



**OPÉRATION REPOUSSÉE OU
RÉADAPTATION POSTOPÉRATOIRE
LIMITÉE : CONSEILS DE VOS
PHYSIOTHÉRAPEUTES.**

PROTHÈSE TOTALE DE HANCHE - PROTHÈSE TOTALE DE GENOU

SOMMAIRE

1. L'arthrose et les prothèses
2. Qu'est-ce qu'une prothèse de hanche ?
 - 2.1. *Les voies d'abord et les mouvements contre-indiqués*
3. Qu'est-ce qu'une prothèse de genou ?
4. La physiothérapie ? Pour quoi faire ?
 - 4.1. *Avant l'opération*
 - 4.2. *Après l'opération*
5. Activité physique et santé : quel rapport ?
6. Comment se préparer avant l'opération ?
7. Comment s'auto-rééduquer après l'opération ?
 - 7.1. *Exercices : prothèse totale de hanche*
 - 7.2. *Exercices : prothèse totale de genou*
8. Précautions et mise en garde.
9. Contacts

1. L'ARTHROSE ET LES PROTHÈSES

L'arthrose représente la maladie articulaire la plus fréquente et est définie comme une usure du cartilage responsable de diverses modifications des structures voisines.

L'indication la plus fréquente pour la pose d'une prothèse totale de hanche ou totale de genou est l'arthrose (80% pour la PTH et 95% pour la PTG).

2. QU'EST-CE QU'UNE PROTHÈSE DE HANCHE ?

La prothèse totale de hanche consiste à remplacer toutes les surfaces articulaires qui composent l'articulation de la hanche par des implants. L'opération peut être effectuée par diverses voies d'abord.



Hanche saine

Azalea Orthopedics (2015). Can bone spurs grow back.



Hanche avec arthrose



Prothèse totale de la hanche

Dr Luc Lhotelier (2012). Prothèse totale de la hanche et MIS.

2.1 LES VOIES D'ABORD ET LES CONTRE-INDICATIONS

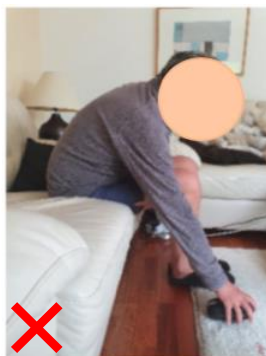
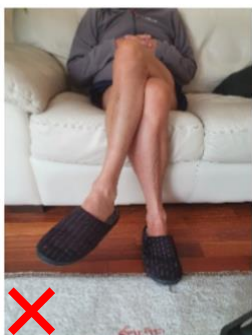
Il est important de connaître la voie empruntée par le chirurgien lors de l'opération afin de savoir quels sont les mouvements à éviter durant les premiers mois. Même si le risque est faible, ces mouvements peuvent provoquer la luxation de la prothèse, d'autant plus si vous les cumulez.



Veuillez contacter votre chirurgien ou physiothérapeute si des doutes ou questions subsistent quant à la voie d'abord utilisée.

VOIE D'ABORD POSTÉRIEURE

Avec cette voie d'abord, il est **interdit de croiser les jambes**, vérifiez si les chaises, les toilettes, la voiture sont suffisamment hauts, **ne vous penchez pas** pour prendre quelque chose sur le sol. Vos hanches ne doivent jamais être plus basses que vos genoux.



VOIE D'ABORD ANTÉRIEURE

Si vous avez été opéré par voie antérieure, il est nécessaire d'être attentifs lors des **demi-tours**, préférez **les petits pas sur place** pour vous tourner en un bloc, afin d'**éviter de pivoter** sur vos jambes.

Il faut également faire attention lorsque vous sortez du lit, à **ne pas écarter votre jambe opérée** loin de l'axe du corps.



VOIE D'ABORD LATÉRALE OU ANTÉRO-LATÉRALE

Avec cette voie, il est **interdit de croiser les jambes**. Soyez attentifs lors des **demi-tours**, il est préférable de faire des **petits pas sur place**, pour ne pas faire pivoter la jambe opérée (cf. images précédentes).

3. QU'EST-CE QU'UNE PROTHÈSE DE GENOU ?

La prothèse totale de genou consiste à remplacer toutes les surfaces endommagées de l'articulation par des composants artificiels.



Genou sain



Genou avec arthrose



Prothèse totale du genou



Suite à la pose d'une prothèse de genou, il existe également des mouvements interdits durant les 6 à 8 semaines post-opératoires.

LES CONTRE-INDICATIONS

Il vous faut éviter de vous accroupir à genoux, de pivoter rapidement sur le membre opéré et de vous assoir sur des canapés ou des fauteuils bas sans se servir des accoudoirs.

4. LA PHYSIOTHÉRAPIE ? POUR QUOI FAIRE ?

4.1 AVANT L'OPÉRATION

Il est courant de faire appel à la physiothérapie après une blessure ou une opération. Cependant, la physiothérapie est **très utile** avant une intervention chirurgicale. Elle a pour but d'anticiper les effets négatifs d'une intervention chirurgicale et de l'immobilisation due à celle-ci et aura donc comme objectif **d'augmenter votre force et d'améliorer votre capacité à effectuer les mouvements** de la vie quotidienne. La physiothérapie permet d'obtenir une meilleure **gestion de la douleur, de mieux préserver la fonction, diminuer la durée de séjour à l'hôpital ou encore d'améliorer la qualité de vie** après l'intervention.

Une bonne réhabilitation avant l'opération est donc essentielle et complémentaire à la réhabilitation qui viendra après la chirurgie.

4.2 APRÈS L'OPÉRATION

Le physiothérapeute sera présent le jour même ou le lendemain de votre opération pour vous guider durant le premier lever. Il vous enseignera comment marcher avec les cannes et réaliser les transferts. Il vous donnera des conseils, des explications, des exercices et répondra à vos questions.

Le physiothérapeute vous suivra durant toute la phase d'hospitalisation, mais également **en ambulatoire** une fois votre retour à domicile. La durée d'hospitalisation après une pose de prothèse peut être courte, d'où l'importance d'un suivi ambulatoire en physiothérapie les semaines suivantes.

Le thérapeute est là **pour vous guider tout au long de votre rééducation**. En prenant en compte, toutes vos spécificités, il vous créera un programme personnalisé et adapté à vos besoins.

Grâce à cette brochure, vous aurez une base pour bien commencer votre rééducation ou pour vous préparer à l'opération.

En suivant ces conseils, vous pourrez bénéficier des bienfaits qui sont décrits ci-dessus.



5. ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SANTÉ : QUEL RAPPORT ?

L'activité physique est **bénéfique pour votre santé**. Elle a un effet préventif sur les accidents (chutes) en améliorant votre équilibre et votre force musculaire. Elle améliore votre bien-être psychique et physique, la gestion du stress, l'estime de soi, l'intégration sociale et votre qualité de vie (exemple : meilleure qualité du sommeil).



6. COMMENT SE PRÉPARER AVANT L'OPÉRATION ?

EXERCICES : RENFORCER LES MUSCLES DE SES JAMBES AVANT L'OPÉRATION

- i** Prenez connaissance des exercices post-opératoires avant l'opération afin de vous familiariser avec eux et d'être plus à l'aise le moment venu.



Il est important de **rester actif** et de continuer à faire de l'activité physique régulièrement en attendant l'opération.

L'activité physique c'est aussi :

- Jardinage
- Ménage
- Travail
- Marche / promenade
- Activités avec petits-enfants
- ...



Au moins **30 minutes** par jour

La jauge vous permet de **situer votre niveau d'activité physique habituelle** et ainsi de vous repérer dans les différents niveaux d'exercices proposés dans cette brochure.



TRÈS ACTIF : + DE 1H30 D'ACTIVITÉ PHYSIQUE / SEMAINE



ACTIF : 45MIN À 1H30 D'ACTIVITÉ PHYSIQUE / SEMAINE



SÉDENTAIRE : - DE 45MIN D'ACTIVITÉ PHYSIQUE / SEMAINE

Assis-debout

Exercice : de la position assise, levez-vous puis rasseyez-vous. Faites l'exercice sans l'aide de vos bras → ce sont vos jambes qui doivent travailler.

Possibilité de faire une pause de 30 secondes après 10 répétitions et en cas de troubles de l'équilibre, positionnez-vous devant une table et tenez-vous avec 2 doigts à celle-ci.



4x 10 RÉPÉTITIONS



3x 10 RÉPÉTITIONS



2x 10 RÉPÉTITIONS



Faire la chaise

Exercice : décollez vos fesses de la chaise et maintenez cette position. Faites l'exercice sans l'aide de vos bras → ce sont vos jambes qui doivent travailler.

Possibilité de faire une pause de 30 secondes après 10 répétitions et en cas de troubles de l'équilibre, positionnez-vous devant une table et tenez-vous avec 2 doigts à celle-ci



TENEZ 4X 10 SECONDES



TENEZ 3X 10 SECONDES



TENEZ 2X 10 SECONDES



Marche en crabe

Exercice : marchez latéralement en poussant le coussin.

Reproduire l'exercice des deux côtés : 5 pas avec le coussin à côté du pied droit et 5 pas à côté du pied gauche.

Possibilité de faire une pause de 30 secondes après 1 aller-retour et en cas de troubles de l'équilibre, positionnez-vous face à un mur et tenez-vous à celui-ci.



FAITES 4 ALLER-RETOUR



FAITES 3 ALLER-RETOUR



FAITES 2 ALLER-RETOUR



7. COMMENT S'AUTO-RÉÉDUCUER APRÈS L'OPÉRATION ?

7.1 EXERCICES : PROTHÈSE TOTALE DE HANCHE

- i** Si l'exercice est trop difficile : augmentez le temps de pause, diminuez le nombre de répétitions ou maintenez moins longtemps la position.



Extension de la jambe

Exercice : en tendant la jambe vers l'arrière, venez toucher le mur avec votre talon.

- Faites **3x 10** répétitions
- 2x par jour
- Pause de 30 secondes après les 10 répétitions
- Faites l'exercice avec la jambe droite et la jambe gauche car la jambe d'appui même si elle ne bouge pas, elle travaille !



Écartement de la jambe

Exercice : en écartant la jambe vers le côté, venez toucher le mur avec votre pied.

- Faites **3x 10** répétitions
- 2x par jour
- Pause de 30 secondes après les 10 répétitions
- Faites l'exercice avec la jambe droite et la jambe gauche car la jambe d'appui même si elle ne bouge pas, elle travaille !



Exercice du coussin

Matériel : placez un gros coussin entre vos jambes.

Exercice : serrez le coussin en essayant de rapprocher vos jambes.

- Maintenez cette position **5x 10 secondes**
- 2x par jour
- Pause de 5 secondes après les 10 secondes d'exercice



Extension de jambe en position allongée

Exercice : en position couché sur le dos, tendez votre jambe devant vous.

- 3x 10 répétitions
- 2x par jour
- Pause de 30 secondes après les 10 répétitions.



7. COMMENT S'AUTO-RÉÉDUCER APRÈS L'OPÉRATION ?

7.2 EXERCICES : PROTHÈSE TOTALE DE GENOU

i Si l'exercice est trop difficile : augmentez le temps de pause, diminuez le nombre de répétitions ou maintenez moins longtemps la position

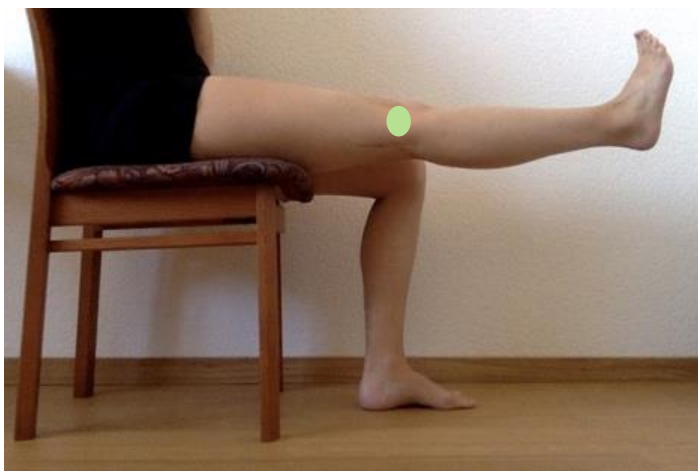
● : désigne le genou opéré



Renforcement des muscles de la cuisse

Exercice : levez la jambe du côté opéré et tendez là à votre maximum possible.

- Maintenez cette position **10x 5 secondes**
- 2x par jour
- Pause de 5 secondes après les 5 secondes d'exercice

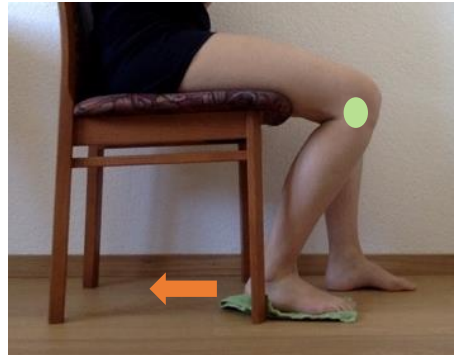


Flexion du genou

Matériel : placez une serviette sous le pied de votre jambe opérée.

Exercice : glissez votre pied avec la serviette vers l'arrière (le plus loin possible selon douleur).

- Faites 3x 10 répétitions
- 2x par jour
- Pause de 30 secondes après les 10 répétitions



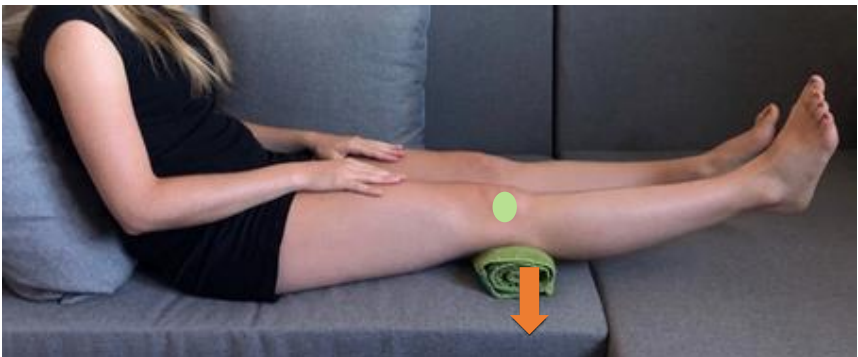
Renforcement des muscles de la cuisse

Matériel : placez un petit linge enroulé ou un coussin sous votre genou opéré.

Exercice : écrasez le linge en appuyant avec votre genou en direction du matelas.

- Maintenez cette position **10x 5 secondes**
- 2x par jour
- Pause de 5 secondes après les 5 secondes d'exercice

⚠ En dehors de cet exercice, **ne jamais placez un objet sous votre genou**, pour favoriser l'extension de celui-ci



Assouplissement en extension

Matériel : placez un petit linge enroulé ou un coussin sous votre talon opéré.

Exercice : laissez descendre votre genou dans le vide afin d'étirer l'arrière de votre genou.

- Maintenez cette posture 3 à 5 minutes
- Prenez cette position régulièrement (minimum 3-4x / jour), par exemple sur le canapé en regardant la télé



8. PRÉCAUTIONS ET MISE EN GARDE

Après la pose de votre prothèse, il est important de respecter certaines précautions telles que :

- Maintenir votre cicatrice propre en appliquant les soins d'hygiène recommandés.
- Respecter les consignes de votre chirurgien quant aux mouvements contre-indiqués ainsi qu'à l'utilisation des cannes.
- En cas de fièvre, de douleurs violentes non calmées par les antalgiques, de gonflements ou écoulements anormaux, veuillez informer votre médecin (par téléphone).
- Pratiquer les exercices dans un environnement sécuritaire.
- En cas de douleur supérieure à 4/10 sur l'échelle analogique de la douleur ou des douleurs persistantes au-delà de 30 minutes après l'arrêt de l'effort, réduisez l'intensité et la fréquence des séances. Si des douleurs persistent, veuillez contacter votre médecin.



Cette brochure s'adresse de manière générale aux **patients opérés d'une prothèse de hanche ou de genou**. Dans le cas où les exercices décrits ainsi que les recommandations vous semblent inadaptés à votre situation ou en désaccord avec les prescriptions de votre chirurgien/médecin, merci de ne pas suivre ces présentes recommandations et/ou de vous informer auprès de votre médecin.

Cette brochure ne prétend pas remplacer une prise en charge physiothérapeutique. Toutefois, dans la situation sanitaire actuelle, elle vous apporte des conseils et des exercices standardisés afin que vous puissiez commencer la pré-réhabilitation ou la réhabilitation à domicile.

En cas de questions ou besoins concernant votre opération ou votre future opération, les exercices de la brochure ou autres, n'hésitez pas à nous contacter !

CONTACTS



PHYSIOTHÉRAPEUTE :



MÉDECIN :



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.