

CONSEILS APRES PROTHESE DE HANCHE

Tel Infirmière RRAC (Récupération Rapide Après Chirurgie) : 04 91 83 33 31

Email Infirmière RRAC : s.ideraac@ramsaygds.fr

Tel Surveillante de Garde : 06 08 87 38 91

Le but de la mise en place d'une Prothèse Totale de Hanche (PTH) est de retrouver rapidement une hanche indolore et mobile et donc de retrouver pour le patient une vie normale pour votre âge et vos capacités physiques.

L'idéal recherché est la « hanche oubliée ».

Toutefois, pour essayer d'atteindre cet idéal, certaines précautions sont à observer dans les premiers temps après la chirurgie. Vous devenez autant acteur de votre résultat (et même souvent plus) que votre chirurgien ou votre kinésithérapeute.

Les quelques conseils qui suivent vont vous permettre de surveiller votre évolution, d'éviter certaines complications et au total une récupération aussi satisfaisante que possible.

Douleurs post opératoires :

Elles sont possibles mais loin d'être systématiques. Toutefois, une douleur modérée au niveau de la zone opératoire pendant le premier mois n'est pas inquiétante. Elle doit céder avec les antalgiques usuels type paracétamol éventuellement complétés par des anti-inflammatoires non stéroïdien type Ibuprofène.

De même, un hématome modéré, souple, du côté opéré, n'est pas inquiétant.

En revanche, une douleur aigue brutale interdisant la marche, une tension brutale de la zone opérée, une rougeur importante accompagnée de fièvre ou une douleur avec tension du mollet coté opéré doivent vous amener à contacter rapidement votre chirurgien ou à défaut l'Infirmière RRAC (Récupération rapide après chirurgie) ou la surveillante de garde à la clinique.

Ces numéros de téléphone sont mentionnés en haut de ce document.

Pansements post opératoires :

Ils sont réalisés par une Infirmière Libérale. Le pansement est refait tous les 2 jours et les points seront ôtés au 15^{ème} jour, il suffira de couper les fils qui dépassent sans tirer sur les fils puisque la plaie est refermée avec un surjet au fil résorbable.

Votre Infirmière vous informera bien sur du moindre problème sur votre cicatrisation.

Les pansements sont hermétiques et autorisent la douche mais il faut bien sécher le membre inférieur opéré, la plaie doit rester sèche. A ce propos, équipez vous d'un tapis antidérapant ou éventuellement d'un tabouret haut dans la douche.

Eviter de dormir sur la cicatrice pendant les 15 jours post opératoires.

Récupération musculaire et de la fonction :

- On pourrait résumer ce chapitre à un mot : **MARCHER**. La marche est l'élément essentiel de la récupération : elle permet d'éviter les phlébites, elle permet aux muscles fessiers de retrouver leur tonicité. Ceci est le garant d'une disparition rapide de la boiterie résiduelle. Votre kinésithérapeute pourra aussi vous expliquer des mouvements de gymnastique spécifiques à la récupération des muscles fessiers. **Voir la vidéo à la rubrique « Fiche d'Informations PTH »**

Par ailleurs, il vous sera conseillé de porter des bas de contention pendant 1 mois pour éviter les phlébites.

Quelques conseils de vie courante à observer au cours des 3 mois post opératoires :

- Eviter les positions assises basses (au delà de 90 degrés entre le buste et la cuisse opérée) : éventuellement mettre un rehausseur notamment sur les toilettes. **Voir la vidéo à la rubrique « Fiche d'Informations PTH »**
- Eviter de croiser les jambes
- Lors du passage de la position assise à debout, prenez appui sur la jambe non opérée
- Vous pourrez conduire au bout d'un mois post opératoire. En revanche, la position passager est autorisée dès votre sortie de la clinique à condition de reculer le siège
- Une béquille à porter côté non opéré pourra être utilisée 1 mois
- Eviter d'utiliser des chaussures à lacets pendant cette période
- Pour ramasser un objet au sol, garder la jambe opérée légèrement tendue (fente avant) ; n'hésitez pas à vous faire montrer cette position par votre kinésithérapeute

N'hésitez pas à poser toute autre question au personnel soignant qui vous accompagne pendant votre convalescence : Médecin Traitant, Chirurgien, Kinésithérapeute, Infirmière RRAC, Infirmière Libérale, Personnel de la clinique.

A ce propos, vous serez joints par téléphone plusieurs fois par l'Infirmière RRAC qui prendra de vos nouvelles pendant les premières semaines post opératoires.

Pour ma part, je vous reverrai systématiquement à 1 mois et 3 mois post opératoires avec un bilan radiologique. La aussi, n'hésitez pas à poser les questions auxquelles nous n'aurions pas pensé.

La réussite de votre intervention sera également la réussite de tous ceux qui vous accompagneront pour que votre récupération soit la plus optimale possible et votre satisfaction fera la notre.

Docteur Thierry CLEMENT