Institut CALOT
52 rue du Dr calot 62600 BERCK/mer

Dr Alain CAZENAVE (MD)
Orthopaedic Surgeon
Sports traumatology
GMC registration: 6061514

tel: 00-33-(0)3 21 89 20 44
e-mail: cazenaveal@wanadoo.fr

SPORTS & PROTHÈSE DE HANCHE

La Prothèse Totale de Hanche (PTH) est l'intervention prothétique la plus ancienne et la plus commune.

Depuis quelques années, de nouvelles techniques (Mini voie d'abord, nouvelles thechnologie de fabrication des composants des prothèses...) ont amélioré les suites opératoires et la reprise d'activités physiques.

Le retour à des activités sportives ou professionnelles sollicitant la hanche est une demande de plus en plus présente de la part des opérés. Il est difficile de préciser une attitude unique.
Le chirurgien est seul en mesure de vous conseiller en fonction de la technique qu'il a utilisé, des implants mis en place, de vos capacités physiques et sportives antérieures, et de votre demande.

Il est conseillé de toute façon de differer toute reprise sportive pendant les 3 à 6 moiss post-opératoires.

-Certains sports sont déonseillés fortement : course à pied, ski nautique, football, rugby, handball, sports de combat, squash.

-Certains sont permis sans restriction particulière : natation, voile, plongée, bowling, vélo, golf, gymnastique "aerobic"

-Un certain nombre d'autres activités peuvent être pratiquées sous contrôle et en fonction de votre niveau antérieur : randonnées de montagne, patinage, tennis (en double et sur terre battue de préférence), danse, musculation.

Malgré cela, les chirurgiens peuvent accéder à la demande insistante des patients en fonction des élements cliniques, psychologiques et techniques (chirurgie, matériaux de la PTH, etc..) au cas par cas.
Il faut garder à l'esprit que vous êtes porteur d'une hanche artificielle constituée de matériaux qui ne sont pas inusables et qui peuvent soit se rompre sous un choc important ou après la répétition de microchocs. L'os entourant et fixant la PTH est également sollicité de manière non physiologique et peut réagir à des excés de sollicitations (fracture, descellement...)

Il faut donc éviter tout risque de chocs violents ou répétés, et privilégier des activités hors compétition pour améliorer la survie des constituants de la prothèse et donc éviter une réintervention chirurgicale aux conséquences imprévisibles.

Le tableau ci-dessous n'est pas exaustif et ne prétend pas constituer une recommandation absolue, mais il est sage d'en prendre connaissance avant de choisir une pratique sportive. L'opéré pourra choisir en toute responsabilité avec ou sans l'accord de son chirurgien.

Activité	niveau d'impact	Recommandation
Racquetball / Squash	élevé	non autorisé
Jogging / Ski nautique	élevé	non autorisé
Baseball	élevé	non autorisé
Arts martiaux	élevé	non autorisé
Tennis simple	moyen	sous controle
Tennis double	moyen	sans restriction
Randonnée montagne	moyen	sans restriction
Ski alpin	moyen	sous controle
Snowboard	moyen	non autorisé
Musculation	moyen	sous controle
Plongée / Natation	faible	sans restriction
Patinage / Roller	moyen	sous controle
Aerobics	moyen	sans restriction
Cyclisme	faible	sans restriction
Bowling	faible	sans restriction
Cross-country	moyen	sous controle
Marche	faible	sans restriction
Danse / Voile	faible	sans restriction
Golf	faible	sans restriction

Une hypersollicitation de la PTH peut entrainer usure, descellement, fracture de l'implant ou de l'os periprothétique, luxation.