



Prothèse Totale de Hanche



-  • 19 Rte de Brannens,
33210, Langon
-  • 05.57.98.03.03

1

Avant l'opération

Comment se préparer avant l'opération ?

Il est indispensable d'optimiser votre santé avant l'opération



Avoir une bonne hygiène bucco-dentaire



Avoir une hydratation suffisante



Il est **IMPERATIF** d'arrêter de fumer, si cet arrêt vous semble difficile, faites-vous aider par votre médecin ou demandez à votre pharmacien. Vous pouvez également contacter tabac info service par téléphone au 3839 ou sur tabac-info-service.fr



Réduire votre consommation d'alcool



Gérer votre stress et avoir un sommeil réparateur



Avoir un suivi d'un régime pré-opératoire « confort » (page suivante) à faire la veille de l'intervention uniquement



Prendre une douche préopératoire (cf livret d'accueil page 4)

Le régime confort digestif pré-opératoire

Repas à prendre la veille de l'intervention

Repas	Compositions
Petit déjeuner	<ul style="list-style-type: none">• 1 boisson chaude avec ou sans sucre• Biscottes ou pain blanc (ex : baguette) + beurre + gelée de fruits ou miel (PAS DE CONFITURE)• 1 verre de jus de fruits sans pulpe (pomme, raisin) ou une compote• Yaourt nature avec ou sans sucre ou miel. <p>OU</p> <ul style="list-style-type: none">• Céréales + lait• 1 verre de jus de fruits sans pulpe (pomme, raisin) ou une compote
Déjeuner	<ul style="list-style-type: none">• Bouillon vermicelles (SANS LEGUME)• Poisson OU escalope de volaille CUISSON SANS MATIERE GRASSE OU jambon blanc• Pâtes, riz ou pommes de terre vapeur avec beurre en fin de cuisson OU purée avec lait + beurre en fin de cuisson• Yaourt nature + sucre ou miel• Pain blanc (ex : baguette)
Collation	<ul style="list-style-type: none">• 1 compote + 1 yaourt nature avec sucre ou miel
Diner	<ul style="list-style-type: none">• Bouillon vermicelles (SANS LEGUME)• Poisson OU escalope de volaille CUISSON SANS MATIERE GRASSE OU jambon blanc• Pâtes, riz ou pommes de terre vapeur avec beurre en fin de cuisson OU purée avec lait + beurre en fin de cuisson• Yaourt nature + sucre ou miel• Pain blanc (ex : baguette)
Boissons	<ul style="list-style-type: none">• Eau plate, jus de pomme, sirop (de menthe, grenadine...)• Café / thé, sucré ou non

Pour les patients diabétiques :

- Supprimer tous les produits sucrés (miel, gelée de fruits, jus de fruits, les sirops de menthe, grenadine...) et remplacer le sucre par de l'édulcorant
- Ne pas dépasser 100g (poids après cuisson) de pâtes, riz, pommes de terre, purée
- Remplacer le beurre du midi et du soir par un filet d'huile d'olive
- Supprimer le pain du midi et du soir

2

Le jour de l'opération

Le jour de votre entrée à la clinique



Vous devez apporter :

- Vos cannes anglaises
- Les documents à remettre lors de votre arrivée (dans la pochette prévue à cet effet)
- Votre attelle de cryothérapie



Le jour de l'intervention, vous devez :

- Avoir pris une douche au savon chez vous, la veille au soir et le matin de l'entrée



Le jour de l'intervention :

- Vous devez être à jeun d'aliments solides 6h avant l'heure de convocation à clinique
- Vous devrez boire un verre liquide clair sucré 2h avant l'heure de convocation à la clinique (20 cl de jus de pomme ou de raisin). Sauf si vous êtes diabétique

Dans tous les cas, respecter les règles de jeûne données par le médecin anesthésiste.

3

Le retour à domicile

Préparer le retour à domicile

Un membre de votre entourage doit vous assurer un minimum d'aide pendant au moins une semaine. Vous ne pourrez pas conduire pendant 3 à 6 semaines. Préparez à l'avance des repas et trouvez une personne pour vous aider à faire vos courses

La circulation chez vous doit être libre et sûre :

- Supprimer tapis, obstacles et fils électriques
- Prévoir un éclairage adéquat pour la nuit dans la chambre
- Prévoir des fauteuils hauts, pourvus d'accoudoirs dans la pièce de vie
- Aménager la salle de bain (installer un siège de toilette surélevé si nécessaire et un tapis de douche antidérapant)

Soins à domicile

Vous devrez prévenir votre infirmier(e) libéral(e) de la date de votre sortie.

Il / elle devra passer tous les jours vous faire l'injection prescrite par le chirurgien. Une prise de sang à domicile sera faite une fois par semaine en surveillance.

L'infirmier(e) devra effectuer les pansements tous les 3 jours.

Votre cicatrice est protégée par un pansement avec lequel vous pouvez vous doucher tous les jours. En revanche, vous ne pourrez pas prendre de bain tant que la cicatrisation ne sera pas complète.

L'attelle de genou ne doit pas être portée pour marcher, elle sert à glacer le genou pendant les phases de repos.

A quoi s'attendre dans la reprise de votre vie quotidienne ?

Dès le retour à la maison

- La marche est l'activité à privilégier. Veillez toutefois à vous aménager des temps de repos.
- La jambe opérée va augmenter de volume (œdème). Il y aura probablement un hématome plus ou moins important. Cet œdème de la jambe disparaîtra au bout de plusieurs semaines (4 à 6 dans la majorité des cas). Vous devez prendre les traitements prescrits contre la douleur et continuer à marcher tous les jours

Dans le mois qui suit votre intervention

- Consultation avec le chirurgien
- Après 4 semaines, vous pouvez reprendre la conduite automobile, **si et seulement si** vous marchez sans béquille

Après 3 mois

- Vous devez pouvoir reprendre vos activités de loisirs (sauf avis contraire de votre chirurgien)

Le retour à domicile

Que faire pendant les 4 semaines après l'intervention chirurgicale ?

Les pansements

Après l'opération, la plaie est recouverte d'un pansement stérile et étanche prescrit par le chirurgien. L'infirmière à domicile vient faire les pansements tous les 3 jours jusqu'à cicatrisation complète.

Ne prenez pas de bain, ni dans une baignoire, ni dans une piscine, prenez uniquement des douches avec le pansement prescrit.

L'aspect de la hanche

Votre hanche va probablement augmenter de volume (oedème). Un hématome peut apparaître dans les jours qui suivent la chirurgie. C'est normal, ne vous inquiétez pas. reposez-vous et mettez de la glace plusieurs fois par jour (environ 15 minutes).

Si la plaie coule encore 72 heures après l'intervention, appeler la clinique pour nous le signaler.

A partir du 14^e jour après la chirurgie, les agrafes ou les fils doivent être retirés par l'infirmière à domicile.

Réduire le risque de formation de phlébite

Le risque de phlébite est devenu exceptionnel depuis l'application des protocoles RAAC car vous marchez très tôt après l'opération.

Cependant les recommandations françaises imposent une injection d'anticoagulant par jour pendant les 35 jours qui suivent l'intervention.

La rééducation à la maison : c'est en autonomie

Nous vous demandons les premiers jours de faire le strict minimum dans vos déplacements quotidiens.

Aménagez-vous des temps de repos où vous pouvez mettre de la glace sur le devant de la cuisse (si la cicatrice est devant), plutôt sur le haut de la fesse (si la cicatrice est derrière).

Au bout d'environ 15 jours, reprenez une activité de retour à la marche progressive : commencez par 15 minutes consécutives puis augmentez le temps au fil des jours pour arriver à 30 minutes de marche en fonction de vos capacités.

D'une manière générale, il n'y a pas de mouvements interdits mais vous devez faire les mouvements lentement et de manière contrôlée. Cependant, il est fortement recommandé de **NE PAS** :

- Faire de flexion supérieur à 90°
- Faire de rotations
- Croiser les jambes

Exemples :

- ne vous jetez pas dans le fauteuil, attention au fauteuil ou canapé trop bas
- si vous devez pivoter : bougez vos pieds, ne bougez pas que le haut de votre corps en appui sur votre hanche.

Surveillance à domicile

Les signes de complication à surveiller

1

Les signes suivants doivent évoquer une **phlébite** :

- Vous ressentez une douleur persistante dans une ou les deux jambes (mollets), même au repos
- Cette douleur est augmentée par l'activité et le toucher.

2

Les signes suivants doivent évoquer une **infection** :

- Fièvre supérieure à 38,5° pendant plus de 24h ;
- Rougeur qui s'étend au-delà de la plaie ;
- Ecoulement ou coloration inhabituelle de la cicatrice y compris du pus (aviser l'infirmière, ne plus prendre de douche avant l'avis du chirurgien).

3

Les signes suivants doivent évoquer une intolérance à **l'héparine (saignement excessif)** :

- Vos urines sont rouges ou foncées, ou vos selles sont rouges ou noires ;
- Vous avez des saignements des gencives ou du nez ;
- Vous avez des ecchymoses excessives (bleus).

Il est alors impératif de contacter votre chirurgien ou un médecin.

Afin de prévenir tout problème d'ordre infectieux :

- Lavez-vous les mains le plus fréquemment possible et de façon systématique après être allé aux toilettes et après avoir mangé ;
- Ne touchez pas votre pansement.

Foire aux questions (FAQ)

Je n'ai pas de bas de contention de prescrit, est-ce normal ?

Oui, les bas de contention ne préviennent absolument pas du risque de phlébite (consensus Européen 2018). Le risque de phlébite n'existe presque plus notamment grâce à la RAAC et à la marche précoce (le jour même).

Les bas de contention limitent-ils la formation de l'hématome ?

Non, au contraire, ils empêchent le drainage de l'hématome et favorise sa stagnation et donc la mauvaise cicatrisation.

Sans les bas de contention, mes jambes vont-elles gonfler ?

Oui, c'est vrai. Et les chevilles également, mais ce n'est pas grave. Il vous suffira de vous allonger et tout rentrera dans l'ordre. Le gonflement des jambes ne risque rien, simplement de l'inconfort, mais en aucun cas il n'est à risque de phlébite.

Est-ce que je peux me doucher avec le pansement ?

Oui, il est étanche, il suffit de ne pas le froter.

Est-ce que ma prothèse déclenchera les détecteurs de métaux dans les aéroports ?

Oui, elle le fera. Attendez-vous à être fouillé. La présentation de la carte montrant que vous avez subi une arthroplastie de la hanche peut aider.

J'ai entendu dire que j'aurais peut-être besoin d'antibiotiques lorsque j'ai des soins dentaires ou d'autres interventions chirurgicales ?

Non, cela n'est plus vrai.

To-do list pré-opératoire



- Acheter l'attelle et cannes anglaises
- Prévoir l'infirmière pour la réfection du pansement et mise en place des antalgiques
- Anticiper et prendre rendez-vous pour les séances de kinésithérapie (3 séances/semaine) dès que possible après l'intervention
- Apprendre mes exercices d'auto-rééducation

Contacts

Si vous avez la moindre inquiétude, contactez-nous

Infirmiers(ères) service orthopédie :

05-57-98-05-78

Urgences :

05-57-98-03-03



**Dr Yohann
LEGALLOIS**

05 25 61 00 36



**Dr Julien BARDOU-
JACQUET**

09 72 76 09 07



**Dr Edouard
HAZOTTE**

05 47 74 19 83



secretaires@arthropolesudgironde.fr

docteurbardoujacquet@gmail.com

C L I N I Q U E
SAINTE-ANNE
 Groupe Saint Gatien


ARTHROPOLE SUD GIRONDE
Chirurgie orthopédique - Traumatologie du sportif

