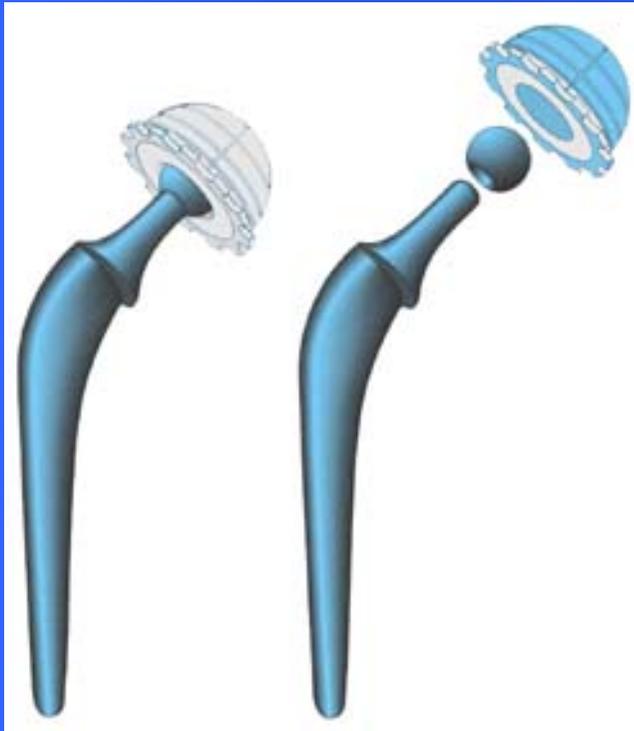


# Opération de la hanche

Tout ce qu'il faut savoir de l'opération

Et surtout  
Ce qu'il faut faire  
ou ne pas faire après l'opération

# Opération de la hanche



Prothèse



Radio après l'opération

# Opération de la hanche

Voir l'opération



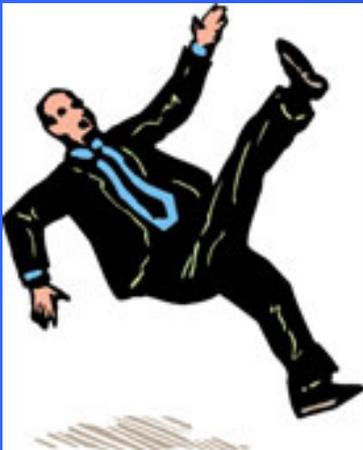
[Clic ici](#)

Conseils pratiques après l'opération

[Clic ici](#)

# Conseils Pratiques

Position idéale quand vous êtes assis  
Les jambes de face par rapport au corps



Attention aux chutes  
Evitez de sortir par temps de neige ou de verglas

*Pressez une touche pour avancer à votre rythme*

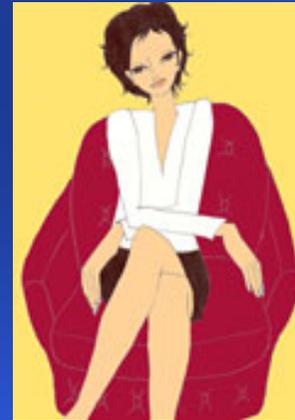
# Positions déconseillées



Assis en travers de  
votre siège



Assis et penché sur  
le côté



Se croiser les jambes



S'accroupir

# Position Assise



Choisissez un siège  
Haut et Ferme  
Ou  
Un fauteuil avec  
accoudoirs

## Genres de sièges à éviter



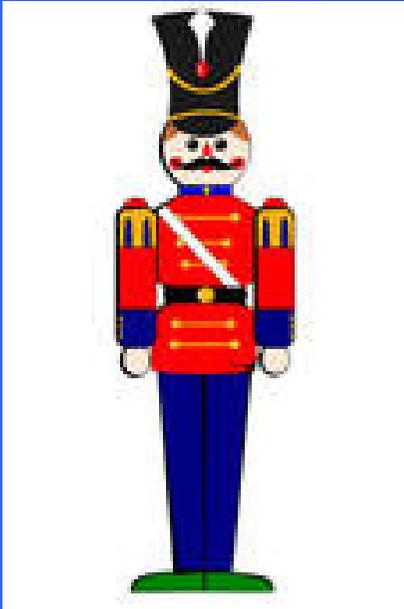
Forme trop profonde



Fauteuil trop mou et  
trop bas

# Position Debout

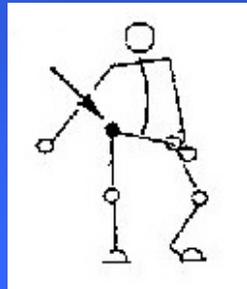
La position idéale est celle du soldat au garde-à-vous



Quand vous êtes debout, efforcez-vous de rester en  
Appui sur les deux jambes



Une jambe fléchie est une surcharge pour l'autre côté



# Position Debout

Ne vous retournez pas brusquement  
Tournez posément  
Jambes et bassin ensemble



**Ne portez pas de poids**

*Sauf à titre exceptionnel et sur de courtes distances*

Si nécessaire, portez votre charge

Devant vous ou du côté opéré

Mais toujours bien plaquée au corps

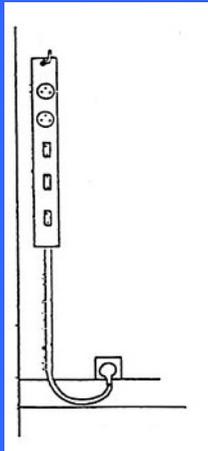
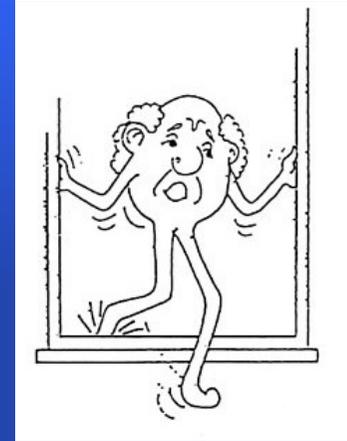


Pensez au caddie  
C'est un petit compagnon agréable et pas  
du tout ridicule  
Pour les voyages, utilisez une valise à  
roulettes

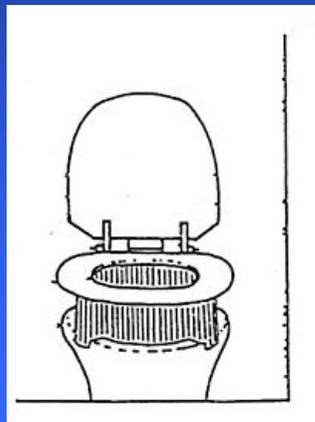


# Position Debout

Evitez de passer par des portes-fenêtres avec rebords  
De même, faites attention aux plis dans les tapis



Si vos prises électriques sont au niveau des plinthes  
ou trop basses à votre gré,  
Voici un petit truc



Surélevez la planche du wc  
( rehausseur à louer pour les premiers mois )  
Si vous avez du mal à vous relever,  
fixez une barre d'appui au mur

# Mouvements

NON

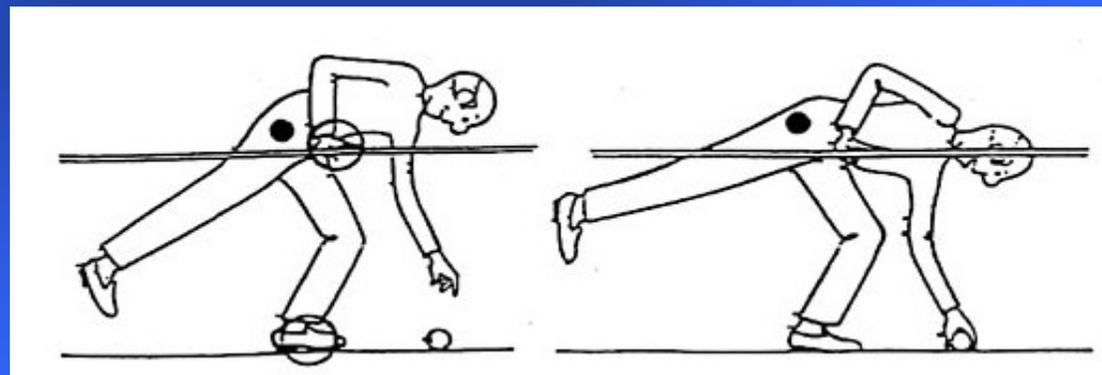


Voici une excellente manière d'atteindre le sol

Elle vous permet de ramasser un objet ou de faire quelque chose au ras du sol sans courir le moindre risque

Vous êtes en appui sur une main ( table, chaise, . . . )  
Et sur votre jambe non opérée

Vous inclinez le corps et en même temps vous levez la jambe opérée vers l'arrière  
Automatiquement votre main libre peut toucher le sol



# Activités de la vie quotidienne

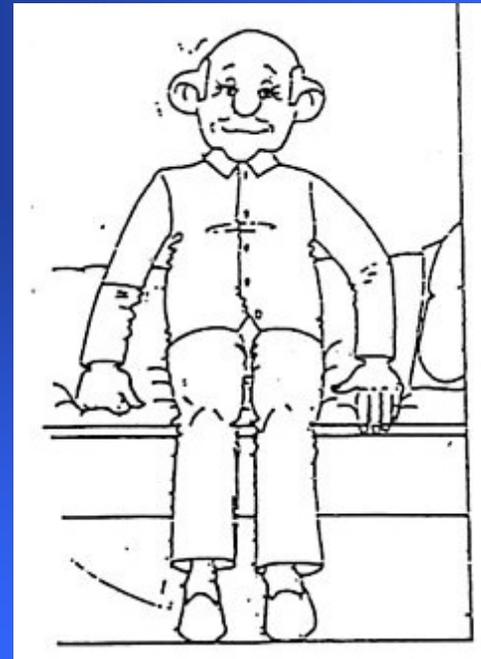
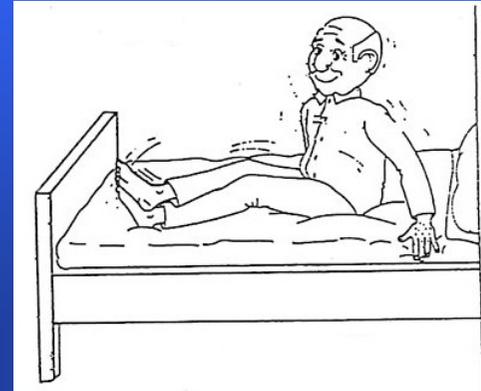
## Se lever

Assis en appui sur vos deux mains,  
jambes fléchies, pieds croisés

Pivotez bassin et cuisses ' en bloc ' bien ensemble  
Vers le bord du lit

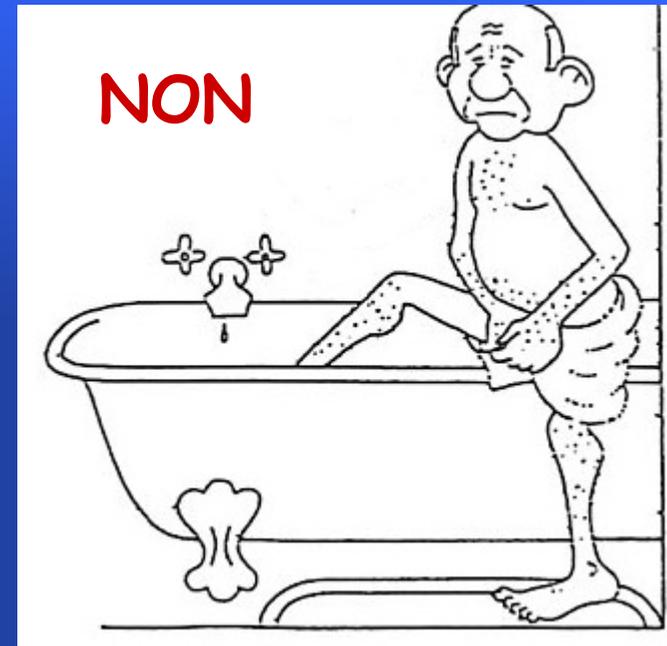
Mettez vos pieds de préférence dans vos pantoufles  
Toujours en appui sur vos deux mains, mettez-vous debout

Hauteur du lit = hauteur de chaise  
Si nécessaire, rehaussez les pieds du lit



# Activités de la vie quotidienne

## Se laver



N'entrez plus de cette façon dans  
votre baignoire  
Vous pourrez le refaire après  
entraînement

# Activités de la vie quotidienne

## Le bain

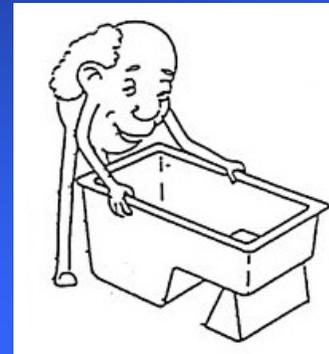


Placez le siège de baignoire et le tapis **anti-dérapant** dans la baignoire  
Pour y entrer, asseyez-vous sur le bord, ou mieux sur un siège **plus haut**



Passez d'abord une jambe, puis l'autre  
Mettez-vous debout et asseyez-vous sur le siège baignoire

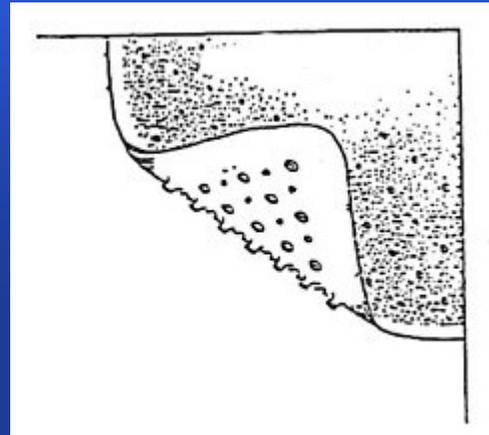
Une bonne idée aussi  
cette baignoire sabot !



# Activités de la vie quotidienne

## La douche

N'oubliez pas le tapis **anti-dérapant**  
Faites placer une barre d'appui sur le mur  
En cas de perte d'équilibre, elle vous aidera



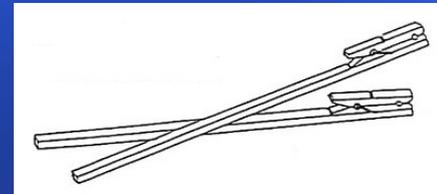
Il existe également des sièges genre strapontin.  
A fixer sur une parois de la douche

# Activités de la vie quotidienne

## S'habiller



Prenez deux bâtons carrés d'environ 40 cm de longueur  
Et collez-y 2 pinces à linge



Accrochez votre slip aux pinces  
Tenez les extrémités des bâtons  
Glissez vos pieds dans le slip  
Remontez le tout assez haut pour saisir le slip  
Enlevez les pinces et faites comme d'habitude

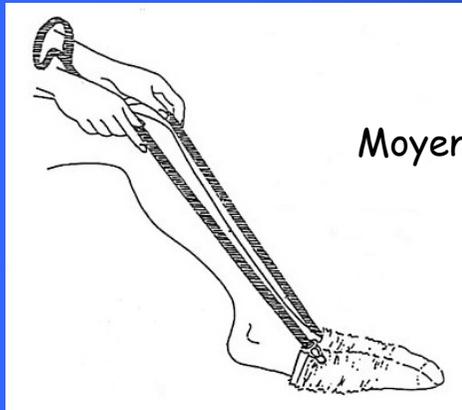
Même système pour jupe ou pantalon



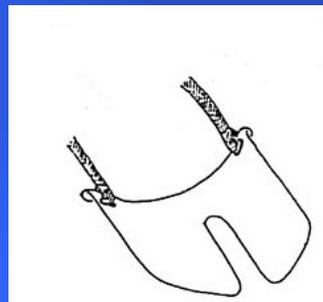
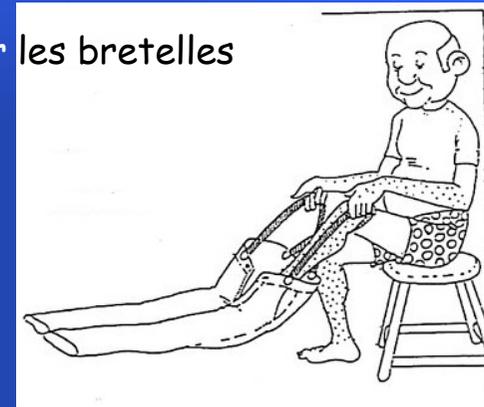
# Activités de la vie quotidienne

## S'habiller

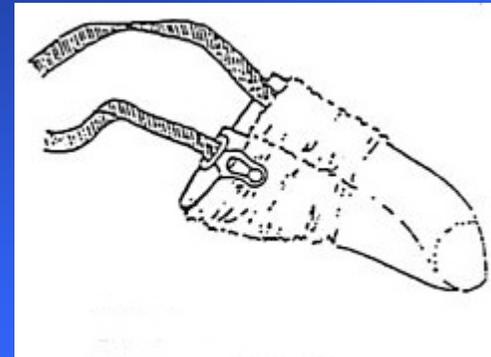
Pour enfiler votre pantalon, vous pouvez aussi utiliser les bretelles



Moyen classique et efficace



Enfile-collant



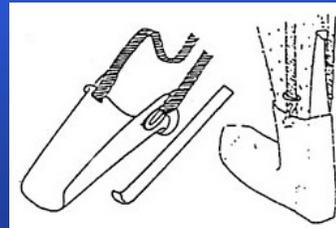
Enfile-bas

# Activités de la vie quotidienne

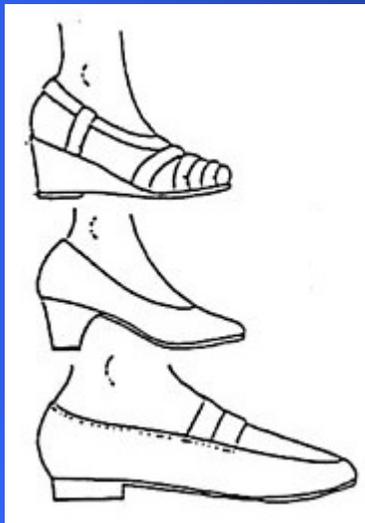
## S'habiller

Pour les chaussettes, des aides techniques  
Ont été mises au point

Enfile-chaussettes --->



Méthode avec un grand-chose-pied  
Et une paire de bretelles



Portez des chaussures **stables**  
De préférence sans lacets  
Employez un chausse-pied à long manche

Même pour des pantoufles et des sandales,  
Ayez un contrefort ou une lanière  
Pour maintenir votre talon

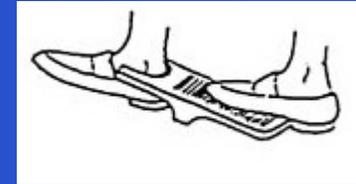
# Activités de la vie quotidienne

## S'habiller

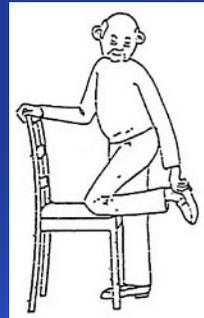
NON



En cas de difficulté pour vous déchausser,  
Employez un tire-bottes



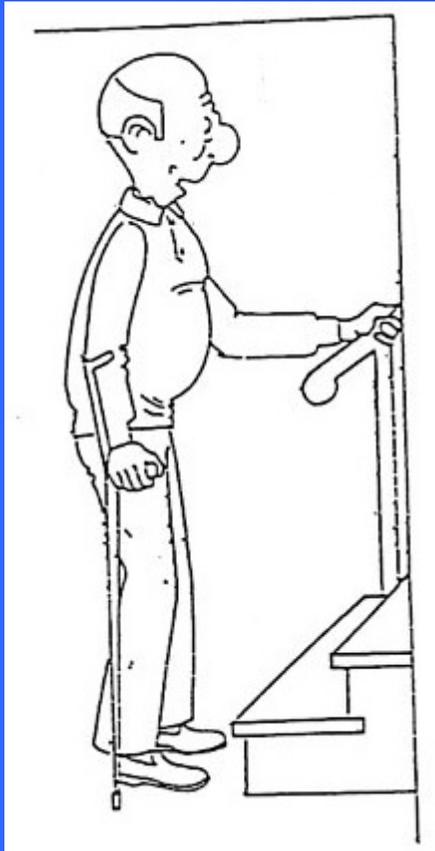
Vous pouvez aussi vous chausser par l'arrière



Chaussez-vous dès le saut du lit

# Activités de la vie quotidienne

## Monter un escalier



Montez une marche à la fois

Amenez les deux pieds sur la même marche  
Avant d'accéder à la suivante

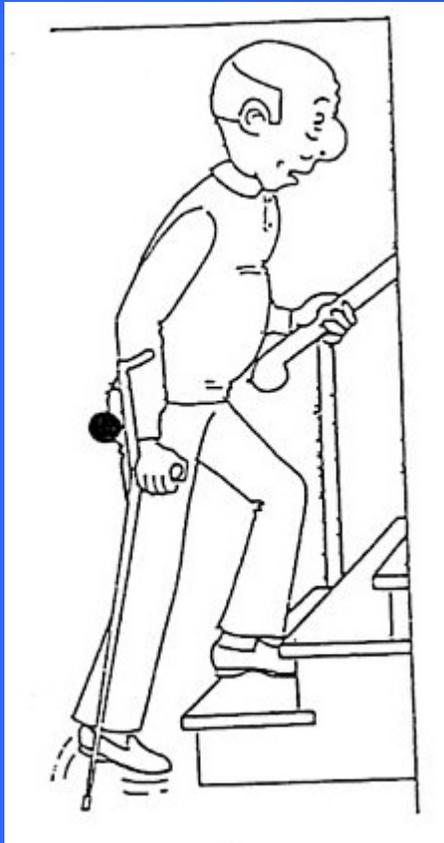
Une main en appui sur la rampe  
et l'autre sur votre canne ou béquille  
si vous l'utilisez encore

Bien en appui sur les deux mains,  
Mettez le pied  
**Côté non opéré** sur la première marche



# Activités de la vie quotidienne

## Monter un escalier



Montez le pied côté **opéré**

Amenez votre canne ou béquille au même niveau

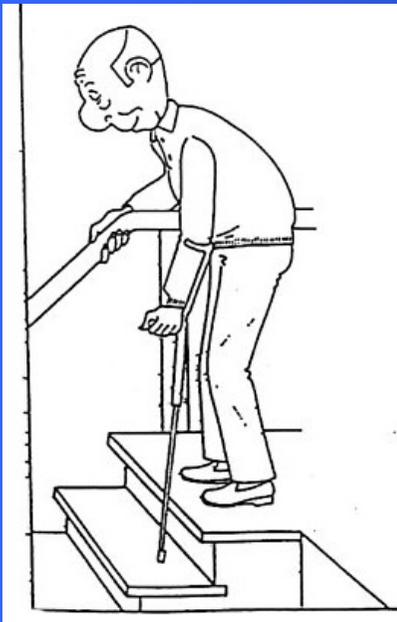
Si vous n'avez pas de rampe,  
gardez la canne ou la béquille  
du côté **non opéré**



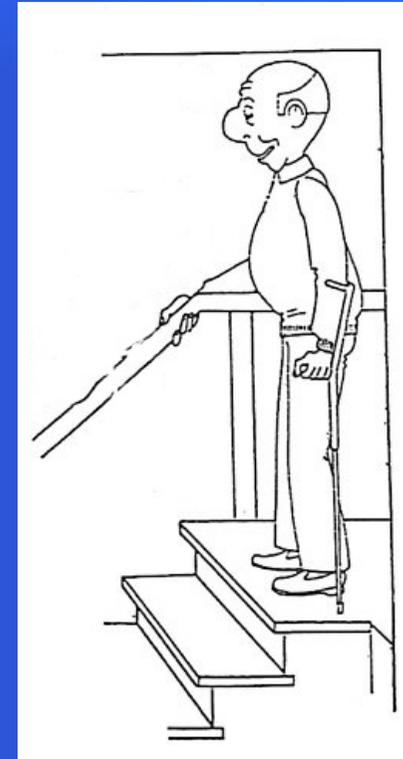
# Activités de la vie quotidienne

## Descendre un escalier

Comme pour monter,  
Descendez une marche à la fois

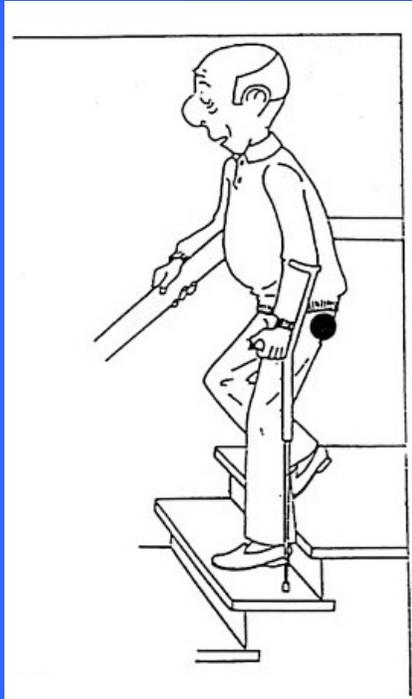


Mettez la main sur la rampe  
Placez votre canne ou béquille  
sur la marche inférieure à celle où vous  
vous trouvez



# Activités de la vie quotidienne

## Descendre un escalier



Amenez le pied **côté opéré**  
Sur la marche où se trouve déjà la canne ou béquille

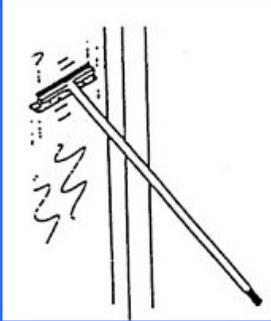
Amenez le deuxième pied auprès  
du premier et vous aurez descendu  
la première marche



Il vous suffit de procéder de la même façon pour chaque marche

# Activités de la vie quotidienne

## Le ménage



Employez au maximum toutes les aides techniques  
Pincés pour saisir les objets tombés, pelle-balayette à long manche,  
Torchon espagnol, raclette-éponge à long manche pour les vitres

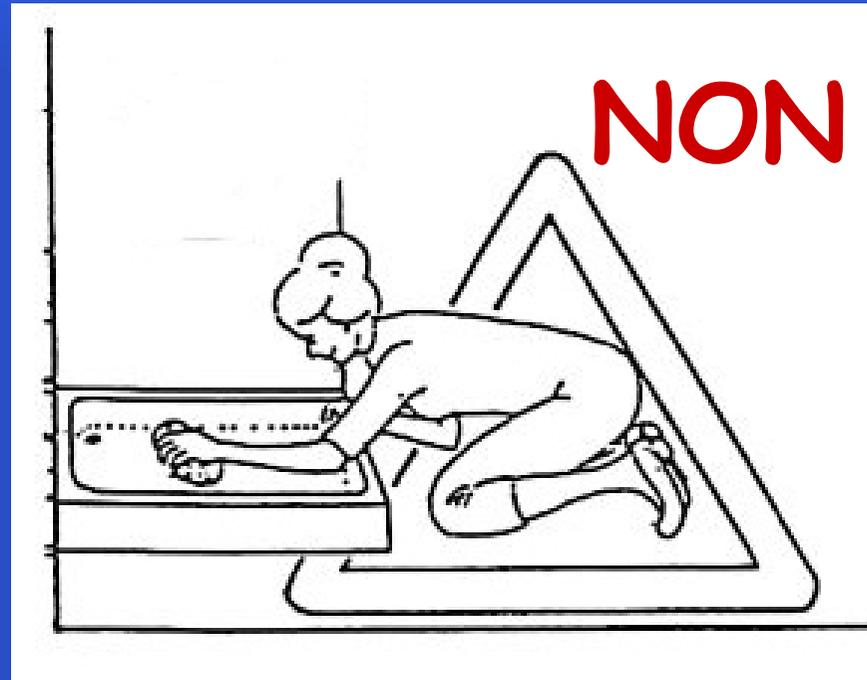


Pour mener à bien certaines besognes, vous pouvez vous agenouiller  
Pour vous relever,  
appuyez-vous ou agrippez-vous à un meuble, une chaise ou un tabouret

*Cela économisera votre effort*

# Activités de la vie quotidienne

## Le ménage



**NON** NE JAMAIS VOUS ACCROUPIR

# Activités de la vie quotidienne

## Le ménage



Roulez vos tapis et évitez de cirer les parquets :  
Vous éliminerez les risques de chutes



Les fils électriques baladeurs ( aspirateur, Tv, radio, lampadaire . . . )  
Sont autant de pièges à éviter

Évitez les escabeaux.  
Choisissez un matériel plus stable



NON



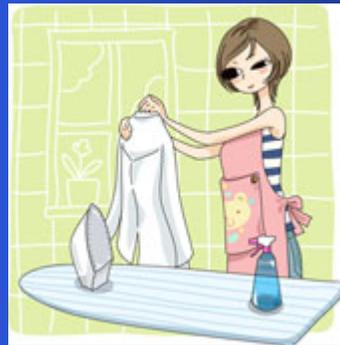
OUI

# Activités de la vie quotidienne

## Le ménage



Travaillez assis  
Choisissez un tabouret haut, lourd et sans roulettes  
Avec des pieds munis d'anti-dérapants



Ayez un siège d'une hauteur adaptée  
À chaque occupation ( repassage, vaisselle etc . . . )



Pour éviter les pas inutiles,  
rassemblez les appareils  
ménagers et employez une table  
roulante pour servir et déservir

# Activités de la vie quotidienne

## La voiture



### Pour Entrer

Reculez votre siège  
Asseyez-vous latéralement, les jambes dehors

En prenant appui des mains, d'un côté sur le tableau de bord  
Et de l'autre sur votre dossier  
Pivotez d'un seul tenant **les jambes et le corps bien ensemble**  
Remettez votre siège en place. Vous voilà prêt

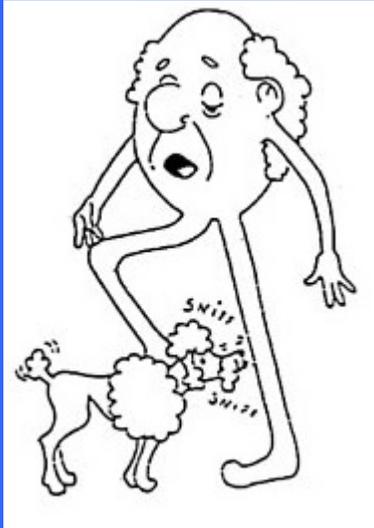
### Pour Sortir

Faites exactement l'inverse  
Pivotez jambes et corps toujours bien ensemble  
Mettez-vous debout, en prenant appui sur votre siège  
Et sur le tableau de bord



# Activités de la vie quotidienne

## Les Chiens



Retrouver votre fidèle compagnon sera un des grands moments de votre retour.  
Sa joie n'aura d'égale que la vôtre et son accueil fougueux pourrait être un peu trop vif !

A vous d'être **Prudent**

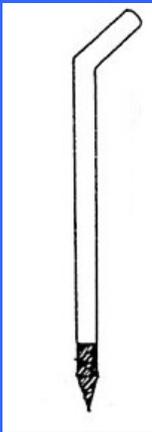


# Activités de la vie quotidienne

## Le Jardinage



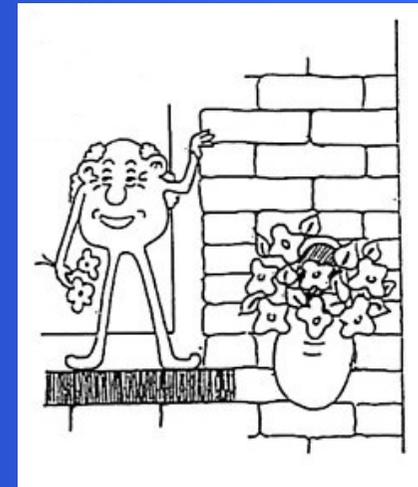
Evitez les sabots et chaussures mal maintenues ou glissantes



Mettez de longs manches  
À vos petits outils



Quand vous bêchez,  
enfoncez la bêche en  
appuyant avec le pied  
Côté opéré



# Activités de la vie quotidienne



## Le Jardinage



S'il faut travailler près du sol, mettez le genou côté opéré par terre

Pour vous relever, appuyez-vous sur votre genou, le sol ou un outil



Vous pouvez aussi vous procurer un astucieux 'agenouilloir' Il vous permettra de travailler plus confortablement et de vous relever facilement, grâce à ses deux poignées.

En le retournant, il vous servira de siège

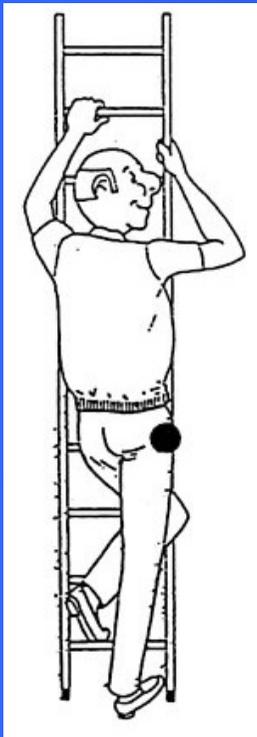
**Attention**  
À une flexion excessive  
De la hanche



# Activités de la vie quotidienne

## Les échelles

Ne vous mettez pas face à l'échelle mais le corps légèrement tourné du côté de la jambe opérée  
Jambes et tronc toujours ensemble

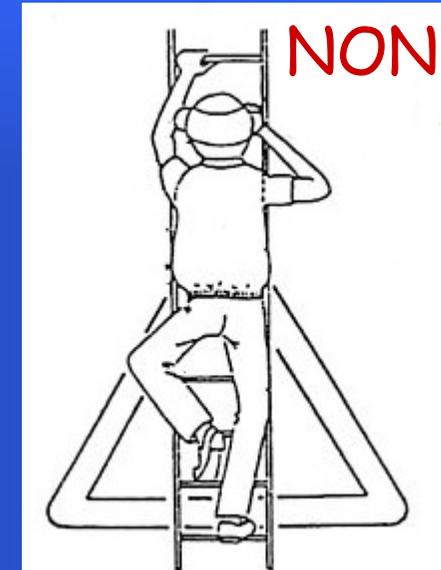


Pour monter

Mettre la main assez haut sur l'échelle  
Bien soutenu par les bras, posez le pied, **côté non opéré**  
Sur le premier échelon  
En vous appuyant dessus, vous hissez l'autre jambe

Pour descendre

Pliez la jambe **côté non opéré**  
Et amenez l'autre pied sur l'échelon inférieur  
Toujours bien soutenu par le bras, descendre le deuxième pied  
En appui sur la bonne jambe, descendre les mains d'un échelon



# Activités de la vie quotidienne

## Les Sports : Prudence et pas d'excès



Enfourchez la bicyclette  
comme le fait madame

Pour monter sur le vôtre,  
vous devriez faire une  
trop grande extension de la hanche

NON



Continuez à pratiquer la natation  
Mais, **abandonnez** les mouvements de la  
**brasse** au profit du crawl ventral ou dorsal



NON



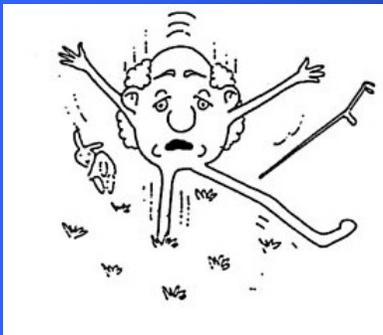
# Activités de la vie quotidienne

## Les Sorties - les distractions



Dans les transports en commun, soyez attentifs  
aux démarrages, virages et arrêts  
Pour y accéder, faites comme pour l'escalier

Même remarque pour les bordures et trottoirs  
Prenez garde aux irrégularités du sol  
Quand il pleut, certains pavés deviennent glissants



## La marche est un excellent exercice

Mettez de bonnes chaussures  
Augmentez progressivement la distance

Dans les bois, il est préférable d'emporter votre canne

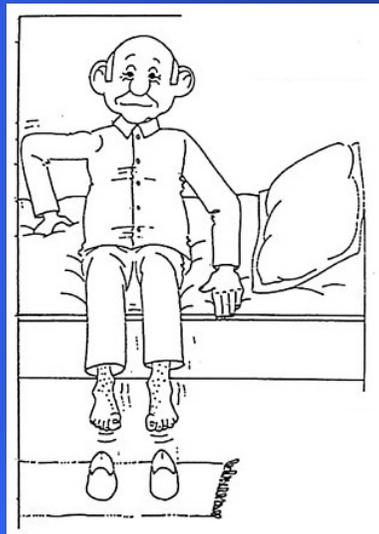


# Activités de la vie quotidienne

## Se Coucher

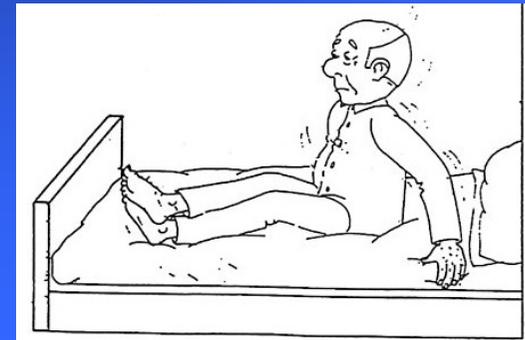


Pour le coucher, faites l'inverse du lever



Assis sur le bord du lit, une main en appui sur le bord du lit, soulevez-vous et fléchissez légèrement les jambes

Pivotez **jambes et bassin d'un seul tenant et pieds croisés**



# Activités de la vie quotidienne

## Les relations sexuelles

Dans ce domaine, tout reste permis

Si vous vous inspirez des conseils réunis au cours des pages précédentes



Et puis, d'autres aussi ont de légers problèmes à ce niveau

Voyez le hérisson

Il pratique également la chose avec prudence

# Activités de la vie quotidienne

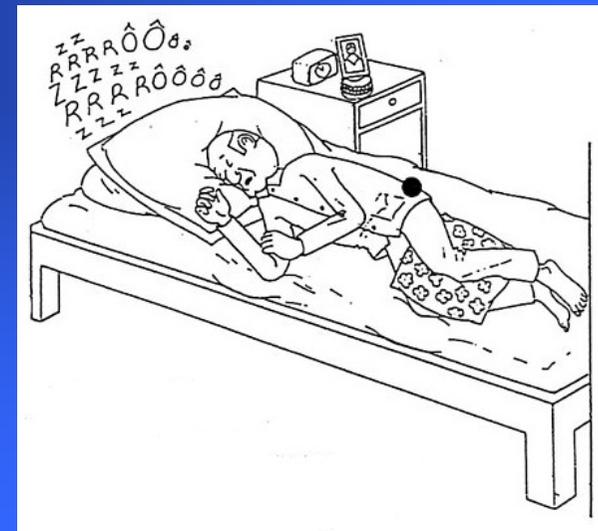
## Dormir



L'idéal est de dormir sur le côté non opéré



Au début, il est préférable de glisser un coussin entre les genoux. Ceci afin d'éviter de croiser les jambes pendant le sommeil



# Activités de la vie quotidienne

## Conseils au niveau médical

Consultations **régulières** pour examens cliniques de l'évolution et pour vérifications radiographiques de la prothèse

Traitement systématique et **immédiat** de tout foyer infectieux :  
Dentaire, urinaire, gynécologique, angine . . .  
( peuvent provoquer une infection au niveau de la prothèse )



Les piqûres intra-musculaires sont à éviter du côté opéré

Seulement sur conseil médical, portez une talonnette du côté de la jambe plus courte ou adaptez l'épaisseur des talons des chaussures

Pas de gymnastique sans avis médical

A méditer

Lorsque vous êtes en appui sur une jambe, donc à chaque pas quand vous marchez, votre articulation supporte tout le poids de votre corps

Surveillez votre **poids**  
Donc, ce que vous mangez  
Si vous êtes un peu 'enveloppé'  
Perdez quelques kilos



# Activités de la vie quotidienne

## Conseils au niveau médical

### A méditer

Lorsque vous êtes en appui sur une jambe,  
donc à chaque pas quand vous marchez,  
votre articulation supporte  
tout le poids de votre corps

bernard-anciaux@skynet.be

# Fin

*Clik ici pour Retour au menu*

*Clik ici pour Quitter*