

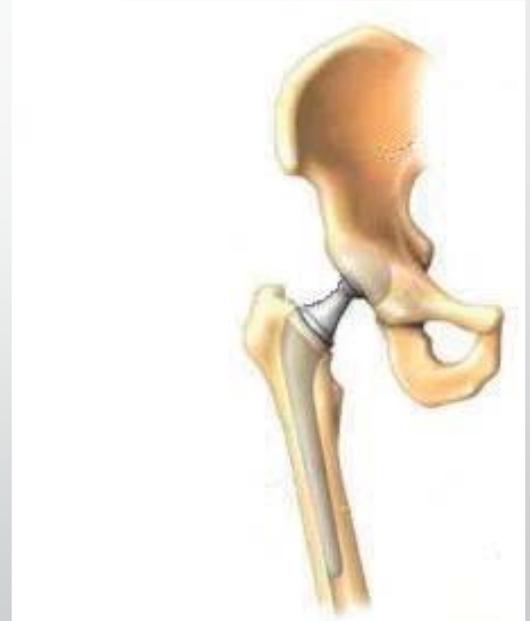


Conseils aux patients Après PTH par Voie Antérieure

Dr DIDELOT Stéphane
Chirurgien Orthopédiste

Technique opératoire

- Installation sur le dos (décubitus dorsal)
- Cicatrice Antérieure de 8 à 12 cm
- Remplacement complet des surfaces articulaires
- Respect des muscles



Principes

- Marche en appui complet dès le jour de l'intervention
- Rééducation simple, basée sur la marche régulière et l'auto-rééducation
- Apprentissage de certains mouvements à éviter :
 - EXTENSION – ROTATION EXTERNE

Se lever et se coucher

- Garder les jambes groupées, en légère flexion, et pivoter en bloc, sans tourner le bassin



A éviter

- Dissocier les jambes



S'asseoir et se lever d'un siège

- La position idéale : hanches fléchies à angle droit
- Eviter les fauteuils à dos trop inclinés
- Préférence aux accoudoirs, qui aident à se relever



Faire sa toilette et s'habiller

- Douche préférable à la baignoire
- Si pas de douche : rester debout, ne pas s'asseoir
- Attention à ne pas glisser
- **INTERDICTION** de Mouiller le pansement



Marcher

- Marche sans boiterie avant la fin du premier mois
- Cannes si nécessaire les premières semaines
- Montée et descente des escaliers normalement



Ramasser un objet



**La jambe opérée en
légère flexion et en
retrait**

En voiture

- Sièges bien reculés, dossier réglé à angle droit
- Même mouvements que pour le lit : jambes mobilisées en bloc
- Faire des haltes régulières pour éviter une immobilisation longue

Activité sportive

- Recommandé, de manière adaptée
- Vélo : après 3 semaines
- Randonnée : reprise très progressive, pour ne pas réveiller des douleurs
- Natation : seulement après cicatrisation complète (30 jours)
- Les autres sports doivent être repris avec modération
 - Jogging : 4mois
 - Étirements / stretching / arts martiaux : 6 mois

Activité sexuelle

- Eviter les positions luxantes : EXTENSION ET ROTATION EXTERNE
- Privilégier les positions où la hanche reste en légère flexion

Auto rééducation : suffisante

- Entretien musculaire quotidien 15 minutes par jour, en prenant appui sur le dossier d'une chaise, pour s'équilibrer
- 1 - Flexions sur les 2 jambes, dos bien droit
- 2 - Soulever une jambe après l'autre, en amenant le genou fléchi vers le haut
- 3 - Ecarter successivement une jambe puis l'autre, latéralement, sans pencher le corps.



conclusion

- Ces conseils contribuent à adapter votre vie quotidienne à votre prothèse, afin de la préserver le plus longtemps possible
- N'hésiter pas à solliciter votre kinésithérapeute si vous avez des questions