



Chirurgie Mini Invasive et Récupération Rapide

www.prothese-hanche.com

Qu'est-ce que la Chirurgie Mini invasive de la hanche ?

C'est une technique chirurgicale qui respecte au maximum les muscles et les parties molles. Les suites sont moins douloureuses, moins hémorragiques, le taux de luxation post opératoire est plus faible et surtout la récupération fonctionnelle est beaucoup plus rapide.

La petite incision de 8 à 9 cm n'est pas importante. C'est un avantage esthétique secondaire.

Quelles sont les suites habituelles de la chirurgie mini Invasive de la hanche ?

Le retour chez soi se fait à J + 6 en étant totalement autonome.

La conduite automobile est reprise au vingtième jour.

La « guérison » est obtenue en 35 jours.

La rééducation se passe à domicile : la force – la mobilité

La force musculaire est récupérée par le patient lui-même. Dès son retour au domicile, celui-ci marche une heure par jour. Cet exercice quotidien est fractionné en promenades de 10 minutes puis 15 minutes ... une canne dans la main opposée.

Le kinésithérapeute travaille **uniquement la mobilité**. *Trois mouvements sont privilégiés :*

La flexion et l'abduction de la hanche puis la rotation interne.

La récupération de ces différents secteurs de mobilité permet de se chausser soi même, de pratiquer ses soins de pied en 3-5 semaines.



Exercices d'auto rééducation

La voiture peut être conduite 20 jours après l'intervention, avec certaines précautions pour monter et descendre du véhicule, et prise comme passager dès J + 6, dans une voiture particulière.

Le vélo peut être repris au bout d'un mois, à condition que la selle soit haute. Les autres sports seront débutés plus tard (ski à 6 mois).

Le sexe : Les activités sexuelles peuvent être reprises au bout d'un mois en évitant les positions qui fléchissent trop la hanche. Il est préférable de rester allongé(e) sur le dos et en douceur.

Le jardin : le jardinage peut être repris après un mois. Durant 4 à 6 mois il faudra éviter, lors des positions : accroupie ou à quatre pattes, la rotation du corps du côté de la prothèse.

Le bricolage peut être entrepris, lui aussi, au bout d'un mois en évitant, de la même façon, toutes les manœuvres accroupies ou à quatre pattes avec rotation du corps du côté de l'intervention.

EN PRATIQUE, COMMENT CELA SE PASSE

Le lendemain de l'intervention vous serez levé(e). Avec l'aide de votre kinésithérapeute vous irez à la salle de bains et ferez quelques pas autour du lit. Celui-ci vous apprendra les premières mesures anti luxation, comment se lever et se coucher seul, s'asseoir et se relever.

Au deuxième jour, vous déambulez avec 2 cannes dans votre chambre et dans le couloir.

Au troisième jour le kinésithérapeute vous apprendra à prendre confiance. Si cela va bien vous marcherez **avec une canne** dans votre chambre et avec deux cannes dans le couloir.

Au quatrième jour, il vous emmènera dans les escaliers. Vous monterez et descendrez d'abord avec son aide, puis seul(e). Vous débuterez la marche avec une seule canne.

Au cinquième jour, vous ferez tous ces exercices avec une canne simple, aidé puis seul(e).

Au sixième jour, vous rentrerez chez vous. Si vous ne faites pas ces exercices seul(e) vous le ferez le lendemain : il vaut mieux rester un jour de plus et rentrer chez soi en confiance !

Le retour a domicile

Le retour chez soi peut se faire comme passager dans une voiture particulière. Le cas échéant un taxi-médicalisé est retenu.

Chez vous, la marche se fait au moins une heure par jour, d'abord de manière fractionnée en six promenades de 10 mn, puis quatre d'un quart d'heure, puis trois de 20 mn, etc.

Il faut marcher dehors aidé d'une canne et, très vite, marcher sans canne dans la maison.

Trois fois par semaine votre kinésithérapeute travaille, avec vous, **la mobilité de la hanche.**

Pour l'aider, des exercices d'auto rééducation vous sont conseillés (fiche conseil).

Les fils de l'extrémité du surjet fermant la peau seront retirés à J+18

Le KIT prothèse : jusqu'à 35 jours

- Une petite canne de sécurité portée dans la main opposée,
- Un coussin entre les jambes pour dormir sur le côté (fourni),
- Un sur-élévateur de toilette (fourni),
- Un bas de contention + anticoagulants en prévention de la phlébite.

Deux rendez-vous vous serons fixés à J + 18 et J + 35

- Contrôle radiologique : bassin de face, hanche opérée face et profil,
- Contrôle de la prise de sang : NFS + CRP,
- Conseil d'auto rééducation (fiche conseil).
- Vous serez revu à un an pour le contrôle de l'anniversaire de la prothèse.

Dans les 6 à 8 semaines qui suivent l'opération il est déconseillé :

- De s'accroupir et de se mettre à genoux surtout en se tournant du côté de la prothèse.
- De ramasser un objet à terre en pivotant du côté de la prothèse.
- De se coucher sur le côté opposé à la prothèse sans coussin entre les jambes.
- De s'asseoir dans des canapés où des fauteuils bas et d'utiliser des toilettes basses.
- De prendre des bains dans la baignoire : préférez les douches avec tapis anti dérapant.

**C'est à la Récupération Rapide que l'on reconnaît
une chirurgie Mini invasive qui a su respecter vos muscles.**