

LIVRET D'INFORMATION

Prothèse Totale de Hanche *Guide de récupération rapide*



123RF-arnmentop



LYON **ORTHO**CLINIC



Capiro Clinique de la Sauvegarde



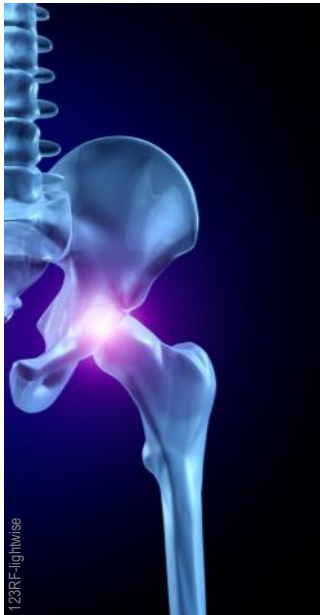
“ Vous allez vous faire opérer d’une prothèse totale de hanche et vous avez reçu de nombreuses informations concernant cette intervention et les consignes post-opératoires. Ce document a pour but de résumer les informations que nous vous avons communiquées et de vous informer sur le programme de rééducation mis en place pour récupérer rapidement vos capacités. Ce programme associe une préparation rigoureuse avant votre opération pour être dans les meilleures conditions possibles, et une mobilisation précoce et active après votre intervention. ”

**Lisez-le attentivement et conservez-le soigneusement.
Il vous sera utile tout au long de votre prise en charge.**

Qu'est-ce qu'une Prothèse Totale de Hanche ?

La chirurgie de la hanche est envisagée lorsque la douleur et la gêne fonctionnelle liées à l'usure du cartilage deviennent invalidantes. La mise en place d'une prothèse totale de hanche a pour but d'enlever les zones articulaires endommagées et douloureuses (au niveau du fémur et du cotyle) et de les remplacer par une prothèse ayant la même forme que votre hanche.

La prothèse est constituée d'une partie en **métal** (***alliage de titane***) au contact de l'os, et d'une partie en **céramique** ou **polyéthylène** située dans l'articulation.





Que dois-je faire **AVANT** l'intervention ? (1)

- Demander une prise en charge auprès de votre mutuelle**
 - * Envoyez-la aux pré-admissions.
(fax : 04 72 17 26 17 – mail : csv-admission@capiro.fr)

- Prendre votre rendez-vous d'anesthésie** (*bâtiment Trait d'Union, allée A, 5^e étage*)
 - * *Au moins 3 semaines avant l'intervention.*
 - * *Apportez vos ordonnances, carte de groupe sanguin, résultats et documents médicaux.*

- Faire votre pré-admission** (*bâtiment Trait d'Union, allée A, 3^e étage*)
 - * *Munissez vous d'une pièce d'identité, carte vitale, document de prise en charge mutuelle.*
 - * *Apportez le Dossier de « Pré-admission en Hospitalisation ».*

- Faire le bilan radiologique** qui vous a été prescrit
 - * ***Au service de radiologie de la clinique uniquement.***
(tel : 04 78 35 16 16)
 - * *Déposez les radiographies au secrétariat du département hanche de Lyon Ortho Clinic.*



Nous vous conseillons de prendre le rendez-vous d'anesthésie, faire votre pré admission et réaliser le bilan radiologique le même jour



Que dois-je faire **AVANT** l'intervention ? (2)

- Vous procurer les cannes-béquilles, chaussettes de contention et les médicaments prescrits.**
- Prendre votre rendez-vous de kinésithérapie préopératoire** pour préparation à la chirurgie et prévoir les séances postopératoires.
- Anticiper les rendez-vous avec votre kinésithérapeute**, afin de débiter les séances à domicile dès votre sortie, à raison de 2 à 3 fois par semaine.
- Anticiper les rendez-vous avec l'infirmière** : pansement au 5^e jour puis tous les 3 jours et ablation des fils à la 3^e semaine après l'intervention.
- Etre vigilant à tout problème infectieux** : dentaire, urinaire, sinusite, angine...
- Adopter une bonne hygiène de vie alimentaire**, arrêter l'alcool et le tabac. *(Le tabac dans la semaine qui entoure l'intervention a été reconnu comme facteur majeur d'augmentation du risque de complications chirurgicales)*
- Aménager votre domicile pour prévenir les risques de chutes** : enlever les tapis, ranger les fils électriques, faire garder votre chien.



Que dois-je faire la **VEILLE** de l'intervention ?



Vous serez contacté(e) par le service pour vous communiquer votre heure d'entrée.

- Préparer tous vos examens complémentaires (bilan sanguin, carte de groupe sanguin), les cannes-béquilles et les chaussettes de contention que vous apporterez à la clinique le jour de l'intervention.
- Prendre un repas riche en glucides lents (pâtes), ne pas boire d'alcool, ne pas fumer.
- Prendre une douche et vous laver les cheveux avec le savon prescrit.
- Enlever le maquillage, le vernis, les bijoux.
- Noter « PTH » au marqueur indélébile sur la hanche à opérer.

Le **MATIN** de l'intervention

- Etre à jeun depuis plus de 6 heures. Prendre un liquide clair sucré (thé, café, jus de fruit sans pulpe) 2 heures avant l'hospitalisation. Le lait n'est pas autorisé.
- Prendre une douche avec le savon prescrit.
- Vous présenter à l'entrée principale de la clinique (*480 Avenue Ben Gourion*) à l'heure donnée. Une infirmière vous accueillera et vous indiquera le programme de votre séjour.



Si vous ne respectez pas les consignes énoncées ci-dessus, votre intervention sera annulée.



Quel sera le **PLANNING** de l'intervention ?

- Arrivée dans le service d'accueil du patient debout
- Préparation du patient pour le bloc opératoire
- Installation en salle d'intervention et anesthésie 20 minutes
- Intervention chirurgicale 60 minutes
- Surveillance post-opératoire en salle de réveil 90 minutes
 - * *Surveillance et évaluation de votre douleur*
 - * *Surveillance de vos constantes (pouls, tension)*
- Retour dans le service
 - * *Gestion de la douleur*
 - antalgiques à titre systématique
 - antalgiques en fonction de vos besoins et de votre demande
 - * *Glace sur la cuisse*
 - * *Surveillance de vos constantes*
- Kinésithérapie 30 minutes
 - * *Première séance avec notre kinésithérapeute*
 - * *Premier lever et reprise de la marche avec les cannes-béquilles*
 - * *Apprentissage des exercices d'auto-rééducation*
- Visite de votre chirurgien
 - * *Consignes post-opératoires*
 - * *Remise des documents nécessaires (ordonnances, arrêt de travail, compte-rendu opératoire...)*
- Autorisation de sortie
 - * *Si constantes satisfaisantes*
 - * *Si gestion efficace de la douleur*
 - * *Si marche et exercices d'auto-rééducation assimilés*



Comment se déroulera l'**HOSPITALISATION** ?

Vous serez hospitalisé(e) le jour de l'intervention. En cas de nécessité de soins, ou pour votre sécurité, vous pouvez être hospitalisé(e) une nuit supplémentaire.

Retrouver votre **AUTONOMIE**

⇒ Avec notre kinésithérapeute

- Reprise de la marche avec les cannes-béquilles.
- Apprentissage de la montée et de la descente des escaliers.

⇒ Par vous-même

- Bonne compréhension du lever en 3 temps : assis au bord du lit, puis *debout sans avancer*, puis *premiers pas* ; dans le but d'éviter toute chute ou malaise.
- Bonne compréhension des exercices d'auto-rééducation.
- Dès le premier jour, grâce aux techniques chirurgicales modernes utilisées, **tous les mouvements sont autorisés**, même s'ils ne sont pas toujours immédiatement possibles. **Seule la chute est à éviter le premier mois.**

Gestion **EFFICACE** de la douleur

- Médicaments antalgiques.
- Glace sur la cuisse.

PREVENTION des complications

- Prévention de la phlébite (anticoagulant, chaussettes de contention le jour).
- Suivi des constantes.

Après validation des critères de sortie par votre chirurgien vous rentrerez à votre domicile.



Vous serez contacté(e) par la clinique les jours suivant votre sortie pour prendre de vos nouvelles et s'assurer de votre état de santé.



Quelques **CONSIGNES** pour le premier mois (1)

Les médicaments

- Prenez les **antalgiques** prescrits.
 - * Pendant 3 semaines, même si aucune douleur n'est ressentie.
 - * Si les douleurs persistent, ne pas hésiter à prolonger les médicaments.
- Prenez les **anticoagulants** pendant toute la durée prescrite (35 jours).
 - * Même si la marche normale a été reprise.

La glace

- Glacez la cuisse **régulièrement pendant 3 semaines**.
 - * Glacez davantage si un œdème (gonflement) ou un hématome apparaît, c'est habituel et non grave. Faites attention à ne pas appliquer la glace directement sur la peau pour éviter les brûlures.
- Après 3 semaines, le chaud pour détendre les muscles est plutôt recommandé.

Les pansements

- **Conservez le premier pansement pendant 5 jours**, sauf s'il se décolle.
 - * Il est fréquent que le pansement soit tâché les premiers jours.
 - * Il sera remplacé par l'infirmière à domicile après 5 jours.
 - * **Puis tous les 3 jours** jusqu'à la cicatrisation.
- **Les fils seront retirés à la 3^e semaine** (section des nœuds à chaque extrémité) après l'intervention, par une infirmière.
- **Massez la cicatrice** avec de la crème hydratante dès que la plaie est cicatrisée.

La toilette

- **Le pansement est étanche et autorise la douche**. Assurez-vous qu'il reste collé.
- **Ne prenez pas de bain** (baignoire, piscine, balnéothérapie, eaux de mer) tant que la plaie n'est pas cicatrisée (minimum 3 semaines).



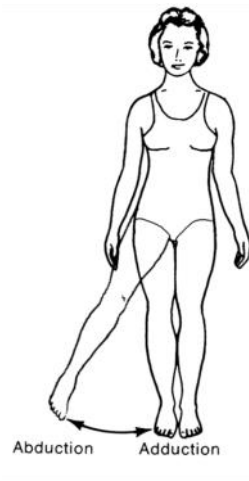
Quelques **CONSIGNES** pour le premier mois (2)

Les chaussettes de contention

- **Portez les chaussettes pendant 4 semaines** sur les 2 jambes.
 - * Elles permettent d'éviter les phlébites (caillot de sang dans les veines).
 - * Si elles vous gênent ou si vous désirez les laver, vous pouvez les retirer la nuit et les remettre la journée.
 - * Si vous prévoyez de voyager en avion dans les 2 mois suivant l'intervention, il est conseillé de les porter pendant le trajet.

La kinésithérapie – L'auto-rééducation

- Débutez **les exercices d'auto-rééducation dès votre sortie**.
 - * Mouvement pendulaire
 - * Abduction / Adduction
 - * Rodage articulaire = vélo d'appartement (selle haute, sans résistance)



- Commencez **les séances de kinésithérapie dès le lendemain** de votre sortie.
 - * A raison de 2 à 3 fois par semaine.



Quelques **CONSIGNES** pour le premier mois (3)

La marche – La conduite

- Vous pouvez marcher **avec un appui complet** (tout le poids du corps).
 - * Sous protection de vos **cannes-béquilles**.
 - * Dès que la marche est maîtrisée sans boiterie, lâchez vos cannes ou béquilles.
 - * **Restez prudent pour éviter toute chute.**
- **Marchez plusieurs fois par jour** en augmentant la durée de vos promenades.
 - * La marche est indispensable à la bonne récupération de vos capacités.
- Vous pouvez **conduire** le plus souvent **à partir d'un mois**.
 - * Une fois la marche maîtrisée et dès que vous vous en sentez capable.

L'arrêt de travail

- L'arrêt de travail est habituellement de **2 mois**.
 - * Cette période d'arrêt permet la réadaptation à la vie quotidienne et aux efforts et la reprise du travail en toute sérénité.
 - * Si vous exercez un travail physique, l'arrêt de travail sera de 3 mois.

Et à plus long terme ?

- Vous serez revu(e) en **consultation par votre chirurgien à 2 mois** de l'intervention.
 - * Il s'assurera que tout va bien et que vous pouvez reprendre toutes vos activités.
 - * Une radiographie de contrôle sera réalisée.
 - * Ensuite une **surveillance radiologique** sera à réaliser à 1 an puis **tous les 5 ans**.

- Par la suite, vous allez **reprendre une vie totalement normale**.
 - * Vous pourrez reprendre la plupart de vos activités sportives et de loisirs.
 - * Aucune activité et aucune position n'est contre-indiquée, mais certaines sont à effectuer avec modération (parlez-en à votre chirurgien).

- Soyez toujours prudent vis-à-vis de tout problème infectieux (dentaire, urinaire, plaies...)
 - * Lorsque vous contactez un médecin ou un dentiste, précisez toujours que vous portez une prothèse de hanche.
 - * Evitez toute injection dans la fesse du côté de la prothèse.

L'ensemble de l'équipe vous souhaite un bon rétablissement !



Capiro Clinique de la Sauvegarde

En cas de problème :

- ⇒ Oedème, gonflement, tension anormale de la cuisse
- ⇒ Douleur excessive et croissante malgré le traitement
- ⇒ Température élevée (> 38,5°C) et frissons
- ⇒ Douleur au mollet, douleur à la poitrine, essoufflement
- ⇒ Chute, accident

N'hésitez pas à nous contacter :

En 1^{er} : L'assistante du Docteur BONIN

De 9h à 17h du lundi au jeudi

De 9h à 12h le vendredi

Tel : 04 72 20 00 69 ou 04 72 20 00 00

En 2^è : Le service de chirurgie (en dehors des horaires ci-dessus)

Tel : 04 72 17 26 42 ou 04 72 17 26 41

En 3^è : Le service des urgences (ouvert 24h/24h)

Tel : 04 72 17 26 00



LYON **ORTHO**CLINIC

NOTES



A series of horizontal dashed lines for writing notes.

NOTES



A series of horizontal dashed lines for writing notes.

CAPIO CLINIQUE DE LA SAUVEGARDE

480 avenue Ben Gourion—69009 LYON

0 826 106 969 Service 0,15 € / min
+ prix appel

Accès bus

C6, 89, C14, 66, 19

Accès par l'avenue Ben Gourion

Entrée principale, Laboratoire, Radiologie, parking payant

Accès par l'avenue des Sources

Les urgences, l'accueil des Sources, Le Trait d'Union-Pyramide, l'IRM



LYON **ORTHO** CLINIC



Capiro Clinique de la Sauvegarde