

«Nos patients finissent par oublier leur prothèse !»

Comment réagir face aux douleurs de hanche? A quel moment envisager la pose d'une prothèse? Et comment bien choisir son chirurgien? Notre expert, Simon Marmor, répond aux questions courantes sur le sujet.

GEO Sciences : Quel réflexe adopter en cas de douleur à la hanche ?

Simon Marmor : Il faut tout d'abord s'assurer que c'est vraiment la hanche qui fait mal, et non une tendinite ou des douleurs projetées provenant du dos. En général, une simple radiographie prescrite par le médecin traitant permettra d'établir le diagnostic. Le plus souvent, celle-ci révélera une arthrose.

Une fois ce diagnostic établi, quels sont les traitements ?

Dans un premier temps, on mettra en place des mesures d'hygiène de vie (exercice physique régulier et régime alimentaire en cas de surpoids), accompagnées d'une thérapie médicamenteuse. Celle-ci comprend des antalgiques et des anti-inflammatoires, et, dans certains cas, des infiltrations intra-articulaires.

Cet acte médical est-il efficace ?

Moins que pour le genou. Contrairement à celui-ci, l'articulation de la hanche est profonde et difficile d'accès. L'infiltration y est donc plus délicate, et on la pratique moins souvent : 95 % des prothèses du genou sont précédées d'une infiltration, contre 5 % des prothèses de la hanche. Les produits infiltrés sont classiquement des corticoïdes, plus rarement de l'acide hyaluronique.

Des injections qui font controverse...

Oui, et selon moi, elles n'ont pas leur place dans l'arsenal thérapeutique. Si, depuis plus de quatre ans, la sécurité sociale ne les rembourse plus, c'est parce que la preuve de leur efficacité reste insuffisante.

Dans quel cas envisage-t-on la pose d'une prothèse ?

Le plus souvent, c'est l'arthrose liée au vieillissement de l'articulation qui conduit à cette opération, entre 60 et 80 ans. Chez des patients plus jeunes, ce choix est plus rare, et peut faire suite à une fracture, à une maladie rhumatismale ou encore à une dysplasie (une malformation congénitale de l'articulation de la hanche).

A partir de quand doit-on envisager cette intervention ?

Quand tous les traitements conservateurs et médicaux que je viens de citer ne marchent plus, et que la maladie a un retentissement important sur la qualité de vie du patient, qui voit sa marche limitée par la douleur, l'enraidissement ou l'instabilité de sa hanche.



Dr Simon Marmor

Spécialisé dans les arthroses de la hanche et du genou, il dirige le service de chirurgie orthopédique et traumatologique du groupe hospitalier Diaconesses Croix Saint-Simon, à Paris.

Y a-t-il un âge minimum à partir duquel on peut avoir une prothèse ?

Autrefois, avant les années 2000, les prothèses étaient en plastique et en métal. On les posait le plus tard possible, car leur durée de vie était limitée. Aujourd'hui, grâce aux nouvelles prothèses en céramique, matériau beaucoup plus résistant, on s'autorise davantage à opérer des gens plus jeunes. Combien de temps durent ces nouvelles prothèses? On ne le sait pas, car on ne dispose que d'une vingtaine d'années de recul, mais les premières observations laissent penser qu'elles résisteront plus longtemps que les «anciennes générations». Certains chirurgiens affirment même qu'elles sont posées à vie, mais il faut rester prudent.

Et un âge maximum ?

Pour moi, il n'y a pas plus d'âge maximum que d'âge minimum. Certes les gens âgés sont plus fragiles. Mais ne pas opérer le patient qui en a besoin, c'est risquer la perte de la marche, et donc de l'autonomie, ce qui accélère l'entrée en institution. Il ne faut donc pas écarter la chirurgie chez le patient très âgé, si son état de santé général est bon, et s'il est motivé pour bien gérer le rétablissement.

Comment se passe la convalescence ?

C'est une autorééducation qui repose sur la marche et la pratique des escaliers. Elle se passe à la maison, sans kiné. Le patient doit prendre son temps, s'écouter, en faire un peu plus chaque jour en veillant à ne pas se faire mal. Et procéder par étapes. Il sentira des courbatures au début, et puis finira par se passer des cannes,



Impliquant des mouvements fluides, le ski de fond est un sport qui ménage les hanches.

après quinze jours habituellement. L'activité professionnelle peut reprendre s'il est en télétravail, après deux mois d'arrêt si le travail implique de la force ou de longs transports. Vélo, marche et natation peuvent être repris entre un et deux mois, les autres sports vers trois mois.

Comment choisir un établissement et un chirurgien pour l'opération ?

Pour un résultat optimal, il faut que le professionnel de santé ait prouvé sa bonne maîtrise du geste opératoire. Et comme on fait bien ce qu'on fait souvent, il faut privilégier un chirurgien et une équipe rodés à la pose de prothèse de hanche. Il faut aussi que

le patient soit bien informé, en amont, de ce qu'il doit faire pour se rééduquer et gérer sa douleur. Pour cela, on l'intègre dans un processus de «réhabilitation améliorée après chirurgie», ou RAAC, grâce auquel il va pouvoir se lever quelques heures après l'opération et envisager une sortie le jour même ou le lendemain. Or, le RAAC n'est accessible qu'aux établissements très bien organisés, qui ont un volume d'activité conséquent.

Une fois opéré, le patient retrouve-t-il le confort de sa vie d'avant ?

Aujourd'hui, la majorité des patients récupèrent une hanche souple, indolore et stable, très proche de l'articu-

lation normale. Passé la convalescence, toute activité physique, professionnelle et sportive est permise. Au point que les gens oublient leur prothèse !

Que peut faire le patient pour que la prothèse dure longtemps ?

Il doit en prendre soin ! En contrôlant son poids, car le surpoids use le cartilage et la prothèse. En maintenant une activité physique adaptée, gage de souplesse et d'une bonne musculature. Et en se soignant correctement en cas d'infection (cutanée, dentaire, urinaire, etc.) pour éviter qu'un microbe ne contamine la prothèse.

Quelles sont les dernières avancées en chirurgie de la hanche ?

La robotique n'a pas encore prouvé sa supériorité dans notre discipline. C'est une technique en cours d'évaluation, tout comme l'assistance informatique qui consiste à modéliser l'articulation à partir d'un scanner, pour améliorer le choix de la prothèse et la précision de son positionnement. Côté innovation sur les prothèses, il faut rester prudent : la dernière en vogue n'offre pas toujours de garantie de succès, car elle n'a pas été évaluée sur le long terme. Mieux vaut que le chirurgien utilise une technologie qui a fait ses preuves et qu'il maîtrise.

Existe-t-il des exercices qui aident à prévenir l'arthrose de la hanche ?

Je recommande une activité physique régulière, adaptée à l'âge. Pour un jeune ce sera le sport, alors que pour des gens âgés, marcher une demi-heure par jour suffit. Il faut adapter sa pratique au vieillissement des articulations. Quand on a été marathonien pendant vingt ans, cela ne veut pas dire qu'on peut encore l'être à 50 ans ! Pour les articulations du membre inférieur, d'une façon générale, il faut privilégier des activités qui ne sollicitent pas le poids de la personne : la natation, le vélo, la marche. Les sports à impact, comme la course à pied, pratiqués à partir d'un certain âge avec intensité, peuvent être néfastes. ■