

PRECAUTIONS A PRENDRE DANS LA VIE QUOTIDIENNE :

- **MENAGEZ** votre prothèse.
- De nombreuses aides techniques sont à votre disposition et permettent de diminuer les risques de luxation, n'hésitez pas à vous en servir.
Ex : chausse-pied à long manche ; coussin d'abduction ; tapis antidérapant.
- Pour ramasser un objet en position assise : écarter les jambes et se pencher pour le récupérer entre les pieds.
- Pour ramasser un objet debout : tendre en arrière la jambe opérée.



- **ATTENTION**, ne pas ramasser un objet sur le côté et/ou en ayant les jambes serrées :



- Eviter de porter des charges lourdes, faire rouler la charge le plus possible. Ex : valises à roulettes, caddies.
- Eviter tout excès de poids.
- Eviter tout ce qui peut occasionner une chute. Ex : tapis, fils électriques au sol...
- Signaler systématiquement toute infection (dentaire, ongle incarné, broncho-pulmonaire, urinaire ou intestinale) afin d'éviter les risques d'infection secondaire au niveau de la prothèse.

 Clinique Le Vald'Orb	FICHE DE PREVENTION DES LUXATIONS PTH	MO-V-43-B
	Thème : Education thérapeutique du patient	Date version : 01/09/2011

QUELQUES CONSEILS A PROPOS DE VOTRE HANCHE



Vous êtes porteur d'une prothèse de hanche. Il s'agit d'une articulation artificielle remplaçant l'articulation naturelle de la hanche.

Pour pouvoir implanter la prothèse, le chirurgien intervient sur les muscles, les os et les ligaments. Il est donc important de suivre ces quelques conseils afin de laisser le temps à la cicatrisation et retrouver une hanche indolore ainsi qu'une autonomie complète.

Attention, il est important de prévenir votre médecin traitant en cas de chute, d'apparition de douleurs au niveau de la hanche opérée ou de toute autre anomalie.

Bonne lecture et bonne continuation en toute sécurité.

Légende : ● côté du corps où se trouve la prothèse.

AU LIT :

- Garder votre coussin d'abduction entre les jambes :



- Se lever et se coucher du côté de la prothèse en gardant les genoux serrés et en pivotant sur les fesses.
- ☹ **Ne jamais garder les pieds tournés vers l'intérieur.**

EN POSITION ASSISE :

- Pour s'asseoir, décaler les pieds en mettant la jambe opérée tendue vers l'avant.
- Utiliser les accoudoirs pour s'asseoir et se relever en douceur.
- Garder les genoux écartés.
- Pour rentrer dans une voiture, reculer le siège au maximum, s'asseoir en gardant les pieds à l'extérieur et pivoter ensuite en maintenant les jambes serrées.
- ☹ **Eviter les sièges trop bas et/ou trop mous.**
- Ne pas croiser les jambes.

LA MARCHÉ :

- Tenir la canne ainsi que toute charge du côté opposé à la prothèse.
- Pour monter les escaliers, monter d'abord la jambe non opérée, puis ensuite la jambe opérée.
- Pour descendre les escaliers, faire l'inverse : d'abord jambe opérée puis jambe non opérée ensuite.

LA TOILETTE :

- Préférer la douche à la baignoire en utilisant, pour une sécurité optimale, un tapis antidérapant ainsi que des barres d'appui :



- Si vous disposez simplement d'une baignoire, vous pouvez utiliser un tabouret ou une planche de bain :



- Pour s'habiller, écarter les jambes et se pencher vers l'intérieur pour accéder aux pieds en toute sécurité.
- S'aider d'un enfile-bas ou d'un chausse-pied à long manche.
- Abandonner mules et talons hauts et opter pour des chaussures faciles à enfiler, pratiques et amortissantes.
- Pour les WC, vous pouvez utiliser un surélévateur.

FAIRE ATTENTION dans les endroits humides ou mouillés.