

E 3.17.11

Consignes après Prothèse totale de Hanche

Par D^r Laurent Buisson – chirurgien orthopédiste membre inférieur

PENDANT UN MOIS

VOUS DEVEZ :

Marcher tous les jours au moins une heure au total.

Vous asseoir sur des sièges peu profonds et utiliser les accoudoirs pour vous lever

Dormir à plat ou sur le coté opposé à la cicatrice avec un coussin entre les jambes

Marcher avec deux cannes au début puis une canne en opposition puis une canne seulement en extérieur selon votre récupération et votre ressenti.

Sortir du lit du coté de la jambe NON opérée. (ex: jambe gauche pour hanche droite)

Vous coucher en posant la jambe NON opérée en premier sur le lit ou les deux en même temps.

Vous lever de votre lit en posant la jambe NON opérée en premier par terre.

Vous pouvez vous déplacer en voiture en prenant soin de vous installer dans le siège jambes jointes et sortir doucement en vous tenant aux montants des portières pour en pas forcer sur la hanche en position fléchie.

Faite chaque matin des mouvements de relevement de jambe , debout, en abduction : écartement de la jambe par séries de 10 en alternance gauche / droite.

VOUS NE DEVEZ PAS :

Marcher en rotation interne

Vous asseoir sur des sièges profond et vous accroupir

Vous allonger les jambes croisées

Vous tourner pour regarder derrière vous sans tourner les jambes.

Porter des charges lourdes.

Conduire le premier mois.

