

**Cabinet de Masso-Kinésithérapie**

9 rue Edmond de Palézieux - 62224 Equihen-Plage

03.21.91.11.64 - 06.85.12.01.18

Courriel: [cabinet.kine@ajette.fr](mailto:cabinet.kine@ajette.fr)

Site Web : <http://www.ajette.fr>

**Programme d'exercices post-opératoire pour prothèse totale de hanche :**  
*Quelques exercices individuels à réaliser à domicile en période de soins...*

***Ce programme ne vous exempte pas des séances de kinésithérapie prescrites par votre médecin. Elles vous permettront néanmoins d'optimiser les résultats en les réalisant de manière quotidienne et en respectant les indications.***

Vous venez d'être opéré de la hanche. Du fait de l'opération les moyens de stabilité sont fragilisés pendant quelques semaines. C'est pourquoi les conseils suivants vous aideront à éviter le risque principal de luxation de la prothèse.

## **I. Conseils**

**AU LIT :** • Montez et descendez dans le lit la jambe opérée en premier.

- Gardez les pieds tournés vers l'extérieur.
- Mettez un coussin entre vos jambes pour ne pas les croiser.
- Evitez d'utiliser les mains ou la jambe saine pour décoller votre jambe opérée lors de vos levers. De cette façon vous participerez à la bonne récupération musculaire.

**ASSIS :** • Pour s'asseoir tendez la jambe opérée puis aidez-vous des accoudoirs pour amortir la descente.

- Pour se lever aidez-vous des accoudoirs et non des cannes ou du déambulateur qui ne sont pas stables.
- Ne croisez pas les jambes et évitez les fauteuils trop mous qui provoqueront une flexion de la hanche trop importante.

**MARCHE :** • Lorsque vous marchez, ayez des chaussons ou chaussures tenant bien aux pieds.

- Les cannes : même si vous en sentez l'inutilité, gardez-les jusqu'à ce que vous marchiez sans boiterie et selon les conseils de votre chirurgien et de votre kinésithérapeute.
- Les escaliers : pour la montée : Placez d'abord la jambe « saine » sur la marche supérieure, ramenez la jambe opérée puis les cannes.

pour la descente : Placez les cannes et la jambe opérée sur la marche inférieure puis ramenez la jambe saine.

## II. Exercices :

**Position :** Debout face à un meuble stable

**Mouvement :** Levez un genou, puis l'autre et recommencez

*20 mouvements - 4 fois /jour*



**Position :** Debout face à un meuble stable

**Mouvement :** Ecartez la jambe opérée sur le coté

*20 mouvements - 4 fois /jour*



**Position :** Debout face à un meuble stable

**Mouvement :** Ecartez la jambe opérée sur l'arrière

*20 mouvements - 4 fois /jour*



### III. Glaçage :

**Glacez avec une poche de glace** (Veillez toujours à mettre un linge humide entre la peau et le cold-pack...)

*Séances de 20 à 30 min - 3 à 4 fois / jour*



### IV. Conseils :

**Repos relatif** : De retour à domicile, il faut continuer à respecter un certain repos, allongé membre inférieur en déclive.

**Les cannes** : Même si vous en sentez l'inutilité, gardez les cannes jusqu'à ce que vous marchiez sans boiterie, et selon les conseils de votre chirurgien et kinésithérapeute.

**Evitez d'utiliser** : Les mains ou la jambe saine pour lever le membre inférieur opéré lors de vos transferts. De cette façon vous participerez à la bonne récupération musculaire.

**En cas de problème inhabituel, douleur importante, gonflement anormal, suintement de la cicatrice, contactez votre chirurgien.**