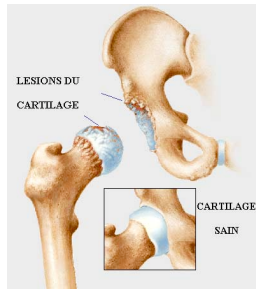


Conseils d'hygiène orthopédique aux opérés d'une Prothèse de Hanche

I. — L'INTERVENTION

L'opération de remplacement prothétique de hanche consiste à remplacer les surfaces articulaires détruites par l'arthrose par des surfaces synthétiques.



Une prothèse totale est composée de deux pièces, emboîtées, destinées à remplacer l'articulation de votre hanche malade.

Une de ces pièces remplace la partie articulaire du bassin (cotyle). Elle est en forme de cupule.



L'autre remplace le col et la tête du fémur, elle comprend une "tige" qui est implantée dans le fémur, un "col" est une "tête" qui s'articule avec la cupule.

Quel type de prothèse ?

La prothèse comporte une cupule cotyloïdienne en polyéthylène et une pièce fémorale en acier inoxydable. Les deux pièces prothétiques sont scellées à l'aide d'une résine acrylique, communément appelée "ciment".

Il existe de très nombreux autres modèles de prothèses de hanche, différents dans leurs formes, dans leurs matériaux (titane, céramiques, couple de frottement métal-métal...), implantées avec ou sans ciment.

Voie d'abord, quelle cicatrice ?

Il existe plusieurs façons d'aborder la hanche pour implanter une prothèse : une incision d'environ 15 centimètres située à la partie haute de la cuisse, sur le devant ou le côté. Le choix de cette voie d'abord peut modifier les suites opératoires (appui, rééducation).

Le but est d'obtenir une articulation indolore et suffisamment mobile pour mener une vie normale. Le résultat définitif s'obtient progressivement en quelques semaines à quelques mois, 6 à 12 mois parfois.

Les conseils qui vont suivre ont pour objet de vous faire profiter au mieux de votre nouvelle hanche. Dans l'immédiat et durant les 12 premières semaines, il convient de préserver la stabilité de l'articulation et son verrouillage efficace. A long terme, il est utile de l' "économiser".

II. — LES PRÉCAUTIONS

A. — LE RISQUE DE LUXATION

Il faut savoir qu'il existe pendant les trois mois suivant la pose de la prothèse un risque de luxation ou "déboîtement".

Le mouvement luxant et donc INTERDIT, se décompose ainsi :

- **rapprocher la cuisse en dedans**
- **tourner la cuisse en dedans**
- **fléchir la hanche de façon importante**

C'est la combinaison de ces trois mouvements qui peut luxer votre hanche et qu'il faut éviter à tout prix pendant les trois premiers mois, temps nécessaire pour que la hanche soit stable.

Les conseils qui vous sont présentés dans les pages suivantes respectent les bonnes positions à donner à votre hanche et vous montrent les attitudes à éviter.

En règle générale, **il faut éviter** tous les mouvements extrêmes de la hanche et surtout **LA FLEXION FORCÉE EN ROTATION INTERNE.**

N'oubliez pas que ces précautions sont à observer pendant trois mois.

Sa longévité dépend en partie des contraintes que vous lui imposerez (prise de poids, chocs, mouvements répétitifs, station debout prolongée etc.).

- **AU LIT** : se coucher sur le côté non opéré ; se lever sans fléchir la hanche et en prenant appui sur la jambe non opérée ; prendre avec la main droite ce qui est à droite et vice-versa.

Les relations sexuelles : au cours des trois premiers mois, respectez les principes généraux énoncés dans ces pages pour éviter les positions luxantes :

- Pas trop de flexion de hanche.
- Pas de torsion du tronc.

Ne soyez pas trop imaginaire !

- **ASSIS** : préférer un fauteuil haut avec accoudoirs pour s'aider des bras au lever ; ne pas

Conseils d'hygiène orthopédique aux opérés d'une Prothèse de Hanche

croiser les jambes ; ne ramassez rien à terre si vous n'avez pas de pince ; équiper les toilettes d'un réhausse-WC, d'une barre d'appui ;

- **VOITURE** : éviter les longs déplacements en voiture ; garder la hanche dans l'axe du corps en sortant de votre siège

- **SOINS D'HYGIÈNE** : éviter les bains en baignoire, préférer la douche avec tapis anti-dérapant ; utiliser un lave-orteil, ne pas se couper les ongles soi-même ;

- **HABILLEMENT** : enfiler ses chaussettes ou ses bas dans l'axe du corps ou éventuellement par l'arrière, le genou fléchi reposant sur un fauteuil sans écarter la jambe de l'axe du corps ; en cas de difficultés, utiliser un enfile-bas ; utiliser un chausse-pieds ; faire lasser ses chaussures.

B. — LE SURMENAGE ARTICULAIRE

- **LE POIDS** : La prise de poids est un facteur majeur d'usure prématurée de votre prothèse par l'accroissement des pressions subies. Un Kg de poids correspond à 4 Kg de pression supplémentaire.

Surveillez votre poids, demandez conseil en cas d'obésité.

- Ne portez pas de charges lourdes ; préférez les solutions de transport à roulettes
- Prenez du repos dans la journée
- Évitez les stations debout prolongées
- Évitez les marches trop longues en terrain accidenté

➔ Utilisez la bicyclette qui présente le double avantage d'assurer une décharge relative de l'articulation de la hanche et un moyen simple de rééducation.

C. — LES TRAUMATISMES

- **LE SPORT** : les 3 premiers mois, la pratique du sport est déconseillée, passé ce délai, la reprise d'activités sportives est possible de façon progressive mais

- la compétition est proscrite
- les sports violents mettent en danger votre prothèse (saut, ski, judo, tennis, escale ...).

- **JARDINAGE** : interdit au début : ne pas se pencher vers le sol, ne pas s'accroupir, ne pas bêcher ; ne pas monter aux échelles.

- **LES CHUTES** : la rééducation n'est pas toujours nécessaire mais peut permettre de vérifier la stabilité et le verrouillage de la hanche, de faciliter l'assurance à la marche ; possibilité de protecteur de hanches si instabilité à la marche.

D. — PRÉVENTION DES INFECTIONS

- Toute infection ou inflammation cutanée doit être traitée sans délai notamment s'il s'agit d'un problème infectieux du membre opéré : plaie, abcès, furoncle, ongle incarné ...

On aura tout particulièrement soin de l'hygiène plantaire : mycose, fissures ...

- Toute infections buccale ou dentaire sera traitée également sans délai, de même que toute infection génito-urinaire ou intestinale

- Ne jamais faire d'injection intramusculaire dans la fesse du côté de la prothèse

- Toujours signaler la présence de la prothèse lors d'une hospitalisation

- Consulter rapidement devant toute fièvre prolongée

III. — LA SURVEILLANCE

A. — LA DOULEUR

L'apparition ou la persistance d'une douleur sur prothèse nécessite une attention toute particulière afin d'évaluer :

• A l'interrogatoire

- son intensité
- son type
- son rythme
- les facteurs déclenchants
- la notion de fièvre

• A l'examen la responsabilité éventuelle de :

- la prothèse en elle-même
- la voie d'abord
- la colonne vertébrale (rachis lombaire, bilan tendineux et musculaire, examen neurologique)

B. — LE SUIVI DE PROTHÈSE

Il est nécessaire à vie. En cas de phénomène anormal, il importe de revenir rapidement voir votre chirurgien.

Une prothèse vous permettra de mener une vie normale, mais elle reste une pièce mécanique qui va s'user au cours des ans. Elle peut aussi se desceller ou se luxer. Elle est également sensible aux infections.

Elle doit donc être surveillée régulièrement par votre chirurgien. Après un suivi rapproché la première année, habituellement une consultation tous les deux ans suffit.

Conseils d'hygiène orthopédique aux opérés d'une Prothèse de Hanche

Il est très important de revenir régulièrement à ces contrôles, car l'usure de la prothèse aboutit à une destruction osseuse autour de la prothèse. Cette destruction osseuse bien visible sur une radiographie n'est ressentie par le patient que très tardivement. Une nouvelle intervention peut être nécessaire avant une destruction majeure.



Il est donc *indispensable* d'effectuer des contrôles radiographiques réguliers et d'apporter vos contrôles précédents pour juger de l'évolution.