

VOTRE RETOUR A DOMICILE AVEC UNE PROTHESE DE HANCHE

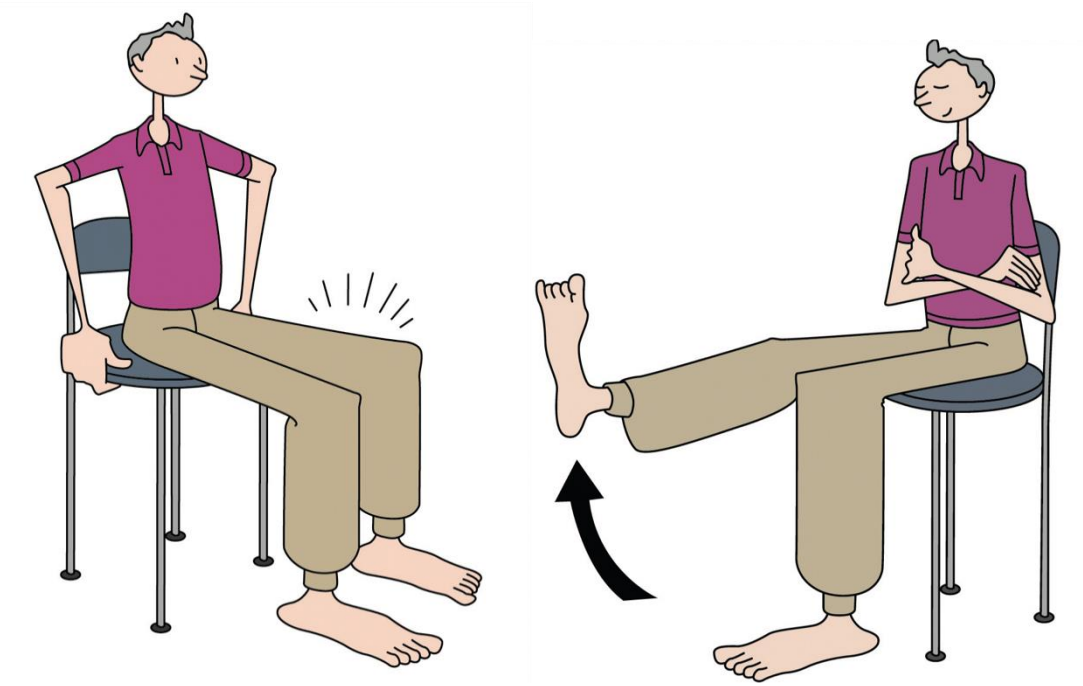
Vous venez de vous faire poser une prothèse de hanche

Cette brochure a pour objectif de vous rappeler les conseils qui vous ont été délivrés durant votre séjour, pour vivre dans le plus grand confort avec votre prothèse.

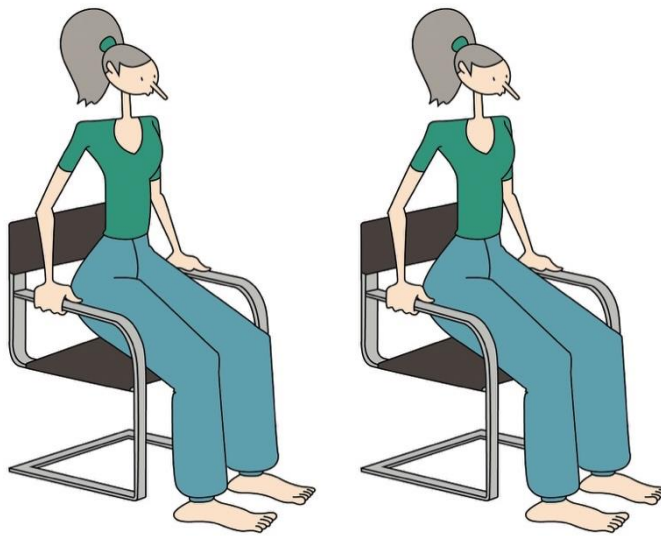
La reprise d'activité de tous les jours vous servira d'auto rééducation

Il n'y a pas d'interdit majeur => les conseils que vous trouverez sont à adapter en fonction de votre état et de vos sensations.

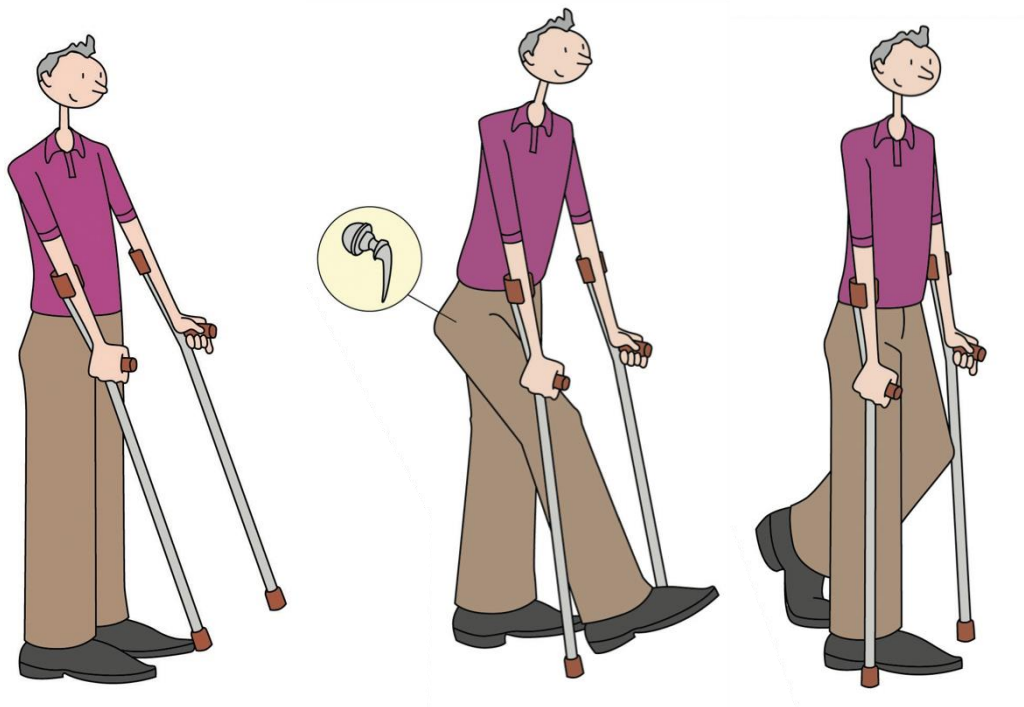




Tendez les jambes alternativement 10 fois pour travailler vos cuisses



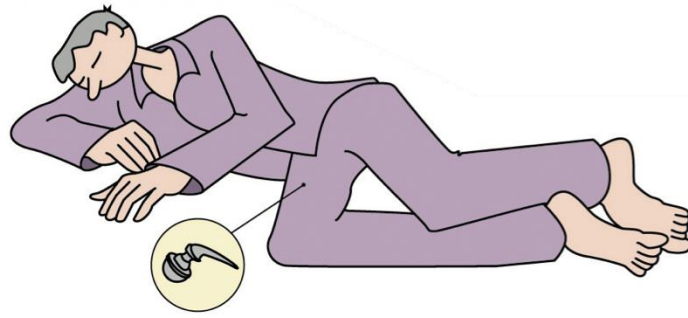
Sur une chaise avec accoudoir, entraînez-vous à vous lever et vous assoir 10 fois en vous aidant des bras.



Lors de la marche, les cannes avancent en premier et encadrent la jambe opérée. Vous supprimerez une puis deux cannes dès que vous vous sentirez sûr et que vous ne boitez plus.



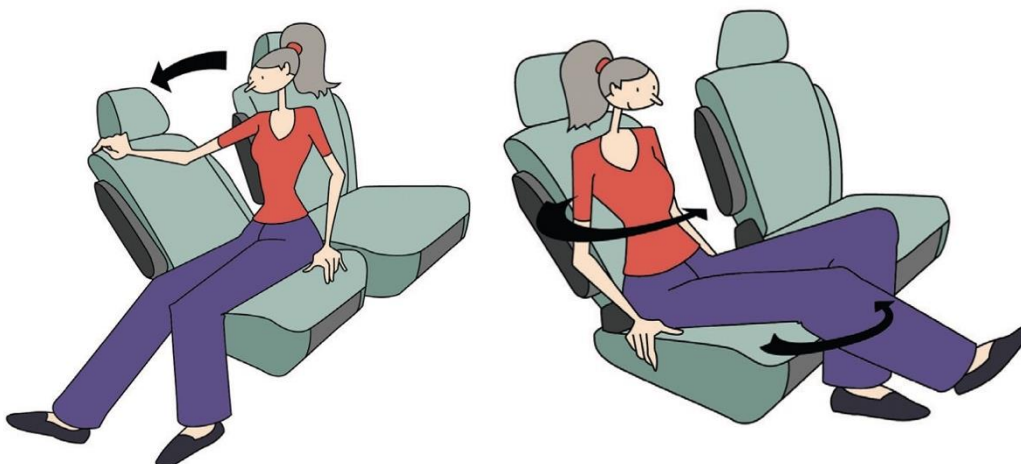
« On monte au paradis et on descend en enfer » : en montant les marches, on commence avec la jambe saine (le paradis) et lorsqu'on descend on commence avec la jambe opérée (l'enfer). Les cannes anglaises se déplacent toujours en premier et en avant.



Si vous dormez sur le côté, privilégiez-le côté opéré les premiers temps si la cicatrice n'est pas trop douloureuse.



Lorsque vous devez vous baisser, privilégiez les positions de fentes ou à 4 pattes



Pour entrer dans une voiture, asseyez-vous d'abord sur le siège puis pivotez en un seul bloc. Pour en sortir faites l'inverse.