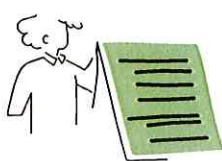




Tous acteurs de votre santé

## GUIDE RETOUR APRÈS LA POSE D'UNE PROTHÈSE DE HANCHE OU DE GENOU



## PRÉCAUTIONS À PRENDRE APRÈS LA POSE D'UNE PROTHÈSE

### CICATRICE ET FILS

Un pansement est réalisé par les infirmiers le jour de la sortie. N'y touchez pas, il protège la cicatrice. L'ordonnance de réfection du pansement présente dans votre dossier de sortie, ou remise lors de la consultation pré-opératoire, contient toutes les consignes à suivre.

Elle indique le type de suture pratiqué :

**Fils résorbables.** Les nœuds doivent être coupés par l'infirmière au 15<sup>ème</sup> jour, sans chercher à retirer le fil enfoui.

**Fils non résorbables et agrafes** (ils doivent être retirés). Il n'est pas nécessaire de revenir à la clinique. Une infirmière libérale est compétente pour effectuer ce geste, en se conformant aux instructions laissées par le chirurgien dans l'ordonnance.

Si un écoulement persiste au-delà de la première semaine, et en cas de doute, prévenez votre chirurgien.

### TRAITEMENT MÉDICAL

**Les antalgiques :** La zone opératoire est rarement indolore avant le 3<sup>ème</sup> jour pour les prothèses de hanche, et le 60<sup>ème</sup> jour pour les prothèses de genou. C'est normal. Prenez systématiquement votre traitement antalgique durant au moins 15 jours.

Le médecin vous prescrit des antalgiques. S'ils ne sont pas suffisants, parlez-en à votre médecin traitant.

**Les anticoagulants :** Ils sont indispensables pour prévenir le risque de phlébite. Cette classe de médicament est très efficace mais potentiellement dangereuse. En excès, les anticoagulants peuvent occasionner des hémorragies.

En quantité insuffisante, ils ne garantissent pas contre le risque de phlébite. Il ne faut jamais en modifier la posologie vous-même mais confier cette surveillance à votre médecin traitant informé par le courrier du médecin de la clinique.

Les anticoagulants injectables peuvent avoir une toxicité sur les plaquettes sanguines. Pour cette raison, une surveillance de leur dosage sanguin vous a été prescrite. Seule la baisse des plaquettes est anormale.



## PROTHÈSE ET RÉÉDUCATION

### 2.1 - RÉÉDUCATION APRÈS LA POSE D'UNE PROTHÈSE DE HANCHE

À moins d'instructions contraires correspondant à des situations bien particulières, aucune rééducation de la hanche n'est nécessaire. Il convient de marcher chaque jour un peu plus, mais sans forcer ni aller jusqu'au seuil d'apparition de la douleur. Si une canne simple vous paraît utile, n'hésitez pas à la prendre (toujours du côté opposé).

Pendant les premiers 90 jours, la hanche est vulnérable au danger de luxation. La luxation signifie que la tête de fémur prothétique est sortie de la cupule positionnée dans le bassin. Il faut donc respecter les consignes décrites plus loin.

Cette complication est très douloureuse. Elle impose un retour d'urgence en milieu chirurgical pour une réduction (ou remise en place) sous anesthésie. En outre, une première luxation peut favoriser des luxations ultérieures.

Au bout de 90 jours, le risque de luxation diminue radicalement pour finir par disparaître en raison de la cicatrisation des éléments ligamentaires profonds.

### 2.2 - RÉÉDUCATION À DOMICILE APRÈS LA POSE D'UNE PROTHÈSE DE GENOU

Après une prothèse de genou, 15 à 30 séances de rééducation sont le plus souvent suffisantes à faire sur une période de 3 mois. Votre kinésithérapeute de ville est parfaitement à même de les diriger.

La rééducation doit être douce et peu ou pas douloureuse. La douleur freine les progrès. Continuez à glacer votre genou 2 à 3 fois/jour, pendant un mois.

L'objectif recherché est une flexion supérieure ou égale à 100° et une extension complète <sup>à</sup> un mois post-opératoire. La rééducation idéale doit associer un travail persévérant mais non agressif de récupération de la flexion à une musculation douce, en extension seulement. La musculation dynamique (poids, poulies) est dangereuse...

Durant les 15 premiers jours, ne marchez pas trop, sinon votre genou va gonfler et vous ne pourrez plus le fléchir facilement. Pendant cette période initiale, concentrez-vous sur les exercices de flexion et d'extension.



## QUESTIONS DIVERSES

### **« J'AI ÉTÉ OPÉRÉ(E) D'UNE PROTHÈSE DE HANCHE, MA JAMBE EST-ELLE PLUS LONGUE QUE L'AUTRE ? »**

C'est relativement fréquent, le chirurgien préférant toujours la stabilité (absence de luxation) à la stricte égalité de longueur qui ne retend pas toujours assez les muscles. Jusqu'à 7 ou 8 millimètres, le bassin compense la différence et cette impression disparaît dès le 3<sup>ème</sup> mois.

Au-delà, une compensation contro-latérale par talonnette peut s'avérer utile. À la première consultation post-opératoire, la longueur des membres inférieurs est toujours étudiée.

### **« J'AI ÉTÉ OPÉRÉ(E) D'UNE PROTHÈSE DE HANCHE ET J'AI ENCORE DU MAL À MONTER LES MARCHES. EST-CE NORMAL ? »**

Le muscle psoas, fléchisseur de la hanche, est souvent affaibli dans une coxarthrose et il ne retrouvera sa force que progressivement au fil des mois.



### « PUIS-JE VOYAGER ? »

Oui mais attendez la 6<sup>ème</sup> semaine. Attention aux longs voyages, ils favorisent les phlébites ! En avion, dégourdissez-vous les jambes toutes les 2 heures et portez des bas de contention.



### « DEVANT QUELS SIGNES DOIS-JE M'INQUIÉTER ? »

- Une température supérieure à 38,5°C plusieurs jours de suite.
- Un gonflement et une rougeur de la cicatrice.
- Une douleur du mollet.
- Une oppression respiratoire.
- Et d'une façon générale, tout symptôme nouveau. Sans attendre, appelez votre médecin. Si vous ne parvenez pas à le joindre, joignez la clinique.

### « MON GENOU EST GONFLÉ ET CHAUD, EST-CE NORMAL ? »

- C'est normal, l'articulation étant superficielle, ces signes inflammatoires ne disparaissent qu'après 4 à 8 mois.
- De même la sensibilité de la peau de la face antérieure du genou reste modifiée pendant plusieurs mois.

### JUSQU'À LA CONFIRMATION DE LA CICATRISATION (DEUX À TROIS SEMAINES) :

- Éviter de toucher le pansement.
- Ne pas toucher la cicatrice.
- Veiller à une hygiène quotidienne rigoureuse.
- Se laver les mains et appliquer de la Solution Hydro Alcoolique après être allé aux toilettes et après chaque repas.
- Changer de vêtements régulièrement.
- Ne pas entreprendre de travaux « salissants » (jardinage, mécanique, maçonnerie, démolition).
- Ne pas s'adonner à des activités à risque infectieux potentiel type élevage d'animaux.

# RECOMMANDATIONS APRÈS LA POSE D'UNE PROTHÈSE DE GENOU

## LES BONS GESTES D'AUTO-RÉÉDUCATION :

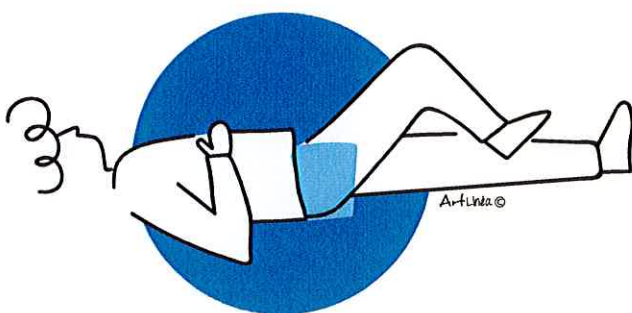
Une opération chirurgicale peut être traumatique pour votre genou, ainsi une période de repos et de récupération doit être respectée.

Durant cette période, vous avez pour objectif de **diminuer vos douleurs**, de récupérer un **genou dégonflé, mobile, une bonne extension de votre jambe** et ainsi qu'**une bonne contraction de votre quadriceps**.

## MOBILISEZ VOTRE GENOU

Vous pouvez fléchir votre jambe selon les amplitudes autorisés par votre chirurgien.

Cela doit être fait sans douleurs et progressivement.



## RÉVEILLEZ VOTRE QUADRICEPS

Contractez votre quadriceps 4 à 5 fois par jour pendant 5 minutes.

La contraction de votre quadriceps doit être visible, vous devez sentir votre rotule «remonter» au moment de la contraction.



## DOULEUR ET ŒDÈME

Glacez 4 à 5 fois par jour 20 minutes.

Surélevez votre jambe opérée lors de vos temps de glaçage.

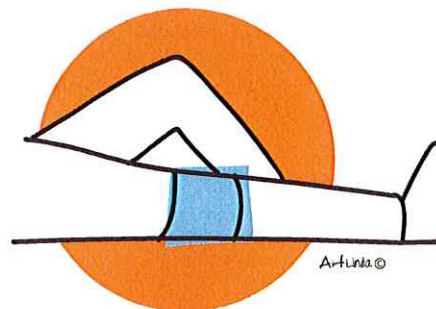
Évitez de piétiner et de rester debout trop longtemps.



## EXTENSION DE LA JAMBE

Au repos, préférez une jambe tendue si ce n'est pas douloureux.

Ne pas mettre de gros coussins sous votre genou.



# LES LUXATIONS DE PTH PAR VOIE ANTÉRIEURE

## 1 - CE QU'IL NE FAUT PAS FAIRE PENDANT 2 MOIS

### « LUXATIONS ANTÉRIEURES :

- En position debout, évitez de pivoter brutalement sur le pied opéré pour vous tourner vers le côté non opéré.



## 2 - CE QU'IL FAUT FAIRE

**DANS TOUS LES CAS, CONFORMEZ-VOUS À L'AVIS DE VOTRE CHIRURGIEN, CONCERNANT L'APPUI ET L'UTILISATION DES CANNES.**



**Escaliers**

-  Privilégier l'appui sur la rampe. La canne doit toujours être sur la même marche que la jambe opérée.



**Comment ramasser un objet**

-  En position assise, vous pouvez vous pencher pour ramasser l'objet. Le membre inférieur avec la prothèse ne doit pas tourner vers l'extérieur.



**Au lit**

-  Soit sur le dos, soit sur le côté en prenant soin de mettre un oreiller entre les genoux.



**Voiture**

-  Voyez avec votre chirurgien quelles précautions il recommande, comme passer et comme conduire. Les voitures spacieuses et hautes sont moins « à risques » que les véhicules exigus.



**Marche**

-  Ne forcez pas inutilement, et n'hésitez pas à prendre une canne du côté non opéré.



**Toilette**

-  Pas de bain assis au fond de la baignoire. Douches uniquement, debout ou assis sur un tabouret.



**Comment vous chausser**

-  Pendant les 1<sup>er</sup> mois qui suivent l'opération, il est conseillé de porter des chaussures facilement enfilaient plutôt que des chaussures à lacets.



**Position assise**

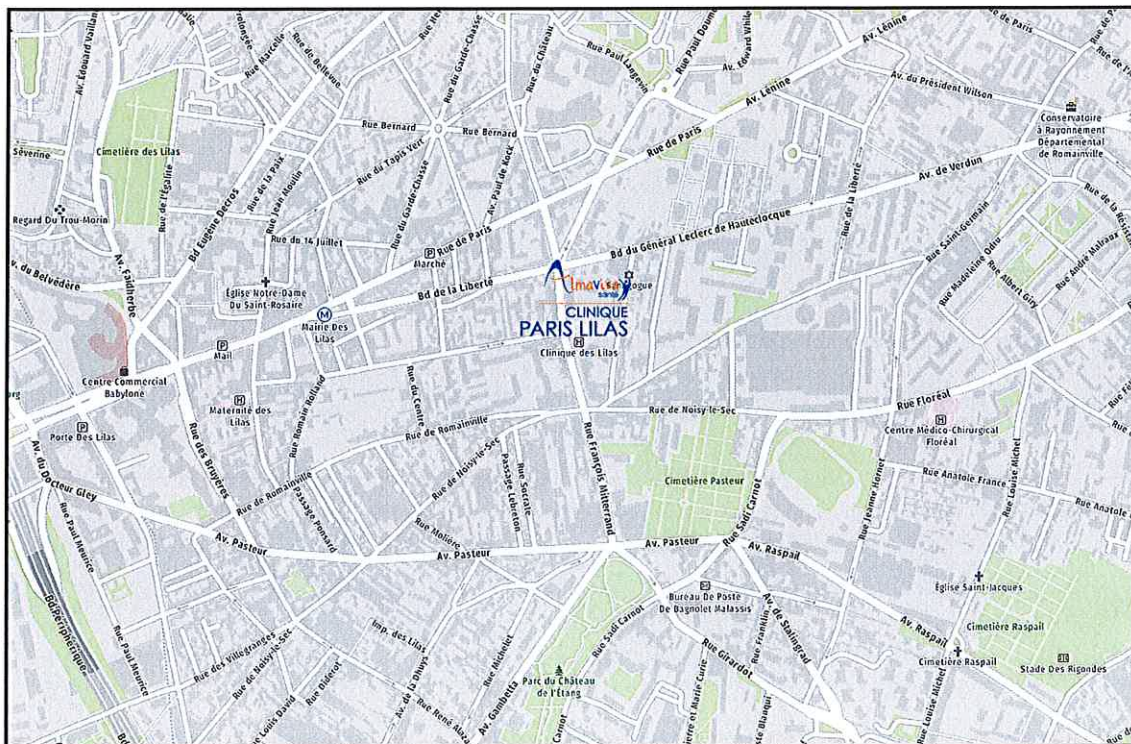
-  S'asseoir sur une chaise toujours au fond et les genoux légèrement écartés



**Comment se tenir assis**

-  Le dos doit être positionné à la verticale contre le dossier et l'assise doit toujours être à hauteur normale. Le chirurgien est le seul à vous autoriser à croiser les jambes.

## MOYENS D'ACCÈS



### En voiture

41/49 avenue du Maréchal JUIN – 93260 LES LILAS

**En Métro**  **11** - Arrêt : Mairie des LILAS

**En Bus** 105 - 115 - 129 - 318

**À Pieds** : Voir plan



41/49 avenue du Maréchal JUIN - 93260 LES LILAS

Tél. standard 01 43 62 22 22

Fax 01 43 63 24 43

www.clinique-paris-lilas.com -  almayiva sante