



Récupération Rapide

Après la Chirurgie



Clinique Saint Louis

« Une médecine moderne pour une meilleure qualité de vie de nos patients »
Groupe VEDICI



Retrouver une bonne autonomie 4 jours après votre opération, c'est possible ! En effet 80 % des patients suivant le programme RRAC y parviennent sans difficultés.

Pour votre retour, tout a été anticipé avec votre infirmière RRAC. Toutes les difficultés ont été résolues à l'avance.

Une fois chez vous vous devenez un acteur de votre guérison. Rentré à la maison, nous resterons à vos côtés. Vous disposerez d'une ligne rouge pour nous appeler à la moindre difficulté.

Après la mise en place d'une prothèse totale de hanche,



- sont habituels :

- ◇ Des douleurs modérées n'empêchant pas le sommeil ainsi que des douleurs à la reprise de la marche. Ces douleurs sont calmées par le traitement prescrit à la sortie.
- ◇ Un hématome sous cutané qui peut diffuser le long de la cuisse.
- ◇ Un gonflement modéré de la jambe et du genou qui peut durer 3 semaines.

- sont inhabituels :

- ◇ Des douleurs intenses empêchant le sommeil ou la marche malgré le traitement.
- ◇ Une rougeur douloureuse ou un écoulement sur la cicatrice.
- ◇ Des douleurs intenses du mollet : attention à la phlébite. Au moindre doute contactez votre médecin traitant, votre chirurgien ou l'infirmière RRAC.


Soins locaux :

- ⊗ Le pansement sera refait tous les deux jours par une infirmière à domicile.
- ⊗ Cette infirmière pratiquera l'ablation des fils à la date prescrite, 15 à 18 jours après l'intervention. Elle tirera sur l'un des nœuds : un à deux centimètres de fils transparents, résorbables, sortira de l'extrémité de la cicatrice : elle coupera au ras de la peau. Même opération à l'autre extrémité de la cicatrice. Un schéma lui sera donné. Tout ceci pour avoir une belle cicatrice !



Hygiène de vie :



- ⊗ Les douches sont fortement recommandées avec un pansement parfaitement imperméable : la cicatrice doit rester sèche. Le tabouret de douche est utile pour prévenir une glissade. Le bain est contre-indiqué jusqu'à la 1^{er} visite.
 - ⊗ La conduite automobile sera reprise après la 1^{er} visite de contrôle, à 18 – 20 jours. Les patients opérés à gauche avec une voiture automatique peuvent conduire à 8 jours.
 - ⊗ Pendant votre convalescence, évitez de porter des charges lourdes.
 - ⊗ Une augmentation du volume de la jambe et de la cheville, est courant. 
- La première semaine, lors des stations assises, surélevez légèrement la jambe opérée.
- ⊗ Astreignez-vous à la marche régulière en doublant la distance chaque jour.
 - ⊗ Faites les exercices essentiels décrits dans le programme d'auto rééducation.

Prévention des troubles thrombo emboliques :



- ⊗ La marche +++ est capitale pour prévenir une phlébite.
 - ⊗ Les bas de contention et les anticoagulants préviennent la phlébite.
 - ⊗ La phlébite est un caillot de sang qui se forme dans une veine de la jambe. Le risque est la migration de ce caillot vers le poumon (embolie). Les signes possibles de phlébite sont une douleur, de type crampe, dans le mollet. Les signes d'embolie sont un point de côté, une gêne respiratoire.
- +++ Au moindre doute contactez votre médecin traitant ou les urgences.

Gestes et postures

⊗ La position assise

Évitez les sièges bas et mous ! Ne croisez pas les jambes. Servez-vous des accoudoirs.

⊗ Pour se baisser :

Évitez les torsions du corps. Placez-vous devant l'objet, mettez le genou du côté opéré à terre.

Pour vous relever prenez appui sur la jambe saine qui est à moitié fléchie.

⊗ Pour ramasser :

Évitez les rotations du corps. Tendez la jambe opérée vers l'arrière et inclinez-vous vers l'avant.

Baissez-vous toujours "les bras entre les jambes", face à l'objet.



⊗ L'habillage

N'essayez pas de jouer l'équilibriste. Habillez-vous assis sur une chaise.

La pince à long manche peut servir à ramasser les objets au sol.

Pour les chaussures, adoptez les mocassins et utilisez un chausse-pied à long manche

⊗ Pour se laver

préférez la douche à la baignoire. Un tapis antidérapant est bienvenu. Pour les pieds, aidez-vous d'une brosse à long manche.

⊗ En voiture

montez devant, reculer le siège avant et inclinez le dossier vers l'arrière. Pour vous asseoir : asseyez-vous latéralement sur le siège, serrez les genoux, pivotez le bassin et les jambes d'un seul bloc. Faites de même pour descendre.



Le mouvement luxant est INTERDIT. Il associe 3 postures :

- ⊗ Rapprocher la cuisse en dedans
- ⊗ Tourner la cuisse en dedans
- ⊗ Fléchir la hanche de façon importante



Le renforcement musculaire se poursuit

La marche est le meilleur moyen de vous rééduquer. Il faut se lever, déambuler rapidement après l'intervention. Il faut sortir et marcher dehors.

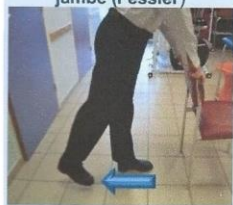
La marche se fait au moins une heure par jour, d'abord de manière fractionnée en six promenades de 10 mn, puis quatre d'un quart d'heure, puis trois de 20 mn, etc.

Les autres exercices de renforcement musculaire : muscles fessiers, muscle quadriceps, ... seront pratiqués suivant la fiche jointe et sur les conseils de votre kinésithérapeute.

Exercice de renforcement des muscles latéraux de la jambe (Moyen Fessier)



Exercice de renforcement des muscles postérieurs de la jambe (Fessier)



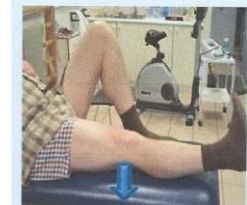
Exercice de renforcement des muscles antérieurs de la jambe (Psoas)



Exercice de renforcement musculaire du Psoas



Exercice d'étirement du Psoas



Travail des mobilités articulaires, avec les conseils de votre kinésithérapeute.

Exercice d'étirement pour entretenir l'écartement des cuisses :
A pratiquer progressivement à partir du vingtième jour

- Position :

Assis à califourchon sur une chaise solide : serrez les cuisses le plus possible puis essayez de les écarter le plus possible, au moins 10 secondes.

- Exercice :

Maintenez cette position puis relâchez 10 fois de suite. Pratiquez cet exercice trois fois par jour.



Exercice d'étirement pour améliorer la flexion de la cuisse :
A pratiquer progressivement à partir du vingtième jour



- Position :

Couché sur le dos dans le lit. Pliez la cuisse et maintenez la le plus près possible de votre poitrine avec vos 2 mains. L'autre jambe est allongée, le talon reposant sur le lit. Restez dans l'axe du membre. Ne croisez pas les jambes.

- Exercice :

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes, 10 fois de suite, au moins trois fois par jour.

Une fois ces deux exercices réalisés, vous pourrez commencer à travailler la rotation interne-flexion : « pied à la bouche » avec votre kinésithérapeute.

