



Rééducation après prothèse de genou/hanche



CH Glorieux
ZVB | SOINS INTÉGRÉS | PAYS DES COLLINES

Information générale

Le but de la révalidation après une prothèse du genou ou de la hanche est le regain d'une mobilité et une force normale. Afin de l'obtenir, nous essayons de reprendre au plus vite les activités quotidiennes comme la marche sans aide, entrer et sortir du lit, aller aux toilettes, ...

Lors de cette session, vous recevrez les renseignements des kinésithérapeutes et ergothérapeutes sur le rôle, mais aussi votre rôle lors de votre admission.

DÉROULEMENT

- **Jour 0: jour de l'opération**
 - o Positionnement (cousin d'abduction, coussin anti-décubitus, ...)
 - o Application de glace
 - o Kinetec (prothèse de genou)
- **A partir de Jour 1: entraînement dans la "salle PIP"**
 - o Vélo en position assise
 - o Exercices debout
 - o Mobilisation-Exercices + kinetec
 - o Escaliers

MOUVEMENTS INTERDITS

Les mouvements suivants sont à proscrire les premières semaines après l'opération :

Prothèse de hanche	Prothèse de genou
Croiser les jambes	Placer le pied de la jambe opérée sous la chaise pour se mettre debout
Mouvement de rotation du tronc en gardant le pied bloqué à terre	Mouvement de rotation du tronc en gardant le pied bloqué à terre
Flexion trop importante de la hanche (s'asseoir dans un fauteuil trop profond)	

Kinésithérapie

Le but des exercices est de soutenir et renforcer les muscles de votre hanche ou votre genou. Au plus vite vous commencez les exercices, au mieux.

Les exercices suivants doivent être réalisés fréquemment (min. 50 répétitions/j), **autant avant que juste après l'opération**. Ci-dessous les exercices sont expliqués à l'aide de photos.

- 1** En position assise, faire glisser le pied posé sur un essui, tendre le plus loin possible en avant et plier vers l'arrière.



- 2** Idem en position allongée, plier et étendre la jambe activement. Attention dans cette position que le genou reste bien dans le prolongement de la jambe.



- 3** Faire des mouvements circulaires avec les pieds dans les deux directions. Puis tirer les pieds vers vous et relâcher.



- 4** Lever la jambe tendue et la faire descendre doucement.



Ergothérapie

Avec les ergothérapeutes, vous apprenez à faire les transferts vous-même. Ils vous conseillent aussi sur l'emploi des aides techniques.

- 5** Placer un coussin sous le creux du genou et l'écraser pendant 5 secondes. Le pied doit rester en contact avec le lit. **ATTENTION** utiliser uniquement le coussin sous le genou pendant cet exercice, jamais au repos!



- 6** Contracter les muscles fessiers pendant 5 secondes, puis relâcher.



TRANSFERTS

- 1** Dans le lit: plier la jambe non opérée. Prendre appui sur les mains et soulever les fesses pour pouvoir changer de position dans le lit (remonter, sortir).



- 2** Rentrer/Sortir du lit: maintenir la jambe opérée tendue. Faire glisser l'autre jambe en dessous de celle opérée. Contracter les muscles abdominaux et fessiers et soulever la jambe dans un mouvement de rotation sur les fesses pour sortir les jambes du lit.



3 S'asseoir et se mettre debout : placer la jambe opérée vers l'avant. Utiliser les accoudoirs du fauteuil pour s'asseoir et se lever.



4 Entrer/Sortir de la voiture: le fauteuil de la voiture doit être reculé au maximum. S'asseoir à la place passager et effectuer ensuite une rotation simultanée des jambes serrées dans la voiture. Astuce: un sac plastique sur le siège facilite le transfert.



MONTER/DESCENDRE ESCALIERS

POUR MONTER:

Placer d'abord sur la marche la JAMBE NON OPÉRÉE et ensuite la jambe opérée à côté.

POUR DESCENDRE :

Placer d'abord sur la marche la JAMBE OPÉRÉE, et ensuite la jambe NON OPÉRÉE à côté.

LES AIDES TECHNIQUES

Pour une prothèse totale de hanche, les mouvements importants de flexion sont à proscrire pour éviter toute luxation de hanche. Les premières semaines, l'utilisation d'aides techniques peut être nécessaire pour effectuer les tâches du quotidien. Par exemple : pour mettre chaussettes/chaussures, aller aux toilettes... Demander plus d'informations auprès de votre ergothérapeute!

Enfile-chaussette



Chausse pieds



Siège releveur de toilettes



Enfile slip



Eponge de bain



Lave-orteils long manche



Tapis antidérapant dans la douche



Tenaille pour attraper les objets



Chaussures



Amener des chaussures fermées (sans talon!) avec une fermeture velcro. Il est conseillé de prendre une pointure en plus car les bas de contention prennent de la place dans la chaussure.



ASBL WERKEN GLORIEUX

ch Glorieux

ZVB | SOINS INTÉGRÉS | PAYS DES COLLINES

- Centre Hospitalier Renaix
- Centre Médical Avelgem
- Centre Médical Opbrakel
- Poste Médical Lessines
- Centre collectif d'autodialyse Zottegem
- Centre collectif d'autodialyse Oudenaarde
- Centre collectif d'autodialyse Waregem
- Centre de congrès

Glorieux Accueil des personnes âgées

- MRS De Samaritaan
- MRS Hogerlucht
- MRS Sint Leonard
- Logements à assistance Forum Sint Hermes
- Logements à assistance Louise Marie
- Logements à assistance Jericho

Glorieux Aide Sociale à la jeunesse

- Centre ORL
- Crèche Glorieux
- CKG Glorieux

ch Glorieux Renaix
asbl Werken Glorieux

Glorieuxlaan 55
9600 Renaix
Tél. 055 23 30 11
Fax 055 23 30 22
www.werken-glorieux.be
info@werken-glorieux.be