

PROTHESE TOTALE DE GENOU ET PEPARATION PREOPERATOIRE



La pose d'une prothèse totale de genou (PTG) est une opération fréquente qui permet de diminuer les douleurs, d'améliorer les fonctions physiques, ainsi que la qualité de vie¹. En 2016, en Suisse, le nombre de poses de PTG était de 18'693 et ce chiffre est chaque année en augmentation². En effet, pour la Suisse, l'augmentation attendue est de 100% au cours des dix prochaines années. Celle-ci s'expliquerait par l'accroissement de la population, son vieillissement, ainsi que par le taux d'obésité qui est de 40% en Suisse³.

Selon la littérature, une préparation préopératoire à la pose d'une PTG permet de diminuer le temps d'hospitalisation et d'améliorer les fonctions physiques, ainsi que la force post-opératoire du quadriceps¹. De plus, en raison de la situation sanitaire liée au Covid-19, les opérations considérées comme non-prioritaires, peuvent être repoussées. Les poses de prothèses faisant partie de ces dernières, les temps d'attentes peuvent atteindre dans certains cas plusieurs mois^{4,5}. Or, il a été montré que la qualité de vie pourrait diminuer pendant la période préopératoire. De ce fait, une plus longue attente sans entraînement pourrait avoir des effets négatifs sur les résultats post-opératoires³.

MAIS... Pas de panique ! Cette brochure a pour but de vous préparer au mieux, aussi bien physiquement que psychologiquement, afin que votre opération et votre réhabilitation se passent de la meilleure façon possible.

Quelques chiffres sur les PTG :

- Âge moyen : 68 ans pour les ♂ et 70 ans pour les ♀¹
- Taux de réussite 10 ans après l'opération : 98%²
- Durée de vie moyenne de la prothèse :
 - o 15 ans pour 85% des patients de moins de 55 ans
 - o 15 ans pour 95% de patients de plus de 70 ans⁶

Comment le physiothérapeute peut-il vous aider ?

Le physiothérapeute occupe une place centrale dans la prise en charge des personnes souffrant de douleurs arthrosiques, et ceux pour lesquelles la pose d'une prothèse PTG est recommandée. Avant l'opération, le physiothérapeute vous aide à maintenir, voir à améliorer votre condition physique en vue de la chirurgie. Il vise également à maintenir / améliorer la mobilité de votre genou. La récupération est ainsi plus facile, plus rapide et souvent moins stressante.

En postopératoire, le physiothérapeute vous aidera à récupérer une marche autonome au moyen de cannes. Par l'usage de différentes techniques, il pourra participer à diminuer l'inflammation locale, à réduire vos douleurs et permettre une meilleure cicatrisation au niveau du site opératoire, ainsi qu'améliorer la mobilité de votre genou. Enfin, pour que vous puissiez retrouver vos capacités antérieures, le physiothérapeute élaborera avec vous un programme d'exercices personnalisé, dans le but d'augmenter votre mobilité et d'améliorer votre force, votre endurance et votre équilibre. Cette rééducation débutera à l'hôpital et se poursuivra selon votre évolution par une éventuelle prise en charge ambulatoire⁷.

Quels exercices pouvez-vous faire afin de vous préparer au mieux à l'opération ?

Pour vous préparer au mieux à votre future opération et maintenir vos capacités physiques (force, amplitudes articulaires, équilibre, endurance), nous vous proposons quelques exercices simples à réaliser chez vous avec très peu de matériel. Vous pouvez les réaliser tous à la suite ou ponctuer la journée avec ces exercices. Il est recommandé de les réaliser tous les jours. Si cela n'est pas faisable, vous pouvez très bien les répartir sur la semaine : 3x par semaine ou un jour sur deux par exemple.

Il est recommandé de réaliser au moins **un exercice par zone de la jambe pour le renforcement** (côté de la hanche, avant de la cuisse, arrière de la cuisse, mollets), soit minimum 4 exercices, selon les modalités suivantes : 3x15 répétition de chaque exercice pour chaque jambe. Vous pouvez bien sûr varier les exercices effectués.

Il est également conseillé d'effectuer 30 minutes de marche ou de vélo par jour pour travailler votre endurance. Si cela n'est pas réalisable (douleur, essoufflement, difficulté, emploi du temps), il est possible de répartir cette durée en plusieurs sessions ou de la raccourcir. Toute activité physique, quelle qu'en soit la durée, est bénéfique ! Enfin, en ce qui concerne la mobilité, nous vous proposons 3 autres exercices à ajouter dans votre programme. Ceux-ci doivent être réalisés idéalement une fois par jour.

Une légère douleur durant ou après l'exercice est tolérable, mais des douleurs fortes ou qui persistent plusieurs jours montrent que l'intensité est trop élevée. Si c'est le cas, faites moins de répétitions par exercice ou diminuez le temps d'activité.

Exercices de renforcement

Côté de la hanche

- Abduction de hanche

Debout, mettez-vous en appui sur une jambe. Avec l'autre jambe tendue et la pointe du pied qui "regarde" devant, écartez la jambe sur le côté en maintenant le bassin droit. Recommencez avec l'autre jambe. Si vous vous sentez peu stable, tenez-vous à une table, une barre ou une chaise sur le côté ou devant vous.



- Flexion de hanche

Debout, mettez-vous en appui sur une jambe pour lever alternativement une jambe puis l'autre, en pliant le genou. Recommencez avec la deuxième jambe. Si vous vous sentez peu stable, tenez-vous à une table, une barre ou une chaise sur le côté ou devant vous.



- **Équilibre**

Si vous vous sentez peu stable, tenez-vous à une table, une barre ou une chaise sur le côté ou devant vous. Mettez-vous en appui sur une jambe. Avec l'autre jambe tendue, venez toucher le sol à différents endroits, dans différentes directions. Vous pouvez mettre les objets ou des marques au sol pour aller les toucher avec le pied. Changez de jambe d'appui et recommencez.



Avant de la cuisse

- **Step**

Debout, face à un escalier, posez un pied sur la première marche, puis ramenez l'autre pied à côté (en montant sur la marche). Redescendez le premier pied et ramenez l'autre pied à côté. Alternez le premier pied qui monte et qui descend pour travailler les deux jambes.



- Soulevé de poids

Assis sur une chaise, attachez un poids sur une de vos chevilles (un sac par exemple), les deux pieds au sol, genoux pliés à 90°. Tendez la jambe avec le poids, puis ramenez-la au sol en freinant la descente. Si cela est trop contraignant, faites le même exercice sans poids. Gardez plutôt la jambe tendue pendant 10 secondes.



- Squat bipodal

Debout, pieds écartés à la largeur des hanches, descendez en amenant les fesses en arrière et en pliant les genoux (comme pour vous asseoir). Veillez à ce que les genoux ne dépassent pas les orteils et qu'ils restent dans l'axe des pieds, puis remontez. Pour vous aider, placez une chaise derrière vous. Quand vous touchez la chaise avec les fesses, redressez-vous sans passer par la position assise. Si ce mouvement est trop dur, vous pouvez simplement vous asseoir et vous relever ou rehausser la chaise. Essayez de ne pas creuser le dos.



- Squat unipodal (jambe tendue)

Assis sur une chaise, tendez une jambe vers l'avant. Avec l'autre jambe, pied au sol, levez-vous en prenant appui uniquement sur celle-ci. Commencez par vous aider des accoudoirs, puis essayez sans si ce n'est pas trop difficile. Vous pouvez aussi rehausser la chaise au début pour faciliter (avec des coussins par exemple).

Avec accoudoirs :



Sans accoudoirs :



Arrière de la cuisse

- Extension de hanche

Debout sur un pied, les bras en appui sur une surface stable ou le dossier d'une chaise, tendez une jambe vers l'arrière et vers le haut (sans plier le genou pour travailler l'arrière de la cuisse ou en le pliant pour plus travailler les fessiers), puis ramenez la jambe au sol. Essayez de garder votre dos bien droit durant tout l'exercice, sans le creuser.



- Pont

Allongez-vous sur le dos, au sol ou sur le lit, bras le long du corps, jambes fléchies et pieds au sol. Poussez sur les jambes de manière à lever les fesses le plus haut possible pour essayer d'aligner vos genoux, votre bassin et vos épaules.



Mollets

- Pointes de pieds

Debout sur un pied, les bras en appui sur une surface stable ou le dossier d'une chaise pour se stabiliser. Alternez ces deux mouvements lentement : Montez sur la pointe du pied en appui puis reposez le pied à plat. Recommencez avec l'autre jambe. Si l'exercice est trop difficile, montez sur les deux pointes de pied en même temps.

Sur deux pieds :



Sur un pied :



Intégration des exercices dans votre quotidien

Vous pouvez facilement intégrer ces exercices dans votre routine quotidienne : au lever du lit (exercice du pont), en brossant vos dents (équilibre, pointes de pied), en cuisinant (abduction de hanche + flexion), en regardant la télévision (soulevé de poids), pendant la pause au travail (squats), avant de monter les escaliers (step).

Exercice de mobilité

- **Extension de genou**

Assis, tendez la jambe au maximum en posant le talon sur une table/chaise afin d'avoir la jambe parallèle au sol (avec le genou et le mollet sans support). Maintenez la position le temps toléré avec un maximum de 3-5 minutes. Après avoir maintenu une position spécifique pendant un certain temps, il est normal de ressentir une gêne ou une légère douleur. Faites donc attention après l'exercice à changer de position doucement.



Vous pouvez aussi faire des petits mouvements pour recommencer à bouger après cet exercice.

- **Flexion de genou**

Assis, pliez votre genou en le ramenant vers le torse et le talon vers les fesses au maximum. Maintenez la posture avec vos mains le temps toléré avec un maximum de 3-5 minutes. Après avoir maintenu une

position spécifique pendant un certain temps, il est normal de ressentir une gêne ou une légère douleur. Faites donc attention après l'exercice à changer de position doucement. Vous pouvez aussi réaliser cette posture en position couchée avec moins de flexion de hanche et utiliser un linge pour rapprocher votre cheville de vos fesses.



- **Flexion/Extension de genou**

Assis, genoux à 90° avec un pied posé sur un linge. Faites glisser le linge vers l'avant le plus loin possible puis ramenez-le, le plus loin possible sous la chaise. Faites 25 à 30 allers-retours avec une jambe, puis alternez.



La marche

Afin de faciliter l'apprentissage de la marche avec les cannes, il est préférable de vous entraîner avant l'opération. Le type de marche sera à définir avec votre physiothérapeute en post-opératoire, selon vos douleurs et de la restriction de charge.

Voici les différents types de marche avec deux cannes :

- *En 3 temps* : positionnez vos 2 cannes simultanément devant vous, avancez la jambe qui va être opérée entre les deux cannes, puis ramenez l'autre pied **en avant** de la jambe qui va être opérée en prenant appui sur les cannes.
- *En 2 temps* : même principe, mais vous pouvez avancer les cannes et votre jambe qui va être opérée simultanément, puis dans un deuxième temps, ramenez la jambe non-opérée **en avant** de la jambe qui va être opérée.

1^{er} temps



2^{ème} temps



3^{ème} temps



- *En alterné* : avancez simultanément une canne et la jambe opposée.



En alterné

Les escaliers

À l'aide d'une canne et de la rampe d'escaliers.

(1) *Montée des escaliers*



(2) *Descente des escaliers*



- *Pour la montée* : prenez appui sur la rampe et sur une de vos cannes ou, si besoin, sur les deux cannes. Montez la jambe non opérée sur la première marche. En prenant appui sur la jambe et les bras, avancez la canne et la jambe qui va être opérée sur la même marche. Rappelez-vous : “les bons montent au paradis”.
- *Pour la descente* : descendez la canne et la jambe qui va être opérée en premier sur la première marche, puis avancez votre jambe non opérée sur cette même marche. Rappelez-vous : “les mauvais descendent en enfer”.

Bibliographie

1. Moyer, R., Ikert, K., Long, K., & Marsh, J. (2017). *The Value of Preoperative Exercise and Education for Patients Undergoing Total Hip and Knee Arthroplasty*. JBJS Reviews, 1. doi:10.2106/jbjs.rvw.17.00015
2. Beck, M., Christan, B., Zdravkovic, V., *Registre des implants SIRIS Version abrégée- Rapport annuel 2019*, ANQ, (2019), <https://www.anq.ch/wp-content#24815B>
3. <https://www.revmed.ch/RMS/2017/RMS-N-587/La-prothese-totale-du-genou-repond-elle-aux-attentes-des-patients>
4. <https://www.bag.admin.ch/bag/fr/home/krankheiten/ausbrueche-epidemien-pandemien/aktuelle-ausbrueche-epidemien/novel-cov/massnahmen-des-bundes.html>
5. <https://www.chuv.ch/fr/chuv-home/patients-et-familles/informations-sur-le-coronavirus-covid-19/mesures-prises-a-lhopital/interventions-programmees-et-hospitalisations/>
6. <https://www.revmed.ch/RMS/2008/RMS-184/Prothese-totale-du-genou-aujourd-hui-que-dire-a-nos-patients-1>
7. <http://www.physiosn.com/limportance-de-physiotherapie-apres-operation/>

PROTHESE TOTALE DE HANCHE ET PEPARATION PREOPERATOIRE



La pose d'une prothèse totale de hanche (PTH) est une opération fréquente qui permet de diminuer les douleurs, d'améliorer les fonctions physiques, ainsi que la qualité de vie¹. En 2016, en Suisse, le nombre de poses de PTH était de 20'731 et ce chiffre est chaque année en augmentation². En effet, pour la Suisse, l'augmentation attendue est de 40% au cours des dix prochaines années. Celle-ci s'expliquerait par l'accroissement de la population, son vieillissement, ainsi que par le taux d'obésité qui est de 40% en Suisse³.

Selon la littérature, une préparation préopératoire à la pose d'une PTH permet de diminuer le temps d'hospitalisation, d'améliorer les fonctions physiques post-opératoire et de diminuer les douleurs post-opératoires¹. De plus, en raison de la situation sanitaire liée au Covid-19, les opérations considérées comme non-prioritaires, peuvent être repoussées. Les poses de prothèses faisant partie de ces dernières, les temps d'attentes peuvent atteindre dans certains cas plusieurs mois^{4,5}. Or, il a été montré que la qualité de vie pourrait diminuer pendant la période préopératoire. De ce fait, une plus longue attente sans entraînement pourrait avoir des effets négatifs sur les résultats post-opératoires³.

MAIS... Pas de panique ! Cette brochure a pour but de vous préparer au mieux, aussi bien physiquement que psychologiquement, afin que votre opération et votre réhabilitation se passent de la meilleure façon possible.

Quelques chiffres sur les PTH :

- Âge moyen : 68 ans pour les ♂ et 70 ans pour les ♀¹
- Taux de réussite 10 ans après l'opération : 96-98%⁶
- Durée de vie moyenne de la prothèse : > 15 ans⁶

Comment le physiothérapeute peut-il vous aider ?

Le physiothérapeute occupe une place centrale dans la prise en charge des personnes souffrant de douleur arthrosique, et ceux pour lesquelles la pose d'une PTH est recommandée. Avant l'opération, le physiothérapeute vous aide à maintenir, voire à améliorer votre condition physique en vue de la chirurgie. Il vise également à maintenir / améliorer la mobilité de votre hanche. La récupération est ainsi plus facile, plus rapide et souvent moins stressante.

En postopératoire, le physiothérapeute vous aidera à récupérer une marche autonome au moyen de cannes. Par l'usage de différentes techniques, il pourra participer à diminuer l'inflammation locale, à réduire vos douleurs et permettre une meilleure cicatrisation au niveau du site opératoire, ainsi qu'améliorer la mobilité de votre hanche. De plus, des indications vous seront données concernant les mouvements à éviter. Enfin, pour que vous puissiez retrouver vos capacités antérieures, le physiothérapeute élaborera avec vous un programme d'exercices personnalisé, dans le but d'augmenter votre mobilité et d'améliorer votre force, votre endurance et votre équilibre. Cette rééducation débutera à l'hôpital et se poursuivra selon votre évolution par une éventuelle prise en charge ambulatoire⁷.

Quels exercices pouvez-vous faire afin de vous préparer au mieux à l'opération ?

Pour vous préparer au mieux à votre future opération et maintenir vos capacités physiques (force, amplitudes articulaires, équilibre, endurance), nous vous proposons quelques exercices simples à réaliser chez vous avec très peu de matériel. Vous pouvez les réaliser tous à la suite ou ponctuer la journée avec ces exercices. Il est recommandé de les réaliser tous les jours. Si cela n'est pas faisable pour des raisons de douleurs, de difficulté ou d'emplois du temps, vous pouvez très bien les répartir sur la semaine : 3x par semaine ou un jour sur deux par exemple.

Il est recommandé de réaliser au moins **un exercice par zone de la jambe pour le renforcement** (côté de la hanche, avant de la cuisse, arrière de la cuisse, mollets), soit minimum 4 exercices, selon les modalités suivantes : 3x15 répétition de chaque exercice pour chaque jambe. Vous pouvez bien sûr varier les exercices effectués.

Il est également conseillé d'effectuer 30 minutes de marche ou de vélo par jour pour travailler votre endurance. Si cela est trop contraignant ou difficile (douleur, essoufflement, difficulté, emploi du temps), il est possible de répartir cette durée en plusieurs sessions ou de la raccourcir. Toute activité physique, de quelle durée qu'elle soit, est bénéfique ! En ce qui concerne la mobilité, nous vous proposons 2 autres exercices à ajouter dans votre programme.

Une légère douleur durant ou après l'exercice est tolérable, mais des douleurs fortes ou qui persistent plusieurs jours montrent que l'intensité est trop élevée. Si c'est le cas, faites moins de répétitions par exercice ou diminuez le temps d'activité.

Exercices de renforcement

Côté de la hanche

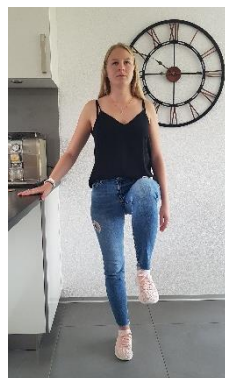
- Abduction de hanche

Debout, mettez-vous en appui sur une jambe. Avec l'autre jambe tendue et la pointe du pied qui "regarde" devant, écartez la jambe sur le côté en maintenant le bassin droit. Recommencez avec l'autre jambe. Si vous vous sentez peu stable, tenez-vous à une table, une barre ou une chaise sur le côté ou devant vous.



- Flexion de hanche

Debout, mettez-vous en appui sur une jambe pour lever alternativement une jambe puis l'autre, en pliant le genou. Recommencez avec la deuxième jambe. Si vous vous sentez peu stable, tenez-vous à une table, une barre ou une chaise sur le côté ou devant vous.



- **Équilibre**

Si vous vous sentez peu stable, tenez-vous à une table, une barre ou une chaise sur le côté ou devant vous. Mettez-vous en appui sur une jambe. Avec l'autre jambe tendue, venez toucher le sol à différents endroits, dans différentes directions. Vous pouvez mettre les objets ou des marques au sol pour aller les toucher avec le pied. Changez de jambe d'appui et recommencez.



Avant de la cuisse

- **Step**

Debout, face à un escalier, posez un pied sur la première marche, puis ramenez l'autre pied à côté (en montant sur la marche). Redescendez le premier pied et ramenez l'autre pied à côté. Alternez le premier pied qui monte et qui descend pour travailler les deux jambes.



- Soulevé de poids

Assis sur une chaise, attachez un poids sur une de vos chevilles (un sac par exemple), les deux pieds au sol, genoux pliés à 90°. Tendez la jambe avec le poids, puis ramenez-la au sol en freinant la descente. Si cela est trop contraignant, faites le même exercice sans poids. Gardez plutôt la jambe tendue pendant 10 secondes.



- Squat bipodal

Debout, pieds écartés à la largeur des hanches, descendez en amenant les fesses en arrière et en pliant les genoux (comme pour vous asseoir). Veillez à ce que les genoux ne dépassent pas les orteils et qu'ils restent dans l'axe des pieds, puis remontez. Pour vous aider, placez une chaise derrière vous. Quand vous touchez la chaise avec les fesses, redressez-vous sans passer par la position assise. Si ce mouvement est trop dur, vous pouvez simplement vous asseoir et vous relever ou rehausser la chaise. Essayez de ne pas creuser le dos.



- Squat unipodal (jambe tendue)

Assis sur une chaise, tendez une jambe vers l'avant. Avec l'autre jambe, pied au sol, levez-vous en prenant appui uniquement sur celle-ci. Commencez par vous aider des accoudoirs, puis essayez sans si ce n'est pas trop difficile. Vous pouvez aussi rehausser la chaise au début pour faciliter (avec des coussins par exemple).

Avec accoudoirs :



Sans accoudoirs :



Arrière de la cuisse

- Extension de hanche

Debout sur un pied, les bras en appui sur une surface stable ou le dossier d'une chaise, tendez une jambe vers l'arrière et vers le haut (sans plier le genou pour travailler l'arrière de la cuisse ou en le pliant pour plus travailler les fessiers), puis ramenez la jambe au sol. Essayez de garder votre dos bien droit durant tout l'exercice, sans le creuser.



- **Pont**

Allongez-vous sur le dos, au sol ou sur le lit, bras le long du corps, jambes fléchies et pieds au sol. Poussez sur les jambes de manière à lever les fesses le plus haut possible pour essayer d'aligner vos genoux, votre bassin et vos épaules.



Mollets

- **Pointes de pieds**

Debout sur un pied, les bras en appui sur une surface stable ou le dossier d'une chaise pour se stabiliser. Alternez ces deux mouvements lentement : Montez sur la pointe du pied en appui puis reposez le pied à plat. Recommencez avec l'autre jambe. Si l'exercice est trop difficile, montez sur les deux pointes de pied en même temps.

Sur deux pieds :



Sur un pied :



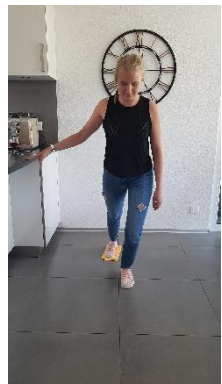
Intégration des exercices dans votre quotidien

Vous pouvez facilement intégrer ces exercices dans votre routine quotidienne : au lever du lit (exercice du pont), en brossant vos dents (équilibre, pointes de pied), en cuisinant (abduction de hanche + flexion), en regardant la télévision (soulevé de poids), pendant la pause au travail (squats), avant de monter les escaliers (step).

Exercice de mobilité

- Mobilité des hanches

Debout en appui sur une jambe, le genou légèrement fléchi. Avec l'autre pied sur un linge au sol, réalisez des demi-cercles ou écrivez l'alphabet. Si vous vous sentez peu stable, tenez-vous à une table, une barre ou une chaise sur le côté ou devant vous. Faites le mouvement 25 à 30 fois et recommencez avec l'autre jambe.



- Balancier

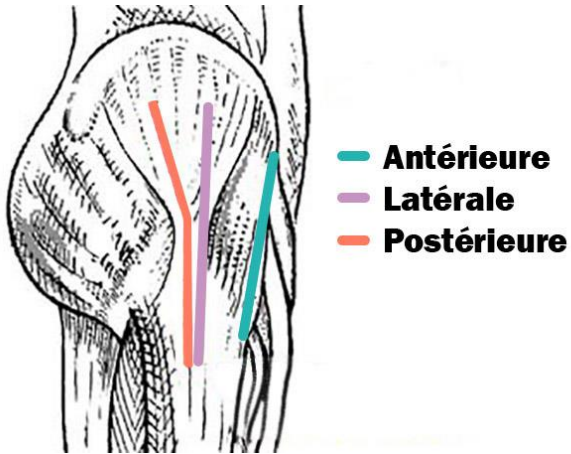
Debout, une jambe posée sur un bottin ou une caisse. Faites attention à ce que la surface soit bien stable. L'autre jambe pend librement sur le côté. Balancez votre jambe d'avant en arrière et de gauche à droite pendant au moins une minute. Faites attention à garder le dos et le bassin droit. Recommencez avec l'autre jambe. Si vous vous sentez peu stable, tenez-vous à une table, une barre ou une chaise sur le côté.



Quels sont les mouvements à éviter après une PTH ?

Après la pose d'une PTH, il y a certains mouvements à éviter⁸ pendant les premiers mois post-opératoires en fonction de la voie d'abord qu'a utilisée votre chirurgien. Ces mouvements seront revus avec les physiothérapeutes pendant la rééducation post-opératoire et sont indiqués dans cette brochure uniquement pour que vous puissiez vous y préparer.

Ci-dessous, nous vous présentons les mouvements les plus fréquents à éviter !



Tiré et adapté de : <https://weasyo.com/pathologies/hanche/la-prothese-de-hanche/>

Voie antérieure :

Les mouvements à éviter sont l'extension (Figure 1) et la rotation latérale de hanche (Figure 3)

Voie latérale :

Les mouvements à éviter sont l'extension (Figure 1), la rotation latérale (Figure 3) et l'adduction de hanche (figure 5).

Voie postérieure :

Les mouvements à éviter sont le flexion (Figure 2), l'adduction (Figure 5) et la rotation médiale de hanche (Figure 4).



Figure 1

Figure 2

Figure 3

Figure 4

Figure 5

Quelques conseils pour se mouvoir avec une PTH

Voici quelques conseils, non exhaustifs, pour adapter votre quotidien pendant au moins les premiers mois post-opératoires.

Les transferts au lit

Il est recommandé de dormir sur le dos ou sur le côté avec un coussin entre les jambes.



En position couché, placez un coussin entre les jambes



En position couché sur le côté non opérée, placez un coussin entre les jambes. La jambe opérée doit se trouver au-dessus.

Pour vous coucher dans votre lit, il est conseillé de commencer par vous asseoir proche de la tête de lit. L'idéal serait de vous coucher en un seul bloc en gardant les jambes tendues dans l'axe du corps. Pour cela, tendez les jambes et pivotez. Si vous n'arrivez pas à garder la jambe opérée tendue, vous pouvez la soutenir à l'aide de la jambe non opérée. Pour vous lever de votre lit, vous devez effectuer les mêmes mouvements mais inversement. Pour faciliter le mouvement, nous vous conseillons de vous glisser le plus proche possible du bord du lit.



S'asseoir

Au début, il est préférable de choisir des chaises hautes et de ne pas s'asseoir dans un fauteuil mou. Une fois assis, il est important que les genoux ne soient pas plus hauts que vos hanches. Pour cela vous pouvez rehausser vos toilettes grâce à un rehausseur, vos chaises grâce à un coussin et votre lit à l'aide d'un deuxième matelas.

Si vous devez vous asseoir dans une voiture, il est conseillé de commencer par poser les fesses sur l'assise et ensuite de pivoter vos deux jambes en une fois. Pour cela, soutenez votre jambe opérée avec votre jambe saine. Il est plus facile d'entrer dans la voiture si le siège est complètement en arrière.



Se laver

Au début, pour votre sécurité, il est préférable de prendre sa douche en position assise afin d'éviter les chutes. N'oubliez pas de mettre un tapis anti-dérapant ! Si vous avez une baignoire, vous pouvez toujours l'adapter grâce à une planche en bois placée de part et d'autre des bords pour que vous puissiez vous y asseoir. Assurez-vous que le système soit stable et solide avant utilisation.

S'habiller

Au début, il est conseillé d'utiliser des aides techniques, tels qu'un enfile chaussette ou un chausse-pied pour enfiler les vêtements du bas et les chaussures. Il faut éviter de croiser les jambes et de trop vous pencher en avant.



Utiliser des moyens auxiliaires

Ramasser quelque chose part terre

Si vous devez ramasser quelque chose part terre, il est conseillé de faire la position du chevalier servant : avancer et plier la jambe non opérée en avant et poser le genou de la jambe opérée au sol.



Ramasser un objet par terre

La marche

Afin de faciliter l'apprentissage de la marche avec les cannes, il est préférable de vous entraîner avant l'opération. Le type de marche sera à définir avec votre physiothérapeute en post-opératoire, selon vos douleurs et de la restriction de charge.

Voici les différents types de marche avec deux cannes :

- *En 3 temps* : positionnez vos 2 cannes simultanément devant vous, avancez la jambe qui va être opérée entre les deux cannes, puis ramenez l'autre pied **en avant** de la jambe qui va être opérée en prenant appui sur les cannes.
- *En 2 temps* : même principe, mais vous pouvez avancer les cannes et votre jambe qui va être opérée simultanément, puis dans un deuxième temps, ramenez la jambe non-opérée **en avant** de la jambe qui va être opérée.

1^{er} temps



2^{ème} temps



3^{ème} temps



- *En alterné* : avancez simultanément une canne et la jambe opposée.



En alterné

LES ESCALIERS

À l'aide d'une canne et de la rampe d'escaliers.

(1) Montée des escaliers



(2) Descente des escaliers



- *Pour la montée* : prenez appui sur la rampe et une de vos cannes ou, si besoin, sur les deux cannes. Montez la jambe non opérée sur la première marche. En prenant appui sur la jambe et les bras, avancez la canne et la jambe qui va être opérée sur la même marche. Rappelez-vous : “les bons montent au paradis”.
- *Pour la descente* : descendez la canne et la jambe qui va être opérée en premier sur la première marche, puis avancez votre jambe non opérée sur cette même marche. Rappelez-vous : “les mauvais descendent en enfer”.

Bibliographie

1. Moyer, R., Ikert, K., Long, K., & Marsh, J. (2017). *The Value of Preoperative Exercise and Education for Patients Undergoing Total Hip and Knee Arthroplasty*. JBJS Reviews, 1. doi:10.2106/jbjs.rvw.17.00015
2. Beck, M., Christan, B., Zdravkovic, V., *Registre des implants SIRIS Version abrégée- Rapport annuel 2019*, ANQ, (2019), <https://www.anq.ch/wp-con#24815B>
3. <https://www.revmed.ch/RMS/2017/RMS-N-587/La-prothese-totale-du-genou-repond-elle-aux-attentes-des-patients>
4. <https://www.bag.admin.ch/bag/fr/home/krankheiten/ausbrueche-epidemien-pandemien/aktuelle-ausbrueche-epidemien/novel-cov/massnahmen-des-bundes.html>
5. <https://www.chuv.ch/fr/chuv-home/patients-et-familles/informations-sur-le-coronavirus-covid-19/mesures-prises-a-lhopital/interventions-programmees-et-hospitalisations/>
6. <https://www.revmed.ch/RMS/2010/RMS-276/Le-point-sur-la-prothese-totale-de-hanche>
7. <http://www.physiosn.com/limportance-de-physiotherapie-apres-operation/>
8. Selon O. Guyen et L. Mustaki (interventions dans le domaine neuro-musculo-squelettique [Présentation PowerPoint], octobre 2018), PTH : notions de base.



CLAUSE DE NON-RESPONSABILITÉ

Ce matériel n'a pas été conçu par des professionnels de la santé.
HESAV décline toute responsabilité en cas de blessure ou tout type
d'accident liés à la pratique des manipulations et exercices proposés.