

L'équipe de **soins**

Vous accueille et vous informe

**Service de Rééducation Médico-technique
Plateau technique de Salies du Salat
Professeur Philippe MARQUE, Chef de Service**

**La Fontaine Salée
15 bis avenue de la Fontaine salée
31260 SALIES DU SALAT**

**La vie au quotidien avec une prothèse
de la hanche**

INTRODUCTION

Vous êtes porteur d'une Prothèse Totale de Hanche (PTH).
Ce fascicule, réalisé au Centre Hospitalier de Toulouse, a été conçu pour vous permettre de mieux aborder les difficultés quotidiennes et répondre ainsi à vos questions.

Lisez-le attentivement

Au centre, vous allez entreprendre une rééducation fonctionnelle sous la direction d'une équipe pluridisciplinaire.

En collaboration avec l'équipe de rééducation, les ergothérapeutes, rééducateurs du geste, vous donneront les explications concernant :

- d'une part, les « interdits » (gestes dits « luxants ») ;
- d'autre part, en apportant les solutions nécessaires pour réaliser les actes de la vie courante et permettre un retour à domicile dans les meilleures conditions d'autonomie.

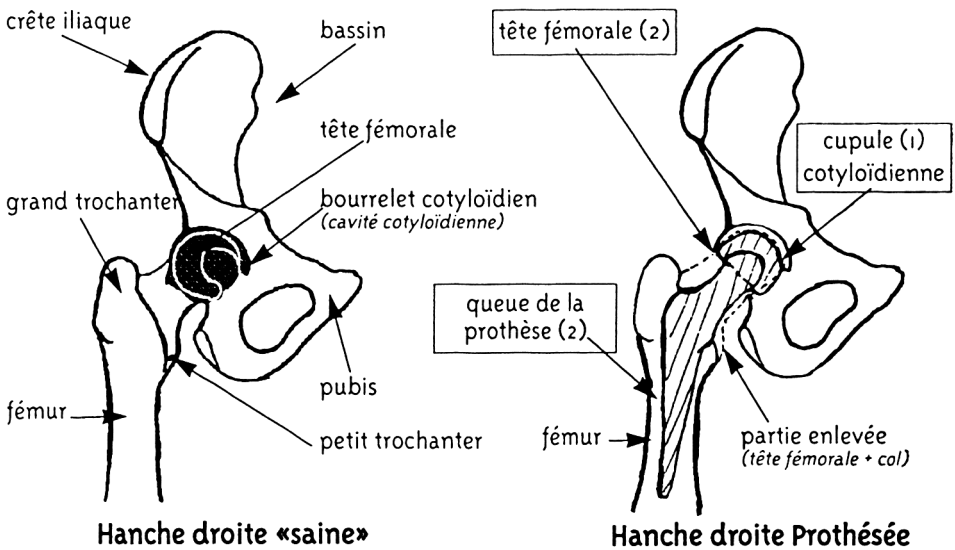
LES PROTHÈSES TOTALES DE HANCHE

Il serait trop long de les énumérer, puisqu'il doit exister presque autant de modèles de prothèses totales de hanche que de chirurgiens de renom.

Nous ne parlerons que des deux notions simples et essentielles :

1. La constitution de la prothèse totale de hanche

(1) cupule cotyloïdienne
+ (2) Hémi-prothèse constituée par la tête fémorale et la queue de la prothèse.



La nature de ces pièces est variable, le plus souvent en alliage métallique.

2. La mise en place de la prothèse

Cette notion est très importante pour les soignants ; d'elle va dépendre votre rééducation et éducation (aux gestes de la vie quotidienne, à l'économie articulaire et d'effort).

Il s'agit de la notion de la voie d'abord (voie où l'incision chirurgicale a été faite), parfois certaines luxations se font dans le sens de la voie d'abord.

LES LUXATIONS DES PROTHÈSES TOTALES DE HANCHE

La luxation se définit comme la sortie de la tête fémorale hors de la pièce cotyloïdienne.

Son mécanisme est simple et rapide au cours d'un « faux mouvement ».

A noter, que la fréquence des luxations de prothèses se situe entre 0,5 et 4 % des cas (selon les auteurs).

Elle peut survenir :

- sur un défaut de positionnement des pièces prothétiques (1 + 2) à l'intervention ;
- sur une mauvaise coaptation des pièces prothétiques par des muscles atrophiés et sidérés par l'intervention chirurgicale.

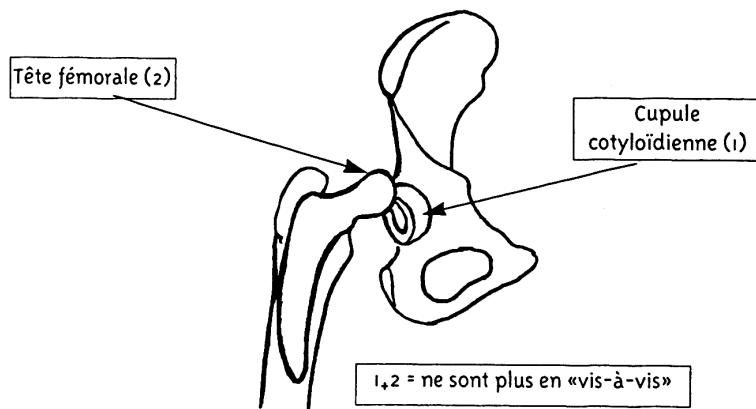
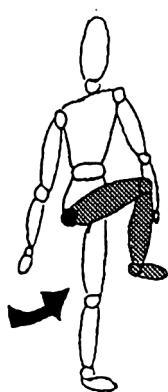


Schéma d'une prothèse totale de hanche luxée

POUR ÉVITER TOUT RISQUE DE LUXATION



Ne forcez jamais surtout dans les mouvements combinés



de flexion



de rotations



d'adduction

VOUS VOUS POSEZ DES QUESTIONS !

Lisez attentivement les conseils qui suivent

I. Asseyez-vous correctement

- a) Pour la toilette et l'habillage :**
ne forcez pas ;
utilisez des aides-techniques :
– enfile-bas ou chaussettes,
– enfile-collant,
– pince à long manche
– chausse-pied à long manche
– gant de toilette à large manche
– brosse à long manche
– lacets élastiques
– semelles antidérapantes
– rehausseur ou surélévateur de W-C

b) Pour vos transferts

- monter au lit
- accéder à la baignoire
- monter dans un véhicule

II. La station debout ; quelques conseils

- a) Pour vous baisser ou ramasser un objet
b) Pour monter ou descendre les escaliers

III. Evitez les contraintes articulaires !

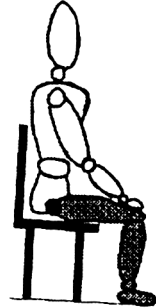
IV. Quelques conseils médicaux

V. Conclusion

VI. Annexes

- a) Bilan d'indépendance
– à l'entrée au CRF,
– en cours de séjour,
– à la sortie du CRF ;
- b) aides-techniques ;
- c) adresses utiles.

ASSEYEZ-VOUS CORRECTEMENT



Choisissez un siège haut et ferme
(attention aux sièges trop mous !)

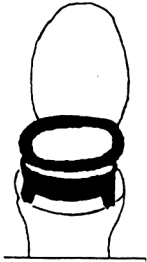


Ne vous penchez pas
sur le côté



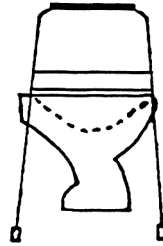
Ne croisez pas les jambes

ASSEYEZ-VOUS CORRECTEMENT

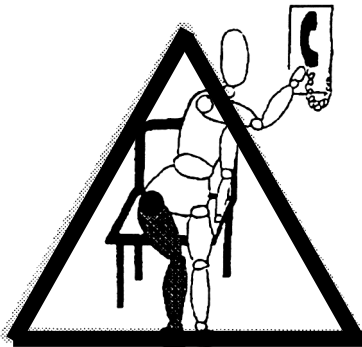


Eventuellement
ajoutez un rehausseur
sur vos W-C,
et une barre d'appui
murale

ou bien



installez un surélèveur
de W-C réglable
en hauteur et muni
de deux accoudoirs.



Ne vous retournez pas brusquement
prenez le temps de pivoter sur vos fesses.

POUR LA TOILETTE ET L'HABILLAGE

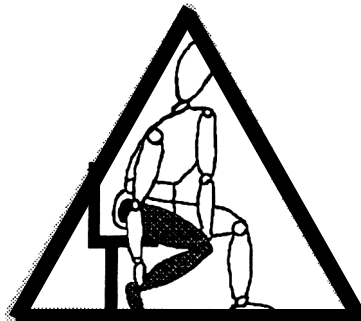
Évitez de mettre le pied
en appui
et de vous pencher en avant
pour l'atteindre.



Ne ramenez pas votre jambe
en forçant avec une main



Ne tournez pas le pied
sur le côté



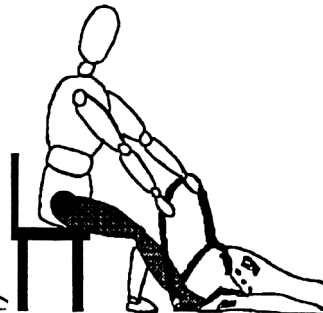
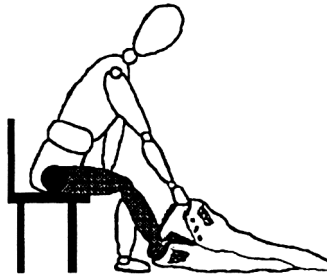
POUR LA TOILETTE ET L'HABILLAGE

Ne forcez pas ! Utilisez des aides-techniques

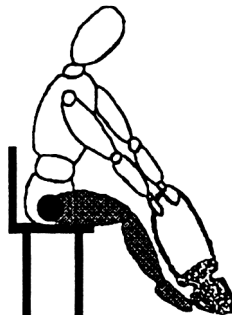
Pour la toilette des pieds,
une brosse à long manche
est moins dangereuse



Habillez-vous ,
la jambe
opérée la
première,
déshabillez-
vous la jambe
«saine» en
premier, elle
aidera au
déshabillage
de l'autre
jambe.



En cas de
difficultés
pour enfiler
chaussette, bas,
collant,
chaussures à
lacets, utilisez
l'aide technique
appropriée.



Enfile-bas
plastique



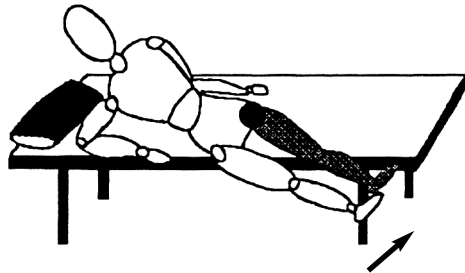
Chausse-pied
à long manche

POUR VOS TRANSFERTS

Monter au lit Accéder à la baignoire Monter dans un véhicule

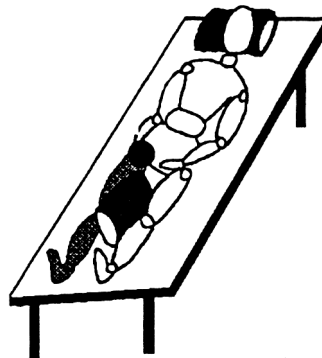
Couchez-vous
du côté opposé à la prothèse ;
pivotiez jambes et bassin
d'un « seul bloc » ;
Relevez-vous de même,
de préférence
du côté de la prothèse.

Si PTH gauche,
montez du côté droit du lit.
Si PTH droite,
montez du côté gauche du lit.

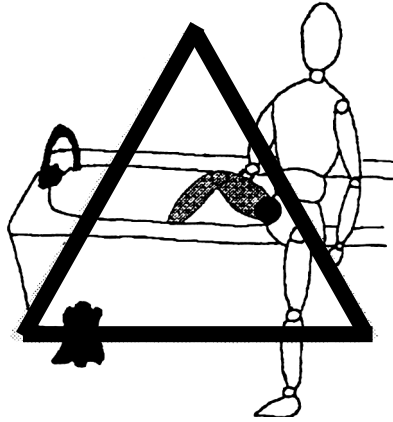


le malade monte au lit

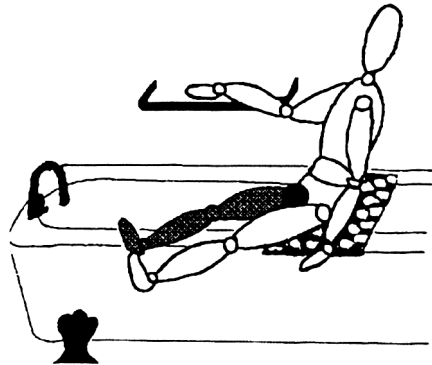
Pour dormir, utilisez un coussin
entre les jambes (au début).
Tournez vous
du côté de la prothèse
A l'inverse,
placez un coussin
entre les jambes,
et légèrement décalé vers l'avant
la jambe prothésée
ne tournera ni vers l'intérieur,
ni vers l'extérieur.



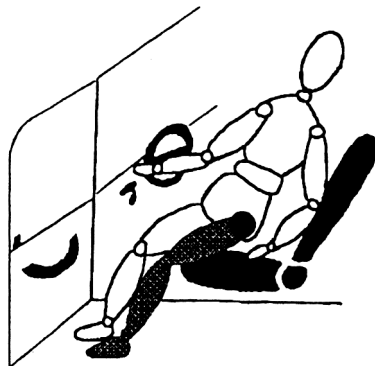
N'enjambez pas
votre baignoire
Ne vous asseyez pas
au fond



Utilisez une planche
de transfert placée
sur les rebords de la baignoire
ou bien placez un tabouret
accoler au bord extérieur
de la baignoire
Pivotez sur vos fesses,
jambes et bassin «d'un bloc»,
en prenant appui
sur la barre murale

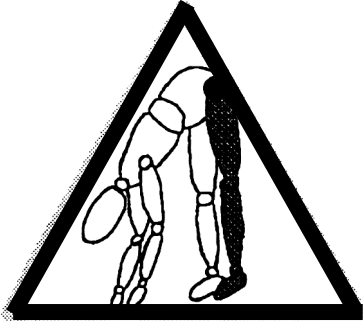


Pour entrer dans une voiture
Reculer le siège,
inclinez le dossier,
asseyez-vous les jambes
à l'extérieur,
une main en appui
sur le dossier, l'autre sur
le tableau de bord.
Pivotez les jambes
et le corps bien ensemble.



LA STATION DEBOUT

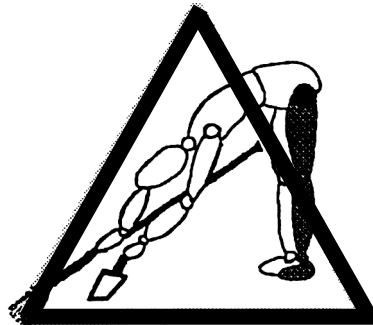
a) Pour vous baisser



Evitez de vous pencher
en avant



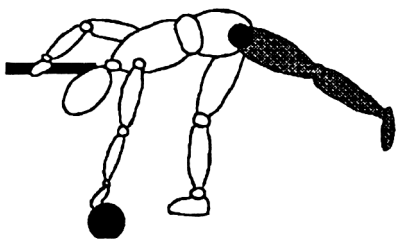
Evitez de vous accroupir



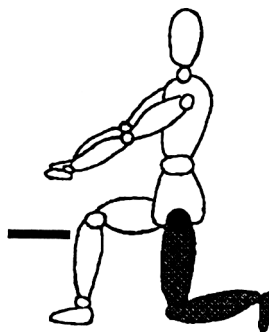
Evitez tout travail de force !

Quelques conseils

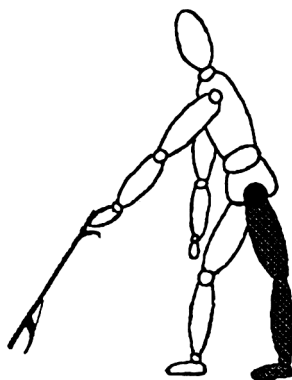
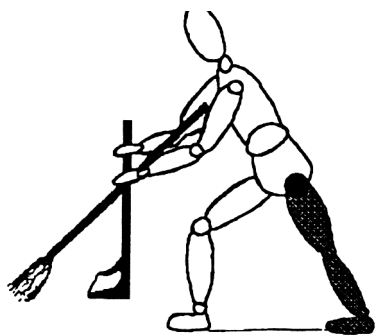
Ramasser un objet au sol



Baissez-vous
soit en gardant la jambe
prothésée en arrière
et en prenant un appui



soit en posant le genou
de la jambe prothésée à terre

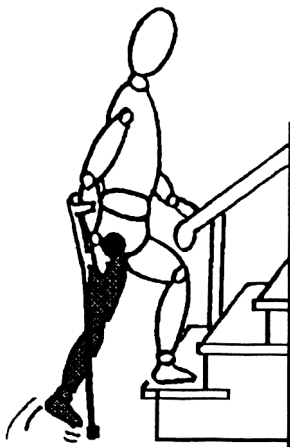


Quand vous travaillez (ménage, jardin)
gardez la jambe opérée en arrière
utilisez des outils adaptés (manches longs, pince...)

b) pour monter les escaliers

Une main en appui sur la rampe,
l'autre sur votre canne
(si vous en avez une)

Si vous n'avez pas de rampe
gardez la canne
du côté non opéré
Montez le pied non opéré
sur la première marche
amenez le pied côté opéré
et la canne



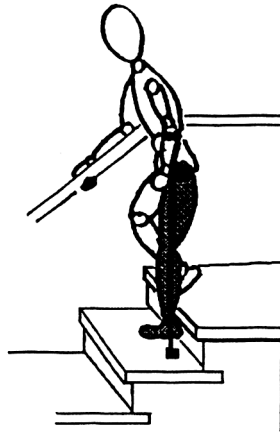
Continuez ainsi,
de marche en marche
jusqu'à atteindre le palier



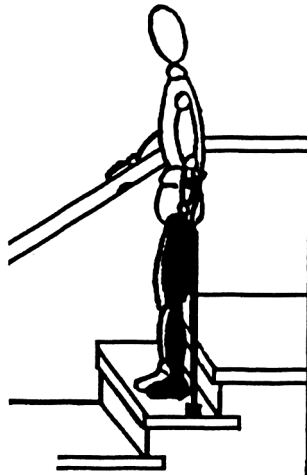
pour descendre les escaliers

Une main en appui sur la rampe,
placez la canne
sur la marche inférieure

Descendez le pied côté opéré,
celui-ci se plaçant
à côté de la canne.
Puis amenez le pied
côté non opéré.



Continuez ainsi,
de marche en marche
jusqu'au palier

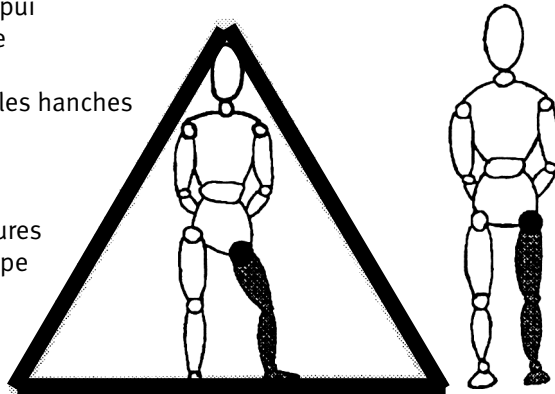


ÉVITEZ LES CONTRAINTES !

Ne restez pas en appui sur une seule jambe

Équilibrez-vous sur les hanches pour mieux répartir le poids du corps

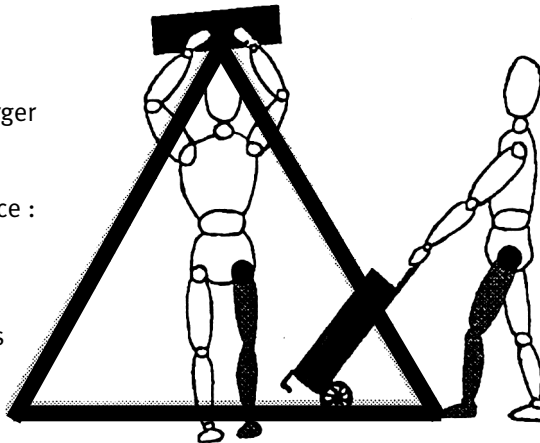
Utilisez des chaussures aux semelles de crêpe ou caoutchouc...



Évitez le port de lourdes charges pour ne pas surcharger vos articulations.

Utilisez de préférence : caddies, brouettes, chariots à roulettes.

Attention aux sports dits violents (ski, judo, montagne...)



Soulagez vos articulations
en travaillant souvent
en position «assis-debout»
sur un siège haut (repassage,
cuisine, bricolage...)

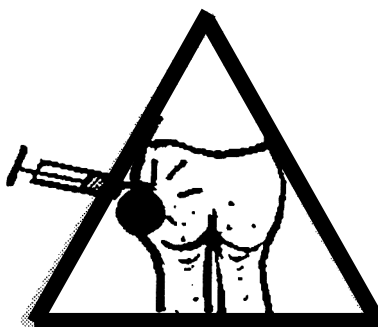


Faites attention aux chutes
(tapis, vélo, verglas,
escabeaux,
fils électriques)

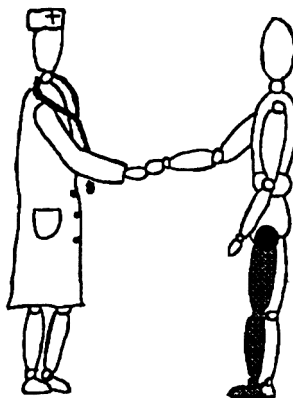


QUELQUES CONSEILS MÉDICAUX

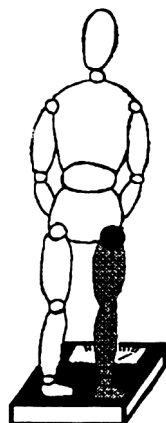
Évitez toute injection intramusculaire du côté de la prothèse.



Faites soigner immédiatement tout foyer infectieux (angine, bronchite, abcès dentaire, urinaire...) pour éviter toute répercussion au niveau de la prothèse.



Surveillez votre poids ;
si cela est nécessaire
perdez quelques kilos
(sous surveillance médicale)



Le médecin répondra à toutes les questions
concernant votre sexualité.

Tout est permis en respectant les conseils précités et expliqués.
Si des doutes persistent, demandez conseil auprès de vos thérapeutes
(ergo, kiné, infirmières...)

Attention au choix
des chaussures : pas de talons
trop hauts (jusqu'à 4cm),
ni de lacets
(utilisez des lacets élastiques...)

Seul un médecin
pourra vous prescrire
le port d'une talonnette
(si cela est nécessaire).



CONCLUSION

Nous souhaitons et espérons que ce fascicule réponde à vos attentes.

Il vous a été remis par l'ergothérapeute pendant votre séjour au centre ; il sera votre aide-mémoire à la maison.

Soyez prudents, tout reste possible (voyages, marche en campagne, loisirs...) dans la limite du raisonnable.

Sachez user des bons moments mais n'en abusez pas, le matériau prothétique ne vous le pardonnerait pas (usure prématuré, fracture...)

a) Bilan d'indépendance

b) Aides-techniques

Le choix de l'aide-technique se fait avec l'aide de vos thérapeutes, en fonction de votre domicile. Si vous avez besoin d'une adaptation (W-C, salle de bain...) provisoire ou définitive.

Certaines aides-techniques peuvent se louer : déambulateur, cannes canadiennes, chaise percée, rehausseur de W-C, siège de baignoire.

Les autres sont vendues dans le commerce.

Pensez à installer des barres d'appui murales ou à les fixer au sol (dans vos W-C, salle de bains, cabinets de toilette).

N'oubliez pas le tapis antidérapant de bain. Les aides-techniques existent, utilisez-les ; il faut mieux une « petite aide » (aide-technique) qu'une trop grande dépendance.

C) Adresses utiles

Pour toutes informations complémentaires à ce fascicule, vous pouvez contacter :
le service d'ergothérapie de l'Hôpital ou du Centre ;
l'Association Nationale Française des Ergothérapeutes
38 rue Eugène-Oudiné
75013 Paris
Tél. : 01.45.83.50.38
Fax : 01.45.86.81.71

Pour vous procurer les aides-techniques nécessaires, adressez-vous, en fonction de votre lieu de résidence, aux établissements revendeurs de matériel médical ou bien auprès de certaines pharmacies spécialisées en ce domaine.


Hôpitaux de Toulouse

NOM :

PATHOLOGIE

DATE D'ENTREE :

AGE :

DATE D'INTERVENTION :

DATE DE SORTIE :

Vert : Possible	ERGO
Bleu : Possible avec aide technique	
Rouge : Impossible	KINE :

H A B I L I T E S	Enfiler slip, culotte, pantalon							COMPREHENSION PRUDENCE
	Enfiler chaussette, bas, collant							
	Enfiler bas à varice							
	Enfiler chaussures							
	Nouer les lacets							
D E S H A B I L I T E S	Enlever slip, culotte, pantalon							
	Enlever chaussette, bas, collant							
	Enlever bas à varice							
	Enlever chaussures							AIDES TECHNIQUES
	Denouer les lacets							
T O I L E T T E	Toilette intime							
	Toilette pieds							
	Couper les ongles							
T R A N S F E R T D E P L A C E M E N T	Marche							
	Monter les escaliers							
	Debout Assis							
	Debout Couché							BILAN DE SORTIE
	S'installer, se relever du WC							
	S'installer, sortir de la voiture							
	Se baisser							
	Attraper un objet au sol							

CRF La Fontaine-Salée
31260 Salies-du-Salat

Conception
Mme Stéphanie BONCOEUR
Mme Isabelle SICRE
Ergothérapeutes