

CONSEILS D'HYGIÈNE ORTHOPÉDIQUE DES HANCHES

La coxarthrose est l'arthrose de la hanche. Elle se traduit par l'apparition de douleurs et une diminution de la mobilité de cette articulation (en particulier par un enraidissement en flexion de la hanche).

Les conseils d'hygiène orthopédique visent à retarder au maximum l'apparition de ces signes par une bonne hygiène de vie et quelques exercices simples.

1°) Economiser la hanche :

- Le repos, parfois impératif, doit être fréquent et se faire en position couchée ou semi-assise sur une chaise longue.

- Eviter la prise de poids, réduire l'excès pondéral en cas d'obésité (objectif : réduire la surcharge de 10 à 15 % au rythme de 800 g à 1 kg par mois)

- Eviter le port de charges lourdes

- Eviter les positions debout ou assise prolongées, le piétinement. Asseyez-vous de préférence sur des sièges ou fauteuils hauts, aidez-vous des accoudoirs pour vous lever.

- La marche doit rester indolore : éviter les longues marches au profit des marches fractionnées 15 à 20 minutes, éviter les terrains accidentés

- Ne pas hésiter à utiliser une canne* de décharge en cas de boiterie, placée dans la main opposée à la coxarthrose (voir comment choisir sa canne*)

- La bicyclette est vivement recommandée car elle permet d'entretenir la mobilité articulaire en décharge et de maintenir les possibilités de longs déplacements ; choisir un cadre abaissé type vélo de femme "col de cygne", à petit développement

* *Comment choisir sa canne*

- la canne n'est pas un signe d'infirmité mais un auxiliaire précieux capable de soustraire 20 à 30 kg à la hanche douloureuse

- le choix et l'utilisation d'une canne répondent à plusieurs critères :

• le côté : la canne est tenue du côté **OPPOSÉ** à la hanche douloureuse et son appui au sol coïncide avec celui du pied du côté atteint

• une bonne préhension : poignée en T ou canne anglaise (plus sûre) avec caoutchouc distal antidérapant

• une bonne longueur : la poignée doit se trouver au niveau du sommet du grand trochanter, le bras doit être tendu pour que l'appui soit ferme, sans élévation de l'épaule

• esthétique : on peut se faire plaisir en choisissant de belles cannes très fonctionnelles

2°) Lutter contre les attitudes vicieuses = prévenir l'enraidissement en flexion

- Coucher sur un lit plutôt surélevé, ferme (éventuellement planche sous le matelas), et de préférence à plat-ventre (pas de position chien de fusil, membres fléchis)

- **Séances de PLAT VENTRE** pour améliorer l'extension de la hanche : 1 à 2 fois par jour pendant 20 minutes, s'étendre sur un plan dur (lit ou tapis), à plat ventre, tronc relevé, appui sur les coudes. Ajouter un petit sac de sable sur les fesses (sacrum) et un coussin ferme sous le genou du côté malade.



- S'asseoir sur des sièges assez hauts avec accoudoirs, disposer de tabourets hauts dans les endroits de piétinement (téléphone, lavabo, cuisine ...)

CONSEILS D'HYGIÈNE ORTHOPÉDIQUE DES HANCHES

- Utiliser des "gadgets" pratiques : pour s'habiller ("Enfile-bas", "Enfile-chaussette", "Chausse-pied"), toilettes surélevées ou rehausseur adaptable, barres d'appui pour se relever (WC, baignoire ...), préférer une cabine douche à une baignoire avec tapis antidérapant, bannir les descentes de lit non fixées et en général les tapis dans les zones de passage.

3°) Entretien la mobilité articulaire : chaque mouvement sera fait lentement et consciencieusement, 15 à 20 mouvements par série en deux séances quotidiennes de préférence

Les Règles : pas de mobilisation abusive en période douloureuse aiguë, aiguë ou stopper toute mobilisation déclenchant les douleurs

- **Mouvements en DECUBITUS DORSAL** (sur le dos)

Premier exercice : en s'appuyant sur les avant-bras, effectuer des mouvements amples et lents de pédalage et de flexion de la cuisse sur le bassin. En cas de faiblesse abdominale, se contenter de fléchir hanche et genou sur le bassin, le membre



opposé restant en extension.

Deuxième exercice : Toujours dans la même position, les pieds reposant au sol, effectuer des mouvements d'écartement et de rapprochement des cuisses.



- **Mouvements en DECUBITUS VENTRAL** (à plat ventre) : mouvement d'extension forcée de la hanche alternative-

ment. Mettre un coussin sous l'abdomen en cas d'hyperlordose (cambrure).



- **Mouvements en DECUBITUS LATÉRAL** (couché sur le côté) : allongé sur le côté non atteint, élever la hanche vers le haut (=mouvement d'abduction)

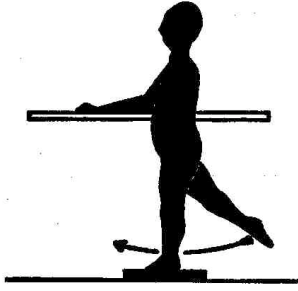


- **Mouvements en POSITION QUADRUPÉDIQUE** (à quatre pattes) : en dehors des épisodes douloureux aigus, à quatre pattes, successivement, s'asseoir sur ses talons, puis s'étendre en prenant appui sur ses avant-bras jusqu'au décubitus ventral complet (à plat ventre) puis, se redresser, les jambes toujours au sol pour revenir à la position quadrupédique initiale.



- **Mouvements PENDULAIRES** : se tenant debout sur le membre non douloureux légèrement surélevé (sur un gros botin par exemple), les mains prenant appui sur le dossier d'une chaise par exemple, réaliser une trentaine de fois des mouvements de flexion, d'extension et d'abduction (= écartement)

CONSEILS D'HYGIÈNE ORTHOPÉDIQUE DES HANCHES



tentielles (= associations contre indiquées).



- **BALNÉOTHÉRAPIE** : complément précieux de la rééducation pour ses effets sédatifs, décontractants et de mobilisation douce en apesanteur relative.

En piscine, à défaut en baignoire, de pré-



Veillez respecter scrupuleusement les traitements prescrits, informer votre médecin des effets indésirables éventuels, de vos allergies et antécédents médicaux. Prenez garde à l'automédication et notamment aux effets cumulatifs de médicaments vendus sans ordonnance.

férence dans une eau à 37° (jusqu'à 39° en l'absence de troubles veineux), reproduisez les mouvements de pédalage, de flexion-extension et d'abduction. Possibilité complémentaire appréciable de massage hydrodynamique avec jet de douche téléphone soit perpendiculairement à la hanche, soit tangentiellement à pression faible (effet décontractant).

4°) La Douleur, Les Médicaments

Une gamme très large et très diverse de médicaments permet la prise de charge efficace de la douleur, selon son intensité et le succès du soulagement obtenu. Les prescriptions (choix du produit, posologie et durée du traitement) sont adaptées actuellement en fonction de l'évaluation de votre douleur (entre 0 et 10) selon une échelle visuelle analogique (EVA) en tenant compte de vos antécédents médicaux et des interactions médicamenteuses po-