

Aucun répit ! La rééducation précoce est fortement conseillée dans ma situation, avec des exercices adaptés à ma pathologie et ma douleur

## OBJECTIFS

- Le kinésithérapeute du service mobilise de manière passive mon membre inférieur opéré pour entretenir et augmenter peu à peu les amplitudes articulaires

- J'apprends et j'effectue les exercices de renforcement musculaire expliqués par le kinésithérapeute pour réveiller et entretenir les muscles afin d'éviter la fonte musculaire.

- Je retiens les exercices de renforcement expliqués par le kinésithérapeutes pour les réaliser à mon domicile plusieurs fois par jour

- J'apprends également les mouvements à éviter pour préserver ma prothèse en bon état le plus longtemps possible

- Je serai levé dès le retour en chambre au fauteuil avec le kinésithérapeute en présence de l'Infirmière à l'aide du déambulateur ou de mes cannes et après la mise en place des bas de contention, si ma condition physique le permet

- J'effectue mes premiers pas depuis l'opération avec un déambulateur ou mes cannes Anglaises.

- J'arrive à marcher en décollant les pieds du sol à l'aide du déambulateur, puis avec deux cannes anglaises, et j'augmente petit à petit la distance parcourue

- Enfin, j'apprends à monter et descendre les escaliers avec une canne anglaise et une rampe ou 2 cannes anglaises.

*Je retrouve petit à petit mon autonomie afin d'être au maximum de mes capacités en vue du retour à domicile.*



## A RETENIR

L'application du froid sur ma hanche opérée a un effet antalgique (diminution de la douleur) et antiinflammatoire. Mettre régulièrement de la glace grâce à une poche de glace qui m'est proposée.

Je dois avoir pris RDV avec mon kinésithérapeute de ville pour continuer ma rééducation lors de mon retour à domicile et ne pas perdre de temps.

Consignes pour monter et descendre les escaliers avec 1 canne anglaise + une rampe ou 2 cannes anglaises. Je monte et je descends marche par marche

**POUR MONTER :** Je monte d'abord la jambe non opérée, puis la jambe opérée

**POUR DESCENDRE :** Je descends d'abord la canne anglaise, puis la jambe opérée et enfin la jambe non opérée

# CONSEILS ET CONSIGNES

## HYGIÈNE DE VIE :

- Vous devez marcher régulièrement, souvent, mais pas trop longtemps
- Si vous sentez votre hanche trop fatiguée ou inflammée après une activité, il vous faut mettre de la glace sur la hanche et ne pas forcer.
- Vous ne devez pas porter de poids >10kg (Attention lors de vos courses, utilisez un caddie)
- Habituez-vous à bien décoller les pieds du sol lors de la marche et surtout lors des changements de direction (Pas de torsion).

## LA CONDUITE AUTOMOBILE :

Vous pouvez la reprendre après la 4<sup>ème</sup> semaine et si la hanche plie suffisamment. (Faire spécialement attention si votre prothèse est à droite car maniement du frein)

**SPORT :** Après 6 semaines

### Sports autorisés :

- Marche et/ou nordique
- Natation (pas de brasse pour la PTH voie antérieure)
- Vélo
- Randonnée

**Sports intermédiaires :** (avec précautions)

- Danse
- Musculation
- Tennis en double (Hors compétition)

### Sports déconseillés :

- Foot, rugby, basket, handball
- Ski alpin ou de descente, ski de fond
- Parapente et saut en parachute
- Trails, course à pied
- Tennis en simple ou autres sports de raquette

*N'hésitez pas à demander conseil à votre médecin ou à votre kinésithérapeute*

# MOUVEMENTS INTERDITS

## VOIE ANTÉRIEURE

Afin d'éviter la luxation de la hanche, il est **INTERDIT** de réaliser des mouvements :

- De flexion > 90°
  - De rotation externe
  - D'Abduction
- Mouvements Combinés

## VOIE POSTERIEURE

Afin d'éviter la luxation de la hanche, il est **INTERDIT** de réaliser des mouvements :


- De flexion > 90°
  - De rotation interne
  - D'Adduction
- Mouvements Combinés

Il est également **INTERDIT** de croiser les jambes = combinaison adduction + rotation interne + flexion

## CONTACTS

CENTRE HOSPITALIER D'OLORON SAINTE-MARIE  
SERVICE DE REEDUCATION  
Avenue Alexandre Fleming  
BP 160  
64404 OLORON SAINTE MARIE CEDEX

STANDARD :

 : 05 59 88 30 30 - Poste : 40.78

# PROTHESE TOTALE DE HANCHE

VOIE ANTÉRIEURE

VOIE POSTÉRIEURE

**AMBULATOIRE**

MA  
REEDUCATION

MES  
OBJECTIFS