



CLINIQUE
CHIRURGICALE
DE LAVAL

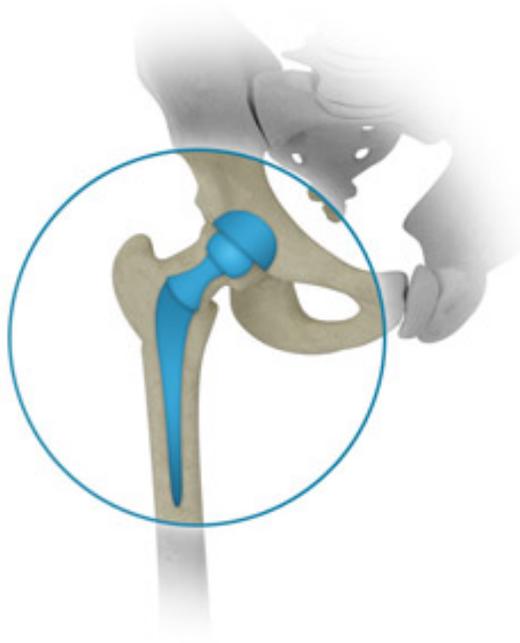
Hanche

Guide pratique :
Hanche



Guide pratique : Hanche

La hanche est l'articulation composée de la tête du fémur, soit la partie arrondie située à l'extrémité de l'os de la cuisse, qui s'insère dans la partie creuse du bassin, appelé l'acétabulum. Cette articulation est recouverte par le cartilage et est soutenue par des muscles, et des ligaments.



La chirurgie se fait soit par arthroscopie, soit par incision (arthrotomie), ou encore selon une combinaison des deux.

Voici une brève description des chirurgies de la hanche, n'hésitez pas à nous poser vos questions s'il vous manque des informations : Il est important de bien vous préparer. Vous trouverez des conseils pour vous guider plus loin.

Il est important de cesser la prise de tout inflammatoire ou d'aspirine et ce, 7 jours avant votre chirurgie.

Remplacement par une prothèse totale (PTH)

Cette chirurgie servira à remplacer l'articulation endommagée (arthrose) par une prothèse totale et dont le but est de retrouver une capacité fonctionnelle non douloureuse (marche, mouvements,...)

Révision de remplacement par une prothèse totale (PTH)

Cette chirurgie servira à remplacer, ou corriger entièrement, voir partiellement la prothèse implantée.

Conseils pour la hanche

Dans le but de vous aider dans votre réadaptation après la chirurgie, ces quelques exercices vous sont conseillés afin d'éviter des complications, telles l'ankylose et la thrombophlébite (caillots dans le réseau veineux), mais également de façon à favoriser votre récupération. Commencez vos exercices dès le lendemain.

- Flexion/extension des orteils, de la cheville, du genou et de la hanche.
- Rotation des chevilles.
- Écrasez votre genou dans le matelas pour faire forcer quadriceps (muscle devant la cuisse) tenir 10 sec. Faire 10 fois/heure. Vous pouvez mettre une serviette roulée sous le genou pour l'écraser.
- Pour aider à diminuer l'œdème (enflure), gardez votre jambe surélevée (tabouret, chaise).

Pour les déplacements, utilisez vos béquilles ou marchette pour assurer votre sécurité et diminuer les douleurs. *Vos béquilles seront ajustées le matin de votre chirurgie. *Si vous utilisez une canne, elle doit être tenue dans la main opposée à votre hanche opérée. Vous allez devoir suivre les indications de votre chirurgien en ce qui concerne la mise en charge.

Pour la progression de vos exercices, veuillez attendre la prochaine consultation avec votre orthopédiste ou encore lors de votre premier rendez-vous en physiothérapie. Différents exercices vous seront suggérés selon le type de chirurgie subie.

Le repos et le respect de vos limites aident également à la récupération. Prenez soin de vous et n'hésitez pas à demander de l'aide, ce n'est que pour un court laps de temps.