

## L'après...

Dans la plupart des cas on vit normalement avec une prothèse totale de hanche, avec toutefois quelques précautions.

Pendant **les premiers 45 jours**, les muscles n'ont pas encore récupéré leur tonus. Attention au **risque de luxation** de la hanche.

Vous devrez adapter votre activité à votre condition physique. Le plus souvent, il faut plusieurs mois pour tirer tout le bénéfice de l'opération.

Le **kinésithérapeute** est là pour **surveiller** l'évolution et pour vous **assister** dans l'optimisation de votre rééducation, mais **c'est vous qui en êtes le principal acteur**.

### Il faut :

Eviter l'alitement prolongé qui est néfaste,

Effectuer les **exercices de mobilisations** conseillés par le kinésithérapeute,

Privilégier des **tenues confortables** et un chaussage avec un **bon maintien du pied**.



Adopter une **alimentation équilibrée**,

**S'hydrater** convenablement  
1.5 L par jour.

## Important

*En pratique il faut attendre au moins 6 mois pour « oublier » la prothèse.*

Au delà de ces 6 mois, il n'est pas rare que la hanche reste **sensible et fatigable** à l'occasion d'efforts prolongés ou après une longue période de repos.

*Ceci ne doit pas vous décourager.*

La cicatrisation et l'adaptation de votre squelette à votre prothèse prennent du temps.

Récupérer la souplesse et de la force de vos muscles est un long .



Pour la conduite automobile, il est nécessaire d'attendre **un, voire deux mois**, pour retrouver les réflexes nécessaires à une conduite sûre.

## Contact



Infirmière RAC  
t.carreira@ch-bry.org  
01 49 83 37 63



2 rue des Pères Camilliens 94 360 Bry-sur-Marne  
01 49 83 10 10 [ch-bry.org](http://ch-bry.org)  
Suivez nous sur les réseaux  
@hopitalsaintcamille    



Patient bénéficiant d'une prothèse totale de la hanche



Une activité physique adaptée avant et après la chirurgie

À vous de jouer !

**RAC** Récupération Améliorée en Chirurgie

DI-CHI-008 V0

Hôpital Saint-Camille - Janvier 2023

# Objectifs

La préparation physique et la rééducation quotidiennes ont pour objectif de diminuer les risques et d'améliorer votre récupération (mêmes exercices et mêmes conseils avant ou après votre chirurgie)

**Au quotidien :**  
2 fois 30 minutes par jour initialement, puis 3 fois par jour.

La marche, le vélo, la natation, le golf sont les bienvenus.



## Interdit :

les sports qui soumettront votre articulation à des traumatismes, à des mouvements extrêmes et impacts violents.

Exemple de 30 minutes d'activité physique :  
Effectuer 2 fois de suite ces 2 étapes

 1 5 minutes d'effort facile et sans essoufflement

10 minutes d'effort plus difficile, provoquant un léger essoufflement  2

Retour au calme progressif en fin d'exercice

# Conseils pour éviter la luxation

## Pour vous asseoir

Ne vous asseyez pas trop bas.

Évitez de vous asseoir plus bas qu'une chaise de salle à manger.



À éviter rigoureusement : poufs, canapés profonds, divans, sièges de voitures basses...



Pour vous asseoir et vous lever, gardez le genou de la jambe opérée tendue et aidez-vous avec les mains.



Ne croisez pas les jambes lorsque vous êtes assis.



Gardez plutôt les genoux un peu écartés.



En voiture, n'entrez pas dans une voiture en faisant passer une jambe puis l'autre.

Asseyez-vous de côté en rapprochant les pieds et les genoux puis pivotez, pieds et genoux joints.



## Debout



Évitez de pivoter sur la jambe opérée.



Évitez de vous cambrer vers l'arrière.

Pour enfiler vos bas ou chaussettes vos mains doivent rester entre les deux genoux.



Ecartez les genoux et passez par l'intérieur.

Ne passez pas par le côté extérieur du genou.



Ne ramassez pas un objet sur le sol en pliant le genou de la jambe opérée :



baissez vous en mettant la jambe du côté opéré tendue en arrière.



Pas de bain, assis(e) au fond de la baignoire.

Prenez plutôt des douches debout ou assis(e) sur un tabouret.



## Allongé

Lorsque vous êtes couché ne laissez pas le genou et le pied du côté opéré trop tourné vers l'extérieur.



Dormez sur le dos (si besoin en calant votre pied à l'aide d'un coussin) ou sur le côté en ayant soin de mettre un coussin entre les genoux.