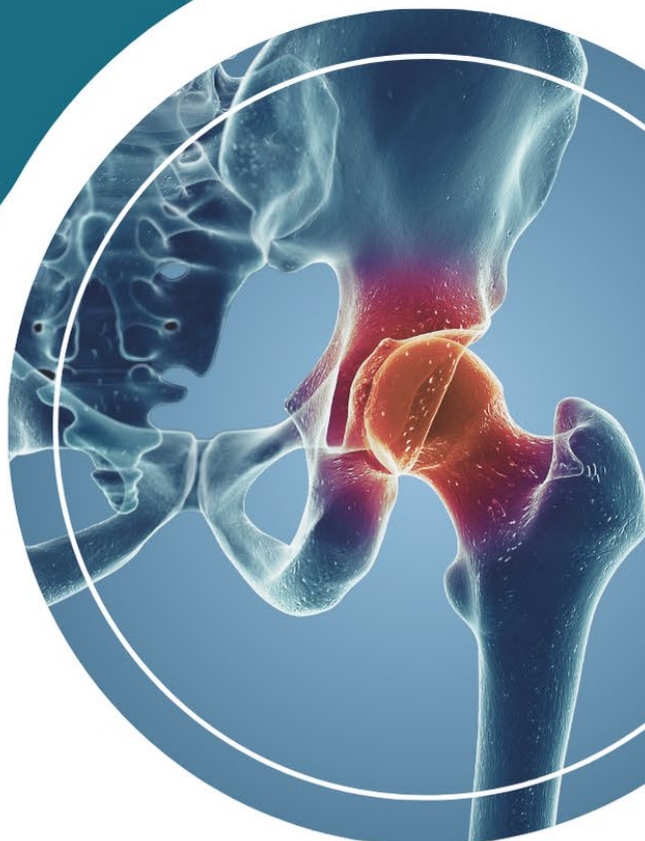




DIACONESSES
CROIX S' SIMON



LIVRET D'ACCOMPAGNEMENT

PROTHÈSE DE HANCHE

SOMMAIRE

Pourquoi ce guide ?	4
Qu'est-ce qu'une prothèse de hanche ?	5
Les avantages de la voie antérieure	7
Préparez-vous à l'intervention	8
Votre séjour à l'hôpital	9
Gérer la douleur postopératoire	10
Les étapes de votre convalescence	12
La rééducation à l'hôpital et le 1 ^{er} mois	13
Quid de la luxation ?	14
Les gestes de la vie courante	15
Les voyages, la vie sexuelle et le reste...	22
Le sport	22
Ce que nous déconseillons...	23
Suivi et surveillance de la prothèse	24
Questions fréquentes	25
Combien coûte ma prothèse ?	27
Nous contacter	28



POURQUOI CE GUIDE ?

Ce guide présente le parcours des patients devant être opérés d'une prothèse de hanche au sein du service d'orthopédie et traumatologie du Groupe Hospitalier Diaconesses Croix Saint-Simon.

Il détaille les différentes étapes de la prise en charge : la préparation à l'intervention, la période d'hospitalisation puis la convalescence, afin de permettre au patient de tirer le meilleur bénéfice de la chirurgie.

Ce document s'inscrit dans le cadre de notre programme de Récupération Améliorée Après Chirurgie (RAAC). Il vise à favoriser un rétablissement plus rapide et confortable, grâce à une approche éducative, coordonnée et participative, plaçant le patient au cœur de sa prise en charge.

Notre programme de récupération améliorée contribue ainsi à :

- une meilleure satisfaction des patients
- une diminution des complications postopératoires
- une réduction de la durée d'hospitalisation.

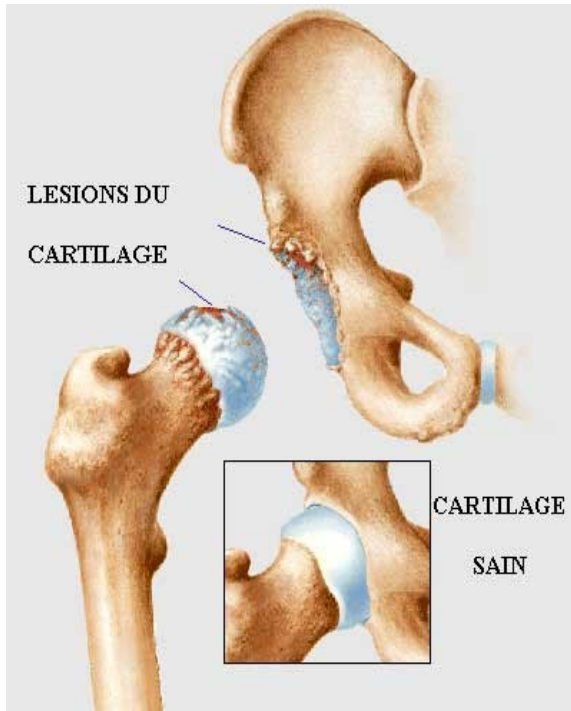
Merci de rapporter ce guide lors de votre hospitalisation.



Un film et des explications complémentaires
sont également disponibles
sur le site internet de l'hôpital
www.hopital-dcss.org



QU'EST-CE QU'UNE PROTHÈSE DE HANCHE ?



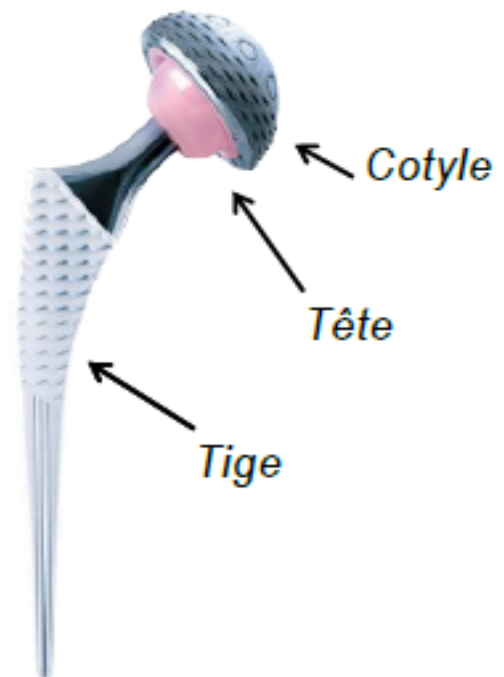
Le remplacement de la hanche par une prothèse est nécessaire en cas d'usure du cartilage (arthrose de hanche ou coxarthrose), de fracture du col du fémur, de nécrose de la tête fémorale, ou plus rarement en cas de maladie rhumatismale ou d'infection.

L'intervention a pour but de supprimer les douleurs liées à la hanche et de rendre sa souplesse à l'articulation.

Il existe de nombreux modèles de prothèse de hanche, différents par leurs formes et par leurs matériaux (polyéthylène, métal, céramique...). Seul votre chirurgien pourra vous éclairer sur le choix des matériaux les plus appropriés à votre situation.

La prothèse est l'ensemble des éléments artificiels qui remplacent l'articulation de la hanche :

- **Le cotyle**, partie creuse et hémisphérique du bassin, est remplacé par une cupule en titane impactée qui accueillera une interface soit en céramique soit en polyéthylène.
- **La tige fémorale** qui s'insère dans la partie creuse du fémur est en titane ou en acier inoxydable. Elle peut être impactée ou fixée à l'aide d'une résine acrylique (ciment).
- **Une tête** en forme de bille remplace la tête du fémur. Emboîtée sur le col de la tige fémorale, elle est en métal ou en céramique et s'articule avec le cotyle.



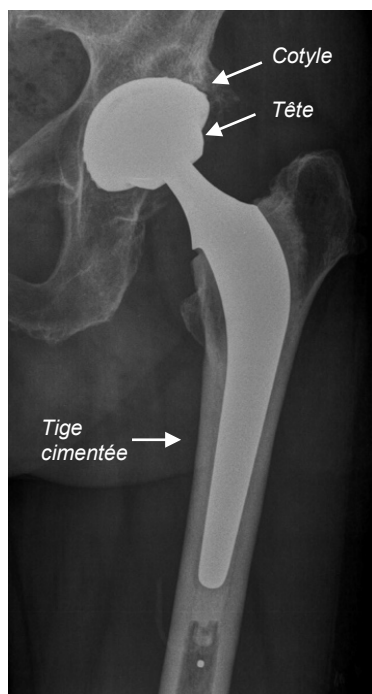
Arthrose de hanche



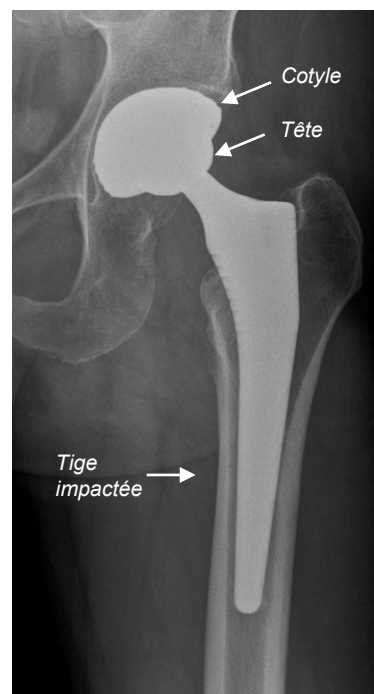
Fracture du col fémoral



Nécrose de tête fémorale



Prothèse de hanche

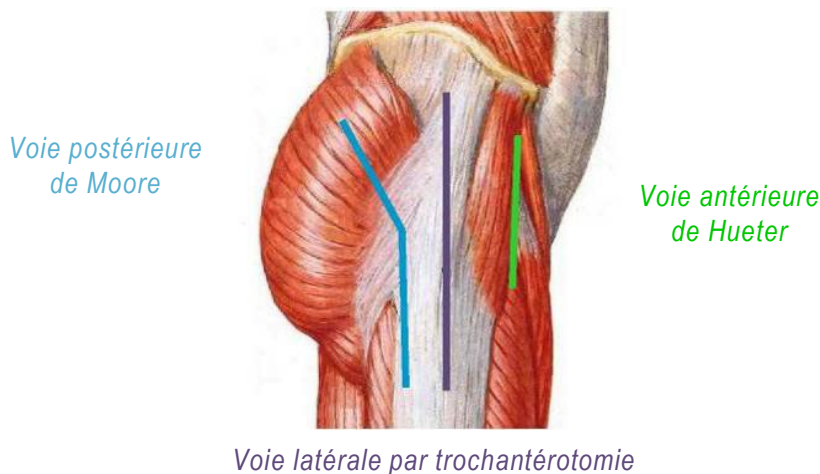


LES AVANTAGES DE LA VOIE ANTÉRIEURE

Pour accéder à l'articulation de la hanche, le chirurgien dispose de plusieurs voies d'abord possibles. Depuis plus de 40 ans, le service privilégie la voie antérieure, dite de Hueter, pour l'implantation des prothèses de hanche. Cette approche est une technique exigeante pour l'équipe chirurgicale : elle requiert une formation spécifique et l'utilisation d'une table opératoire dédiée à la chirurgie prothétique de la hanche.

La cicatrice est verticale ou arciforme de 6 à 12 cm à la partie haute et externe de la cuisse, sur le devant. **La voie antérieure permet d'aborder la hanche en écartant les muscles, sans les couper.** Pour accéder à l'articulation, une partie de la capsule en avant de la hanche est retirée. Elle se reformera en quelques semaines.

La voie d'abord antérieure permet une récupération postopératoire rapide parce qu'elle ne lèse aucun muscle et diminue à moins de 0,5% le risque de luxation (déboîtement de l'articulation).



Les autres voies d'abord provoquent des lésions musculaires ou tendineuses plus ou moins réversibles dans la fesse (voie postérieure) ou des lésions osseuses qui consolident en 6 semaines (voie trans trochantérienne) et retardent d'autant la reprise de l'appui.



Selon la voie d'abord choisie, les consignes de rééducation ne sont pas les mêmes. Merci de suivre uniquement nos consignes.

PRÉPAREZ-VOUS À L'INTERVENTION

Voici un résumé de votre parcours préopératoire. Merci de veiller à ce que chaque étape soit bien réalisée afin que votre prise en charge se déroule dans les meilleures conditions possibles.

Consultation avec votre chirurgien

Un dossier de programmation vous a été remis. Lisez-le attentivement car il contient tous les éléments de préparation pour votre intervention.

Hôpital de jour de préparation à l'intervention (demi-journée)

- Consultation d'anesthésie
- Consultation infirmier
- Réunion kinésithérapeute
- Bilan radiographique

- ✓ Apportez votre dossier de programmation complété (questionnaire de santé, ordonnances, personne de confiance, consentement signé)
- ✓ Apportez le résultat de votre bilan sanguin (s'il n'a pas été fait au laboratoire de l'hôpital)
- ✓ Apportez le certificat de votre dentiste
- ✓ Complétez votre bilan radiographique à l'hôpital si une ordonnance vous a été remise (bon vert)

7 jours avant l'intervention

- ✓ Réalisez la dépilation si vous avez des poils sur la zone opératoire. Se référer aux consignes remises dans votre dossier de programmation sur la préparation cutanée.

2 à 3 jours avant l'intervention

L'hôpital vous contactera pour vous indiquer votre horaire de convocation le jour de l'intervention.

La veille de l'intervention

- ✓ Prendre une douche avec shampoing
- ✓ Ne plus manger à partir de minuit

Le matin de l'intervention

- ✓ Prendre une douche
- ✓ Vous pouvez boire (eau, thé ou café sucré, jus sans pulpe) jusqu'à 2h avant votre convocation.

VOTRE SÉJOUR À L'HÔPITAL

Les progrès des techniques chirurgicales et anesthésiques permettent d'effectuer des séjours très courts à l'hôpital tout en optimisant la sécurité et la qualité des soins. Plus un séjour est court, moins il y a de risque de complications, notamment infectieuses. Nos protocoles de récupération améliorée après chirurgie sont appliqués pour tous les patients pris en charge dans le service

La durée d'hospitalisation prévisible est définie avec le chirurgien en consultation, selon l'appréciation de vos caractéristiques personnelles. Si de nombreux patients sont opérés en ambulatoire (sortie le soir de l'intervention), d'autres nécessitent d'être hospitalisés une nuit après l'intervention. Voici le déroulement d'une hospitalisation pour prothèse de hanche dans le service :

- **L'entrée** à l'hôpital se fait le matin de l'intervention, après avoir pris une douche à votre domicile. La dépilation doit être faite une semaine avant l'intervention. L'état de la peau est vérifié et le côté opéré marqué par une flèche.
- **L'intervention** dure moins d'une heure, suivi d'une surveillance de 2h en salle post interventionnelle. Dès votre réveil, vous pouvez remuer les pieds et plier les genoux. C'est le début de votre rééducation : cela réveille vos muscles et favorise la circulation veineuse.

Dès le retour dans votre chambre : on mange, on s'habille et on bouge !

Une collation vous sera proposée, puis vous serez pris en charge par nos kinésithérapeutes pour débuter la rééducation quelques heures seulement après l'intervention.



La rééducation initiale a pour objectifs de vous aider à retrouver une marche autonome et à franchir les escaliers en toute confiance.

Une radiographie de contrôle est ensuite réalisée, puis vous pourrez rentrer chez vous, ou plus rarement aller en centre de convalescence.

Sauf exception, aucune séance de rééducation ne vous sera prescrite pour la suite de la convalescence.

GÉRER LA DOULEUR POSTOPÉRATOIRE

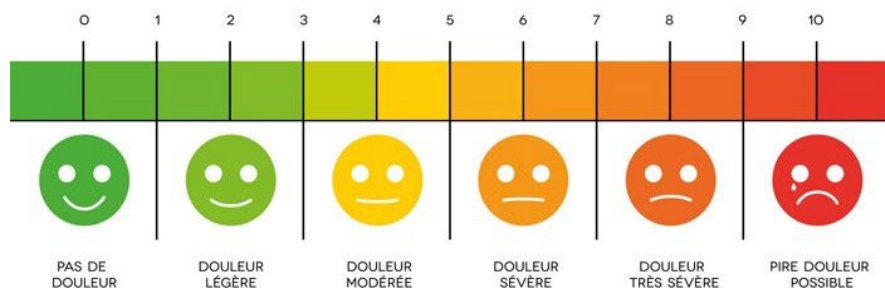
Comme toute intervention chirurgicale, la mise en place d'une prothèse de hanche peut entraîner des douleurs postopératoires. **Tout est mis en œuvre par les équipes médicales et paramédicales pour minimiser au maximum cet inconfort, mais votre participation est essentielle pour nous aider à lutter contre la douleur.**

Lors de l'intervention, **une anesthésie locale** est réalisée. Cette anesthésie a un effet prolongé pendant 12 à 24 heures, de sorte que votre douleur est maîtrisée lors de votre retour en chambre et ainsi vous pourrez vous mobiliser facilement.



Il faut **anticiper le réveil de la douleur** et pour cela **prendre vos antalgiques (médicaments contre la douleur) de manière systématique** avant que la douleur n'apparaisse. Il est donc impératif de prendre tous les antalgiques prescrits et remis par l'infirmière, **même en l'absence de douleur** dès votre retour en chambre puis pendant tout votre séjour et votre convalescence.

L'évaluation de votre douleur, sur une échelle de 0 à 10, est réalisée plusieurs fois par jour par l'équipe soignante afin d'adapter les traitements médicamenteux. **Vous devez avertir l'équipe soignante dès que la douleur est inconfortable** afin d'augmenter si nécessaire la prise d'antalgique.



Après votre séjour à l'hôpital, nous conseillons de poursuivre la prise systématique des antalgiques pendant une à deux semaines, à la dose maximale prescrite, puis de diminuer progressivement les antalgiques pendant le premier mois. Certains médicaments peuvent entraîner des effets secondaires. N'hésitez pas en en parler à l'équipe soignante ou à votre médecin traitant après l'hospitalisation afin d'adapter si besoin le traitement.

En dehors des antalgiques, **d'autres moyens sont utiles** pour contrôler la douleur et l'œdème de la jambe :

- **Appliquez le pack de glace sur votre hanche pendant 20 minutes 3 fois par jour.**

Un pack de glace vous sera prêté dans le service lors de votre séjour. Il vous sera remis après chaque séance de rééducation puis sur demande une seconde fois dans la journée (parfois plus). À votre retour à domicile, continuez à glacer votre hanche régulièrement, surtout en cas d'hématome.

- **Reposez-vous plus !**

En cas de douleurs importantes, limitez l'intensité et la fréquence des exercices de rééducation.

- **Surélevez votre jambe en cas d'œdème**

Le gonflement de la cuisse est habituel les premières semaines. S'il est important, vous pouvez dormir la jambe surélevée sur un coussin et en journée, quand vous êtes assis, poser le pied sur une chaise afin d'éviter que l'œdème ne descende vers la cheville. L'œdème disparaîtra progressivement.

Il est normal d'éprouver une certaine anxiété dans le cadre d'une intervention chirurgicale et en raison des éventuelles douleurs, surtout si elles ne disparaissent pas aussi vite que vous le souhaitez. **Soyez patient car la convalescence est parfois longue et le stress augmente l'intensité des douleurs.**

Enfin, **méfiez-vous des conseils contradictoires délivrés par votre entourage, des témoignages positifs ou négatifs sur internet** : ils sont également source d'anxiété. L'expérience de chaque personne est unique.



**Prenez le temps de lire et de relire ce guide.
N'hésitez pas à poser vos questions
directement aux soignants qui vous prennent en charge.**

LES ETAPES DE VOTRE CONVALESCENCE

La période de convalescence dure 1 à 3 mois car chaque patient évolue à son rythme.

Les délais indiqués sont donc une moyenne et il faut respecter la vitesse d'évolution de chacun.

Une erreur fréquente consiste à penser qu'une rééducation intensive permet d'accélérer la convalescence. C'est au contraire une source de douleurs, d'hématomes ou de tendinites, signes d'alerte qui doivent vous inciter à ralentir et à vous accorder davantage de repos.

Il n'existe aucun impératif de marche quotidienne minimale, ni en durée ni en distance, pendant la période de convalescence. Les premiers jours, les déplacements à visée utilitaire — comme se déplacer dans son domicile pour manger, dormir ou effectuer sa toilette — sont amplement suffisants.

Dès la fin du premier mois, vous êtes souvent capable de marcher sans canne. L'articulation peut être encore sensible ou fatigable au démarrage ou en cas de marche prolongée. Il est toutefois possible de reprendre une vie normale sédentaire et non sportive, de recommencer à conduire et de porter des charges modérées. Le bricolage et le jardinage sont autorisés, mais en douceur et sans excès !

La reprise du travail dépend de votre activité professionnelle et de votre mode de transport. Une activité nécessitant peu de déplacement ou d'efforts physiques, ainsi que le télétravail, peuvent être envisagés rapidement tandis qu'un travail impliquant des déplacements importants ne pourra généralement être repris qu'après un à deux mois. N'hésitez pas à en discuter avec votre chirurgien.

Le premier rendez-vous de consultation postopératoire est prévu à 3 mois. A ce stade, de nombreux patients ont déjà oublié la présence de la prothèse et ont repris une vie normale. Certains patients mettront encore quelques mois à voir disparaître des fourmillements au niveau de la cicatrice ou une gêne musculaire. Toutes vos activités sont autorisées, y compris sportives, sans restriction particulière, à condition d'être pratiquées de manière progressive et adaptée à vos capacités. Votre hanche continuera à gagner en souplesse jusqu'à la fin de la première année.

LA RÉÉDUCATION À L'HÔPITAL ET LE 1^{ER} MOIS

Les kinésithérapeutes de l'hôpital vous prendront en charge jusqu'à votre sortie. Par la suite, vous serez « l'acteur principal » de votre rééducation. C'est assez simple puisque l'essentiel de **l'autorééducation repose sur la reprise de vos activités quotidiennes, en particulier la marche et la pratique des escaliers.**

Attention à ne pas faire d'excès : s'il est habituel de ressentir une gêne assimilable à des courbatures les premiers jours, l'autorééducation ne doit en aucun cas augmenter la douleur. **Le premier mois est une période de convalescence** où il faut se reposer. Si les douleurs augmentent, c'est peut-être que vous en faites trop. Reposez-vous et prenez vos antalgiques !

Vous pourrez quitter vos cannes au bout de quelques jours. Quittez d'abord la canne du côté de l'intervention, puis l'autre canne quelques jours après.

Il n'y a aucun délai à respecter.
Faites-vous confiance !



De retour à domicile, vous n'aurez besoin d'**aucun équipement particulier** : ni rehausseur de toilettes, ni bas de contention, ni coussin entre les jambes.

Aucune séance de rééducation n'est nécessaire après votre sortie de l'hôpital. L'autorééducation est suffisante et vous permettra rapidement de récupérer une indolence complète ainsi qu'une marche normale.

Ainsi, après votre opération de la hanche, vous n'aurez en général pas besoin d'aller en centre de convalescence, sauf si certaines situations particulières le rendent nécessaire (appartement en étage élevé sans ascenseur, absence d'aide à domicile, troubles de l'équilibre, etc.).

Pour bien vivre avec votre prothèse totale de hanche, votre coopération est indispensable. En suivant ces principes de rééducation, les progrès sont très rapides et vous pourrez reprendre une vie normale (non sportive) entre 1 et 2 mois.



Les suites opératoires peuvent parfois présenter certaines particularités, notamment concernant l'appui. Le kinésithérapeute et votre chirurgien compléteront les conseils fournis dans ce guide.

QUID DE LA LUXATION ?

La luxation correspond au déboîtement de la prothèse, c'est à dire lorsque la tête du fémur prothétique sort de la cupule cotyloïdienne. Cette **complication très rare** (moins de 0,5%) après l'implantation d'une prothèse par voie antérieure, s'observe surtout pendant les trois premiers mois, période de cicatrisation de l'articulation et de récupération de la force musculaire.

Lorsqu'une luxation survient, le diagnostic est évident : vous ne pouvez plus marcher. En cas de luxation, vous devez être transporté dans l'hôpital le plus proche de chez vous afin de réaliser une radiographie et réduire la luxation.

La luxation se produit généralement à la suite de mouvements extrêmes de grande amplitude articulaire associant par exemple une rotation externe excessive de la jambe à une hyper extension du bassin. Ne forcez pas en cas de sensation de blocage de l'articulation et restez confiants en vos capacités.



**La luxation reste exceptionnelle.
Ne vous inquiétez pas !!!!**

Vous étiez capable avant l'opération, malgré vos douleurs et votre handicap, de réaliser la plupart de vos activités quotidiennes avec plus ou moins de facilité. Pendant la convalescence, vous en serez tout autant capable. De surcroit, la hanche va progressivement s'assouplir et vous permettre de revivre normalement, sans précaution particulière. Aucune position n'est strictement interdite avec une prothèse de hanche implantée par voie antérieure.

LES GESTES DE LA VIE COURANTE

Les pages suivantes présentent quelques situations de la vie quotidienne et expliquent comment bien vivre avec votre prothèse.

Principes de base



**Favorisez les positions
où la hanche opérée est en flexion**

Gardez la jambe dans l'axe du corps



Sur les images qui suivent, le membre opéré comporte une pastille rouge symbolisant la prothèse.

Les muscles sont faibles au début : c'est normal !

La force musculaire vous paraîtra diminuée pendant quelques jours après l'intervention. C'est une réaction normale des muscles qui ont été écartés pendant l'intervention. Ainsi, certains gestes, difficiles à réaliser les premiers jours, seront plus faciles par la suite. Soyez patient, le réveil musculaire se fera naturellement.

Se coucher sur le côté

Dès le soir de l'intervention, vous pouvez dormir sur le dos ou de n'importe quel côté, même celui opéré !!

Se lever du lit



Regroupez les jambes puis pivotez d'un seul bloc avec le tronc.

Appuyez-vous sur le lit avec les deux mains et placez-vous perpendiculairement au lit avant de vous lever.

Au début, la jambe opérée est faible. Soulevez-la avec l'autre jambe en croisant les pieds.

S'asseoir



Asseyez-vous « à l'équerre » le plus possible (hanche fléchie à 90°).

Prendre un objet en étant allongé ou assis



Utilisez la main droite pour attraper ce qui se trouve à votre droite.

Idem à gauche.

Se lever d'un siège



Asseyez-vous "à l'équerre" le plus possible (hanche fléchie à 90°). Penchez-vous en avant, appuyez-vous sur les deux accoudoirs et prenez appui sur vos 2 pieds.

Aux toilettes, pas besoin d'un rehausseur !



Marcher avec des béquilles : 2 possibilités

Méthode « classique »



1. Avancez les 2 cannes
2. Positionnez le membre opéré entre les cannes
3. Avancez la jambe non opérée devant

Méthode « alternée » ou « marche nordique »



1. Avancez la canne et la jambe opposée en même temps
2. Et ainsi de suite

Monter en voiture

Vous pouvez être passager d'une voiture dès votre sortie de l'hôpital. Asseyez-vous en pivotant d'un bloc comme pour vous mettre au lit. Reculez le siège et redressez le dossier à l'angle droit. Faites des pauses régulières en cas de long trajet.

Conduire une voiture

En moyenne, les opérés recommencent à conduire vers 1 mois. C'est possible avant ce délai si vous vous en sentez capable.

L'idée est de ne pas mettre votre entourage ou vous-même en danger : il faut pouvoir freiner ou éviter un accident sans avoir à penser à votre hanche.

Les escaliers

Monter



A la montée, les cannes et la jambe valide sont sur la marche du dessus.

Descendre



A la descente, les cannes encadrent la jambe opérée. Dès qu'elles sont abandonnées, aidez-vous de la rampe

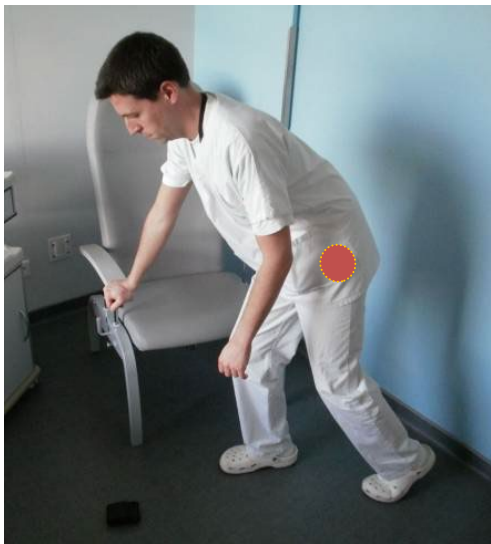
**Montez et descendez les escaliers « normalement »
dès que vous en sentez capable !**

Ramasser un objet par terre



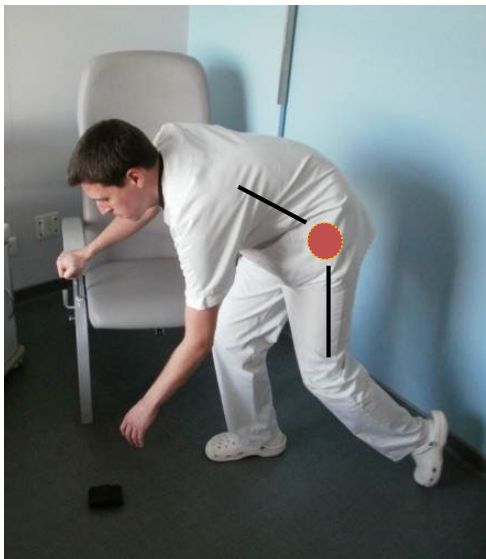
La jambe opérée est légèrement fléchie et en retrait par rapport à l'autre.

Se mettre à genoux



1

Prenez un appui fixe ou stable avec votre main.



2

Mettez la jambe opérée en arrière. Descendez en chevalier servant.



3

Prenez sur le sol un appui fixe ou stable avec votre main.

Se laver

Les premiers jours, lavez-vous au gant de toilette, assis sur une chaise. La douche est à privilégier à partir du 15^{ème} jour, lorsque la cicatrice ne nécessite plus de soins infirmiers.

L'utilisation de la baignoire est déconseillée le premier mois en raison du risque de chute. Vous pouvez toutefois l'utiliser, mais soyez prudent en montant dans la baignoire et mettez un tapis antidérapant. La position assise ou couchée est déconseillée.



Protégez votre cicatrice !
Ne la mouillez pas avant la fin des soins de cicatrice.

S'habiller et se chauffer



Privilégiez au début les vêtements souples faciles à enfiler. Pour mettre un pantalon, commencez par le côté opéré.

Pour les chaussures, simplifiez-vous la vie en utilisant des chaussures sans lacets le premier mois.

Enfilez les vêtements en ayant le pied vers l'arrière, la hanche étant fléchie.

LES VOYAGES, LA VIE SEXUELLE ET LE RESTE...

Les voyages

Dès votre sortie de l'hôpital, vous pourrez voyager en train et être passager d'une voiture. Les voyages en avion sont déconseillés pendant 35 jours en raison du risque de phlébite et d'embolie pulmonaire.

Les portiques de sécurité des aéroports peuvent détecter le métal de la prothèse. Vous recevrez par courrier quelques jours après votre hospitalisation un certificat médical attestant du port de la prothèse.

La vie sexuelle

Privilégiez les positions où la hanche opérée est en flexion et évitez l'hyper extension. Aucun délai n'est conseillé, c'est quand vous vous sentez prêt(e)... faites-vous confiance !

Et le reste...

Nous ne pouvons pas exposer toutes les situations de la vie courante dans un livret. N'hésitez pas à poser toutes vos questions au kinésithérapeute ou à votre chirurgien.

LE SPORT

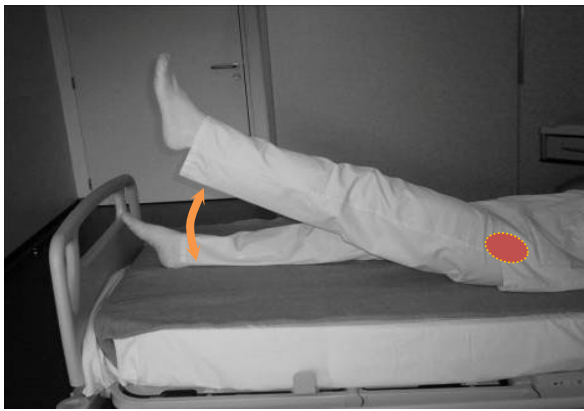
Au-delà du premier mois, la pratique d'une activité physique comme la marche et le vélo est autorisée. **Évitez les excès au début et progressez en douceur.**

L'accès à la piscine est autorisé après cicatrisation de la peau, c'est-à-dire après la 3^{ème} semaine postopératoire. La marche et les battements dans l'eau sont possibles.

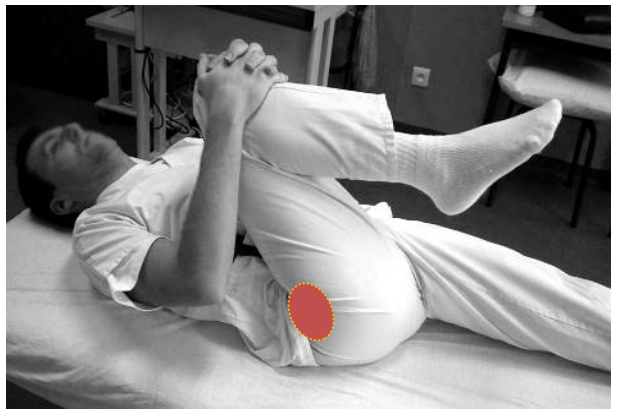
A partir du troisième mois, après le rendez-vous avec votre chirurgien, la reprise des autres activités sportives est possible en vous limitant à vos propres capacités.

CE QUE NOUS DÉCONSEILLONS ...

Une rééducation trop intensive peut être néfaste sur votre articulation convalescente. Voici les exercices que nous déconseillons le premier mois : ils peuvent déclencher des douleurs musculaires, des tendinites ou luxer la prothèse.



L'élévation jambe tendue



Les étirements passifs



**La musculation
avec des poids ou des poulies**

SUIVI ET SURVEILLANCE DE LA PROTHÈSE

Une prothèse de hanche doit être surveillée tout au long de votre vie, car les matériaux en frottement peuvent s'user avec le temps, tout comme l'os autour de la prothèse. La durée de vie des prothèses modernes, notamment celles en céramique, est difficile à déterminer car leur usure est quasiment indétectable. Il est donc impossible de prédire de manière individuelle si un remplacement de la prothèse sera nécessaire.

Les rendez-vous avec votre chirurgien



Le premier rendez-vous de contrôle est prévu au 3ème mois postopératoire. La fréquence des rendez-vous suivants sera fixée par votre chirurgien. Lors de chaque consultation, une radiographie sera réalisée afin de détecter une éventuelle modification radiologique.

Après le premier rendez-vous, en cas de réapparition de douleurs ou d'une boiterie non soulagée par votre médecin traitant, une radiographie doit être réalisée et le rendez-vous avec votre chirurgien avancé.

Évitez l'infection !

Pour éviter la survenue d'une infection secondaire sur votre prothèse, nous vous conseillons de traiter toute infection dentaire, urinaire ou cutané auprès de vos médecins habituels.

Une bonne hygiène de vie contribue également à éviter les infections : ne fumez pas 6 semaines avant et 3 mois après une intervention chirurgicale osseuse, équilibrez votre diabète et contrôlez votre poids.



La carte d'identité de votre prothèse

Vous recevrez par courrier quelques jours après l'hospitalisation votre compte rendu opératoire. Celui-ci comporte la marque de votre prothèse et ses principales caractéristiques. Conservez-le précieusement car il peut être très utile si un jour le changement de votre prothèse s'avère nécessaire.

QUESTIONS FRÉQUENTES



Est-ce normal d'avoir mal ?



Les premières semaines postopératoires peuvent être douloureuses, une sensation de courbature est classique. Pour soulager vos douleurs, le traitement antalgique peut être augmenté et vous pouvez appliquer de la glace sur la hanche deux à trois fois par jour pendant 20 minutes. Votre autorééducation doit rester en dessous du seuil douloureux et être progressive. En cas de douleurs, reposez-vous plus. Le traitement antalgique est à prendre systématiquement au début puis en fonction de vos besoins.

J'ai un hématome : est-ce grave ?

Le saignement lié à l'intervention peut être accentué par la prise indispensable d'anticoagulants. Il est donc classique d'avoir une cuisse gonflée ou de voir apparaître une ecchymose, surtout la première semaine. Celle-ci va disparaître progressivement et peut parfois s'étendre vers le genou ou la cheville.

Il n'y a pas lieu de s'inquiéter si les douleurs sont bien calmées par les antalgiques, et si la cicatrice reste normale. Dans le cas contraire, il faut recontacter le service.

Combien de temps dois-je garder les cannes ?

Le délai varie de quelques jours à quelques semaines selon les patients. En plus de vous aider à marcher sans boiter, elles signalent aux passants qu'il ne faut pas vous bousculer. C'est à vous de décider quand vous n'avez plus besoin des cannes.

Quelle est la durée du traitement anticoagulant ?

35 jours, il permet de limiter le risque de phlébite et d'embolie pulmonaire.

Quand refaire le pansement ?

Tous les 2 ou 3 jours pendant 12 jours. Il ne faut pas mouiller la cicatrice pendant cette période. Tout saignement au-delà de 7 jours ou anomalie de la cicatrice doit nous être signalé. Vous pouvez utiliser des protections imperméables disponibles en pharmacie pour prendre votre douche. Veillez toutefois à faire changer le pansement par votre infirmière immédiatement après.



Comment prendre soin de ma cicatrice ?

Votre cicatrice va continuer d'évoluer la première année. Protégez-la du soleil pendant cette période afin d'éviter qu'elle se pigmente. Vous pouvez la masser avec une crème hydratante.

Quand reprendre votre travail ?

Si votre emploi nécessite des déplacements importants, votre arrêt sera d'environ deux mois. S'il nécessite des efforts physiques importants, il peut aller jusqu'à trois mois.

Quand recommencer des activités d'entretien de la maison ?

Tout de suite dans la limite du raisonnable.

Quand recommencer des activités de jardinage ?

Tout de suite dans la limite du raisonnable mais ne pas bêcher avant 3 mois.

Quand sera-t-il possible...

...d'être passager d'une voiture ?

Dès la sortie de l'hôpital.

...de conduire à nouveau votre véhicule ?

Quand vous vous en sentez capable, en moyenne vers 1 mois, en vous limitant à des petits trajets au début. Soyez prudent !

...de refaire du sport et de porter des charges lourdes ?

En dehors du vélo (sans forcer), de la natation et la randonnée, attendez 3 mois.

...d'avoir des rapports sexuels ?

C'est quand vous voulez.

...de reprendre le train ?

Tout de suite, mais faites-vous aider pour porter vos bagages.

...de reprendre l'avion ?

Après la fin du traitement anticoagulant (35 jours). N'oubliez pas d'emporter le certificat stipulant que vous êtes porteur de matériel chirurgical susceptible de déclencher les portiques de sécurité.

COMBIEN COÛTE MA PROTHÈSE ?

Les frais liés à l'implantation d'une prothèse articulaire dépendent de 3 types de coûts :

- **Le coût de la prothèse**, qui varie en fonction des matériaux qui la composent, est de 1 420 à 1 810 euros.
- **Le coût de la prise en charge hospitalière** (hébergement, matériel et investissements, salaires du personnel) correspond à un forfait plus ou moins important selon la complexité du cas et des technologies mobilisées. Il varie de 5 400 à 11 600 euros.
- **Le coût des soins non hospitaliers**, plus difficile à évaluer, correspond aux consultations, médicaments, soins infirmiers, rééducation, centre de convalescence éventuel ou arrêt de travail. A titre d'exemple, une journée en centre de convalescence coûte entre 300 et 570 euros.

Au total, le coût moyen total d'une prothèse de hanche est de **6 820 à 13 410 euros**.

Qui paye quoi ?

Si le patient bénéficie d'une couverture par la sécurité sociale, le coût des prothèses est totalement pris en charge par la sécurité sociale.

Le coût de la prise en charge hospitalière est également pris en charge par la sécurité sociale en dehors du forfait hospitalier (20€ par jour) qui correspond à la participation financière du patient aux frais d'hébergement et d'entretien entraînés par son hospitalisation. Les suppléments pour confort personnel (chambre individuelle, télévision, téléphone...) ne sont pas pris en charge par la sécurité sociale. Ces frais peuvent éventuellement être pris en charge par la mutuelle ou une complémentaire santé en fonction du contrat souscrit.

Les frais non hospitaliers (médicament, soins infirmiers et rééducation, arrêt de travail...) sont pris en charge partiellement par la sécurité sociale et votre mutuelle.

**Le Groupe Hospitalier Diaconesses Croix Saint-Simon
est un établissement privé d'intérêt collectif à but non lucratif.
Aucun dépassement d'honoraire n'est demandé par les médecins.**

Pour les patients non pris en charge par la sécurité sociale (patients étrangers, travailleurs expatriés, couverture par assurance privée...), un devis sera établi par notre cellule internationale (international@hopital-dcss.org)


NOUS CONTACTER



En cas de difficultés pendant votre convalescence :

Anomalie de la cicatrice, douleurs non supportables malgré la prise des antalgiques, fièvre inexplicée..., vous pouvez :

- Contacter notre infirmière de coordination :

 01 44 64 16 04

- Envoyer un mail à l'attention de votre chirurgien :

 orthopedie@hopital-dcss.org



URGENCES

En cas d'urgence, notre service d'accueil des urgences médico-chirurgicales peut vous accueillir


24h sur 24, 7 jours sur 7 au

125 rue d'Avron, 75020 Paris.



Pour demander ou modifier un rendez-vous de consultation :

- Contactez le service des rendez-vous par téléphone:

 01 44 64 17 94

- Ou par mail:

 rendezvous@hopital-dcss.org

NOTES

This image shows a full page of white paper with horizontal dotted lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for handwriting or typing. There are no margins, text, or other markings on the page.

L'édition de ce guide est financée par les dons réalisés en faveur du service d'orthopédie.

C'est ainsi que nous pouvons le remettre gratuitement à tous nos patients.

MERCI À NOS DONATEURS



HOSPIDON
Fonds de dotation
du Groupe Hospitalier

Créé en 2017, le fonds Hospidon, mandaté par le groupe hospitalier Diaconesses Croix Saint Simon, soutient le développement de l'établissement en finançant des projets au bénéfice des patients et des soignants.

Vous aussi, vous pouvez nous soutenir et ainsi participer à la recherche, financer des innovations technologiques et agir en faveur du développement de soins toujours plus qualitatifs.

Faites-un don en ligne en flashant le QR Code ci-contre >>>

Ou envoyez un chèque à l'ordre de Hospidon à l'adresse :
Hospidon, 18 rue du Sergent Bauchat 75012 Paris

Pour joindre les équipes d'Hospidon :
01 44 74 10 26 - dons@hopital-dcss.org



Plus d'information en ligne sur le site <https://hopital-dcss.org/hospidon>



Ce livret a été réalisé par les masseurs kinésithérapeutes et les chirurgiens orthopédistes du Groupe Hospitalier Diaconesses Croix Saint-Simon

Chirurgiens du membre supérieur

Florence Aïm
Blandine Marion
Marine Gabaï

Chirurgiens du membre inférieur

Simon Marmor, chef de service
Thomas Aubert
Guillaume Auberger
Michaël Butnaru
Alois Bouy
Wilfrid Graff
Philippe Leclerc
Vincent Le Strat
Antoine Mouton
Martin Sajan
Victoria Teissier

Masseurs-Kinésithérapeutes

Damien Philippeau, cadre
Lise Abadie
Romane Doridot
Julie Gé
Romane Kohlschitter
Caroline Liais
Yves Marien
Sophie Papadopoulos
Stéphanie Salinier
Hannah Szpindel
Alexandre Tan

Cadres infirmiers

Françoise Julien
Zoé Davenne

Nos expertises chirurgicales :

Hanche & Genou · Cheville & Pied · Traumatologie
Membre supérieur · Chirurgie du sport
Infections ostéo-articulaires



125 rue d'Avron 75020 Paris
01 44 64 16 00