

Notes

Prothèse de Hanche par voie Antérieure mini-invasive ASIA

Livret d'information patient



**INSTITUT DU
SPORT ET DE L'ARTHROSE**

MARSEILLE - MÉDITERRANÉE M2

CHIRURGIE DE LA HANCHE ET DU GENOU

DR SOBLER

DR MORIN-SALVO

Après les 3 premiers mois

Les précautions post opératoires des 3 premiers mois peuvent être progressivement abandonnées.

La pratique d'une activité sportive dont on n'a pas l'expérience n'est pas recommandée.

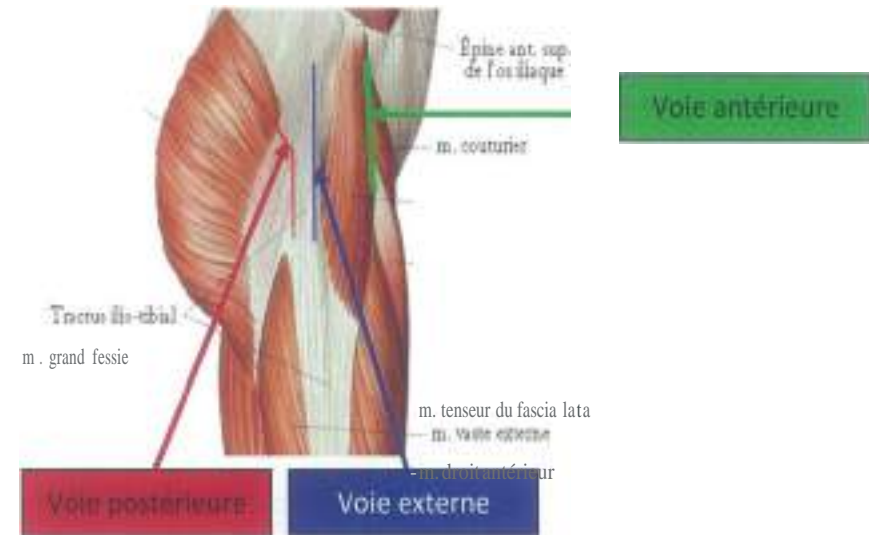
Les sports avec fort impact au sol sont déconseillés de façon régulière, dans l'esprit de limiter le risque d'usure des composants de la prothèse.

Pour information, les recommandations de la société américaine de chirurgie de la hanche (Hip society survey) :

Sports autorisés	Vélo d'appartement, croquet, golf, tir, natation, tennis double, marche danse
Sports autorisés si expérience	Low impact aérobic, vélo sur route, bowling, canoë, randonnée, équitation, ski de fond
Sports non recommandés	Hight impact aérobic, baseball, basketball, football us, football, gymnastique, handball, hockey, jogging, squash, escalade, tennis simple, volleyball
Indéterminés	Danse moderne et folklorique, patin à glace, roller, aviron, marche athlétique, ski de piste, musculation sur machines

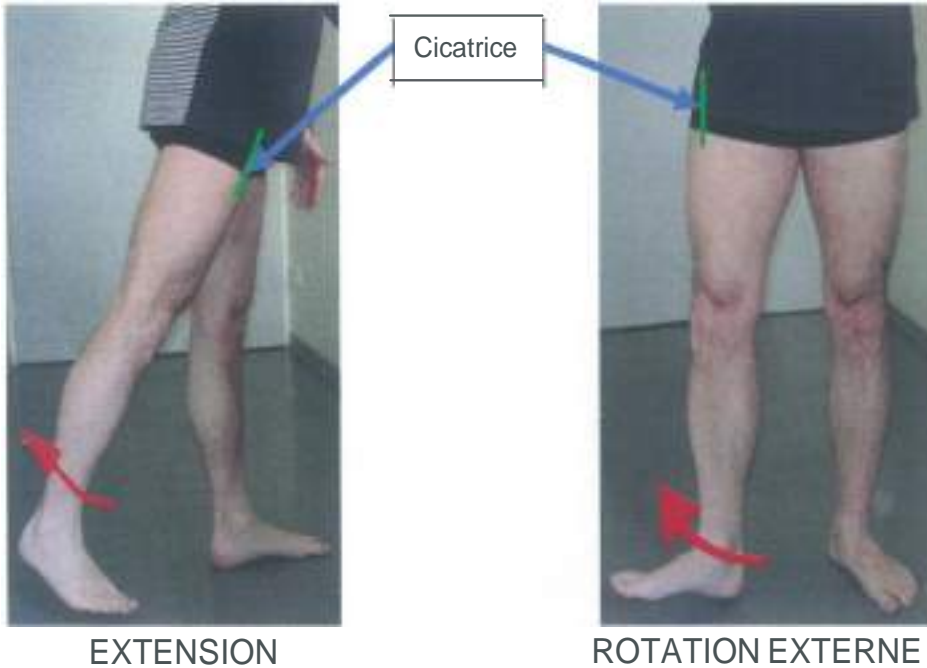
Cicatrice et voie d'abord antérieure

Pour aborder l'articulation de la hanche, le chirurgien pratique une seule incision verticale d'environ 7 à 12 cm à la partie haute et externe de la cuisse, sur le devant. C'est donc une voie d'abord antérieure



Nous implantons votre prothèse par cette voie d'abord antérieure sans table de traction orthopédique ce qui permet de contrôler durant l'opération la stabilité prothétique et les longueurs identiques des 2 membres inférieurs, ceci diminue d'autant le risque de luxation post opératoire et une inégalité de longueur. Cette voie d'abord antérieure chirurgicale passe ainsi entre les muscles de devant sans les couper ce qui permet une récupération post opératoire plus rapide. La voie d'abord antérieure est la voie chirurgicale qui offre le risque de luxation (déboîtement) le plus faible, parce qu'elle ne lèse aucun muscle.

Le mécanisme luxant comprend 2 mouvements interdits :



Il est donc INTERDIT :
d'amener la cuisse en arrière
de tourner la cuisse vers l'extérieur

En voiture

Asseyez-vous en pivotant d'un bloc comme pour vous mettre au lit. Reculez le siège et redressez le dossier à l'angle droit. Faites des pauses régulières toutes les heures.

Ne conduisez pas avant 6 semaines

Le sport

- La pratique d'une activité physique modérée comme la marche et le vélo est recommandée.
- L'accès à la piscine est autorisé à la date de cicatrisation de la peau, c'est à dire à 3 semaines post opératoires.

Pas de reprise du sport connu et pratiqué avant 3 mois post opératoires

Pas d'étirement (stretching, yoga, arts martiaux) avant 6 mois post opératoires.

Pas de sport de combat avant 1 an post opératoire.

Les voyages

Les portiques de détection des aéroports peuvent déceler le métal de la prothèse. Prévoir dans ce cas une attestation ou un certificat médical pour justifier le port d'un matériel métallique

La vie sexuelle

Favorisez les positions où la hanche est fléchie

Evitez l'hyper-extension du bassin

Toilette et habillage

Pour la toilette

L'utilisation de la baignoire est déconseillée. La douche est à privilégier. Toutefois la baignoire reste possible :

- avec un tapis antidérapant
- en restant debout (position assise ou couchée INTERDITE)
- une brosse à dos peut vous aider à laver vos pieds.

**Protégez votre cicatrice !
Ne la mouillez pas avant cicatrisation complète**

Pour l'habillage

Utilisez un enfile bas pour enfiler les bas de contentions et les sous vêtements qui se mettent par le bas. Utilisez des bretelles ou une pince à long manche en commençant toujours par le membre opéré.

Nb : enfiler les vêtements, la hanche étant fléchie.



**Pour vous chausser le 1^{er} mois,
mettez des chaussures sans
lacets et utilisez un chausse-
pieds à long manche**

Consignes pour les 3 premiers mois

Dans les images qui suivent, le membre opéré comporte une pastille rouge symbolisant la prothèse

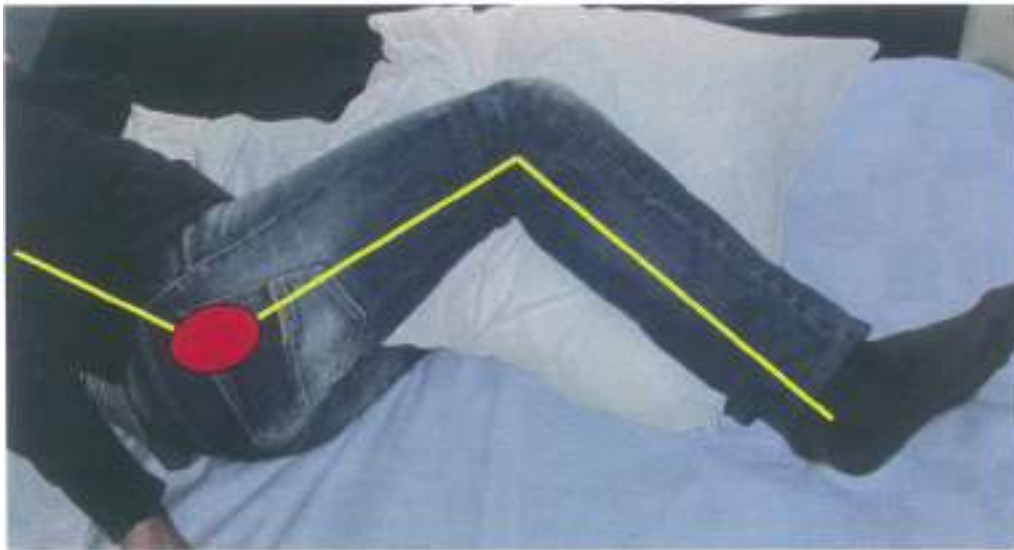
les mouvements à ne pas faire sont représentés par des flèches rouges.

Les bonnes positions sont représentées par des axes jaunes



**Une couverture ou une alèse roulée peut-être
utilisée pour empêcher le mouvement luxant
au lit**

Couché sur le côté



Placez un oreiller entre les 2 jambes
Pliez les 2 jambes et tournez d'un bloc sur
le coté non opéré sans tordre votre bassin

Ramasser les objets par terre



La jambe opérée est légèrement fléchie et
en retrait par rapport à l'autre



Pensez aux aides techniques pour
vous éviter de vous baisser,
comme une pince à long manche

Emprunter les escaliers



A la montée, les cannes et la jambe valide sont sur la marche du dessus



A la descente, les cannes encadrent la jambe opérée

Au cours des 1^{er} semaines : on monte avec la jambe valide, on descend avec la jambe opérée

Se lever

Le premier lever s'effectue en présence d'un kinésithérapeute de la clinique



Utilisez le triangle suspendu à la potence au dessus de votre tête

Regroupez les jambes



Appuyez-vous sur le lit avec l'autre main

Les jambes et le tronc pivotent ensemble en monobloc, sans décoller une fesse du lit



Placez vous perpendiculairement au lit

C'est aussi possible sans l'aide du triangle, en vous appuyant sur le lit avec les 2 mains. Vous pouvez soulever la jambe opérée avec l'autre jambe (le pied opposé aide le membre inférieur opéré).



Groupez les 2 jambes sans torsion du bassin et pivotez d'un bloc

ATTENTION !!!



Ne jamais dissocier les jambes lorsque vous vous levez ou même pour vous retourner.

La marche



Le membre opéré avance entre les 2 cannes puis le membre non opéré avance seul (sans aide technique)

Se lever d'un siège



Penchez vous en avant,
appuyez sur les 2
accoudoirs et prenez appui
sur vos 2 pieds



Prendre un objet en étant allongé ou assis



Utilisez la main droite pour
attraper ce qui se trouve à
votre droite. Idem à gauche



ATTENTION !!!



ROTATION du bassin par
rapport à la jambe opérée
=
Risque important de
LUXATION

Utilisation de la potence



Hanche en flexion
=
Protection de la Prothèse.
Donc pliez les 2 jambes pour remonter dans le lit

ATTENTION !!!



Hanche en EXTENSION
=
Risque important de
LUXATION !!

Position assise



Asseyez-vous "à l'équerre" le plus possible



Position AVACHIE
=
Risque important de
LUXATION