


# RETROUVER SA QUALITÉ DE VIE PAS À PAS

Guide d'enseignement  
à la clientèle  
Hôpital de Thetford Mines

Prothèse de  
hanche

Québec 



# Table des matières

<b>AVANT-PROPOS</b> .....	<b>1</b>
<b>COMPRENDRE SA PATHOLOGIE ET LA CHIRURGIE PROPOSÉE</b> .....	<b>2</b>
<b>VOTRE CHEMINEMENT</b> .....	<b>3</b>
<b>AVANT VOTRE CHIRURGIE</b> .....	<b>4</b>
RENCONTRES PRÉOPÉRATOIRES .....	4
VOTRE PRÉPARATION .....	5
PLANIFICATION DE VOTRE CONVALESCENCE .....	5
À votre domicile .....	5
Lieu de convalescence .....	6
Liste des articles à apporter le matin de la chirurgie .....	7
<b>SÉJOUR À L'HÔPITAL</b> .....	<b>8</b>
VOTRE ARRIVÉE À L'HÔPITAL .....	9
VOTRE CHIRURGIE (au bloc opératoire) .....	9
VOTRE HOSPITALISATION (à l'unité de soins) .....	11
Suivi de vos activités .....	11
Mobilisation/Changement de positions/Exercices respiratoires/Lever .....	12
Prévenir certaines complications .....	12
CONSEILS DE L'INTERVENANT EN RÉADAPTATION .....	13
Contrôle de l'enflure .....	13
Positions à éviter ou à adopter à la suite de votre chirurgie .....	14
Position recommandée .....	17
Transferts .....	18
Déplacements .....	23
Autonomie .....	25
Liste des équipements recommandés pour le retour à la maison .....	28
<b>RETOUR À LA MAISON</b> .....	<b>30</b>
CONSEILS GÉNÉRAUX .....	30
Suivis avec les professionnels de santé .....	30
Soulagement de la douleur .....	30
Éviter la constipation .....	30
Soins de la plaie chirurgicale et surveillance des infections .....	31
Douche ou bain .....	31
Retour au travail .....	31
Conduite automobile .....	31
Partir en voyage .....	31
Signes et symptômes importants à surveiller .....	32
Autres interventions si nécessaires .....	32
VOTRE CONVALESCENCE .....	33
Pour diminuer la douleur, l'enflure ou la raideur articulaire .....	33
Activités contre-indiquées ou non recommandées .....	33
Activités permises .....	33
PROGRAMME D'EXERCICES .....	34
COORDONNÉES .....	41
<b>SONDAGE À LA CLIENTÈLE</b> .....	<b>43</b>



## AVANT-PROPOS

Vous serez bientôt opéré pour le remplacement de l'articulation de votre hanche par une prothèse. Ce guide a pour but de vous renseigner sur les différentes étapes entourant votre chirurgie et de vous donner divers conseils à suivre lors de votre retour à la maison. Toutefois, le personnel infirmier demeure à votre disposition pour répondre à vos questions.

**Lorsque la date de votre chirurgie sera connue, aviser rapidement le personnel de la clinique préopératoire si vous observez un changement de votre état de santé depuis votre dernière rencontre tel que :**

- Frissons, température;
- Nausée, vomissement, diarrhée;
- Rhume/toux/grippe;
- Infection urinaire, dentaire ou autre;
- Plaie orteil/pied/jambe;
- Prise d'un nouvel antibiotique;
- Nouveau médicament;
- Détérioration de votre état de santé (problème cardiaque, pulmonaire).

**Votre chirurgie pourrait être reportée pour votre sécurité.**

À ce moment, vous pouvez nous joindre :

Le jour, du lundi au vendredi, de 8 h à 16 h, au 418 338-7777, poste 54234.

Si vous vous présentez le matin de votre intervention avec un changement de votre état de santé sans nous avoir avisés, votre chirurgie pourrait être annulée.

Il est de votre responsabilité de déclarer toute situation qui pourrait porter préjudice à votre chirurgie.

De plus, si pour toutes autres **raisons non médicales**, vous ne pouvez pas vous présenter à la date déterminée, veuillez nous aviser **dans les plus brefs délais**.

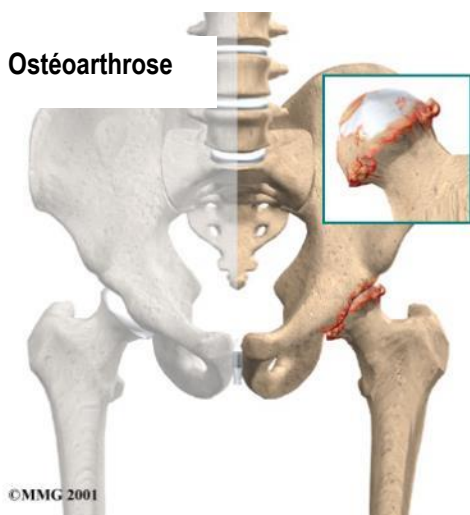
Le jour, du lundi au vendredi, de 8 h à 16 h, au 418 338-7777, poste 54234.

# COMPRENDRE SA PATHOLOGIE ET LA CHIRURGIE PROPOSÉE

L'arthroplastie de la hanche est une intervention chirurgicale qui consiste à remplacer les surfaces articulaires douloureuses et endommagées de votre hanche par des parties artificielles métalliques et plastiques.

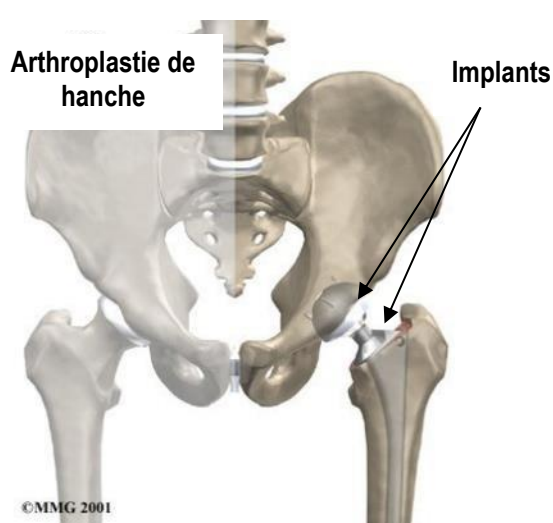
L'articulation de la hanche est constituée de deux surfaces articulaires : fémorale et acétabulaire (bassin). Le fémur est l'os de la cuisse qui va du genou à la hanche pour s'articuler avec le bassin.

## . Hanche saine <sup>1</sup>



## Hanche arthrosique

## Hanche avec prothèse de hanche



La prothèse de hanche répond à quatre objectifs :

1. Supprimer ou diminuer la douleur quand les autres traitements ne sont plus efficaces;
2. Améliorer la mobilité articulaire;
3. Améliorer la fonction;
4. Assurer la stabilité de l'articulation ou corriger une déformation.

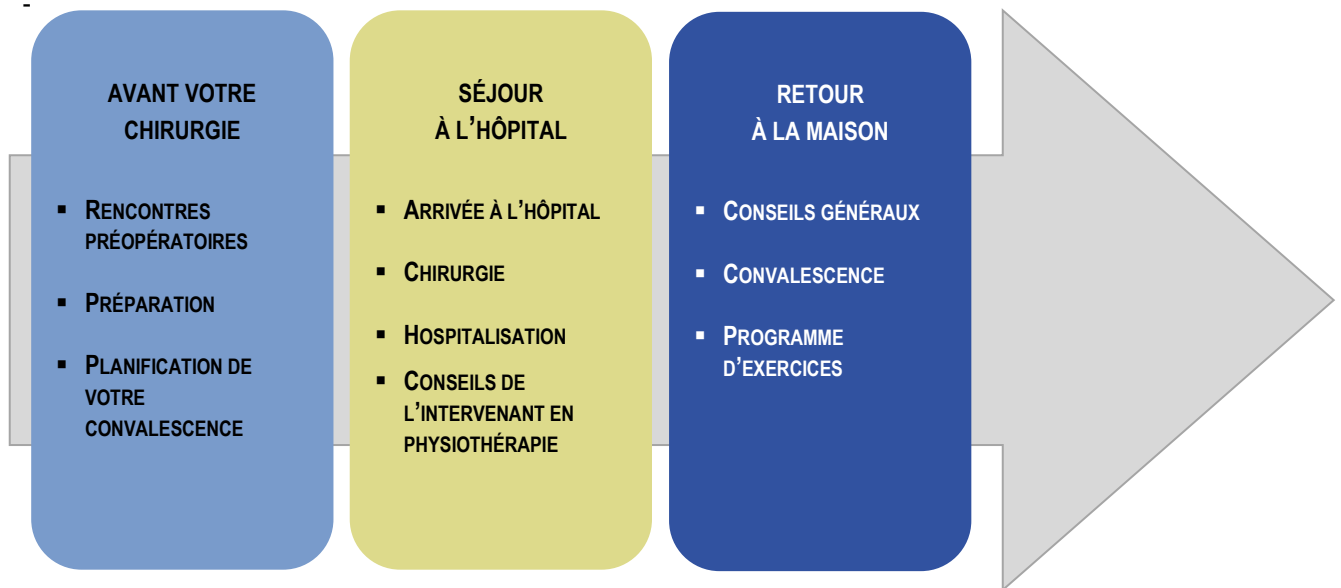
Généralement, après votre convalescence, vous marcherez mieux qu'avant et vous aurez moins de douleur. Les mouvements et la force obtenus après votre réadaptation vous permettront de reprendre progressivement les activités que vous aimez en évitant de faire subir trop d'impacts ou de torsions à votre nouvelle hanche.

<sup>1</sup> Site de Orthogate : <http://www.eorthopod.com/eorthopodV2/index.php/ID/bc6117f6c5f98a17135e5aac6c0cf6d7>

## VOTRE CHEMINEMENT

Vous utiliserez ce guide pour votre préparation avant votre chirurgie, durant votre séjour à l'hôpital (la journée de votre chirurgie) et pour le retour à la maison (convalescence). Conservez-le précieusement. Tous les professionnels et équipes médicales se réfèrent à ce document.

Au-delà de l'expertise de votre chirurgien orthopédiste, **c'est vous qui jouez le rôle le plus important**. Vous devez donc vous y préparer. Votre implication dans la préparation à la chirurgie sera un facteur très important pour votre réadaptation postopératoire.



**Il vous faut, dès aujourd'hui, désigner une personne de votre entourage qui sera votre accompagnateur : planifier avec lui, votre congé de l'hôpital.** Cette personne vous accompagnera à la rencontre préopératoire, vous conduira le jour de votre chirurgie et doit être disponible pour venir vous chercher à l'hôpital le matin de votre départ.

Dès que votre état de santé le permet, que la reprise de l'autonomie est suffisante et que les objectifs de réadaptation sont atteints, vous pourrez quitter l'hôpital. De façon générale, vous resterez une à deux nuits à l'hôpital.

De plus, tout départ doit être fait deux heures après la signature de votre congé. Aviser votre accompagnateur d'être présent et disponible en tout temps pour vous accompagner à domicile ou à votre lieu de convalescence.

# AVANT VOTRE CHIRURGIE

## RENCONTRES PRÉOPÉRATOIRES

À la suite de votre visite chez l'orthopédiste, présentez-vous au Service de la préadmission située au local R12.

1. Remettez la requête opératoire signée par votre orthopédiste.
2. Remplissez sur place le questionnaire santé préopératoire qui vous sera remis. Sinon le faire parvenir le plus rapidement possible par télécopieur au 418 338-7709 ou par la poste à l'adresse suivante : 1717, Notre-Dame est, Thetford Mines (Québec) G6G 2V4.
3. Votre profil pharmaceutique sera requis : nous vous donnerons l'information nécessaire pour qu'il nous soit transmis par télécopieur au 418 338-7709.
4. Certains examens nécessaires à votre préparation pour la chirurgie pourraient être faits à ce moment (ex. : prise de sang).

Une agente administrative communiquera avec vous pour planifier les rencontres préparatoires.

Ces rencontres ont pour but de :

- Finaliser la préparation de votre chirurgie.
- Faire les prélèvements de laboratoire et examens requis.
- Discuter avec l'anesthésiologiste, la médecine interne si votre condition de santé le nécessite, l'infirmière du Service de la préadmission et l'intervenant en physiothérapie.

☞ **Noter ici la date de votre chirurgie :** \_\_\_\_\_

**Prévoyez une à deux demi-journées pour cette préparation.**

**Vous devez être accompagné lors de l'évaluation préopératoire.**

**Présentez-vous au local R12.**

- Date 1<sup>re</sup> rencontre préparatoire : \_\_\_\_\_ Heure : \_\_\_\_\_
- Date 2<sup>e</sup> rencontre préparatoire : \_\_\_\_\_ Heure : \_\_\_\_\_



## VOTRE PRÉPARATION

Conseils pour optimiser votre santé et votre forme physique :

- Cessez la consommation de tabac (idéalement quatre à six semaines avant la chirurgie). Des aides pharmacologiques sont disponibles pour vous aider à cesser de fumer.
- Ne consommez pas d'alcool 24 heures avant la chirurgie.
- Faites les exercices recommandés tous les jours (voir page 33).
- Marchez régulièrement tous les jours.

## PLANIFICATION DE VOTRE CONVALESCENCE

Dès le moment où vous savez la date de votre chirurgie, vous devez préparer votre retour à la maison. À toutes les étapes de votre cheminement (accueil, rencontre de groupe, clinique d'évaluation préopératoire et lors de votre hospitalisation), nous nous assurerons que votre congé soit planifié.

### À votre domicile

- Pour votre sécurité, si vous planifiez un retour à votre domicile, assurez-vous d'avoir l'aide de vos proches 24 heures sur 24 durant les premiers jours. Assurez-vous également d'obtenir de l'aide pour l'hygiène, les repas, l'entretien ménager, l'épicerie, etc.
- Faites une épicerie afin d'avoir tout ce qu'il vous faut au retour à la maison et pour votre période de convalescence. Au besoin, préparez des petits repas.
- Assurez-vous d'avoir :
  - Acétaminophène (Tyléol) pour soulager la douleur;
  - Thermomètre pour surveiller votre température au besoin;
  - Glace en sac ou sac de gelée pour aider à diminuer la douleur.
- Adaptez votre milieu, afin de diminuer les risques de chute : tapis, fils électriques au sol, surfaces glacées ou glissantes, etc.
- Mettez à votre portée tous les objets que vous utilisez quotidiennement.
- Procurez-vous les auxiliaires de marche suggérées.
- Prévoyez un endroit pour vous reposer et une salle de bain accessible à l'étage principal.

## Lieu de convalescence

- Prévoyez une ou des personnes pour vous aider lors de votre convalescence; rappelez-vous qu'il pourrait être difficile pour vous de rester seul à domicile.
- S'il vous est impossible de trouver de l'aide pour votre retour à la maison, il est probable que votre chirurgie soit reportée. Parlez-en à l'infirmière de la clinique de préadmission; elle vous dirigera vers les ressources appropriées.
- Dès que votre date de chirurgie est connue, veuillez vérifier la disponibilité de votre lieu de convalescence et réserver les dates de votre séjour au besoin.
- Des traitements de physiothérapie vous seront recommandés à votre retour à la maison.

Si vous êtes de l'extérieur de la région de Thetford, un suivi sera fait par le CLSC de votre région. Bien vouloir noter les coordonnées et en informer l'infirmière de liaison lors de votre hospitalisation.

- Nom de votre CLSC : \_\_\_\_\_
- Télécopieur : \_\_\_\_\_
- Téléphone : \_\_\_\_\_

## Liste des articles à apporter le matin de la chirurgie

- Guide d'accompagnement et d'enseignement (Pas à Pas);
- Carte de l'hôpital de Thetford-Mines et d'assurance maladie (RAMQ);
- Pantoufles ou souliers fermés ajustables, munis de semelles antidérapantes avec attache velcro (aucun lacet);
- Vêtements amples et confortables pour votre retour à domicile;
- Articles de toilette (brosse à dents, savon, peigne, rasoir, etc.);
- Lunettes, appareil(s) auditif(s);
- Marchette à roulettes (deux roulettes à l'avant) bien identifiée à votre nom.

Pour vos médicaments :

Médicaments à prendre le matin de votre chirurgie avec une gorgée d'eau :

---

---

---

Médication à suspendre \_\_\_\_\_ jours avant l'intervention chirurgicale :

---

---

---

**Ne pas apporter de bijoux, de carte de crédit ou d'objet de valeur.**

**L'établissement n'est pas responsable des objets volés ou perdus.**

## SÉJOUR À L'HÔPITAL

- Prendre une douche la veille et le matin de la chirurgie avec des éponges antiseptiques. Vous aurez à acheter deux éponges à votre pharmacie. Demandez les consignes d'utilisation à la pharmacie.

Le matin de la chirurgie :

- Ne mettez pas de crème, lotion ou parfum;
- Ne mettez pas de maquillage ou de vernis à ongles;
- Enlevez tous vos bijoux et laissez-les à la maison;
- Prenez seulement les médicaments autorisés par le professionnel de la santé;
- Suivez les instructions concernant le jeûne préopératoire (voir ci-dessous) :

### À partir de minuit

- **Ne mangez pas** d'aliments solides;
- **Ne mangez pas** de bonbons;
- **Ne mâchez pas** de gomme.

### Vous ne devez pas boire :

- Jus avec pulpes ou particules;
- Lait;
- Eau pétillante;
- Boisson gazeuse;
- Boisson énergisante.

### Le matin de votre chirurgie :

- **Vous devez absolument** prendre les **médicaments autorisés** par le professionnel de la santé avec un peu d'eau, **sauf** ceux que l'on vous a demandé d'arrêter.
- Vous pouvez vous brosser les dents.

### Puis-je boire le jour de la chirurgie?

Il est permis de boire le jour de votre chirurgie selon les règles ci-dessous.

### Le jour de votre chirurgie, jusqu'à deux heures avant l'arrivée à l'hôpital :

- **Vous pouvez boire des liquides sans particules :**
  - Eau (claire ou à saveur);
  - Café noir (sans lait, sans sucre), thé clair, tisane;
  - Jus de pomme, jus de raisins, autres jus clairs;
  - Boisson pour sportif (Gatorade, Powerade).

### Quelle quantité puis-je boire?

Selon votre soif et votre désir, tout simplement!

**S'il y a un changement dans votre médication ou dans votre état de santé depuis votre rencontre avec l'infirmière de la clinique préopératoire, il faut que vous apportiez votre nouvelle liste de médicaments de la pharmacie et aviser l'infirmière de la chirurgie d'un jour le matin de votre chirurgie.**

## VOTRE ARRIVÉE À L'HÔPITAL

- Arrivez à l'hôpital à l'heure indiquée pour que nous puissions vous préparer et pour ne pas retarder le programme opératoire. (Entrée à : \_\_\_\_\_ h).
- Vous devrez vous présenter au service de chirurgie au 4<sup>e</sup> étage de l'hôpital avec votre accompagnateur.
- Vous devez obligatoirement avoir un accompagnateur avec vous. Sans accompagnateur, votre chirurgie pourrait être reportée.
- Nous vous demanderons de signer un consentement aux soins. Ce document atteste que vous acceptez la chirurgie et les risques associés et que vos questions ont été répondues.
- L'infirmière prendra vos signes vitaux (tension artérielle, pouls, respiration et température). Une prise de sang pourrait être requise. Nous vous demanderons d'uriner avant l'opération.
- Vous devrez être démaquillée et n'avoir aucun vernis à ongles sur les doigts et les orteils. Vous devrez enlever vos dentiers ou partiels, lunettes, verres de contact, appareil(s) auditif(s), épingles à cheveux, broche, bijoux, perruque, etc.
- Au moment venu, vous serez conduit à la salle d'opération.
- Votre accompagnateur pourra vous attendre à la salle d'attente du 4<sup>e</sup> étage ou à la cafétéria de l'hôpital.
- Veuillez donner à l'infirmière votre formulaire d'assurance. Celui-ci sera disponible en clinique externe d'orthopédie lorsqu'il sera complété.

## VOTRE CHIRURGIE (au bloc opératoire)

- L'équipe médicale de la salle d'opération validera avec vous votre nom ainsi que la chirurgie prévue et vous prendra en charge.
- Nous compléterons à ce moment la préparation pour une anesthésie rachidienne, péridurale ou générale selon votre discussion avec votre anesthésiologiste.
- Un soluté sera installé pour vous hydrater et pour vous donner des médicaments afin de vous détendre si nécessaire. Un moniteur cardiaque sera mis en place pour surveiller votre rythme cardiaque et respiratoire ainsi qu'un saturomètre pour vérifier le taux d'oxygène sanguin.
- Votre séjour au bloc opératoire sera d'environ trois heures (incluant le temps de la chirurgie 1 h 30 et salle de réveil).
- Après votre chirurgie, vous serez conduit à la salle de réveil pour une période d'observation d'environ une à deux heures, afin de surveiller votre rythme cardiaque, votre saturation et la reprise de vos fonctions motrices des membres inférieurs.
- Pour soulager la douleur après votre chirurgie, la pompe ACP (analgésie contrôlée par le patient) pourrait être en place.

### Qu'est-ce qu'une pompe ACP (analgésie contrôlée par le patient)

- Cette pompe permet d'administrer des analgésiques (calmants) par voie intraveineuse, c'est-à-dire par votre soluté.
- Lorsque vous ressentez la douleur, vous n'avez qu'à presser le bouton de la pompe pour vous administrer une dose.
- Il est impossible d'administrer une dose supérieure à celle prescrite par le médecin. Cette pompe est donc très sécuritaire.
- La durée d'utilisation est de 24 heures. Vous pourrez par la suite recevoir des analgésiques par voie sous-cutanée ou orale selon la prescription de votre orthopédiste.



## VOTRE HOSPITALISATION (à l'unité de soins)

Vous recevrez les soins par le personnel de l'unité et l'équipe de réadaptation afin de contrôler au maximum la douleur, d'apporter les soins appropriés à votre plaie, de vous encourager à faire vos exercices et de reprendre vos activités. Le pansement à votre hanche sera changé avant votre départ (ou selon l'ordonnance médicale).

### Suivi de vos activités

Voici un tableau présentant la progression de vos activités durant votre hospitalisation afin que vous retrouviez votre autonomie.

Activités	Jour 0 (Jour de votre chirurgie)	Jours suivants (dès le lendemain de votre chirurgie)
Lever	<input type="checkbox"/> 3 à 4 h après votre arrivée à l'unité	<input type="checkbox"/> AM <input type="checkbox"/> PM <input type="checkbox"/> Soir
Séance au fauteuil	<input type="checkbox"/> Selon tolérance	<input type="checkbox"/> AM <input type="checkbox"/> PM <input type="checkbox"/> Soir
Transfert		<input type="checkbox"/> Avec aide ou seul
Marche	<input type="checkbox"/> Jusqu'à la toilette	<input type="checkbox"/> AM <input type="checkbox"/> PM <input type="checkbox"/> Soir Avec aide ou seul
Exercices respiratoires	<input type="checkbox"/> À chaque heure	
Exercices circulatoires	<input type="checkbox"/> À chaque heure	
Exercices		<input type="checkbox"/> AM <input type="checkbox"/> PM <input type="checkbox"/> Soir
Repas	<input type="checkbox"/> Au lit ou au fauteuil	<input type="checkbox"/> Au fauteuil (pour tous les repas)
Hygiène		<input type="checkbox"/> Au bord du lit ou fauteuil ou salle de bain
Élimination	Chaise d'aisance ou toilette avec aide	Toilette avec ou sans aide

Si les objectifs sont atteints et que votre état de santé le permet, vous pourrez quitter.

<b>Objectifs à atteindre pour le congé :</b> Une autonomie nécessaire pour un retour à domicile sécuritaire	<input type="checkbox"/> À la marche (avec accessoire) <input type="checkbox"/> À l'utilisation des escaliers (s'il y a lieu) <input type="checkbox"/> Aux transferts
--	---

**\*Assurez-vous que votre accompagnateur est disponible pour le départ.**

## Mobilisation/Changement de positions/Exercices respiratoires/Lever

Vous devrez changer de position à votre guise et le plus souvent possible dans le but d'éviter les points de pression, de favoriser la circulation et de permettre une bonne amplitude respiratoire. Nous alternerons les positions même sur le côté opéré.

### Prévenir certaines complications

Lors d'une hospitalisation, certaines conditions telle l'immobilisation causée par un alitement ou une intervention chirurgicale, font en sorte que vous soyez plus à risque de développer une thromboembolie veineuse. La thromboembolie veineuse comprend la thrombophlébite et l'embolie pulmonaire. Voici la différence entre les deux :

Thrombophlébite (TVP)	Embolie pulmonaire (EP)
Lorsqu'il y a formation d'un caillot dans un de vos membres inférieurs.	Lorsque le caillot sanguin se développe, il peut se déplacer dans les veines jusqu'aux poumons et ainsi diminuer ou obstruer l'apport en sang vers ceux-ci.

En prévention, le médecin peut:

- Vous prescrire des jambières compressives afin de faciliter la circulation sanguine.
- Vous prescrire également des anticoagulants soit en comprimés ou en injection.

De plus, afin de prévenir les complications thrombotiques ainsi que les complications respiratoires, vous devrez effectuer les exercices suivants :

#### EXERCICES CIRCULATOIRES

Une série de 30 mouvements toutes les heures.  
Effectuez, pour chaque pied, 30 répétitions en une minute.



Faites une flexion dorsale (orteils pointent vers le haut) et une flexion plantaire du pied (orteils pointent vers le bas) dans un mouvement de va-et-vient. Ce mouvement doit créer un étirement au niveau de votre mollet.

#### EXERCICES RESPIRATOIRES

Faire 8 à 10 respirations profondes toutes les heures.



En position assise ou couchée, placez une main sur votre abdomen et inspirez par le nez en gonflant le ventre. Gardez votre respiration trois secondes, puis expirez lentement par la bouche. Un exerciceur respiratoire sera utilisé au besoin en postopératoire pour augmenter votre capacité pulmonaire.



## CONSEILS DE L'INTERVENANT EN RÉADAPTATION

Votre réadaptation se préparera avant votre chirurgie, se fera tout le long de votre séjour à l'hôpital et se poursuivra en clinique externe ou à domicile. L'intervenant en physiothérapie vous enseignera les exercices adaptés à votre condition et vous guidera dans l'exécution de ceux-ci. Comme vous poursuivrez ces exercices à la maison, vous serez accompagné afin d'apprendre à les exécuter seul et à prendre votre réadaptation en main.

### Contrôle de l'enflure

Il est normal que la jambe soit enflée. Pour contrôler le gonflement, placez celle-ci en élévation soit avec des oreillers en position couchée au lit ou assise avec la jambe allongée sur un tabouret ou une chaise.

Il est important d'alterner la position de la jambe lorsque vous êtes assis au fauteuil.

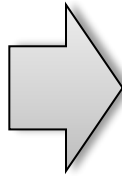


## Positions à éviter ou à adopter à la suite de votre chirurgie

Le respect des mouvements et positions contre-indiqués suivants prévient les risques de luxation de la prothèse et favorise votre guérison.

### Mouvements et positions contre-indiqués pour un mois

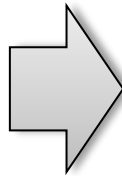
Ne croisez pas les jambes.



### Mouvements et positions contre-indiqués pour 12 semaines

- **Abduction active contre gravité**

Durant au moins 12 semaines, n'écartez pas trop votre jambe opérée vers l'extérieur en position debout.



Ne vous accroupissez pas et ne vous tournez pas de côté pour ramasser un objet.



Pour ramasser un objet au sol, vous pouvez vous accroupir pour le ramasser devant vous ou le prendre avec une pince à long manche.



En position couchée sur le côté, ne soulevez pas la jambe opérée vers le haut.



- **Rotation externe importante**

Pour vous retourner en marchant, toujours le faire du côté de votre jambe opérée pour éviter à celle-ci de faire une rotation vers l'extérieur. La jambe droite est en rotation externe.



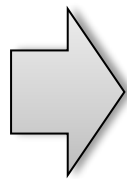
Pour atteindre un objet du côté opposé de votre hanche opérée, placez-vous face à l'objet.



Vous pouvez atteindre un objet du côté de votre hanche opérée.



Ne mettez pas le pied de votre jambe opérée sur votre genou.



## Position recommandée

- **Couchée :**

Il est recommandé de se coucher sur le dos ou sur le côté. Pour votre confort, vous pouvez placer un oreiller entre vos jambes et sur le côté non opéré.



## Transferts

- Pour sortir du lit :

1. Déplacez-vous sur le dos, près du bord du lit.



2. Asseyez-vous dans le lit en poussant avec vos bras vers l'arrière.



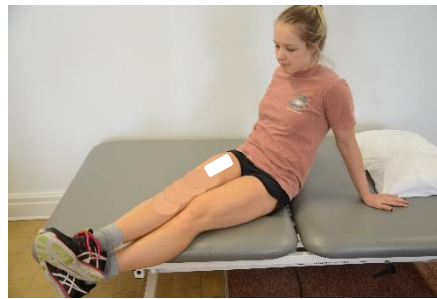
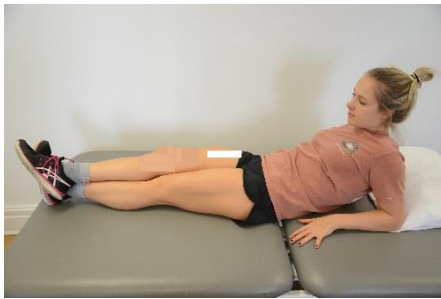
3. Sortez du lit du côté non opéré. Pivotez sur les fesses pour sortir vos deux jambes du lit en même temps. Gardez vos jambes allongées.



4. Au besoin, mettez un oreiller épais entre vos deux jambes.



5. Si vous avez de la difficulté à déplacer votre jambe opérée, vous pouvez vous aider avec votre autre jambe en crochet.

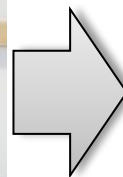


▪ **Pour vous coucher au lit :**

Faites ces étapes dans le sens contraire.

▪ **Pour se lever d'une chaise/toilette/lit :**

1. Pour faciliter le transfert de la position assise à debout, la hauteur du siège de votre fauteuil ou du lit doit être égale ou plus haute que votre genou.
2. Évitez les fauteuils bas ou profonds ainsi que les fauteuils à roulettes.



3. Avancez les fesses au bord du lit ou de la chaise.
4. Lorsque vous êtes en position debout, transférez vos mains à la marchette, une à la fois.



5. Prenez les appuie-bras de la chaise pour vous aider à vous lever. En cas de difficulté, vous pouvez avancer légèrement la jambe opérée.



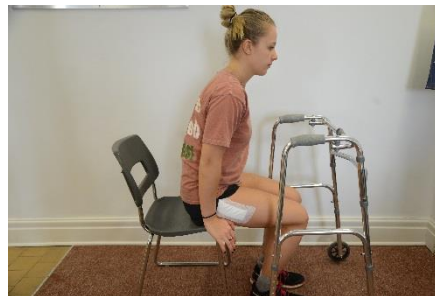
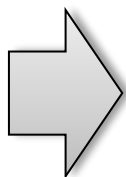
6. Lorsque vous êtes en position debout, transférez vos mains à la marchette, une à une.





## IMPORTANT

Vous ne devez jamais vous lever ou vous asseoir avec les mains sur la marchette, le matelas ou le siège de la chaise. Si vous n'avez pas d'appuie-bras, vous devez vous appuyer sur le matelas ou le siège de la chaise.

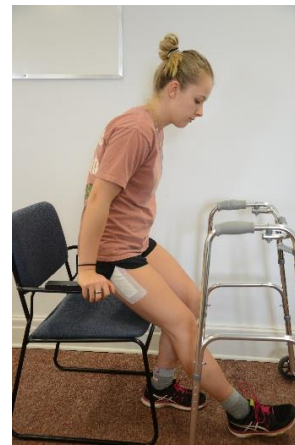


Vous ne devez jamais vous lever ou vous asseoir avec les mains sur la marchette.

Si vous n'avez pas d'appuie-bras, vous devez vous appuyer sur le matelas ou le siège de la chaise.

### ■ Pour vous asseoir sur une chaise/toilette :

1. Approchez-vous de la chaise/toilette/lit.
2. Reculez jusqu'à ce que le derrière de vos genoux touche au siège.
3. Mettez la jambe opérée devant vous, la jambe saine demeure derrière.
4. Prenez les appuie-bras de la chaise et assoyez-vous.



▪ **Toilette :**

1. Assurez-vous que la hauteur du siège de toilette est égale ou plus haute que votre genou, au besoin utilisez un siège surélevé (voir section liste des équipements recommandés : page 27).
2. Assurez-vous que le papier hygiénique est à portée de la main pour éviter les torsions du tronc.



▪ **Transfert au bain/douche :**

1. Placez-vous parallèle à la baignoire, mains appuyées sur la barre d'appui verticale, sur la poignée de bain ou sur la marchette.
2. Prenez appui sur la barre, enjambez le rebord en pliant le genou, pied vers l'arrière.



3. Prenez soin de placer le pied vers le centre de la baignoire.
4. Suivez la même procédure pour entrer l'autre jambe.
5. Procédez à l'inverse pour sortir.



Un banc de douche avec ou sans dossier peut également être placé dans la douche.

Pour les usagers avec restriction de mise en charge, l'utilisation d'un banc de transfert est recommandée.

▪ **Pour l'auto :**

1. Reculez le siège au maximum.
2. Au besoin, mettez un oreiller ou un coussin pour augmenter la hauteur du siège et ajoutez un sac de plastique sur le siège pour favoriser le glissement.
3. Inclinez le dossier vers l'arrière.
4. Servez-vous de la poignée au besoin.
5. Assoyez-vous en gardant les deux jambes à l'extérieur de la voiture.
6. Entrez les jambes en les faisant pivoter ensemble.
7. Pour sortir de la voiture, faites les étapes dans le sens inverse.



## Déplacements

▪ **L'ajustement de la marchette ou de la canne :**

1. Tenez-vous debout et droit, pieds légèrement écartés.
2. Placez-vous entre les deux côtés de la marchette ou placez le bas de la canne à environ 15 centimètres (6 pouces) des pieds.
3. Pour ajuster la hauteur des appuie-main, laissez tomber le bras le long de la marchette ou de la canne et assurez-vous que l'appuie-main arrive au niveau du pli du poignet.
4. L'intervenant en physiothérapie vous aidera au besoin.



▪ **La marche :**

1. Immédiatement après votre chirurgie, vous vous déplacerez avec une marchette.
2. Par la suite, vous progresserez vers l'utilisation de la canne pour en arriver, si possible, à ne plus utiliser d'accessoire à la marche.
3. Lors de la progression, il est important de ne pas avoir une augmentation de douleur ou de boiterie.
4. L'intervenant en physiothérapie vous aidera dans cette progression.
5. La canne doit toujours être placée du côté opposé de votre jambe opérée.



▪ **L'escalier :**

1. Utilisez la canne et la rampe (main courante).
2. Pour la montée des escaliers, montez d'abord la jambe saine (non opérée). Ensuite, faites suivre sur la même marche la jambe opérée et la canne.
3. Pour la descente, descendez d'abord la jambe opérée et la canne. Ensuite, faites suivre sur la même marche la jambe saine (non opérée).



4. Pour la première semaine après votre chirurgie, demandez à votre accompagnateur de vous suivre lorsque vous montez et de se placer devant vous lorsque vous descendez.



## Autonomie

### ▪ Pour s'habiller/déshabiller :

#### 1. Technique pour enfiler ses pantalons :

- Enfilez le vêtement du côté opéré en premier en utilisant la pince à long manche.



- Remontez le vêtement jusqu'au genou et enflez l'autre jambe.



- Prenez un appui solide pour remonter le pantalon et l'attacher.



## 2. Technique pour enfiler ses bas :

- Utilisez un enfiler bas pour mettre celui du côté opéré.



- Pour l'enlever, utilisez une pince à long manche ou une cuillère à long manche.



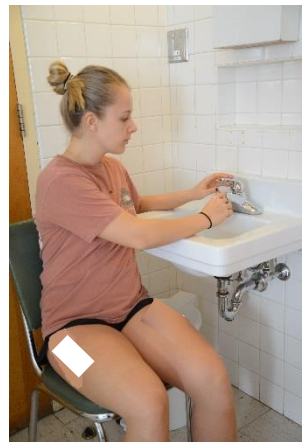
## 3. Technique pour mettre ses chaussures :

- Utilisez une cuillère à long manche.
- Il est recommandé de porter des pantoufles fermées offrant un bon soutien ou des souliers de type « loafer » ayant des semelles antidérapantes.



▪ **Hygiène au lavabo :**

1. Placez vos articles de toilette (serviette, vêtements, etc.) et les aides techniques requises sur la vanité.
2. Installez une chaise le long de la vanité.
3. Assoyez-vous parallèlement à la vanité, la hanche saine près de celle-ci.
4. Au besoin, utilisez la brosse à long manche pour laver les jambes, pieds et dos.
5. Au besoin, pour vous essuyer, utilisez la pince à long manche.



▪ **Aménagement de l'environnement :**

1. Assurez-vous que les espaces de déplacement sont toujours dégagés et bien éclairés autant le jour que la nuit.
2. Installez les objets usuels à portée de main.
3. Ayez un tabouret à proximité dans la cuisine pour vous asseoir en cas de fatigue et pour éviter l'œdème.

▪ **Préparation de repas et transport d'objet :**

1. Utilisez une desserte ou un sac/panier pour la marchette lorsque vous transportez les objets.
2. Glissez les objets les plus lourds sur le comptoir au lieu de les transporter.
3. Placez les objets que vous utilisez couramment à proximité.
4. Privilégiez le travail à la table ou assoyez-vous sur un tabouret pour travailler au comptoir.
5. Préparez des repas d'avance.

▪ **Autres conseils :**

1. Portez vos lunettes lors de vos déplacements.
2. Portez des vêtements ajustés en longueur (bas de pantalon, robe de chambre et jupe).

## Liste des équipements recommandés pour le retour à la maison

Ces aides techniques peuvent faciliter votre autonomie, assurer votre sécurité et permettre le respect des mouvements contre-indiqués.

Vous pouvez louer ou acheter ceux-ci dans les pharmacies ou chez les fournisseurs d'appareils orthopédiques.

Vous pouvez vérifier auprès de votre assureur si votre plan d'assurance en couvre les frais.

Si une prescription médicale est nécessaire, il est préférable de vous la procurer lors de votre séjour à l'hôpital.

Lors de la rencontre avec l'intervenant en physiothérapie, celui-ci sera en mesure de vous conseiller sur les équipements susceptibles d'être les plus appropriés pour vous.

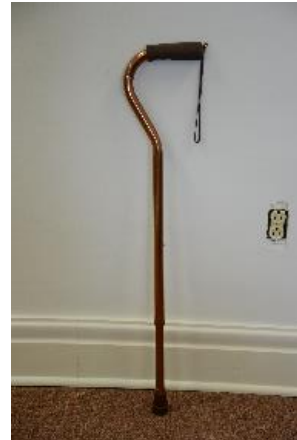
### Aides techniques obligatoires

#### Auxiliaires de marche

Marchette à roulettes avant avec ou sans panier



Canne



**Aides techniques pour la toilette, selon vos besoins, afin de faciliter vos transferts.  
Il est recommandé que votre siège de toilette soit égal ou plus haut que vos genoux**

Siège de toilette surélevé



Siège de toilette surélevé avec appuie-bras



Appuie-bras fixés à la toilette



Chaise d'aisance





## Aides techniques selon vos besoins

### Pour s'habiller

- Enfile bas



- Pince à long manche



- Cuillère à long manche



### Pour se laver

- Banc de douche avec ou sans dossier



- Banc de transfert



- Douche téléphone



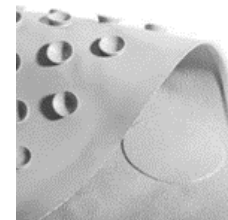
- Brosse à long manche



- Barres d'appui



- Tapis de bain ou bandes antidérapantes



### Pour la douleur

- Enveloppement froid souple pour appliquer la glace (Coldpack)



- Carcane



### Pour le transfert à l'auto



## RETOUR À LA MAISON

Vous complétez par la suite votre rétablissement à domicile, avec l'aide de vos proches ou dans un lieu de convalescence préalablement choisi ayant les ressources disponibles.

### CONSEILS GÉNÉRAUX

#### Suivis avec les professionnels de santé

Vous serez contacté pour :

- Votre premier rendez-vous en physiothérapie dans la première semaine.
- Le retrait des agrafes sur la plaie, 10 à 14 jours après votre chirurgie.
- Un rendez-vous de contrôle avec votre orthopédiste, dans 6 à 8 semaines.

#### Soulagement de la douleur

- Prenez de l'acétaminophène (Tylenol) régulièrement ou selon la posologie sur l'emballage pendant les deux premières semaines, puis au besoin.
- Ajoutez, au besoin, les analgésiques prescrits par votre chirurgien durant les premières semaines après votre chirurgie.
- Appliquez de la glace au besoin, au maximum 15 minutes toutes les deux heures.

#### Éviter la constipation

- La prise d'analgésiques et la diminution de la mobilité peuvent causer un ralentissement du transit intestinal et entraîner la constipation. Consommez des aliments sains et riches en fibres qui peuvent aider à prévenir la constipation.

## Soins de la plaie chirurgicale et surveillance des infections

- Gardez votre pansement propre et sec; ne le retirez pas.
- Le pansement sera changé au besoin et lors du retrait des agrafes par l'infirmière entre 10 et 14 jours après votre chirurgie.
- Surveillez les signes d'infection de la plaie et/ou de la prothèse :
  - Frissons, fièvre (38,5°C ou 101,3°F);
  - Rougeur, chaleur, écoulement de la plaie;
  - Douleur ou enflure inhabituelle de la plaie;
  - Diminution de la mobilité au niveau de l'articulation.

**Si vous présentez des signes d'infection, contactez l'infirmière du CLSC.**

## Douche ou bain

- Aucun savon spécial n'est requis.
- Vous pourrez prendre une douche 24 heures après que vos agrafes aient été enlevées. Utiliser un tapis antidérapant intérieur et extérieur.
- Prendre un bain n'est pas conseillé durant les semaines suivant votre chirurgie à cause de la mobilité réduite.

## Retour au travail

Le retour au travail s'effectue environ trois à quatre mois après votre chirurgie. Par contre, si votre emploi est sédentaire et que votre condition de santé le permet, vous pourriez reprendre plus rapidement vos activités professionnelles.

## Conduite automobile

Avant de conduire votre automobile, il est important d'avoir retrouvé un bon contrôle de votre jambe opérée. Généralement, la conduite automobile est possible quatre à six semaines après votre congé de l'hôpital. Toutefois, il est important d'aviser votre assureur de votre condition.

## Partir en voyage

Dans la majorité des cas, il n'y a pas de précautions particulières pour voyager, sauf que nous vous recommandons **d'éviter les longs trajets en avion pendant les trois premiers mois après votre chirurgie.**

Il faut savoir que les portiques de détection des aéroports peuvent déceler l'acier de la prothèse. Aucun document spécifique ou certificat médical de votre chirurgien n'est requis pour passer les zones de contrôle.

Nous ne ferons que constater la présence d'un implant métallique dans votre articulation.

## Signes et symptômes importants à surveiller

Il est important de demeurer alerte à certains signes et symptômes lors de votre convalescence :

- Douleur vive, nouvelle et persistante au mollet augmentant lors d'activités ou au repos;
- Douleur lorsque le pied est relevé vers vous;
- Rougeur, chaleur, oedème (enflure) au niveau du mollet et douleur au toucher;
- Température.

**Alerte** : Possibilité de thrombophlébite.

**Action** : Dirigez-vous à l'urgence.

- Essoufflement soudain, inhabituel et essoufflement au repos;
- Douleur violente et soudaine à la poitrine ou au haut du dos;
- Étourdissements;
- Expectorations teintées.

**Alerte** : Possibilité d'embolie pulmonaire.

**Action** : Dirigez-vous à l'urgence.

En tout temps, après votre retour à la maison, si vous êtes inquiet, que vous avez des questions ou que vous constatez que vous présentez des symptômes, communiquez sans tarder avec Info-Santé au 811.

**Vous pouvez contacter le CLSC de Thetford Mines, du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 16 h 30, au 418 338-3511, poste 51799 ou le CLSC de votre région.**

## Autres interventions si nécessaires

Assurez-vous d'aviser votre dentiste et autres médecins (ORL, chirurgien, cardiologue, interniste, urologue) que vous avez subi une arthroplastie de la hanche afin d'éviter le risque d'infection et, s'il y a lieu, prendre un traitement antibiotique en prévention.

## VOTRE CONVALESCENCE

### **Pour diminuer la douleur, l'enflure ou la raideur articulaire**

- Effectuez vos exercices à la fréquence indiquée par l'intervenant en physiothérapie.
- Prenez les analgésiques prescrits une heure avant la physiothérapie afin d'être bien soulagé.
- Appliquez de la glace au site de l'opération, au maximum 15 minutes toutes les deux heures.

### **Activités contre-indiquées ou non recommandées**

- Toutes les activités où nous retrouvons des sauts, une torsion de votre genou, des arrêts ou départs brusques sont contre-indiqués afin de prolonger la durée de vie de votre prothèse.  
Exemples : jogging, sauts, judo, karaté, sports d'équipe, tennis, etc.

### **Activités permises**

- La marche : Il est recommandé de marcher régulièrement à toutes les heures sur de courtes distances, selon tolérance l'auxiliaire de marche recommandée et en tenant compte des recommandations de votre intervenant en physiothérapie.
- Les escaliers : Selon les consignes (voir page 23).
- Selon votre évolution et en suivant les conseils de l'intervenant en physiothérapie, le vélo stationnaire peut être débuté. Il est recommandé de commencer par de courtes périodes sans résistance et d'augmenter graduellement ces deux éléments selon votre tolérance, et ce, toujours sans douleur. Si l'amplitude articulaire de votre hanche est insuffisante, il est préférable de soulever le siège pour éviter une douleur à chaque mouvement.
- Baignade/natation : Il est recommandé d'attendre que la plaie soit guérie, soit environ trois semaines postchirurgie ou selon l'avis de l'infirmière.
- Deux mois après votre chirurgie : Le golf, le ski de fond, la bicyclette extérieure, les quilles, le jardinage et toutes autres activités peuvent être reprises progressivement en respectant vos limites et votre douleur.

## PROGRAMME D'EXERCICES

### (Protection du muscle moyen fessier pour une durée de 12 semaines).

Ce programme vise à améliorer la force musculaire et l'amplitude de votre hanche et de votre genou.

Il faut éviter de bloquer votre respiration durant les exercices.

Vous pouvez ressentir de la douleur pendant les exercices, mais elle devrait diminuer progressivement à l'arrêt de ceux-ci.

Les exercices seront ajoutés progressivement par l'intervenant en physiothérapie. Réalisez seulement ceux ciblés par votre intervenant.

**TOUJOURS FAIRE LES EXERCICES SELON VOTRE TOLÉRANCE**

#### Mise en charge permise :

Complète

Toe touch                      Durée : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_%                      Durée : \_\_\_\_\_

### 1. Contraction isométrique du quadriceps

Demi-assis ou couché sur le dos, vos jambes étendues ou votre jambe saine pliée.

Écrasez votre genou dans le matelas et, en même temps, tirez vos orteils vers vous.

Tenez 5 secondes et relâchez.



Préopératoire (avant la chirurgie)

Répétez \_\_\_\_\_ fois  
\_\_\_\_\_ fois par jour

Postopératoire (après la chirurgie)

Répétez \_\_\_\_\_ fois  
\_\_\_\_\_ fois par jour

En progression

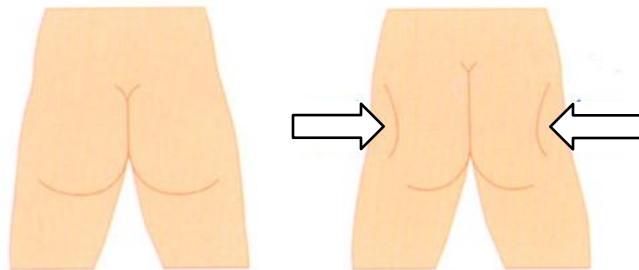
Répétez \_\_\_\_\_ fois  
\_\_\_\_\_ fois par jour

## 2. Contraction isométrique des fessiers

Demi-assis ou couché sur le dos, vos jambes étendues.

Serrez vos fesses en les collant une sur l'autre, sans les soulever.

Tenez 5 secondes et relâchez.



**Préopératoire (avant la chirurgie)**

Répétez \_\_\_\_\_ fois  
\_\_\_\_\_ fois par jour

**Postopératoire (après la chirurgie)**

Répétez \_\_\_\_\_ fois  
\_\_\_\_\_ fois par jour

**En progression**

Répétez \_\_\_\_\_ fois  
\_\_\_\_\_ fois par jour

## 3. Glissement du talon (triple flexion)

Couchez sur le dos, vos jambes étendues ou votre jambe saine pliée.

Glissez lentement votre talon sur le matelas pour amener votre hanche et votre genou pliés jusqu'à un maximum de 90° de flexion de la hanche.

Évitez de sortir le genou vers l'extérieur pendant le mouvement.

Tenez 10 secondes et redescendez.



**Préopératoire (avant la chirurgie)**

Répétez \_\_\_\_\_ fois  
\_\_\_\_\_ fois par jour

**Postopératoire (après la chirurgie)**

Répétez \_\_\_\_\_ fois  
\_\_\_\_\_ fois par jour

**En progression**

Répétez \_\_\_\_\_ fois  
\_\_\_\_\_ fois par jour  
Vous pouvez soulever  
le talon du lit.

## 4. Extension du genou

Assis, votre dos appuyé, vos pieds au sol.

Dépliez lentement le genou pour l'étendre le plus droit possible sans décoller la cuisse du siège.

Tenez 5 secondes et redescendez lentement.



**Préopératoire (avant la chirurgie)**

Répétez \_\_\_\_\_ fois  
\_\_\_\_\_ fois par jour

**Postopératoire (après la chirurgie)**

Répétez \_\_\_\_\_ fois  
\_\_\_\_\_ fois par jour

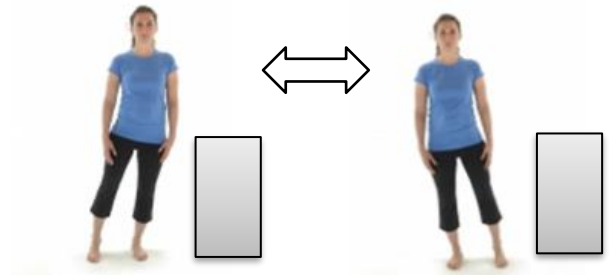
**En progression**

Répétez \_\_\_\_\_ fois  
\_\_\_\_\_ fois par jour

## 5. Transfert de poids latéral

Debout, le dos droit, près d'un comptoir ou devant la marchette.

Transférez le poids de votre corps de la jambe saine à la jambe opérée.



**Préopératoire (avant la chirurgie)**

Répétez \_\_\_\_\_ fois  
\_\_\_\_\_ fois par jour

**Postopératoire (après la chirurgie)**

Répétez \_\_\_\_\_ fois  
\_\_\_\_\_ fois par jour

**En progression**

Répétez \_\_\_\_\_ fois  
\_\_\_\_\_ fois par jour

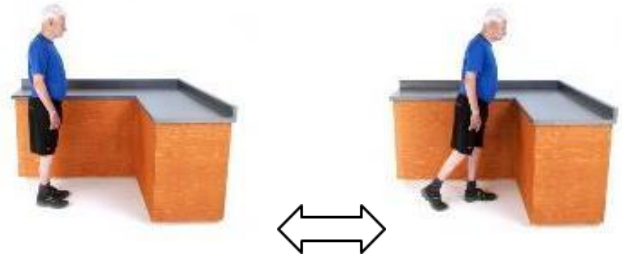
## 6. Transfert de poids avant-arrière en fente

Tenez-vous debout près d'un comptoir ou devant la marchette avec les pieds légèrement écartés et le dos droit.

Faites un pas avant avec la jambe opérée puis transférez votre poids sur cette jambe et avancez votre bassin vers l'avant.

Gardez la position quelques secondes puis revenez à la position de départ.

Répétez.



**Préopératoire (avant la chirurgie)**

Répétez \_\_\_\_\_ fois  
\_\_\_\_\_ fois par jour

**Postopératoire (après la chirurgie)**

Répétez \_\_\_\_\_ fois  
\_\_\_\_\_ fois par jour

**En progression**

Répétez \_\_\_\_\_ fois  
\_\_\_\_\_ fois par jour

## 7. Flexion de la hanche debout

Debout, dos droit en appui (chaise, marchette, comptoir).

Soulevez le genou de la jambe opérée à la hauteur de la hanche.

Tenez la position 5 secondes.

Revenez et répétez.



**Préopératoire (avant la chirurgie)**

Répétez \_\_\_\_\_ fois  
\_\_\_\_\_ fois par jour

**Postopératoire (après la chirurgie)**

Répétez \_\_\_\_\_ fois  
\_\_\_\_\_ fois par jour

**En progression**

Répétez \_\_\_\_\_ fois  
\_\_\_\_\_ fois par jour



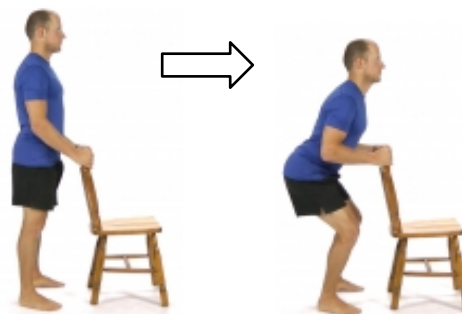
## 8. Le quart (1/4) de squat

Debout, avec les mains en appui (chaise, marchette, comptoir).  
Vos pieds écartés de la largeur de vos épaules avec le poids réparti également sur vos deux jambes.

Pliez légèrement les genoux et les hanches en gardant le dos droit comme si vous vouliez vous asseoir sur une chaise.

Assurez-vous de conserver la rotule alignée avec le deuxième orteil.

Tenez 5 secondes et relâchez.



**Préopératoire (avant la chirurgie)**

Répétez \_\_\_\_\_ fois  
\_\_\_\_\_ fois par jour

**Postopératoire (après la chirurgie)**

Répétez \_\_\_\_\_ fois  
\_\_\_\_\_ fois par jour

**En progression**

Répétez \_\_\_\_\_ fois  
\_\_\_\_\_ fois par jour

## 9. Le pont

Couchez sur le dos, vos jambes pliées et vos pieds à plat au sol.

Soulevez les fesses pour les décoller du lit.

Tenez 5 secondes et redescendez lentement.



**Préopératoire (avant la chirurgie)**

Répétez \_\_\_\_\_ fois  
\_\_\_\_\_ fois par jour

**Postopératoire (après la chirurgie)**

Répétez \_\_\_\_\_ fois  
\_\_\_\_\_ fois par jour

**En progression**

Répétez \_\_\_\_\_ fois  
\_\_\_\_\_ fois par jour

## 10. Unipodal

Tenez-vous debout près d'un comptoir ou devant la marchette avec les pieds rapprochés l'un de l'autre puis soulevez le pied de la jambe saine du sol.

Maintenez pour la durée recommandée puis abaissez la jambe.



**Préopératoire (avant la chirurgie)**

Répétez \_\_\_\_\_ fois  
\_\_\_\_\_ fois par jour

**Postopératoire (après la chirurgie)**

Répétez \_\_\_\_\_ fois  
\_\_\_\_\_ fois par jour

**En progression**

Répétez \_\_\_\_\_ fois  
\_\_\_\_\_ fois par jour

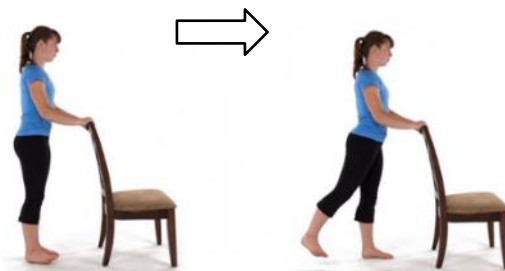
## 11. Extension de la hanche debout

Placez-vous debout en appui (chaise, marchette, comptoir).

Levez la jambe derrière vous, tout en gardant le dos droit et regardez devant vous.

Tenez la position 5 secondes.

Revenez et répétez.



Préopératoire (avant la chirurgie)

Répétez \_\_\_\_\_ fois  
\_\_\_\_\_ fois par jour

Postopératoire (après la chirurgie)

Répétez \_\_\_\_\_ fois  
\_\_\_\_\_ fois par jour

En progression

Répétez \_\_\_\_\_ fois  
\_\_\_\_\_ fois par jour

## 12. Glissement du talon (triple flexion) > 90°

Couchez sur le dos, vos jambes étendues ou votre jambe saine pliée.

Glissez lentement votre talon sur le matelas pour amener votre hanche et votre genou pliés.

Amenez le genou de la jambe opérée au niveau de votre poitrine.

Tenez 10 secondes et redescendez.



En progression

Répétez \_\_\_\_\_ fois  
\_\_\_\_\_ fois par jour

## 12 semaines après la chirurgie

### 13. Abduction de la hanche

Jambes allongées, les orteils orientés vers le plafond.

Tirez le pied vers vous et durcissez la cuisse de la jambe opérée.

Glissez/écarter la jambe sur la surface tout en maintenant les orteils orientés vers le plafond. Ramenez doucement sans dépasser la ligne médiane du corps.



Préopératoire (avant la chirurgie)

Répétez \_\_\_\_\_ fois  
\_\_\_\_\_ fois par jour

Postopératoire (après la chirurgie)

Répétez \_\_\_\_\_ fois  
\_\_\_\_\_ fois par jour

En progression

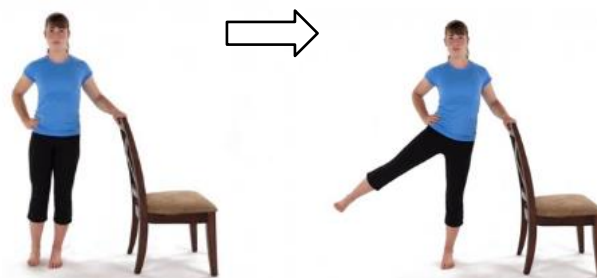
Répétez \_\_\_\_\_ fois  
\_\_\_\_\_ fois par jour

### 14. Abduction de la hanche

Debout, dos droit en appui (chaise, marchette, comptoir).

Écartez la jambe de côté sans soulever le bassin en gardant les orteils orientés vers l'avant.

Tenez 5 secondes et redescendez.



En progression

Répétez \_\_\_\_\_ fois  
\_\_\_\_\_ fois par jour

### 15. Rotation externe des hanches (papillon) sur le côté

Couchez sur le côté, vos jambes pliées et vos pieds collés ensemble.

Écartez vos genoux le plus loin possible en maintenant vos pieds ensemble et tenez 5 secondes.

Revenez à la position de départ (ne collez pas vos deux jambes ensemble).



En progression

Répétez \_\_\_\_\_ fois  
\_\_\_\_\_ fois par jour

## 16. « Step up / Step down »

### Montée de marche / Descente de marche

Placez la jambe opérée sur la marche près du bord.

Fléchissez le genou pour descendre le pied de la jambe non opérée vers le sol, sans toutefois mettre du poids sur ce dernier au sol.

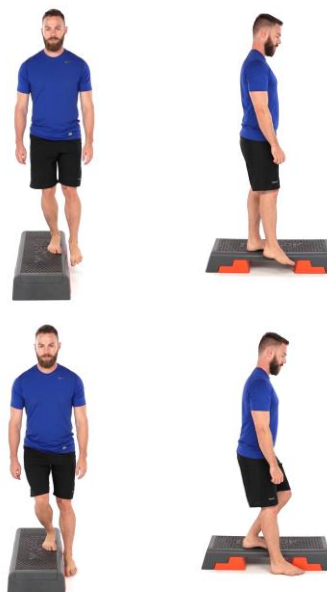
Pour vous assurer de ne pas pousser avec le pied libre, soulevez les orteils lorsque vous êtes au sol.

Gardez la rotule de la jambe opérée en ligne avec le deuxième orteil.

Dépliez la jambe pour revenir debout sur la marche.

Le talon ne doit pas décoller de la marche.

Favoriser une évolution progressive dans la hauteur de la marche.



**Préopératoire (avant la chirurgie)**

Répétez \_\_\_\_\_ fois  
\_\_\_\_\_ fois par jour

**Postopératoire (après la chirurgie)**

Répétez \_\_\_\_\_ fois  
\_\_\_\_\_ fois par jour

**En progression**

Répétez \_\_\_\_\_ fois  
\_\_\_\_\_ fois par jour

## COORDONNÉES

Intervenant en physiothérapie  
en préopératoire :

---

Numéro de  
téléphone :

---

Intervenant en physiothérapie  
postopératoire :

---

Numéro de  
téléphone :

---

Intervenant en physiothérapie  
en progression :

---

Numéro de  
téléphone :





---







Ce questionnaire s'adresse aux personnes ayant reçu  
une prothèse totale de la hanche à l'Hôpital de Thetford Mines.

Merci de prendre quelques minutes pour nous faire connaître votre appréciation. Votre opinion est importante pour nous afin de répondre le mieux possible aux besoins des personnes vivant une expérience comme la vôtre.  
Soyez assuré(e) que les données seront traitées de manière confidentielle.

Pour chacun des énoncés suivants, cochez (✓) votre degré de satisfaction.

S.V.P., cochez la case correspondante à votre réponse		Très satisfait 	Satisfait 	Peu satisfait 	Insatisfait 
<b>Respect de la personne</b>					
1	Respect de la confidentialité (lors des soins, des traitements, des examens, des consultations médicales)				
2	Accueil, courtoisie et attitude du personnel soignant et des professionnels				
3	Accueil, courtoisie et attitude des médecins				
<b>Quantité et pertinence de l'information reçue AVANT votre chirurgie</b>					
4	Par le(s) médecin(s) (orthopédiste, anesthésiste, etc.)				
5	Par les infirmières				
6	Par les intervenants en réadaptation				
<b>Quantité et pertinence de l'information reçue APRÈS votre chirurgie</b>					
7	Par le(s) médecin(s) (orthopédiste, anesthésiste, etc.)				
8	Par les infirmières				
9	Par les intervenants en réadaptation				



S.V.P., cochez la case correspondante à votre réponse		Très satisfait 	Satisfait 	Peu satisfait 	Insatisfait 
<b>Le guide d'enseignement "PAS à PAS":</b>					
10	Le guide m'a permis de bien me préparer en vue de ma chirurgie				
11	Le guide m'a permis de bien me préparer pour ma convalescence				
12	Les explications étaient claires et pertinentes				
13	Appréciation générale du guide				
<b>Appréciation globale</b>					
14	Appréciation de votre préparation à la chirurgie et de votre séjour hospitalier				
<b>Comment pouvons-nous contribuer à améliorer l'expérience des personnes qui recevront une prothèse totale de la hanche au CISSS de Chaudière-Appalaches?</b>					
<p><b>MERCI de votre collaboration et bon retour à la maison!</b></p> <p>Détachez ce questionnaire pour le compléter. S.V.P., le remettre au poste à l'Unité de chirurgie le jour de votre départ.</p>					









**Centre intégré  
de santé et de services  
sociaux de Chaudière-  
Appalaches**

**Québec** 

[www.cisss-ca.gouv.qc.ca](http://www.cisss-ca.gouv.qc.ca)

