



GRUPE
HOSPITALIER
DU HAVRE



plaquette d'informations conseils rééducation



web

CONSEILS PROTHESE DE HANCHE VOIE D'ABORD ANTEROLATERALE MINI-INVASIVE

Interdictions temporaires (4-6 semaines après l'intervention)

- Ne jamais serrer ou croiser les genoux
- Ne pas s'accroupir
- Pas de flexion de hanche supérieure à 90°
- Pas de rotation



Lever du lit

-Côté non opéré, bien se rapprocher du bord du lit avant de descendre les jambes. Pivoter sur les fesses avec le pied non opéré au dessous.



Se coucher

-Du côté opéré. S'asseoir au bord du lit et s'allonger en pivotant sur les fesses avec le pied non opéré au dessous du pied opéré.

S'asseoir

-Sur un siège plutôt haute et éviter les sièges bas:
1-tenir les 2 accoudoirs ou les 2 bords du siège
2-tendre la jambe opérée en avant et laisser glisser le pied en s'asseyant.

Se relever d'un siège:

-jambe opérée tendue et mains sur les accoudoirs

Pour enfiler slip, pantalon.....

-soit se munir d'une aide technique du type pince a long manche ou enfile bas et rester debout
-soit s'asseoir sur une chaise, pied opéré, posé sur un tabouret avec le genou bien écarté et en dehors
-Ne croisez pas les jambes pour vous habiller !

Ramasser un objet

-Avec un pince à long manche ou en prenant appui si possible sur un meuble se baisser la jambe opérée en arrière .
Aussi vous pouvez utiliser la position du chevalier en appuyant sur le genou du côté opéré



Marche avec 2 cannes

1-Avancer les 2 cannes dans le même tempo,
2-Après avancer le pied opéré dans l'alignement des cannes
3-Avancer la jambe non opérée un peu plus en avance que l'autre.
L'utilisation des 2 cannes est limité aux premiers jours, et dès que possible passer à 1 canne du côté opposé à la prothèse. Le sevrage complet de la canne dépendra de la vitesse de votre récupération.



Escaliers

Montée:

-Jambe non opérée en premier, puis jambe opérée et cannes ensemble

Descente:

-Cannes et jambes opérée, puis jambe non opérée.

Consignes: « on monte avec la bonne jambe au paradis et on descend avec la mauvaise aux enfers »

Voiture

Monter:

-Montez devant. Reculez le siège au maximum et inclinez le dossier vers l'arrière. Asseyez-vous latéralement, dos à la voiture, la jambe douloureuse ou opérée tendue en avant. Pivotez le bassin et les jambes en même temps, d'un seul bloc. Vous pouvez vous aider de la jambe non opérée.

Descendre:

-Manoeuvre inverse.

La marche

La marche fait partie intégrant de votre rééducation. Vous devez vous promener plusieurs fois par jour à l'extérieur et augmenter progressivement les distances de marche. Pour les autres activités, votre médecin ou votre chirurgien pourra vous conseiller individuellement.

Ces consignes vont vous aider à retrouver une vie normale.

L'objectif étant d'avoir une hanche « oubliée » sans aucune restriction.

KINESITHERAPEUTES:

Mr Christophe Dulong
Mr José Miguel Carrion Dengra
Mme Raquel Miranda Jimenez

CHIRURGIENS
Dr J. MATSOUKIS
Dr P. GUIFFAULT
Dr K. GUELMY
Dr A. MELCONIAN
Dr S. MOUCHEL

lien pour voir le film « Rééducation PTH mini invasive » :

<http://youtu.be/sNIQbbsFYs8>



lien pour voir le film PTH Röttinger:

<http://youtu.be/35fj06tBEmc>



web