

LIVRET DE KINÉSITHÉRAPIE

Parcours RAAC – PTH



mieux préparer



mieux récupérer



rentre plus vite à domicile.

Préparer son intervention, récupérer plus vite et retrouver son autonomie



Présentation du parcours RAAC PTH

Bienvenue dans votre parcours

Vous allez bénéficier d'une prothèse totale de hanche.

Votre participation active avant et après l'opération est essentielle pour favoriser une récupération rapide et sécurisée.

Ce livret vous accompagne :

- ✓ Avant l'opération
- ✓ Pendant votre hospitalisation
- ✓ Après votre retour à domicile



Les 3 objectifs de la kinésithérapie

- ✓ Retrouver une marche confortable
- ✓ Renforcer les muscles de la hanche et de la cuisse
- ✓ Reprendre rapidement vos activités quotidiennes

AVANT L'HOSPITALISATION

Contraction des fessiers, relevé de jambe, ouverture de hanche, marche quotidienne.

OBJECTIF : retrouver mobilité, force et autonomie.

CONSIGNE : suivre les recommandations du kinésithérapeute.

RÉPÉTITIONS : 2 séries de 10 répétitions.

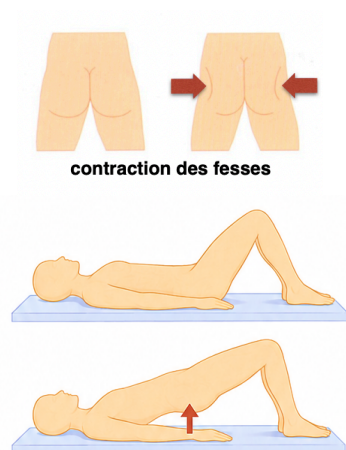
Exercice 1 : Contraction des fessiers

Allongé sur le dos.

1. Serrez les fesses.
2. Maintenez 5 secondes.
3. Relâchez.

Objectif :

Renforcer les muscles stabilisateurs de la hanche.



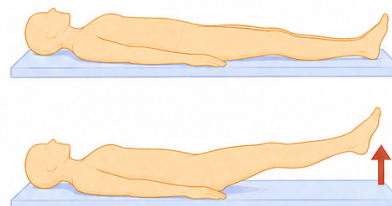
Exercice 2 : Relevé de jambe tendue

Allongé sur le dos.

1. Gardez la jambe tendue.
2. Soulevez-la de quelques centimètres.
3. Revenez lentement.

Objectif :

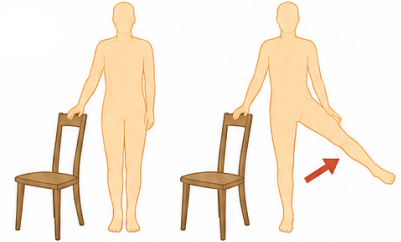
Renforcer les muscles de la cuisse.



Exercice 3 : Ouverture de hanche

Debout, en appui sur une chaise.

1. écarter la jambe sur le côté.
2. Revenez lentement.

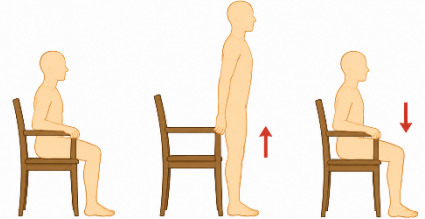


Objectif :

Renforcer les muscles abducteurs.

Exercice 4 : Levé de chaise

1. Asseyez-vous.
2. Levez-vous le dos droit et sans se pencher en avant
3. Rasseyez-vous lentement.



Objectif :

Renforcer les muscles stabilisateurs de la hanche + force cuisse

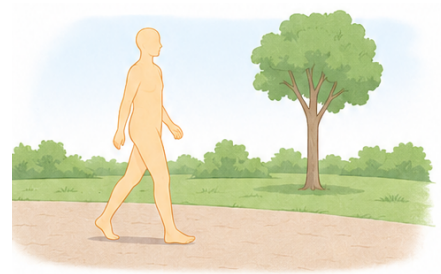
Exercice 5 : Marche quotidienne

Marchez chaque jour selon votre tolérance.

Objectif :

Maintenir vos capacités cardio-respiratoires.

✓ 20 à 30 minutes par jour si possible.



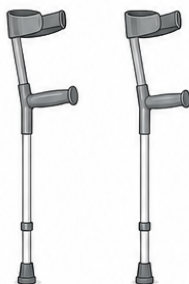
PRÉPAREZ VOTRE MATÉRIEL AVANT DE VENIR À L'HÔPITAL

2 POCHEs DE GLACE



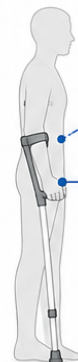
Pour soulager la douleur
et limiter les gonflements.

1 PAIRE DE CANNES ANGLAISES OU BÉQUILLES



N'oubliez pas de les
régler à votre taille.

RÉGLEZ VOS BÉQUILLES À VOTRE TAILLE



2 à 3 doigts
sous le coude

Poignée au
niveau du
poignet

ENTRAÎNEZ-VOUS À MARCHER AVEC LES BÉQUILLES

Avancez les béquilles puis la jambe opérée en premier, puis la jambe saine.

1 Avancez
les béquilles



2 Avancez
la jambe
opérée



3 Avancez
la jambe
saine



4 Répétez
la séquence



PRÉPAREZ VOTRE RETOUR À DOMICILE



Évitez les encombrants
(câbles, tapis, meubles...)
et objets à risque de chute.



Aménagez votre
environnement pour
faciliter vos déplacements.



Prévoyez des courses
de nourriture et de
produits essentiels.



Anticipez votre retour :
transport, aide à
domicile si besoin,
médicaments...



ÊTRE BIEN PRÉPARÉ, C'EST FACILITER VOTRE RÉCUPÉRATION
ET VOTRE RETOUR À LA MAISON EN TOUTE SÉCURITÉ.

achat possible de matériel : rehausseur de toilettes, pince pour attraper objet au sol,
etc...

DEVANT LE LAVABO

Asseyez-vous devant l'évier pour éviter de tomber.



DANS LA BAIGNOIRE

- Utilisez un marche-pied pour entrer latéralement dans la baignoire.
- Utilisez une planche de bain pour entrer dans la baignoire en position assise. La technique est la même que pour rentrer dans la voiture. Vous pouvez utiliser une planche de bain ou un siège de bain pour faciliter l'entrée et la sortie.

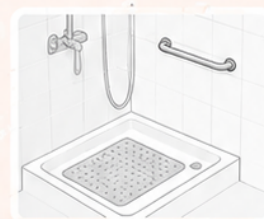


DANS LA DOUCHE

- Pour faciliter la toilette, vous pouvez placer un tabouret ou un siège de douche.
- Faites attention de ne pas glisser dans la baignoire ou la douche.



Dans les deux cas (baignoire et douche), il est préconisé de mettre un tapis antidérapant au fond, ainsi qu'une barre d'appui sur le mur. Vous pouvez utiliser une brosse à long manche pour vous laver les pieds.



SEULS LES PIEDS ET LES JAMBES PRÉSENTENT QUELQUES DIFFICULTÉS :

- **Pour se laver :**
Vous pouvez utiliser une brosse à long manche pour atteindre les pieds. Vous pouvez aussi faire un bain de pieds.
- **Pour se sécher :**
Utilisez une grande serviette de bain.



CONSEILS POUR LES WC

Si vos toilettes sont trop bas, vous pouvez ajouter un rehausseur de toilettes, ainsi qu'une barre d'appui pour vous aider à vous relever.



Adaptez votre environnement et prenez votre temps. N'hésitez pas à demander de l'aide si besoin.

LE JOUR DE L'OPÉRATION

Votre première mobilisation aura lieu quelques heures après l'intervention avec l'équipe soignante.

L'objectif est de :

- ✓ Se lever précocement
- ✓ Faire quelques pas
- ✓ Réduire les complications

Objectif : récupérer vite en bougeant dès le début

J0 : Je me lève avec aide et fais quelques pas

J1 : Je marche dans ma chambre (parcours rouge) et je m'assois seul

J2 : Je marche dans le service (parcours bleu) avec béquilles

J3 : Je suis autonome et je monte les escaliers

PARCOURS MARCHE

 Rouge : 30 mètres (début)

 Bleu : 100 mètres (objectif)

L'IMPORTANCE DE GLACER LA HANCHE OPÉRÉE

La cryothérapie (application de froid) est essentielle après une prothèse totale de hanche.

ALLONGÉ SUR LE DOS



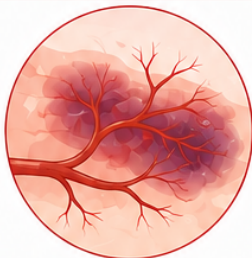
ASSIS



GLACER RÉGULIÈREMENT VOTRE HANCHE DANS LES PREMIERS JOURS EST TRÈS IMPORTANT

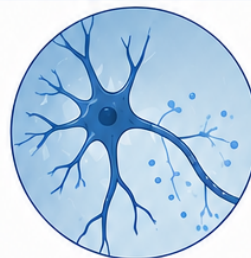
POURQUOI GLACER ?

POUR ÉVITER LES HÉMATOMES



Le froid provoque une vasoconstriction (resserrement des vaisseaux sanguins) qui limite les saignements et l'accumulation de sang sous la peau. Cela aide à prévenir la formation d'hématomes et d'œdèmes.

POUR SOULAGER LA DOULEUR



Le froid diminue l'inflammation et agit sur les terminaisons nerveuses, ce qui réduit la douleur naturellement.

Cela améliore votre confort et facilite la récupération.

COMMENT GLACER EFFICACEMENT ?



Utilisez une poche de glace ou un sac de gel froid (jamais de glace directement sur la peau).



Appliquez pendant 15 à 20 minutes à la fois.



Répétez toutes les 2 à 3 heures pendant les premiers jours, puis selon vos besoins.



Protégez toujours votre peau avec un linge ou une serviette fine.



Continuez aussi régulièrement que nécessaire pendant les 1 à 2 premières semaines.



EN RÉSUMÉ

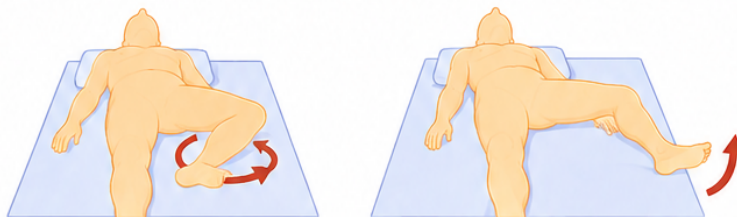
- ✓ Glacer = moins d'hématomes et de gonflement
- ✓ Glacer = moins de douleur
- ✓ Glacer = meilleure récupération



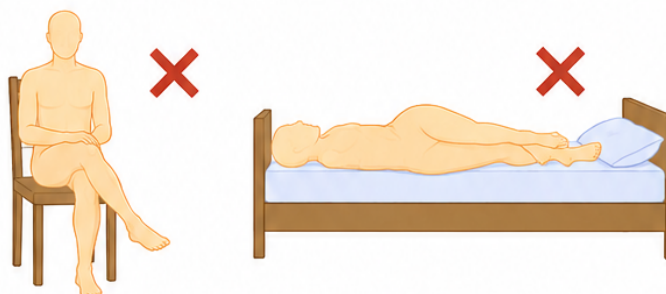
Gestes interdits les 6 premières semaines afin d'éviter les luxations de la PTH opérée



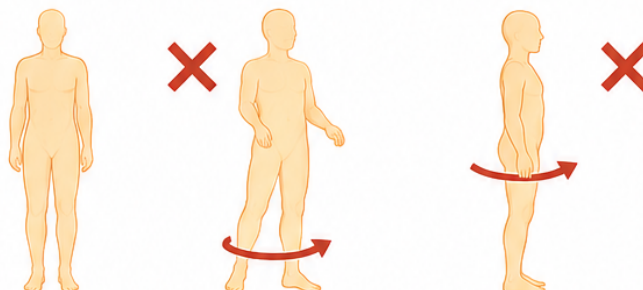
Pas d'hyper
rotation
externe



Ne pas s'asseoir
jambes croisées
ou dormir
les jambes
croisées



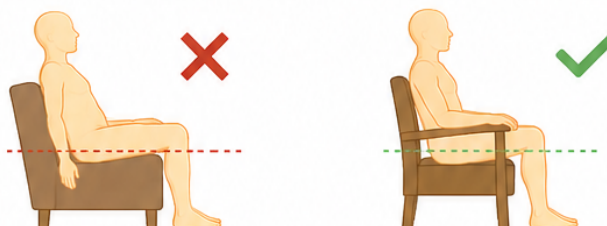
Pas de pivot
(rotations) debout
sur la hanche
opérée



Pas se pencher
trop bas



Ne pas s'asseoir
dans fauteuil
trop bas
(niveau des
hanches en
dessous des
genoux)



Pas de flexion
+ rotation interne
de la hanche



Après la chirurgie, dans votre chambre

Pompes de cheville, quadriceps, glissement du talon, marche avec béquilles.

OBJECTIF : retrouver mobilité, force et autonomie.

CONSIGNE : suivre les recommandations du kinésithérapeute.

RÉPÉTITIONS : 2 séries de 10 répétitions.

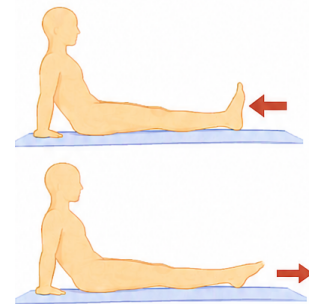
Exercice 1 : Pompes de cheville

Allongé ou assis.

Ramenez les pieds vers vous puis poussez-les vers l'avant.

Objectif :

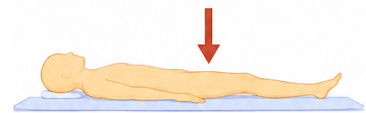
Favoriser la circulation sanguine.



Exercice 2 : Contractions du quadriceps

Allongé sur le dos.

1. Écrasez l'arrière du genou dans le lit.
2. Maintenez 5 secondes.



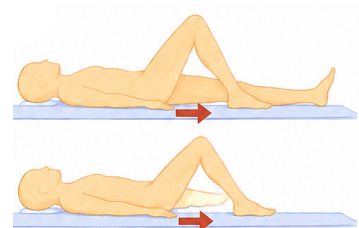
Objectif:

réveil musculaire de la cuisse

Exercice 3 : Glissement du talon

Allongé sur le dos.

1. Faites glisser le talon vers les fesses.
2. Revenez lentement.



Objectif :

Retrouver progressivement la mobilité.

Marche avec les béquilles

Le kinésithérapeute vous accompagnera pour:

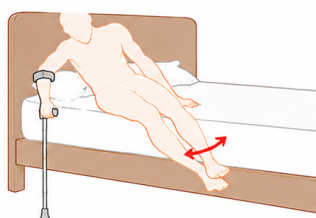
- ✓ Le lever
- ✓ La marche
- ✓ Les escaliers
- ✓ Les transferts lit-fauteuil



SE LEVER D'UN LIT : SORTIE DU LIT (CÔTÉ NON OPÉRÉ)

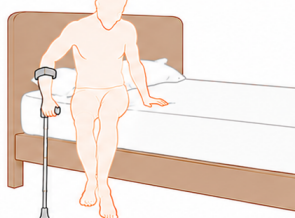


1



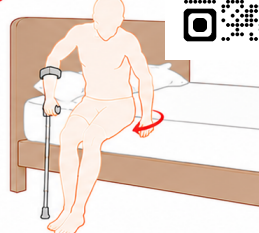
1. Bien se rapprocher du bord du lit avant de descendre les jambes. La jambe saine glisse sous la jambe opérée pour l'aider à pivoter du côté sain.

2



2. Passer le pied de la jambe saine, non opérée sous le pied de la jambe opérée pour soutenir la jambe opérée.

3



3. Pivoter sur les fesses et descendre les jambes.

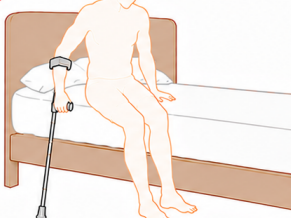


Si besoin, utiliser la main libre pour s'appuyer sur le lit afin de plus de stabilité.

SE COUCHER DANS UN LIT (CÔTÉ OPÉRÉ)



1



Côté opéré

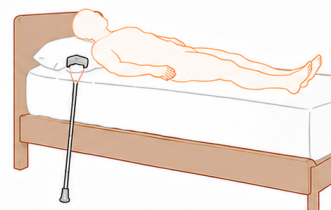
1. S'asseoir au bord du lit, côté non opéré

2



2. Glisser le pied de la jambe non opérée (côté de la béquille) sous le pied de la jambe opérée pour soutenir et aider à la monter sur le lit.

3



3. Pivoter sur les fesses et descendre le haut du corps pour se coucher sur le dos.

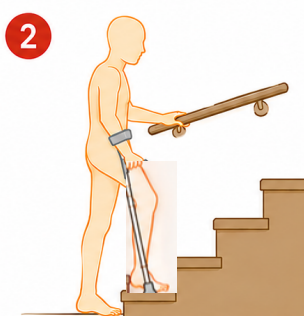


Si besoin, utiliser la main libre pour s'appuyer sur le lit afin de plus de stabilité.

MONTER UN ESCALIER (1 MARCHE à LA FOIS)



1. Tout d'abord, monter la canne anglaise sur la 1^{ère} marche.



2. Puis la jambe non opérée en premier sur la marche.



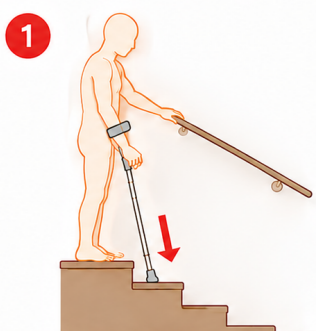
3. Enfin la jambe opérée rejoint cette même première marche.



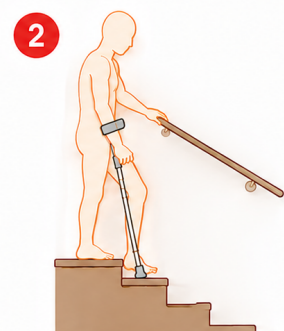
Toujours monter un escalier une marche à la fois.
Gardez la main courante et la canne anglaise du côté non opéré.



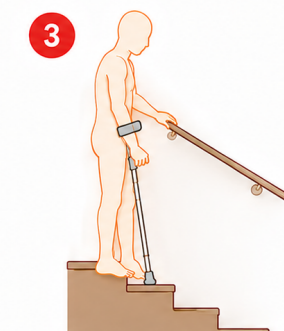
DESCENDRE UN ESCALIER (1 MARCHE à LA FOIS)



1. D'abord descendre la canne pour permettre un appui sur la 1^{ère} marche du dessous.



2. Puis la jambe opérée rejoint cette 1^{ère} marche.



3. Enfin la jambe non opérée rejoint la même marche.

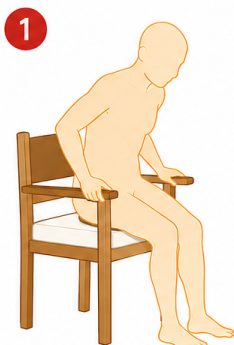


Toujours descendre un escalier une marche à la fois.
Gardez la main courante et la canne anglaise du côté non opéré.

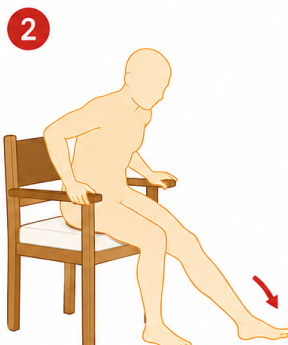
aphorisme: « on monte au paradis & on descend aux enfers »
montée= jambe saine en premier
descente = jambe opérée en premier

COMMENT S'ASSEOIR ?

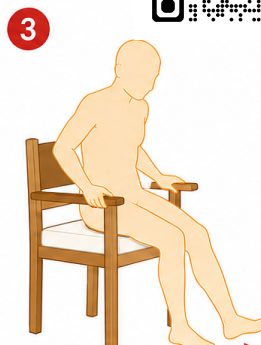
Sur un siège plutôt haut et éviter les sièges trop bas.



1. Tenir les deux accoudoirs ou les deux bords du siège.



2. Tendre la jambe opérée en avant.



3. Laisser glisser le pied en s'asseyant.

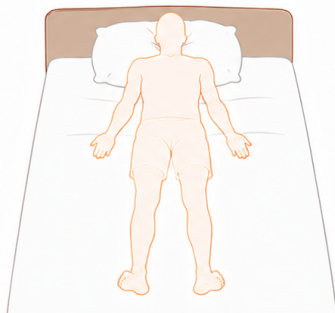


Prenez votre temps et assurez-vous que le siège est stable.

Pour s'asseoir et se relever: même procédure,

- 1) se tenir aux accoudoirs & prendre appui sur la jambe saine
- 2) tendre la jambe opérée en avant

COMMENT DORMIR ?



Sur le dos :

c'est la position conseillée.



Sur le côté non opéré :

c'est possible mais il est conseillé de glisser un coussin entre les deux genoux, pour vous éviter de croiser les jambes.



Sur le côté opéré :

si confortable et non douloureux.



L'important est d'adopter la position dans laquelle vous êtes le plus à l'aise et sans douleur.

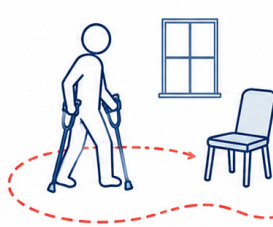
J0

Je me lève
et fais quelques pas



J1

Je marche dans ma chambre
(parcours rouge)
et je m'assois seul



J2

Je marche dans le service
(parcours bleu)
avec béquilles



J3

Je suis autonome et
je monte / descend les escaliers



Travail du
béquillage



Sevrage
progressif



Escaliers
avant sortie

PROGRESSION VERS L'AUTONOMIE ET LE RETOUR À DOMICILE

Béquilles et Autonomie:

Sevrage rapide d'une canne selon douleur, stabilité et recommandations médicales.

Ensuite, conserver tant que nécessaire 1 seule canne, du côté opposé à la hanche opérée.



GRUPE
HOSPITALIER
DU HAVRE



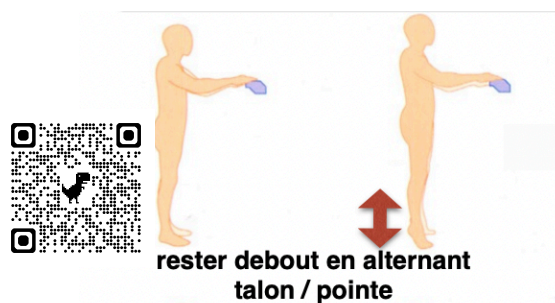
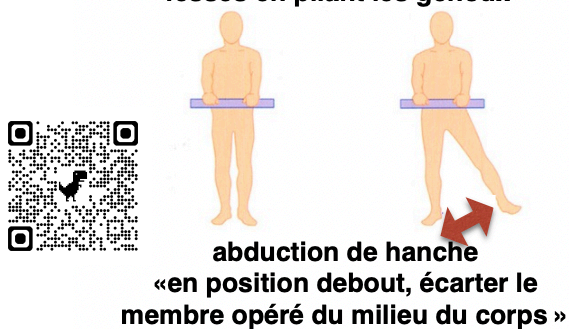
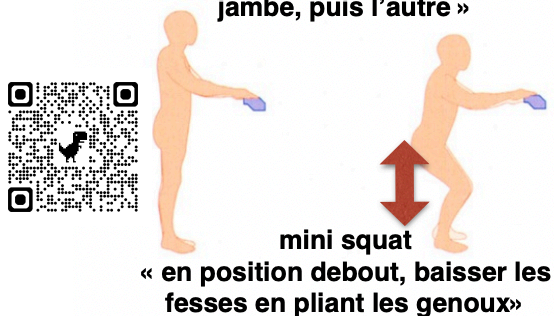
Après la chirurgie, dans le service

Flexions de genou, mini squats, abductions de hanches, talon/pointe, flexions de hanche, extensions de hanche.

OBJECTIF : retrouver mobilité, force et autonomie.

CONSIGNE : suivre les recommandations du kinésithérapeute.

RÉPÉTITIONS : 2 séries de 10 répétitions.



CONSEILS POUR VOUS HABILLER

Vous pouvez demander de l'aide à quelqu'un ou il existe plusieurs aides techniques :

- Pince à long manche ou enfiler-pantalon pour enfiler un slip, un pantalon.



- Chausse-pied à long manche pour mettre des chaussons ou des chaussures. Il est important d'être bien chaussé avec des chaussures ou chaussons fermés au niveau du talon.



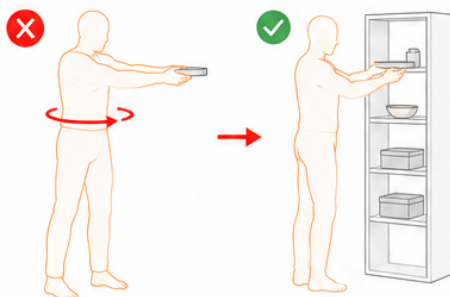
- Enfile-bas pour poser les bas de contention. Pour les enlever, vous pouvez utiliser un chausse-pied, désenfiler ou une pince à long manche.



COMMENT RANGER UN OBJET ?

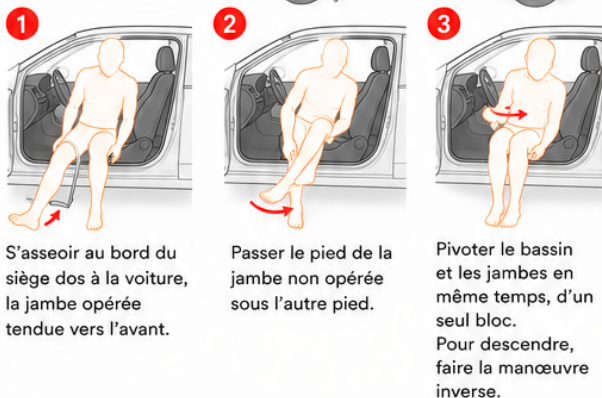
Éviter la rotation du haut du corps en ayant les pieds fixés au sol. Il faut tourner en bloc en faisant des petits pas.

L'idéal est de ranger les objets à une hauteur située au niveau du haut du corps.



COMMENT S'ASSEOIR DANS UNE VOITURE ?

Monter devant. Reculer le siège au maximum. Incliner le dossier vers l'arrière.



CONSEILS POUR LE MENAGE

Ne pas forcer : utiliser les aides techniques ménagères telles que :

- pinces à long manche
- pelle-balayette à long manche
- serpillière autocollante ou espagnol
- raclette-éponge à long manche

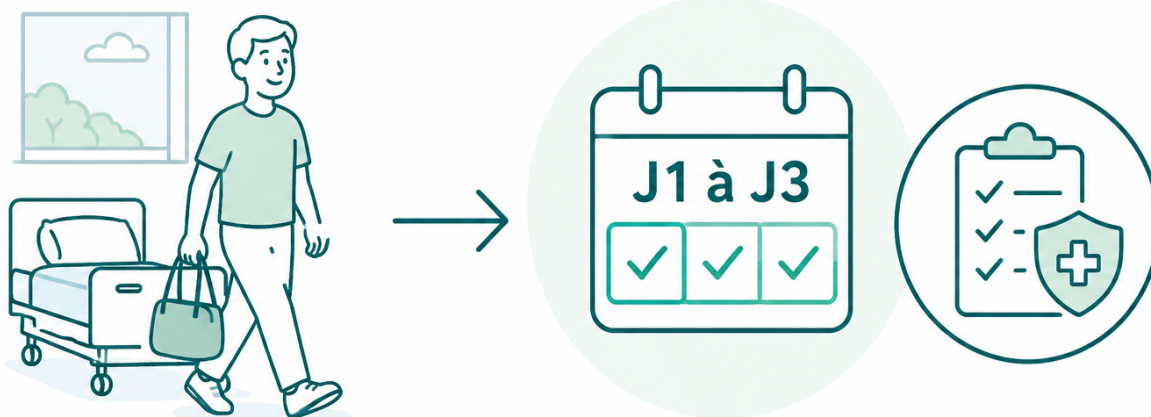


Vous pouvez vous asseoir sur un siège haut pour réaliser vos activités (ménage, préparation des repas...).



Prenez votre temps, soyez à l'écoute de votre corps et n'hésitez pas à demander de l'aide si besoin.

RETOUR À DOMICILE



**Sortie généralement entre J1 et J3
si les critères médicaux et fonctionnels sont remplis.**

La récupération continue à la maison.

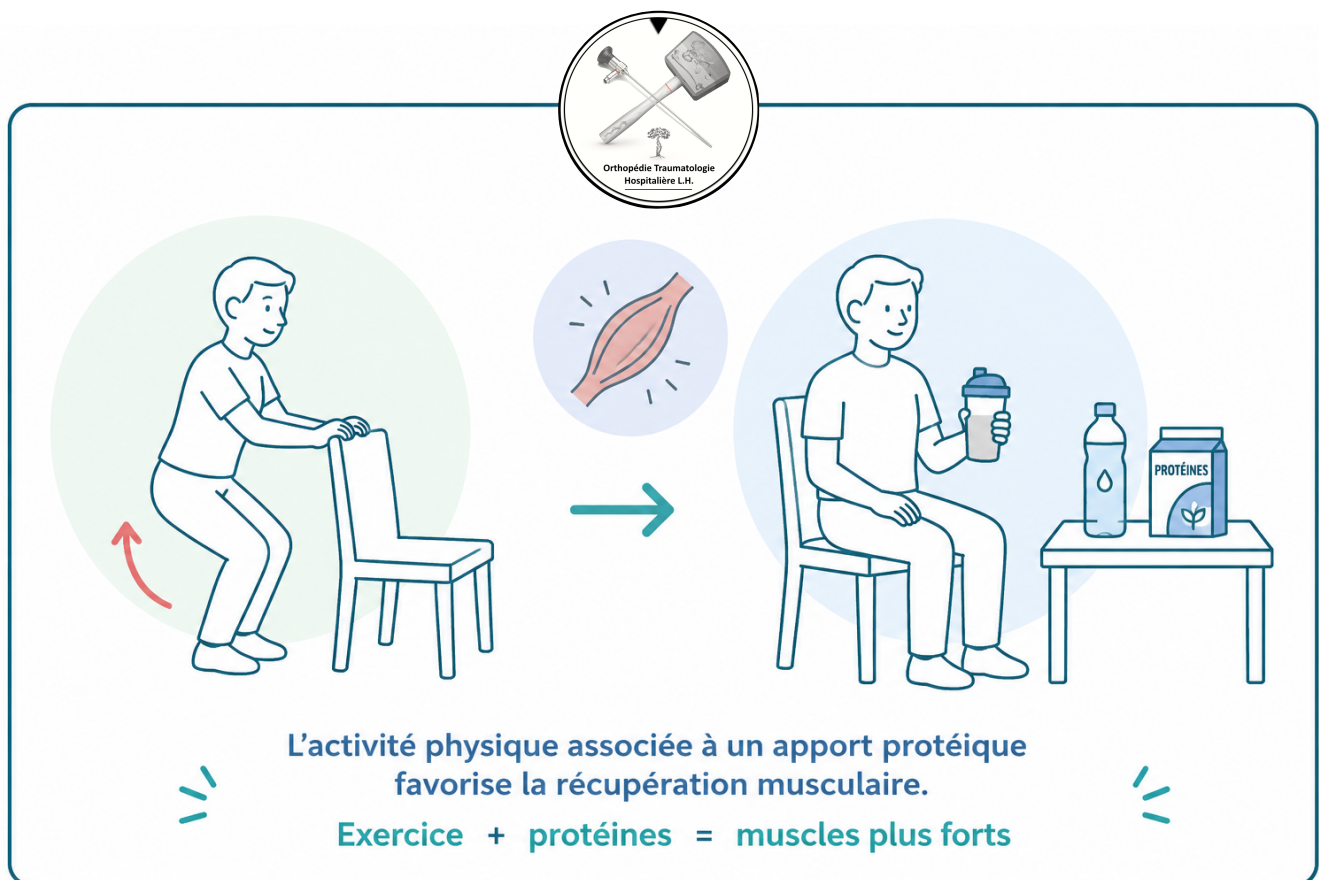
L'objectif principal est de reprendre progressivement une vie active. À domicile

Le conseil nutrition

Si des compléments alimentaires protéinés vous ont été prescrits, essayez de les prendre après vos exercices ou votre séance de kinésithérapie.

L'association entre activité physique et apport en protéines aide vos muscles à récupérer et à retrouver leur force plus rapidement.

Pensez également à boire de l'eau régulièrement.



Glaçage, lever de chaise, montée de marche, équilibre, reprise progressive des activités.

OBJECTIF : retrouver mobilité, force et autonomie.

CONSIGNE : suivre les recommandations du kinésithérapeute.

RÉPÉTITIONS : 2 séries de 10 répétitions.

Programme quotidien

Matin :

- ✓ Exercices de mobilité
- ✓ Marche 20 à 30 minutes

Après-midi :

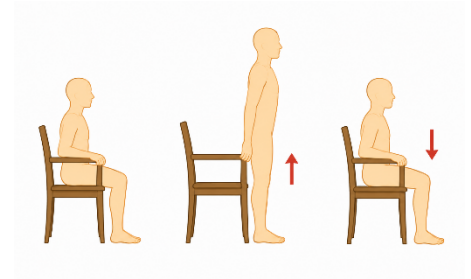
- ✓ Renforcement musculaire
- ✓ Marche

Soir :

- ✓ Mobilisation douce

Exercice 1 : Levé de chaise

1. Asseyez-vous.
2. Levez-vous le dos droit et sans se pencher en avant
3. Rasseyez-vous lentement.



Objectif :

Renforcer les muscles stabilisateurs de la hanche + force cuisse

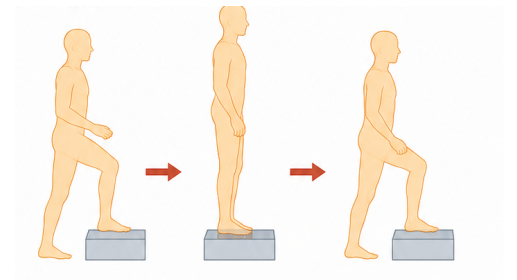
Exercice 2 : Montée de marche(s)

Utiliser une marche basse ou un escalier facile.

1. Monter.
2. Redescendre.

Objectif :

Retrouver l'autonomie dans les escaliers.



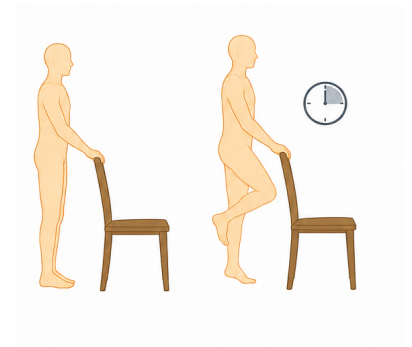
Exercice 3 : Équilibre

Debout derrière une chaise.

1. Tenez-vous sur la jambe opérée.
2. Maintenez quelques secondes.

Objectif :

Améliorer la stabilité.



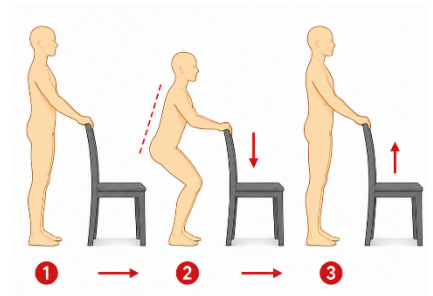
Exercice 4 : Mini Squat

Debout derrière une chaise.

1. Debout, pieds écartés à la largeur des hanches.
2. Fléchissez légèrement les genoux et les hanches (comme pour s'asseoir sur une chaise) sans aller trop bas.
3. Gardez le dos droit et le regard devant vous.
4. Repoussez sur vos talons pour revenir à la position debout.

Objectif :

Renforcer les muscles stabilisateurs de la hanche + force cuisse.



CONSEILS IMPORTANTS

- ✓ Marcher plusieurs fois par jour
- ✓ Éviter les longues périodes allongées
- ✓ Respecter les consignes du chirurgien
- ✓ Utiliser les aides techniques existantes
- ✓ Reprendre progressivement les activités

MON OBJECTIF

Je suis acteur de ma récupération.

Chaque exercice contribue à :

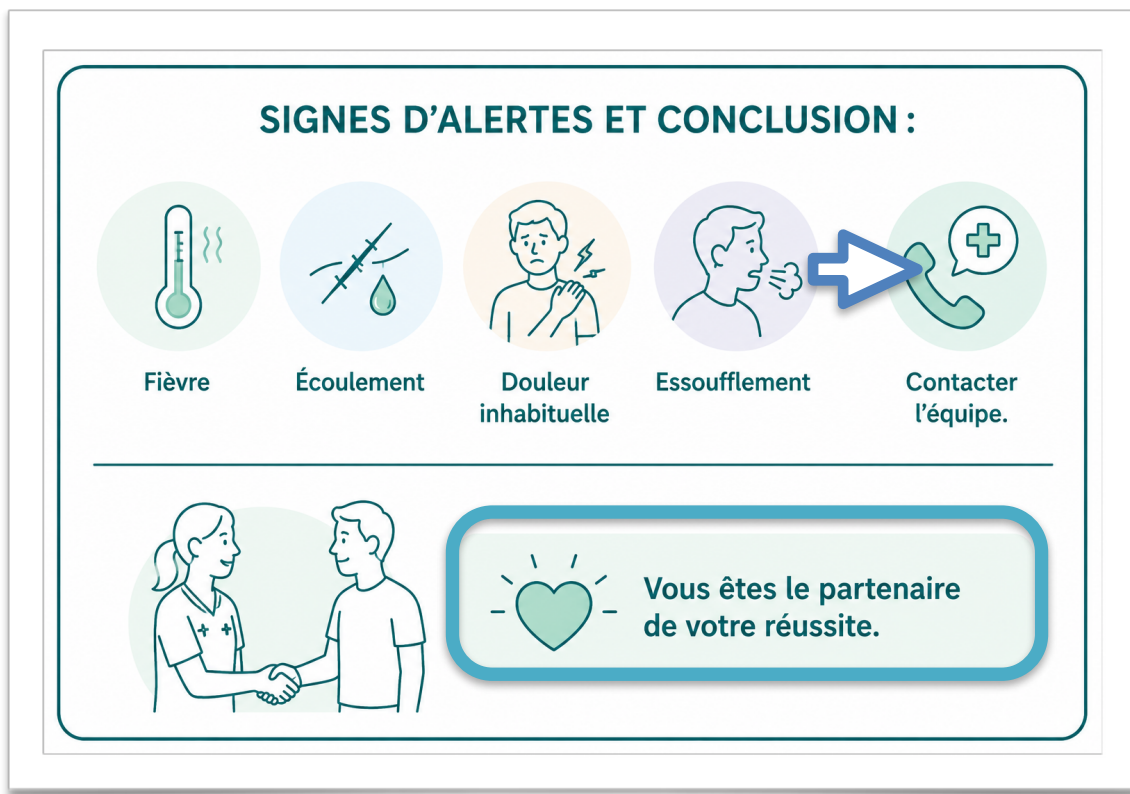
- ✓ Récupérer plus vite
- ✓ Retrouver mon autonomie
- ✓ Reprendre mes activités quotidiennes

L'équipe de rééducation vous accompagne tout au long de votre parcours.

CONTACTER L'ÉQUIPE MÉDICALE?

Consultez rapidement en cas de :

- Fièvre
- Douleur importante inhabituelle
- Rougeur ou écoulement de la cicatrice
- Gonflement important du mollet
- Essoufflement brutal



● **Ne jamais prendre d'antibiotique (si fièvre ou problème de la cicatrice) sans avoir demandé a votre chirurgien Orthopédiste**

LES RELATIONS SEXUELLES

Tout reste possible dans ce domaine, si vous respectez les consignes et conseils donnés précédemment.

Néanmoins, si vous souhaitez plus d'informations, vous pouvez poser vos questions à votre médecin, votre kinésithérapeute ou votre ergothérapeute.



N'hésitez pas à poser vos questions aux professionnels de santé.

ET POUR FINIR...



La marche fait partie de votre rééducation. Promenez-vous plusieurs fois par jour à l'extérieur et augmentez progressivement les distances de marches.



Testez d'autres surfaces instables (jardin par exemple) et faites progressivement les côtes.



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.



Soyez patient, respectez les conseils et faites confiance à votre corps.

Votre implication est la clé de votre rétablissement.

CONTACTS DE L'EQUIPE:

- **Secrétariat Orthopédie:** sec.chir.ortho@ch-havre.fr , tel: 02 32 73 40 40
- **Secrétariat chirurgie ambulatoire:** sec.chir.ambul@ch-havre.fr
- **Tel. Consultation Orthopédie:** 02 32 73 33 19
- **Responsables de service:** Dr S. Mouchel & Mme F. Dadoun
- **Équipe Kinésithérapie:**
 - ✓ Mr Benjamin Tonneville,
 - ✓ Mr Francisco Jose Moreno Caballero,
 - ✓ Mr Laurent Binay,
 - ✓ Mr Wojciech Kozyra

