

CONSEILS DE REEDUCATION REPRISE SIMPLE DE PROTHESE DE HANCHE

Une reprise de prothèse a été réalisée, consistant en un remplacement complet des éléments articulaires du cotyle et de la tête fémorale.

La voie d'abord chirurgical antérieure ayant respecté la structure des différents éléments musculaires, **la marche est possible avec appui après quelques jours post-opératoires mais en conservant deux cannes anglaises pendant deux semaines.**

La rééducation repose essentiellement sur une prise en charge personnelle du patient qui doit poursuivre raisonnablement la marche régulière et la montée et descente d'escaliers normalement, le recours à des séances chez le kinésithérapeute n'étant utile que dans quelques cas particuliers.

La notion importante à retenir réside davantage dans les différents mouvements à risque luxant et qui doivent donc être formellement proscrits, à savoir principalement l'extension et la rotation externe.

Il s'agit donc d'éviter absolument d'amener la cuisse en arrière et de tourner le genou ou le pied vers l'extérieur.

Se coucher, dormir et se lever du lit

Le principe est de garder les deux jambes toujours groupées en légère flexion pour pivoter d'un seul bloc sans tourner le bassin et en prenant appui sur le lit avec les deux mains pour partir ou finir par une position assis perpendiculairement au lit; Ne jamais dissocier les jambes pour s'allonger, se lever ou autres mouvements quelconques.

Une fois couché, une couverture roulée suffisamment épaisse doit être positionnée entre les genoux, spécifiquement si vous souhaitez vous allonger sur le côté non opéré, la position couchée sur la hanche opérée étant à éviter.

S'asseoir et se lever d'un siège

La position assise doit être maintenue à angle droit (hanches fléchies) en évitant les fauteuils à dos incliné ou une position « avachie » est vite adoptée et responsable d'une extension de hanche (position luxante !).

La préférence devra toujours se faire vers des sièges avec accoudoirs plus favorables à un positionnement symétrique pour se relever.

De même, il peut être utile d'aménager les toilettes avec un réhausseur de WC et une barre murale permettant de tirer manuellement pour se relever.

Faire sa toilette et s'habiller

Il est évident que la douche est largement préférable à la baignoire pour des raisons logiques.

Si toutefois vous ne disposez que d'une baignoire, vous devrez rester debout pour vous laver et faire très attention à ne pas glisser ; Surtout ne pas s'asseoir, vous auriez du mal à vous relever.

Vous devez penser à bien protéger votre cicatrice afin de ne pas la mouiller jusqu'à fermeture complète et ablation des fils.

Pour s'habiller en enfilant des sous-vêtements, la hanche doit rester en légère flexion et le pied positionné en arrière.

Vous devez penser à porter vos bas de contention pendant le mois post-opératoire, en utilisant un enfile-bas pour leur mise en place.

Marcher et se mouvoir de manière autonome

La marche peut normalement être effectuée sans boiterie au cours du premier mois post-opératoire, en s'appliquant à effectuer des pas symétriques en durée et en longueur.

La montée et la descente d'escaliers doit se faire normalement, un pied après l'autre, sans l'aide d'une rampe au cours du premier mois.

Pour ramasser un objet par terre ou lasser ses chaussures, la jambe opérée doit être positionnée légèrement fléchie et un peu décalée vers l'arrière par rapport à l'autre, le mieux étant de recourir à des chaussures sans lacets et un chausse-pied de grande longueur.

Se déplacer en auto ou en avion

En voiture, le siège étant suffisamment reculé, le dossier doit être réglé à angle droit ; L'installation au volant utilise les mêmes procédés que pour se mettre au lit, en pivotant ses deux jambes d'un seul bloc.

Vous devez penser à faire des haltes régulières lors de vos déplacements afin d'éviter une immobilité prolongée qui rendrait difficile la sortie du véhicule.

En avion, il est nécessaire de se munir d'un justificatif de pose de votre prothèse, certains portiques de sécurité étant susceptibles de détecter le matériel.

Pratiquer une activité sportive

Il est recommandé de pratiquer une activité sportive de manière adaptée.

La bicyclette peut être entreprise après trois semaines; La randonnée peut être programmée très progressivement ; La reprise de la natation est conditionnée par la cicatrisation cutanée ;

Les autres sports sont moins conseillés afin de ne pas user précocément la prothèse.

Toutefois, il est souhaitable de patienter quatre mois pour reprendre le jogging, six mois pour les étirements et autres stretching ou arts martiaux, un an pour les sports de combat.

Pratiquer une activité sexuelle

Le principe est là aussi d'éviter les positions luxantes, l'extension et la rotation externe du membre.

Il est préférable de privilégier les positions où la hanche opérée reste en légère flexion.

Pratiquer son auto-rééducation

Le recours au kinésithérapeute n'étant pas nécessaire dans la plupart des cas, il est conseillé de faire quelques exercices d'entretien musculaire quotidiens pendant 15 minutes, tous effectués en prenant appui manuellement sur le dossier d'une chaise pour assurer un bon équilibre sans prendre le risque de tomber.

Le premier consiste à effectuer des flexions sur les deux jambes en veillant à garder le dos bien droit.

Vous pouvez ensuite soulever une jambe après l'autre en amenant le genou fléchi vers le haut.

Sur le même mode, vous écartez enfin successivement une jambe et l'autre latéralement en évitant de pencher le corps.

En conclusion, cet exposé ne prétend en aucun cas répondre à toutes vos interrogations mais pourra contribuer à adapter votre vie quotidienne afin de préserver votre prothèse le plus longtemps possible.

Le moindre doute doit vous conduire à solliciter l'avis d'un kinésithérapeute qui saura répondre à vos questions plus précises.