantes qui offrent un bon soutien.
- Aménagez un « centre de rétablissement » où vous passerez le plus clair de votre temps. Les articles comme le téléphone, la télécommande, la radio, les mouchoirs de papier, la poubelle, un pichet d'eau et un verre, des choses à lire et vos médicaments devraient être à portée de la main.
- Si vous n'avez pas déjà un permis de stationnement accessible, vous auriez peut-être intérêt à présenter une demande de permis temporaire plusieurs semaines avant votre chirurgie. Pour obtenir un formulaire de demande, communiquez avec le ministère des transports au 1 800 268-4686 ou au www.mto.gov.on.ca.



Liste de vendeurs d'appareils de réadaptation

- Procurez-vous les appareils qui vous faciliteront la tâche après la chirurgie. Il pourrait s'agir, entre autres, d'un chausse-pied à long manche, d'une éponge à long manche, d'une pince à long manche, d'une chemise dotée d'une grande poche, d'un tablier ou d'un sac à bandoulière souple pour transporter des objets. Certains de ces accessoires se vendent aux endroits ci-dessous.
- **Medichair**
 - 219, avenue Wilson
 - Timmins (Ontario)
 - 705 264-2299
 - 1 888 449-2727
- **Motion Specialties**
 - 77, chemin Waterloo
 - Timmins (Ontario)
 - 705 360-1941
- **Shoppers Home Health Care**
 - 4-681, boulevard Algonquin
 - Timmins (Ontario)
 - 705 268-6893
 - 1 866 988-0838
- Certaines pharmacies pourraient aussi vendre ces articles.
- Si vous êtes de l'extérieur de la ville, cherchez les vendeurs dans l'annuaire téléphonique.



Le jour avant la chirurgie

- Il y aura beaucoup à faire les 24 heures avant votre chirurgie. Utilisez cette liste de contrôle pour vous assurer de ne rien oublier.
- Prenez une douche ou un bain la veille de votre chirurgie. Frottez bien la jambe qui sera opérée afin de réduire le risque d'infection.
- Ne rasez pas le site opératoire. Au besoin, le médecin s'en occupera.
- Ne portez pas de maquillage, de rouge à lèvres, de vernis à ongles ou de bijoux de perçage corporel.
- Ne mangez et ne buvez rien après minuit la veille de l'opération.
- Apportez une petite valise à l'hôpital. Mettez-y les articles suivants, entre autres :
 - Des chaussures à semelles antidérapantes assez grandes en cas d'enflure des pieds;
 - Une chemise de nuit au genou;
 - Des shorts ou un pantalon de jogging ample;
 - Une marchette, une canne ou des béquilles, si vous en avez (avec une étiquette portant votre nom);
 - Des copies de vos cartes d'assurance, de votre carte santé, de votre carte de statut, de vos directives préalables et de vos antécédents médicaux;
 - Tous vos médicaments, y compris ceux à base d'herbes médicinales, dans leur contenant original;
 - Les articles de toilette : brosse à cheveux, coffre pour dentiers, dentifrice, savon, étui à lunettes et coffre pour verres de contact;
 - N'apportez pas d'argent comptant, de cartes de crédit ni de bijoux;
 - Un coussin orthopédique et une pince à long manche.



Le matin de la chirurgie

- Vous arriverez à l'hôpital à l'heure désignée.
- On vous préparera pour la chirurgie à la chirurgie d'un jour.
- L'infirmière évaluera votre préparation.
- Avant la chirurgie, l'infirmière installera une intraveineuse et vous administrera un antibiotique comme mesure de précaution.

Après la chirurgie

- Vous vous réveillerez dans la salle de réveil. Vous y resterez jusqu'à ce que vous soyez complètement réveillé et que votre état soit stable.
- L'infirmière viendra vous voir souvent pour s'assurer que vous êtes à l'aise et que tout va bien. Elle évaluera votre capacité de bouger les jambes, de remuer les orteils ainsi que la sensation que vous ressentez dans les jambes et les pieds. Elle vérifiera aussi votre rythme cardiaque, votre tension artérielle et le pansement sur votre hanche.
- L'infirmière vous rappellera de faire vos exercices de respiration profonde et de toux ainsi que vos exercices de la jambe et de la cheville. Tâchez de faire ces exercices toutes les heures afin de prévenir les complications.
- Votre famille pourra vous rendre visite une fois que vous aurez été transféré à un lit pour patients hospitalisés, soit 3 ou 4 heures après de le début de la chirurgie.
- Le lendemain de la chirurgie, on vous aidera à sortir du lit.

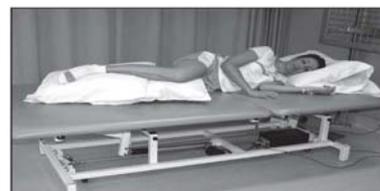
Apprendre à vous déplacer

Mise en charge

- La mise en charge, c'est la quantité de poids que le médecin vous permet de faire supporter à votre nouvelle hanche. Votre chirurgien déterminera le poids que votre jambe opérée peut porter.
- Mise en charge légère – La jambe opérée touche le plancher juste assez pour vous aider à tenir l'équilibre. Ne mettez pas de poids sur la jambe.
- Mise en charge partielle – Vous mettez seulement un peu de poids sur la jambe opérée. Votre physiothérapeute vous aidera à déterminer la quantité de poids.
- Mise en charge selon ce que vous pouvez tolérer – Mettez-vous debout, le plus droit possible en distribuant votre poids également entre les deux jambes. Vous pouvez mettre sur votre jambe opérée autant de poids que vous pouvez en tolérer.
- Mise en charge complète – Vous pouvez mettre tout votre poids sur la jambe opérée, ou autant que vous pouvez en tolérer, quand vous êtes debout et que vous marchez.

En position couchée

- Votre infirmière ou physiothérapeute vous montrera à vous tourner dans le lit en toute sécurité.



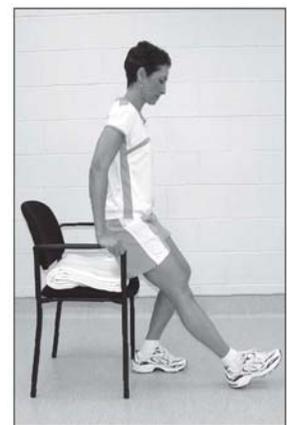
Vous mettre au lit et sortir du lit

- Assoyez-vous sur le lit comme si vous vous assoyiez sur une chaise.
- Glissez le fessier vers l'arrière jusqu'à ce que les genoux soient sur le lit.
- Pivotez sur le fessier pendant que vous ramenez les jambes sur le lit.
- Placez un oreiller entre les jambes quand vous êtes étendu.
- Pour sortir du lit, suivez les mêmes étapes dans le sens contraire.



Vous lever

- Glissez le fessier jusqu'au bord du lit ou de la chaise jusqu'à ce que vos pieds soient à plat sur le plancher.
- Pliez la jambe non opérée afin qu'elle supporte le poids de votre corps.
- Gardez la jambe opérée droite devant vous.
- Ne vous penchez pas vers l'avant.
- Avec les mains, poussez contre la surface sur laquelle vous êtes assis et mettez presque tout votre poids sur la jambe non opérée.



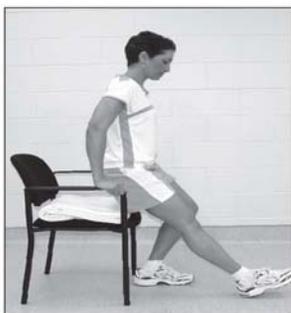
S'asseoir

- Asseyez-vous sur une chaise ferme, à dossier droit et munie de bras.
- La chaise devrait être plus haute que le niveau du genou.
- Ne vous asseyez pas sur des chaises rembourrées, des chaises berçantes, des divans ou des tabourets.



Pour s'asseoir

- Reculez jusqu'à ce que vous sentiez la chaise ou le lit sur l'arrière des jambes et placez les mains sur les bras de la chaise.
- Abaissez-vous en gardant la jambe opérée droite devant vous pour mettre le poids sur votre bonne jambe.
- Ne vous penchez pas vers l'avant.



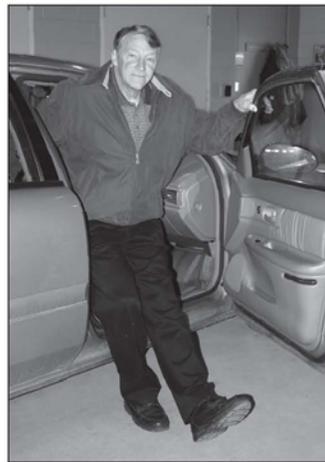
Utiliser une marchette ou des béquilles

- Tenez-vous bien droit et regardez devant vous pendant que vous marchez.
- Déplacez la marchette ou les béquilles devant vous, suivies de la jambe opérée. Ensuite, faites avancer la bonne jambe.
- Mettez votre poids sur la marchette ou les béquilles pour alléger le poids exercé sur la jambe opérée quand vous marchez dessus. Quand vous utilisez une marchette ou des béquilles, suivez les instructions de mise en charge qu'on vous a données.



Monter dans une auto

- Reculez le siège le plus possible et inclinez-le légèrement afin de vous permettre de garder la jambe opérée droite quand vous ramenez les jambes dans l'auto.
- Reculez doucement jusqu'au siège et placez une main sur le dossier du siège et l'autre, sur le tableau de bord pour vous soutenir. Ne tenez pas la porte.
- Assoyez-vous lentement en gardant la jambe opérée droite.
- Glissez le fessier le plus loin possible vers l'arrière. Ramenez les jambes dans l'auto et pliez le genou jusqu'à ce que vous trouviez une position confortable.



- *Conseils : Un coussin ferme placé sur le siège vous aidera à garder la hanche opérée droite et à monter dans l'auto et à en descendre plus facilement. Vous pouvez aussi placer un sac de plastique sur le siège pour vous aider à bouger plus aisément.*

Exercices à faire immédiatement après l'opération

- Vous pouvez commencer à faire les exercices décrits ci-dessous immédiatement après l'opération. Il est important de les faire, car ils :
- Aident à prévenir les complications liées à la respiration;
- Aident à prévenir la formation de caillots dans les jambes;
- Augmentent la circulation, l'amplitude articulaire et la force des jambes.

■ 1. Exercices de respiration profonde et de toux

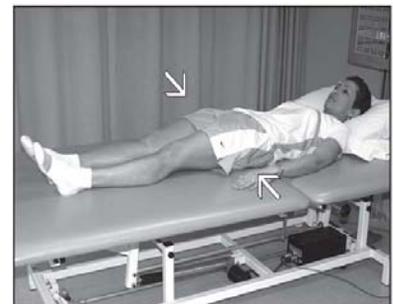
- Jusqu'à ce que vous puissiez sortir du lit et vous déplacer aisément, prenez au moins 10 grandes respirations suivies d'un toussotement toutes les heures pendant que vous êtes éveillé.

■ 2. Pompes des chevilles

- Faites des flexions, des extensions et des rotations des chevilles. Faites-en 50 répétitions toutes les heures pendant que vous êtes éveillé.

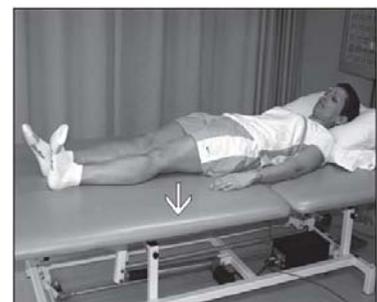
■ 3. Contraction du fessier

- Contractez les muscles du fessier et tenez la contraction pendant 5 secondes. Faites de 5 à 10 répétitions, 3 ou 4 fois par jour.



■ 4. Renforcement statique des quadriceps

- Contractez le muscle du devant de la cuisse en enfonçant la jambe opérée dans le lit.

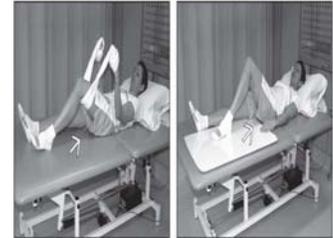


Exercices postopératoires

- Les exercices ci-dessous vous aideront à rétablir l'amplitude articulaire et la force musculaire normales et faciliteront votre rétablissement.

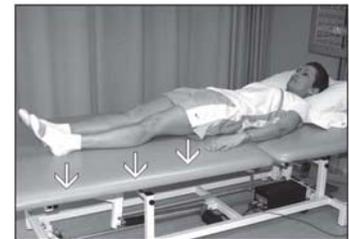
- **1. Flexion de la hanche et du genou**

- Étendez-vous et élevez légèrement la tête. Faites passer une serviette sous la jambe opérée pour la soutenir. Tirez sur la serviette de manière à faire glisser le talon vers le fessier en gardant le talon sur le lit.



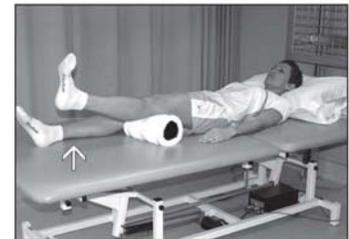
- **2. Contraction isométrique des ischio-jambiers**

- Enfoncez toute la jambe opérée dans le lit. Ressentez la contraction des muscles derrière la jambe opérée.



- **3. Renforcement des quadriceps**

- Placez une serviette roulée sous le genou de la jambe opérée, soulevez le talon du lit. Assurez-vous que le genou reste toujours sur le rouleau.



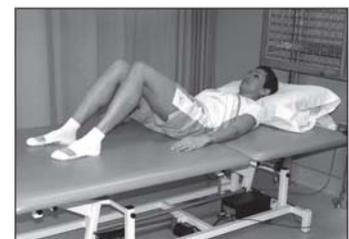
- **4. Abduction de la hanche**

- Faites glisser la jambe opérée de côté dans le lit en la gardant sur le lit. Gardez le genou et les orteils pointés vers le plafond. Gardez toujours les jambes écartées.



- **5. Activation abdominale**

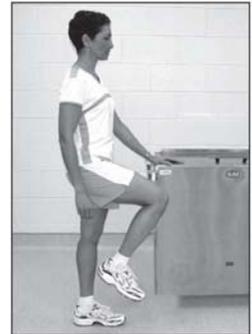
- Étendu sur le dos dans le lit, soulevez la tête légèrement et contractez les muscles du ventre de manière à ce que le nombril s'enfonce vers la colonne vertébrale.



Exercices - suite

■ 6. Flexion de la hanche, debout

- Debout, appuyez-vous contre un objet pour garder l'équilibre; exécutez une flexion de la hanche en montant le genou vers la poitrine. Ne dépassez pas 90 degrés.



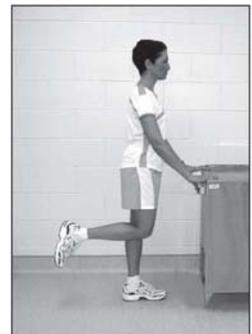
■ 7. Abduction de la hanche, debout

- Debout, appuyez-vous contre un objet pour garder l'équilibre; élevez la jambe opérée vers le côté en vous tenant bien droit. Gardez les hanches au même niveau. Gardez le haut du corps droit et les orteils pointés vers l'avant. Ramenez la jambe lentement à la position de départ.



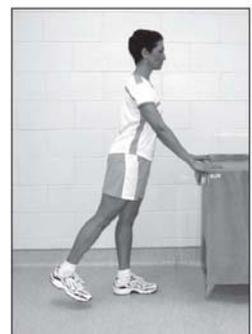
■ 8. Flexion des ischio-jambiers

- Debout, appuyez-vous contre un objet pour garder l'équilibre; ramenez le talon de la jambe opérée vers le fessier. Gardez les cuisses au même niveau. Ramenez lentement la jambe à la position de départ.



■ 9. Extension de la hanche

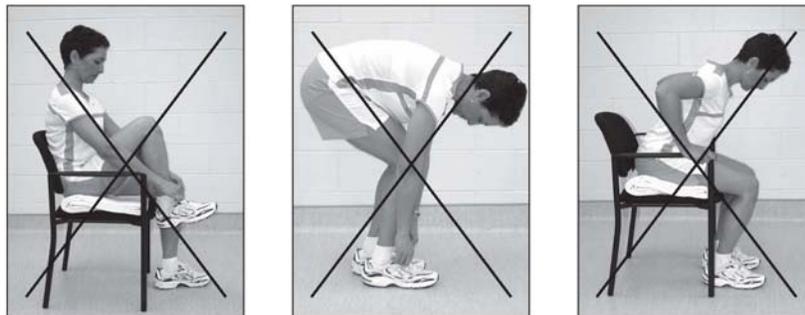
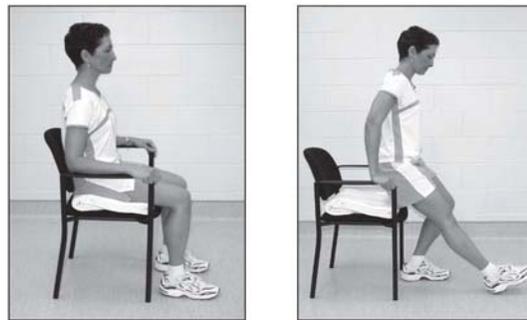
- Debout, appuyez les mains sur un objet, puis levez la jambe opérée vers l'arrière en la gardant droite. Il est important de tenir le corps bien droit.



Prévenir les complications

- Les exercices de respiration profonde et de toux sont des mesures que vous pouvez prendre pour prévenir la pneumonie et la congestion des poumons. Les infirmières vous rappelleront de faire ces exercices.
- Votre chirurgien vous prescrira probablement un anticoagulant pour prévenir la formation de caillots dans les jambes. Vous pourriez continuer à prendre ce médicament après votre mise en congé. Vous pouvez aussi faire des pompes des chevilles, porter des bas de contention et commencer à marcher dès que possible après la chirurgie pour prévenir la formation de caillots.
- **Pour éviter la luxation de la nouvelle hanche avant que les muscles aient guéri, respectez les restrictions ci-dessous pendant les six semaines suivant la chirurgie.**
- Évitez d'exécuter une flexion de plus de 90 degrés

Bon



Mauvais

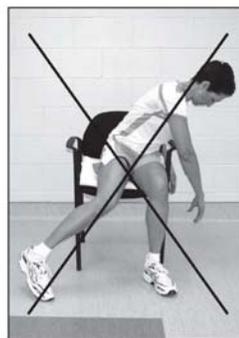
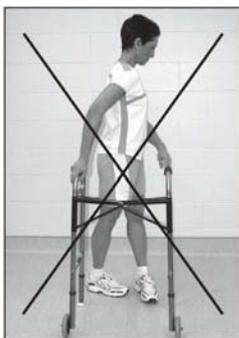
Prévenir les complications - suite

- Évitez les rotations de la jambe :

Bon



Mauvais

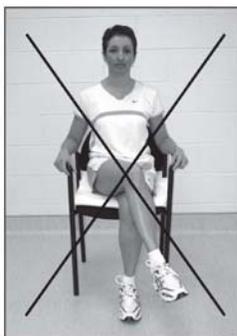


- Évitez de vous croiser les jambes :

Bon



Mauvais

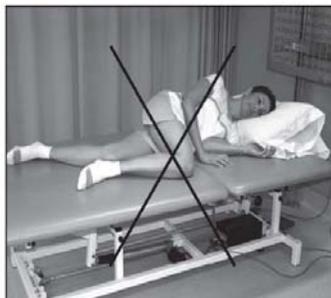


- Gardez toujours un oreiller entre les genoux quand vous êtes étendu :

Bon



Mauvais



Prendre soin de vous à la maison

Accessoires fonctionnels

- **Banc de baignoire** : Il s'allonge par-dessus le bord de la baignoire pour vous aider à prendre un bain sans danger et à prendre les précautions nécessaires. Réglez-le à la bonne hauteur.
- **Éponge à long manche** : Elle vous aide à vous laver le bas des jambes et les pieds. Ce type d'éponge vous évite de vous pencher. Vous pouvez aussi enrouler une serviette autour de l'éponge pour vous aider à vous sécher.
- **Siège de toilette surélevé** : À utiliser sur la toilette à la maison pour alléger la pression exercée sur les hanches et les genoux.
- **Coussin de siège** : Vous pourriez en avoir besoin sur une chaise pour élever le siège jusqu'à la bonne hauteur afin que vos pieds soient à plat sur le plancher et que vos genoux soient au même niveau que les hanches.
- **Pince à long manche** : Vous aide à ramasser des objets.
- **Enfile-bas** : Sert à mettre des bas.



Accessoires fonctionnels - suite

■ **Chausse-pied à long manche:**

- Le long manche vous évite de vous pencher pour mettre vos souliers. Placez le chausse-pied à l'intérieur de l'arrière du soulier et poussez le talon dans le soulier.



■ **Lacets élastiques:**

- Ces lacets de caoutchouc ou de rayonne procurent un bon soutien tout en s'étirant pour permettre aux pieds de glisser dans la chaussure sans qu'on ait à attacher et à détacher les lacets.

■ **Lignes directrices concernant les activités de la vie quotidienne**

- Vous trouverez ci-dessous certaines lignes directrices à suivre pour faciliter l'exécution sécuritaire de vos activités de la vie quotidienne en utilisant les accessoires fonctionnels proposés.

■ **Bain et douche**

- Utilisez une éponge à long manche et une pomme de douche manuelle pour vous laver les jambes et les pieds.
- Votre thérapeute vous montrera à utiliser un banc ou une chaise de baignoire dans la baignoire ou la douche.



- Utilisez un tapis de caoutchouc ou des barres d'appui pour vous soutenir et éviter les chutes quand vous entrez dans la baignoire et en sortez.

■ **Aller aux toilettes**

- Utilisez un siège de toilette surélevé à la hauteur des genoux ou plus haut.
- Assoyez-vous en utilisant la bonne technique décrite précédemment.
- Ne faites pas de rotation du tronc pour vous essuyer; étirez-vous plutôt vers l'arrière.



L'habillement du bas du corps : sous-vêtements, bas et chaussures

■ **Conseils utiles**

- Rassemblez vos bas et chaussures, vos aides à l'habillement et votre marchette. Placez-les à portée de la main.
- Assoyez-vous sur une chaise ferme et haute.
- Portez des vêtements confortables de la bonne taille.
- Habillez toujours la jambe opérée d'abord.

■ **Comment enfiler vos vêtements**

- Étendez votre jupe, votre pantalon ou vos sous-vêtements comme d'habitude.
- Assoyez-vous. Utilisez la pince à long manche pour saisir le vêtement à la taille.
- Abaissez le vêtement au plancher. Enfilez-le d'abord sur la jambe opérée, ensuite sur l'autre jambe.
- Utilisez la pince pour tirer le vêtement vers le haut, par-dessus les genoux.
- Levez-vous en plaçant la marchette devant vous. Assurez-vous d'être en équilibre.
- Tirez le vêtement par-dessus les hanches.
- Assoyez-vous pour attacher les boutons ou monter la fermeture éclair.

■ **Comment enlever les vêtements**

- Assoyez-vous pour détacher les boutons ou descendre la fermeture éclair.
- Levez-vous en plaçant la marchette devant vous. Assurez-vous d'être en équilibre.
- Tirez le vêtement vers le bas, en dessous des hanches.
- Poussez le vêtement vers le bas et par-dessus les genoux.
- Assoyez-vous.
- Abaissez le vêtement jusqu'au plancher au moyen de la pince. Retirez-le de la bonne jambe d'abord, puis de la jambe opérée.



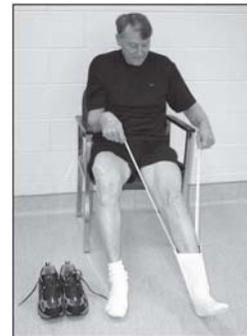
■ **Les Bas**

- Placez l'enfile-bas dans votre bas ou bas de nylon.
- Assurez-vous que le talon du bas est à l'arrière de l'enfile-bas.
- Tenez l'enfile-bas des deux mains par les courroies. Commencez par le pied de la jambe opérée. En tenant les courroies, déposez l'enfile-bas sur le plancher, devant le pied de la jambe opérée.
- Glissez le pied dans l'enfile-bas. Ensuite, tirez sur les courroies pour placer l'enfile-bas sur le pied. Tirez jusqu'à ce que le bas soit bien monté jusqu'à la jambe. Continuez à tirer jusqu'à ce que l'enfile-bas sorte du bas.
- Suivez les mêmes étapes pour enfiler l'autre bas.



■ **Pour enlever les bas**

- Tenez la pince à long manche. Faites glisser le bas ou pousser-le vers le bas le long de l'arrière de la jambe ou du talon.
- Utilisez la pince à long manche pour saisir les bas sur le plancher.



■ **Les chaussures**

- Votre jambe, votre cheville et votre pied seront enflés. Par conséquent, apportez des chaussures adaptées à ces changements. Les lacets élastiques vous éviteront d'avoir à nouer vos lacets.

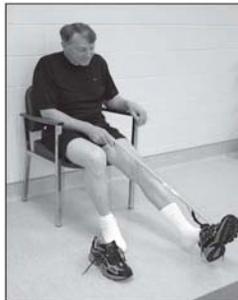
■ **Pour enfiler vos chaussures**

- Avec la pince à long manche, saisissez la languette de la chaussure. Ensuite, utilisez la pince pour aligner la chaussure et les orteils. Glissez le pied dans la chaussure. Vous pouvez utiliser un chausse-pied à long manche au talon.



Pour enlever vos chaussures

- Utilisez une pince à long manche ou un chausse-pied à long manche pour sortir le talon de la chaussure.
- *Nota : Votre thérapeute pourrait vous montrer d'autres façons de vous habiller et de vous déshabiller, selon vos besoins.*



■ Exercices

- Continuez votre programme d'exercices à la maison selon les instructions qu'on vous a données.
- Les séances d'exercices devraient être de courte durée, mais fréquentes.
- Ne restez pas assis pendant plus d'une heure. Levez-vous ou étirez-vous.
- Placez-vous un oreiller entre les jambes quand vous êtes étendu sur le côté.

■ Prévenir les chutes

- Portez des chaussures à semelles antidérapantes munies de lacets.
- Assurez-vous que votre maison n'est pas en désordre afin de pouvoir vous déplacer facilement autour des meubles. Enlevez tous les petits tapis.
- Gardez votre maison bien éclairée. Utilisez des veilleuses, surtout si vous allez aux toilettes pendant la nuit.
- Planifiez vos mouvements. Concentrez-vous sur la marche.
- Ne vous appuyez pas contre les meubles; utilisez des objets stables comme soutien.



Problèmes à surveiller à la maison

■ **La constipation**

- Comme vous serez moins actif après la chirurgie, vous pourriez facilement devenir constipé pendant l'hospitalisation. Les médicaments contre la douleur peuvent aussi entraîner la constipation. Un laxatif doux pourrait atténuer le problème. Vous pouvez aussi boire beaucoup de liquides, inclure des fibres à votre alimentation, manger beaucoup de fruits et de légumes et faire de l'exercice régulièrement.

■ **La peau**

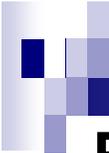
- Rester au lit longtemps exerce une pression sur certaines parties du corps qui ne sont pas habituées à subir une telle pression pendant longtemps – le fessier, les chevilles, les coudes, les épaules et les oreilles. Une sensation de brûlure, une rougeur ou une douleur sont les premiers signes de plaies de lit. La meilleure façon de prévenir les problèmes cutanés, c'est de bouger et d'éviter de rester au lit pendant de longues périodes.

■ **Soin de l'incision et retrait des agrafes**

- Tandis que votre incision guérit, il faudra retirer les agrafes de 12 à 14 jours après la chirurgie. Cette intervention se fait à la clinique du chirurgien, au cabinet de votre médecin de famille ou chez vous, par une infirmière.

■ **Garder la plaie propre et au sec**

- L'alimentation saine accélérera la guérison. Surveillez les signes d'infection :
- Rougeur accrue ou sensation de chaleur plus intense au toucher autour de l'incision;
- Enflure ou boursouflure;
- Écoulement de l'incision;
- Intensification de la douleur;
- Fièvre.
- Si vous présentez un de ces signes, dites-le immédiatement à votre médecin ou professionnel de la santé. Les bactéries présentes dans le sang peuvent s'infiltrer dans la nouvelle hanche et causer une infection. Il faut faire traiter toute infection sans tarder.
- Dites-le à votre dentiste ou à d'autres médecins que vous avez subi une arthroplastie de la hanche. Ces derniers pourraient déterminer qu'il vous faut prendre des antibiotiques avant certains traitements ou soins dentaires.



Règles de base à suivre pendant six semaines après la chirurgie

- Suivez les instructions que vous avez reçues concernant la mise en charge quand vous marchez. Votre physiothérapeute vous indiquera la mesure dans laquelle vous pouvez mettre du poids sur votre jambe.
- Assoyez-vous seulement sur des chaises fermes et hautes. Assurez-vous d'en avoir une chez vous après la chirurgie.
- Utilisez des dispositifs pour vous aider, comme une marchette, des cannes, des béquilles, des dispositifs à manche long et des aides à l'habillage.

■ Vos notes

- Ce livret a été élaboré par Raphael Delli Quadri, physiothérapeute de pratique avancée, et adapté à partir de ressources fournies par le Centre régional des sciences de la santé de Thunder Bay.

Hôpital de Timmins et du district
700, avenue Ross Est
Timmins (Ontario)
P4N 8P2
705 267-2131
Avril 2012