

Guide pour la chirurgie de remplacement de la hanche



Ce livret sert à vous aider à comprendre votre chirurgie.
Apportez le avec vous au moment de votre chirurgie.

www.educationdespatientscusm.ca

Centre universitaire
de santé McGill



McGill University
Health Centre

Office d'éducation des patients
Patient Education Office

PRET SURE

Parcours de rétablissement chirurgical du CUSM
MUHC Surgery Recovery Program

Ce document a été conçu par le groupe de travail des suivis systématiques du CUSM, Dr. Michael Tanzer, les chirurgiens orthopédiques, les infirmières, les physiothérapeutes, et L'Office de l'éducation des patients du CUSM.

Nous remercions l'Office d'éducation des patients du CUSM de l'aide fournie tout au long de l'élaboration de ce guide, pour la rédaction, la conception et la mise en page ainsi que pour la création de toutes les illustrations.

© Droit d'auteur le 28 juin 2019, Centre universitaire de santé McGill (CUSM). Toute reproduction, en totalité ou en partie, est interdite sans autorisation expresse.



IMPORTANT

Ce guide a été conçu à des fins éducatives. Il ne remplace pas l'avis médical ou les conseils donnés par un professionnel de la santé et ne se substitue pas à des soins médicaux. Contactez un professionnel de la santé qualifié si vous avez des questions concernant vos soins de santé.



Ce document est disponible sur le site de l'Office d'éducation des patients du CUSM
www.educationdespatientscusm.ca

Centre universitaire
de santé McGill



McGill University
Health Centre

Office d'éducation des patients
Patient Education Office

PRET SURE

Parcours de rétablissement chirurgical du CUSM
MUHC Surgery Recovery Program

Table des matières

Introduction

Qu'est-ce qu'un cheminement clinique ?	4
Qu'est-ce qu'une articulation de la hanche ?	5
Qu'est-ce qu'une chirurgie de remplacement de la hanche ?	6

Avant votre chirurgie

Se préparer pour la chirurgie	7
Programme d'exercice	9
Visite pré-opératoire	11
L'appel des admissions	13
Annulation	14
Se laver	15
Diète.....	18
Les choses à apporter à l'hôpital	19

Le jour de la chirurgie

À l'hôpital	20
La salle d'attente.....	21

Après la chirurgie

À l'Unité de soins post-anesthésiques(USPA)	22
Contrôle de la douleur	23
Exercices	24
Conseils pour la prévention des infections.....	25
Restrictions	26
Dans votre chambre : Vos objectifs le soir de votre chirurgie	27
Objectifs du Jour 1 (le jour après votre chirurgie).....	28
Objectifs du Jour 2 : Le retour à la maison.....	30

À la maison

Douleur	31
Alimentation	32
Incision.....	32
Hygiène.....	32
Votre programme d'exercice	33
Vos Activités.....	38

Quand vous rendre aux urgences.....

Foire aux questions.....

Rendez-vous de suivi

Ressources

Informations sur le stationnement.....

La hanche.....

Visitez notre site Internet

Plan de l'Hôpital général de Montréal..... Endos

Qu'est-ce qu'un cheminement clinique ?

Lorsque vous êtes admis à l'hôpital pour votre chirurgie de remplacement de la hanche, vous suivez un programme de guérison rapide appelé cheminement clinique. L'objectif de ce programme est de vous aider à récupérer de votre chirurgie plus rapidement et en toute sécurité.

Toute l'équipe de soins de santé a collaboré à la mise en place de ce plan.

Ce guide :

- Vous aidera à comprendre votre chirurgie et à vous y préparer.
- Vous expliquera comment vous pouvez jouer un rôle actif dans votre guérison.
- Vous donnera des objectifs quotidiens à atteindre.

Des études ont démontré que votre guérison sera plus rapide si vous suivez les recommandations décrites dans ce guide.

Vous y trouverez des conseils sur votre diète, l'activité physique et le contrôle de votre douleur. Ces recommandations vous aideront à vous rétablir plus rapidement et vous permettront de retourner à la maison plus tôt.

Veuillez apporter ce guide à votre rendez-vous à la clinique pré-opératoire et le jour de votre chirurgie.

Il vous servira durant votre séjour à l'hôpital et à votre retour à la maison. Le personnel de l'hôpital pourra y faire référence pendant votre guérison et le consultera avec vous avant votre départ de l'hôpital.

Avoir une chirurgie peut être stressant pour les patients et leur famille. Heureusement, vous n'êtes pas seul.

Nous sommes là pour vous aider tout au long de votre hospitalisation. Si vous avez des questions concernant vos soins, n'hésitez pas à nous les poser.

Votre équipe de chirurgie du CUSM

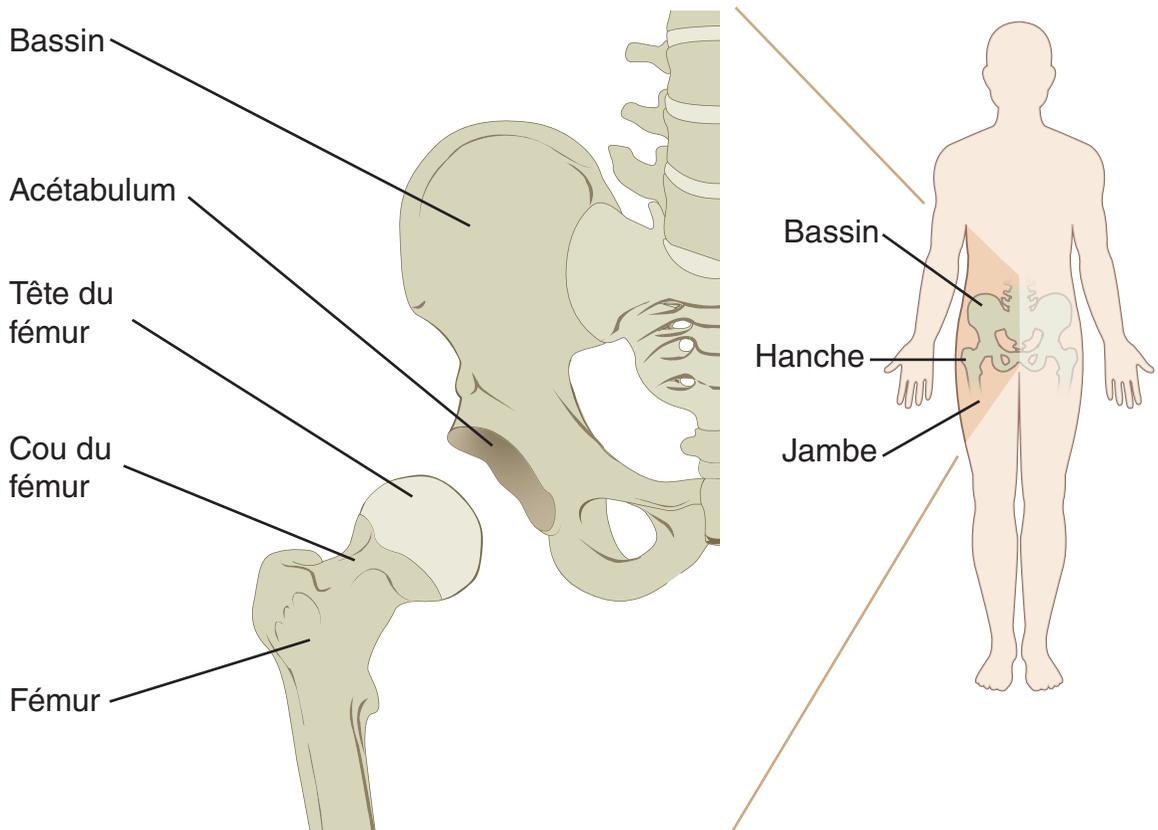
Qu'est-ce qu'une articulation de la hanche ?

L'articulation de la hanche est composée de 2 parties :

- l'os du bassin et
- l'os de la hanche que l'on appelle le fémur.

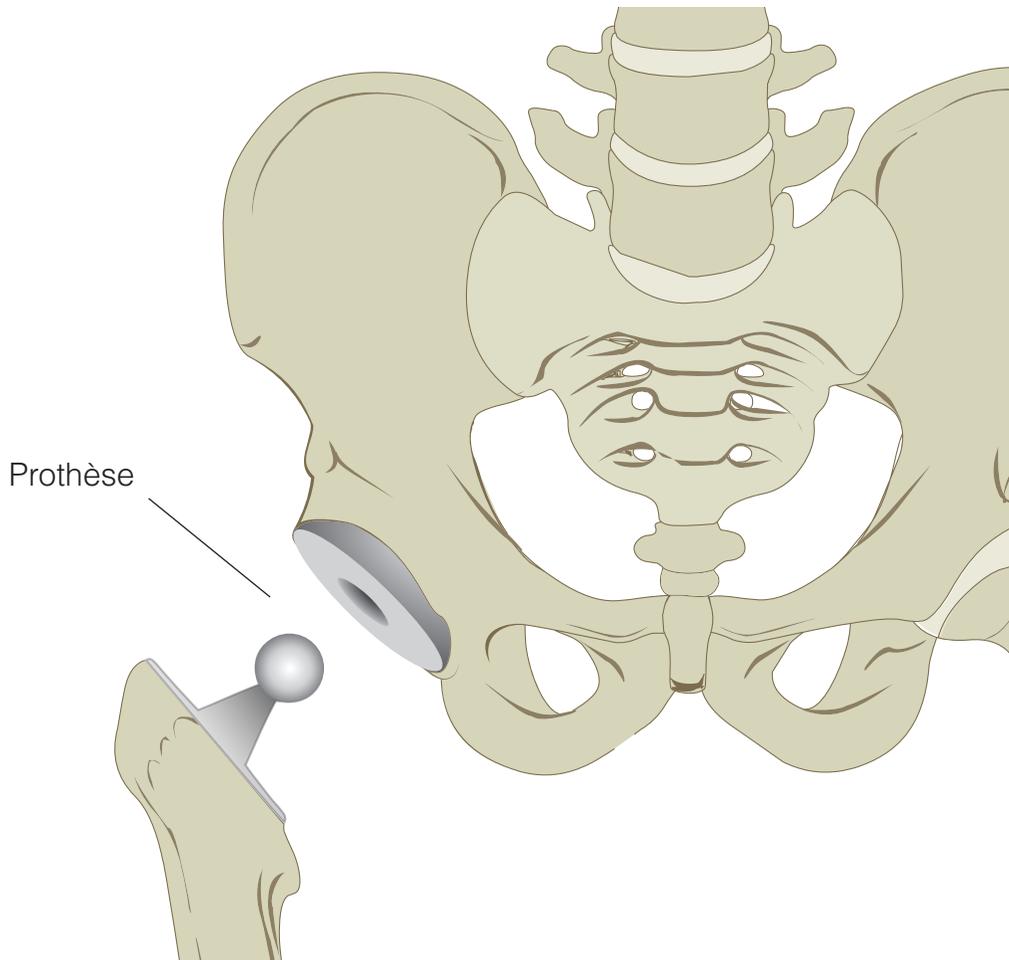
La partie supérieure du fémur s'appelle la tête du fémur. Le cou du fémur relie la tête du fémur au reste de l'os du fémur.

La tête du fémur s'insère dans le bassin dans un creux que l'on appelle l'acétabulum.



Qu'est-ce qu'une chirurgie de remplacement de la hanche ?

- Lorsque l'articulation est usée ou endommagée, nous remplaçons la tête du fémur et l'acétabulum par une prothèse faite en métal et en plastique, ou en céramique.
- Ce type de chirurgie s'appelle un remplacement complet de la hanche ou une arthroplastie de la hanche.
- Le but de la chirurgie est de réduire votre douleur et augmenter votre mobilité.



Se préparer pour la chirurgie

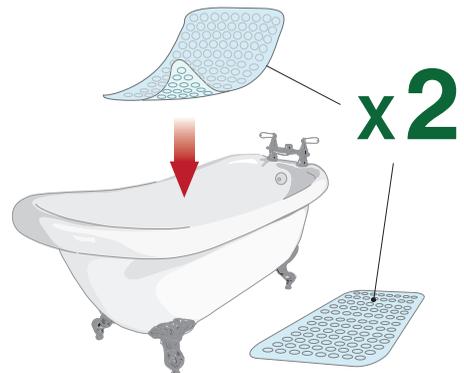
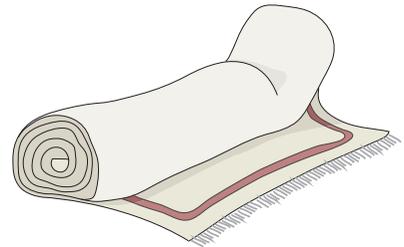
Assurez-vous que tout est prêt à vous recevoir lorsque vous reviendrez à la maison après votre chirurgie. Il se peut que vous ayez certaines restrictions. Il se peut aussi que certaines tâches soient difficiles, surtout au début. Vous aurez peut-être besoin de l'aide de vos proches pour préparer vos repas, faire le lavage, prendre un bain, faire le ménage, etc.

Votre CLSC viendra vous visiter à la maison ou vous téléphonera avant votre chirurgie. On évaluera si vous avez besoin d'équipement pour votre retour à la maison, comme une marchette, un siège de toilette élevé, un banc pour la baignoire ou tout autre outil nécessaire.

Organisez votre espace de façon à faciliter votre retour à la maison.

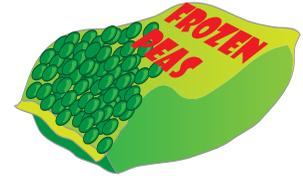
Voici quelques suggestions :

- Rangez tous les tapis qui ne sont pas mur à mur, rangez les moquettes, libérez l'espace autour du lit, dans les corridors, dans la cuisine et dans la salle de bain pour pouvoir bien circuler avec votre marchette.
- Retirez les fils électriques qui pourraient vous bloquer le chemin. Il se peut que vous ayez besoin de déplacer certains meubles pendant quelques semaines pour pouvoir vous déplacer en toute sécurité.
- Ayez 2 tapis de bain antidérapant de bonne qualité 1- pour le fond du bain et 1 pour le plancher de la salle de bain. Les autocollants antidérapant - c'est à - dire les autocollants qui empêchent de glisser ne sont pas suffisants.
- Assurez-vous d'avoir des chaussures de bonne taille et des pantoufles dont la semelle n'est ni glissante, ni collante.



Se préparer pour la chirurgie

- Remplissez votre réfrigérateur et votre congélateur. Pensez à préparer (ou à vous acheter) des repas surgelés en portions individuelles que vous pourrez réchauffer facilement jusqu'à ce que vous soyez assez bien pour cuisiner.
- Assurez-vous d'avoir un thermomètre à la maison pour prendre votre température après la chirurgie.
- Ayez de la glace ou un paquet de poids surgelés à portée de main pour aider à réduire l'enflure et contrôler la douleur.
- Arrêtez de fumer avant votre chirurgie. Cesser de fumer réduira les risques de complications aux poumons après votre opération et aider la plaie à guérir. On peut vous prescrire des médicaments pour vous aider à arrêter de fumer. Parlez-en à votre médecin de famille.
- Diminuer votre consommation d'alcool. Ne consommez pas d'alcool au cours des 24 heures avant votre chirurgie. L'alcool peut interagir avec certains médicaments. Dites-nous si vous avez besoin d'aide pour diminuer votre consommation d'alcool avant votre chirurgie.



Organisez votre transport

Le jour de la chirurgie est appelé Jour 0. Certains patients quittent l'hôpital le jour après la chirurgie (Jour 1) tandis que d'autres patients quittent 2 jours après la chirurgie (Jour 2). Prévoyez votre départ de l'hôpital avant 11 h.

Parlez à votre infirmière si vous avez des inquiétudes quant à votre retour à la maison.

Programme d'exercice

L'exercice sert à renforcer votre corps pour la chirurgie. Si vous suivez déjà un programme d'exercice, continuez votre bon travail. Sinon, commencez progressivement à ajouter de l'exercice à votre routine quotidienne.

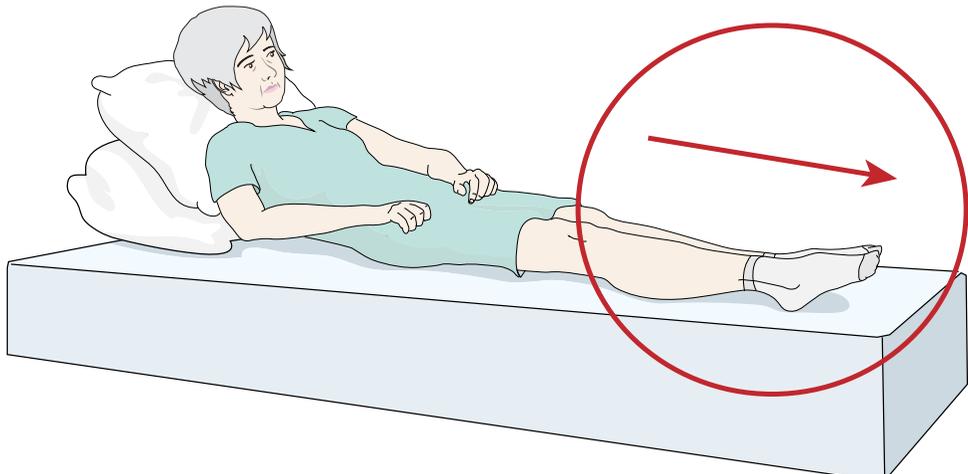
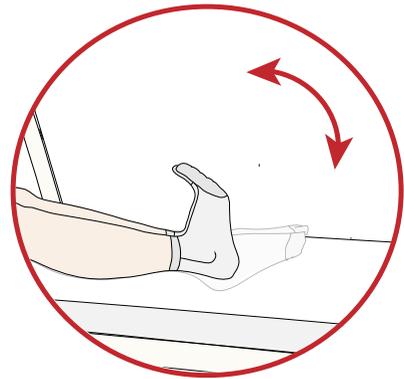
L'exercice n'a pas besoin d'être difficile pour être bénéfique; en fait, faire une promenade de 15 minutes tous les jours, c'est beaucoup mieux que de ne pas faire d'exercice du tout.

Les exercices suivants vont renforcer vos muscles et faciliter votre guérison après la chirurgie.

Les 3 exercices suivants sont à faire en position couchée sur un lit ou sur une surface dure. Répétez chacun des mouvements 10 fois de suite, 3 fois par jour.

Renforcement des chevilles

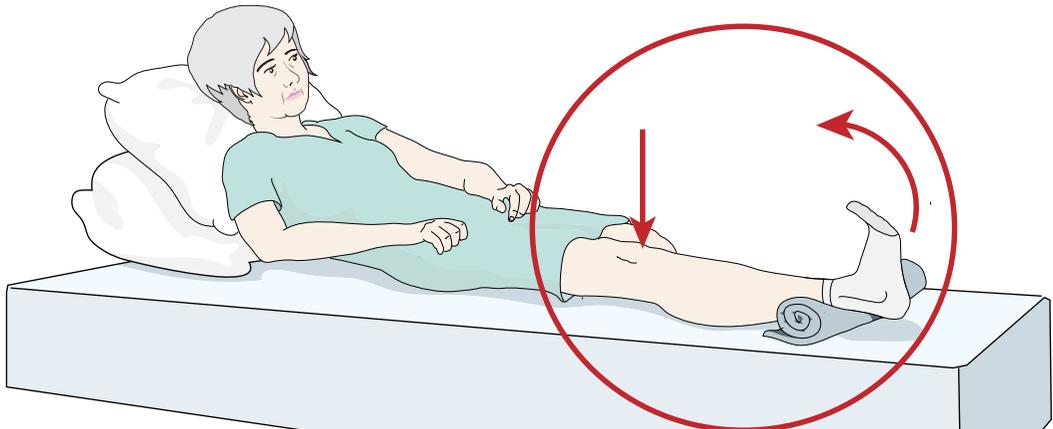
- En position couchée sur le dos, placez les jambes devant vous :
- Sans bouger les jambes, tirez les orteils vers vous le plus possible, ensuite pointez les pieds le plus possible.



Programme d'exercice

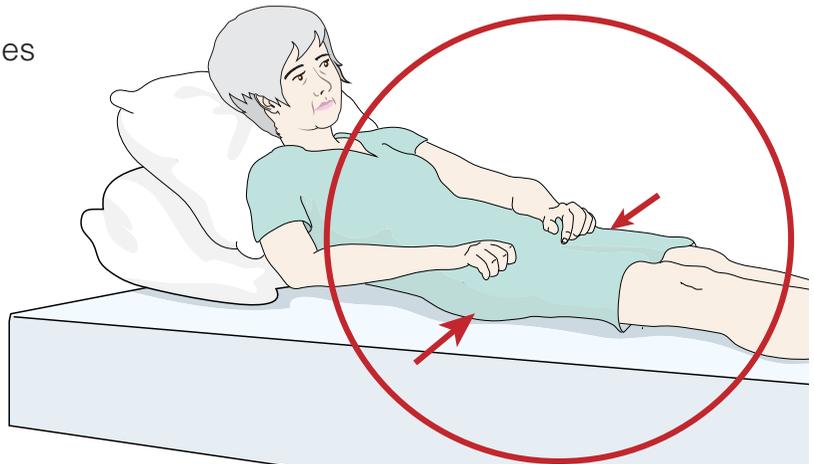
Renforcement de la cuisse

- Étirez la jambe affectée devant vous et placez votre cheville sur une serviette roulée.
- Soulevez les orteils vers vous, tout en poussant le genou contre le matelas; selon votre tolérance.
- Tenez la position pendant 5 à 10 secondes, ensuite relâchez.



Contraction des muscles du fessier

- Placez les jambes devant vous, serrez les muscles du fessier.
- Tenez la position pendant 5 à 10 secondes, ensuite relâchez.

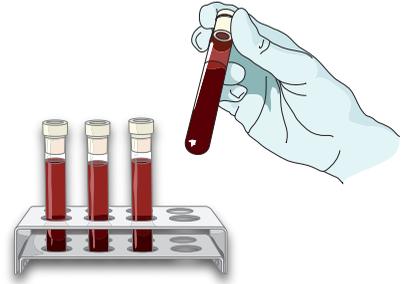


Visite pré-opératoire

Lors de votre visite à la clinique pré-opératoire

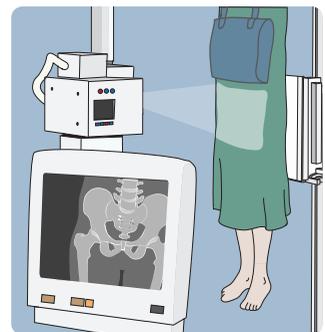
Vous pourrez :

- Avoir une prise de sang.
- Passer un ECG (électrocardiogramme).
- Rencontrer un anesthésiste (le médecin qui est chargé d'endormir les patients pour leurs chirurgies).



Vous allez :

- Rencontrer une infirmière qui vous donnera des instructions et vous expliquera à quoi vous attendre pendant que vous serez à l'hôpital.
- Rencontrer un médecin qui vous posera des questions sur votre santé. Si d'autres problèmes médicaux ont besoin d'attention, il se peut qu'on vous demande de consulter un autre médecin (un spécialiste) avant votre chirurgie.
- Passer un rayon x de la hanche.



Visite pré-opératoire

Lors de votre visite à la clinique pré-opératoire

Vous allez :

- Rencontrer un physiothérapeute.
- Le physiothérapeute reverra les exercices et les activités avec vous.
- Après la chirurgie, il vous donnera des trucs et vous conseillera des exercices pour vous aider à améliorer vos mouvements et à renforcer l'articulation de votre hanche.

Par exemple, le physiothérapeute vous entraînera à entrer et à sortir de votre lit, à vous lever d'une chaise, à marcher et à prendre les escaliers. Le physiothérapeute recommandera les exercices pour vous.



Vous devrez peut être arrêter de prendre certains médicaments ou certains produits à base d'herbes médicinales avant votre chirurgie. Le médecin de la clinique pré-opératoire vous informera sur les médicaments que vous pourrez continuer à prendre et ceux que vous devrez arrêter.

Demander à votre pharmacien d'envoyer la liste de vos médicaments au centre pré-opératoire par télécopieur, au 514-934-4446

Si vous avez d'autres questions, contacter le personnel infirmier du centre pré-opératoire au 514-934-1934, poste 43778 ou 43780, du lundi au vendredi, de 13 h – 15 h.

L'appel des admissions

Le jour avant votre chirurgie le département effectuant votre admission vous téléphonera pour vous indiquer à quelle heure vous présenter à l'hôpital.

On vous demandera de vous présenter 2 à 3 heures avant l'heure à laquelle on prévoit commencer la chirurgie.

L'heure de la chirurgie n'est pas fixe. Il se peut que votre chirurgie ait lieu un peu plus tôt ou un peu plus tard que prévu.

Exception : Si votre chirurgie est prévue pour 7 h 30 on vous demandera d'arriver à 6 h.



Date de la chirurgie :



Heure d'arrivée à l'hôpital :

Salle : Services d'admissions en chirurgie D10-124 (Aile D, 10^e étage, salle 124).

Si vous ne recevez pas d'appel avant 14 h, appelez le service d'admission au (514)-934-1934 poste 42190

Annulation

Si vous êtes malade, enceinte ou vous ne pouvez pas venir à l'hôpital pour votre chirurgie, **téléphonez** le plus tôt possible au bureau de votre chirurgien **et** l'équipe des réservations centralisées pour le bloc opératoire (RCBO) au 514-934-4460 (entre 9 h à 11 h et 13 h à 15 h).

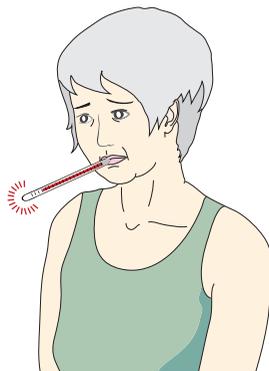
Si vous téléphonez après 15 h, laissez un message sur la boîte vocale en indiquant : votre nom, la date de votre chirurgie, votre numéro de téléphone, le nom de votre chirurgien, la raison de votre annulation et les jours que vous n'êtes pas disponible pour votre chirurgie.

Si **après 15 h le jour avant votre chirurgie** vous devez l'annuler :

Téléphonez le Bureau des admissions au 514-934-1934, poste 42190.

Toutes les conditions suivantes peuvent exiger une annulation ou que l'on repousse votre chirurgie :

- Rhume.
- Grippe.
- Fièvre.
- Si vous tombez enceinte.
- N'importe quelle infection, une infection urinaire, un abcès ou un ongle incarné infecté.
- Si vous vous sentez malade.



Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Rappelez-vous que l'Hôpital Général de Montréal est un centre de traumatologie. Cela veut dire que votre chirurgie pourrait être retardée ou annulée à cause d'une urgence. Votre chirurgien reportera votre chirurgie aussitôt que possible.

Se laver

Protégez-vous contre les infections : Utilisez les lingettes pour le corps avant votre chirurgie



Qu'est-ce que les lingettes pour le corps ?

Ces lingettes contiennent un produit appelé chlorhexidine, qui tue les microbes causant les infections. En utilisant ces lingettes avant votre chirurgie, vous diminuez les chances que vos incisions soient infectées.

Quand utiliser les lingettes ?



Le soir avant votre chirurgie :

1. Prendre une douche et lavez vos cheveux
2. Suivre les instructions de la section : Comment les utiliser ?



Le matin de votre chirurgie :

1. Ne prenez pas de douche et ne lavez pas vos cheveux.
2. Répétez les instructions de la section : Comment les utiliser ?

Se laver

Comment les utiliser ?

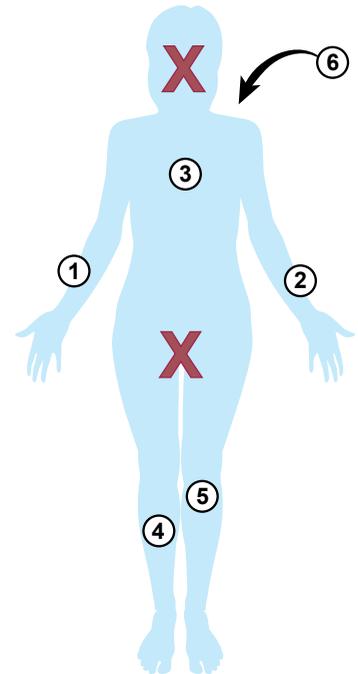
1. Votre peau doit être sèche.
2. Utilisez les lingettes à la température de la pièce ou réchauffez-les (placez le paquet aux micro-ondes pour moins de 30 secondes).



Attention : NE PAS utiliser les lingettes si elles sont trop chaudes. Laissez-les refroidir avant de les utiliser.

3. Retirez l'étiquette pour ouvrir le paquet.
Chaque paquet a 6 lingettes.
4. Utilisez une lingette pour chacune des zones du corps dans l'ordre indiqué ici dans un mouvement de va et vient. Utilisez toutes les lingettes du paquet.

1. Bras droit	4. Jambe droite
2. Bras gauche	5. Jambe gauche
3. Thorax (poitrine)	6. Dos



5. Laissez votre peau sécher à l'air.
6. Mettez des vêtements propres.
7. Jetez les lingettes à la poubelle.



Se laver

Que dois-je éviter lorsque j'utilise ces lingettes ?

Les lingettes **ne doivent pas** entrer en contact avec votre visage (yeux, oreilles, bouche) et vos parties génitales. Lavez votre visage et vos parties génitales avec de l'eau et du savon régulier.

Ne rincez pas les lingettes sous l'eau.



Ne réutilisez pas les lingettes.

N'appliquez pas de crème ou de maquillage après avoir utilisé les lingettes.



Ne jetez pas des lingettes dans la toilette (veuillez les jeter à la poubelle).



À qui dois-je parler si j'ai des questions ?

Parlez-en à votre médecin, infirmière ou à un autre membre de l'équipe médical. Nous sommes ici pour vous aider!

Ne rasez pas l'endroit où vous serez opéré

Avant un marathon, les coureurs n'arrêtent pas de manger et de boire. Ils vont chercher l'énergie dont ils ont besoin avec une bonne alimentation. Comme les coureurs de marathons, les patients qui auront une chirurgie devraient aussi bien s'alimenter. L'infirmière à la clinique préopératoire vous expliquera ce que vous pouvez manger et boire avant votre chirurgie.

La journée avant la chirurgie

Jusqu'à minuit :

- Mangez et buvez normalement jusqu'à minuit (sauf si indication contraire).

Après minuit :

- N'avalez aucun aliment, produits laitiers ou jus avec de la pulpe.
- Buvez des liquides clairs jusqu'à 2 heures avant votre chirurgie. Vous pouvez boire des jus clairs (il faut être capable de voir à travers) et manger du jello ou des popsicles.

Exception : Si on vous demande d'arriver vers 6 h, arrêtez de boire des liquides clairs à 5 h 30.

Attention : Certains patients ne doivent pas boire après minuit.

Votre infirmière vous avisera si vous devez arrêter de boire à minuit.



Le matin de la chirurgie

Buvez 1 boisson PREcovery®. Cette boisson est conçue, avec des sucres et des sels, pour vous donner de l'énergie.

Quand ?

- Buvez-la, **2-3 heures avant la chirurgie.**
- Ceci est généralement l'heure à laquelle on vous demande d'arriver à l'hôpital.
- Si on vous demande d'arriver à l'hôpital à 6 h, buvez la boisson PREcovery® entre 5 h et 5 h 30.

Comment ?

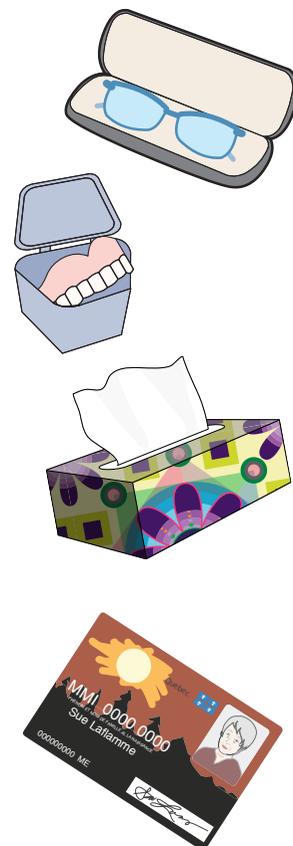
1. Mesurez 400 ml (1 tasse et $\frac{3}{4}$) d'eau froide.
2. Videz tout le contenu de l'enveloppe dans l'eau et brassez jusqu'à ce que la poudre soit toute dissoute.
3. Buvez-la au complet et immédiatement, en 5 minutes après le brassage. Ne pas boire à petits coups.



Vous voulez en savoir plus au sujet de PREcovery® ? Cliquez sur ce lien :

Les choses à apporter à l'hôpital

- Ce livret.
- Votre liste de médicaments que vous prenez à la maison (demandez à votre pharmacien).
- Votre carte d'assurance maladie et votre carte de l'hôpital.
- Toute information concernant vos assurances privées (si vous en avez une).
- Votre robe de chambre, vos pantoufles, vos pyjamas, des vêtements louses confortables.
- Votre brosse à dents, pâte à dents, peigne, désodorisant, rince-bouche, savon, Kleenex, trousse de rasage et peut-être aussi des bouchons pour les oreilles.
- Si vous portez des lunettes, des verres de contact, un appareil auditif ou un dentier; inscrivez votre nom sur les contenants appropriés et apportez-les avec vous.
- Si vous utilisez une canne, des béquilles ou une marchette à la maison, inscrivez votre nom dessus et apportez-la (ou apportez-les) avec vous à l'hôpital.



Veillez laisser tous vos objets de valeur, cartes de crédit et bijoux à la maison. L'hôpital n'est pas responsable des objets perdus ou volés.



Si vous souhaitez louer une télévision dans votre chambre, vous devrez payer par carte de crédit ou argent comptant. Assurez-vous que la personne qui vous accompagne reprenne votre carte de crédit après avoir payé, ou demandez-lui de payer à votre place.

À l'hôpital

Le bureau d'admissions :

Présentez-vous à l'heure demandée aux services d'admission chirurgie (D10-124).

Le préposé à l'Admission vous fera signer le formulaire d'admission et vous demandera le type de chambre que vous préférez.

Il n'est pas toujours possible d'obtenir une chambre privée ou semi-privée.

La salle pré-opératoire

L'infirmière vous demandera de mettre une jaquette d'hôpital et remplira une liste de vérification pré-opératoire avec vous.

On pourra vous demander de mettre des bas de contention pour aider votre circulation et empêcher la formation de caillots de sang.

Vous devrez les garder jusqu'à ce que l'infirmière vous dise de les retirer.



Dans la salle d'opération

Un préposé aux bénéficiaires vous conduira à la salle d'opération.

Vous y rencontrerez votre anesthésiste (le médecin qui vous endormira) et d'autres membres de l'équipe chirurgicale.

Vous serez endormi et ne ressentirez aucune douleur pendant votre chirurgie.

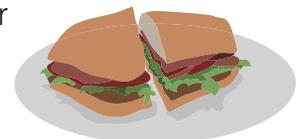
La salle d'attente

- Votre famille et vos amis peuvent vous attendre dans la salle D10-117 (aile D, 10^e étage, salle 117).
- L'espace est petit, nous vous demandons donc de limiter le nombre de personnes qui vous accompagnent.
- Un téléphone est disponible dans la salle d'attente pour appeler l'Unité de soins post-anesthésiques (USPA), aussi appelée salle de réveil, pour avoir des nouvelles.
- Demandez à une seule personne d'appeler l'USPA afin de recevoir de l'information. Cette personne sera responsable de transmettre l'information à votre famille et vos amis.
- L'infirmière de l'USPA appellera dans la salle d'attente ou sur un cellulaire afin de donner des informations une fois la chirurgie terminée.
- L'infirmière pourrait vous téléphoner une seconde fois pour vous donner d'autres informations, comme votre numéro de chambre pour recevoir la visite de vos proches.
- Aucun visiteur n'est autorisé à l'USPA.
- Accès Internet Réseau : CUSM-MUHC-PUBLIC
Nom d'utilisateur : public
Mot de passe : wifi



Autres ressources :

- Cafés : 1^{er} étage entrée par l'avenue des Pins et 6^e étage près de l'entrée principale sur l'avenue Cedar
- Cafétéria : D4, aile D, 4^e étage
- Petit restaurant avec service à table, « The Hospitality Corner », D6-125, aile D, 6^e étage, salle 125
- Guichets bancaires : 1^e étage, entrée par l'avenue des Pins et 6^e étage près de l'entrée principale sur l'avenue Cedar
- Boutique cadeaux : 6^e étage près de l'entrée principale D6.145, aile D, 6^e étage, salle 145



À l'Unité de soins post-anesthésiques (USPA)

Après la chirurgie

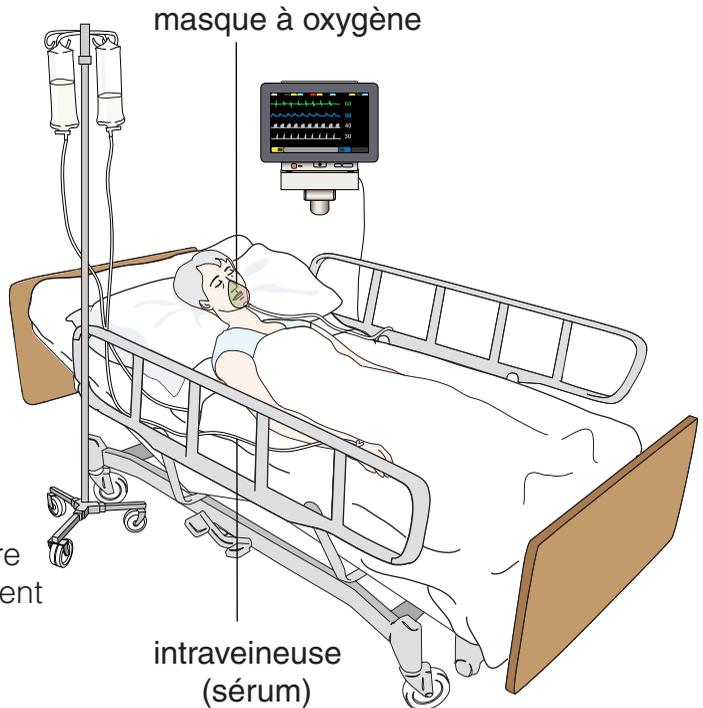
Après votre chirurgie, vous vous réveillerez dans l'Unité de soins post-anesthésiques (USPA) aussi appelée la salle de réveil. C'est un endroit où les patients sont surveillés attentivement. Vous y resterez quelques heures avant d'être transféré à votre chambre.

Vous pourriez avoir :

- Un masque pour l'oxygène
- **Une intraveineuse (IV) pour les solutés (sérum)**
- Une radiographie de votre hanche avant le transfert à la chambre

L'infirmière :

- Surveillera votre pouls et votre pression artérielle fréquemment
- Vérifiera vos pansements
- S'assurera que vous êtes confortable et s'informerera de votre douleur



Lorsque vous serez prêt, vous irez dans votre chambre.

Les visiteurs ne sont pas admis dans la salle de réveil, à moins que vous y restiez toute la nuit. Votre famille pourra vous visiter quand vous serez dans votre chambre.

Contrôle de la douleur

Il est important de contrôler votre douleur car cela vous aidera à :

- Prendre des respirations profondes
- Bouger plus facilement
- Mieux manger
- Bien dormir
- Récupérer plus rapidement
- Faire les choses qui sont importantes pour vous
- Faire le programme d'exercice pour votre hanche

On vous demandera d'évaluer votre niveau de douleur sur une échelle de 0 à 10.

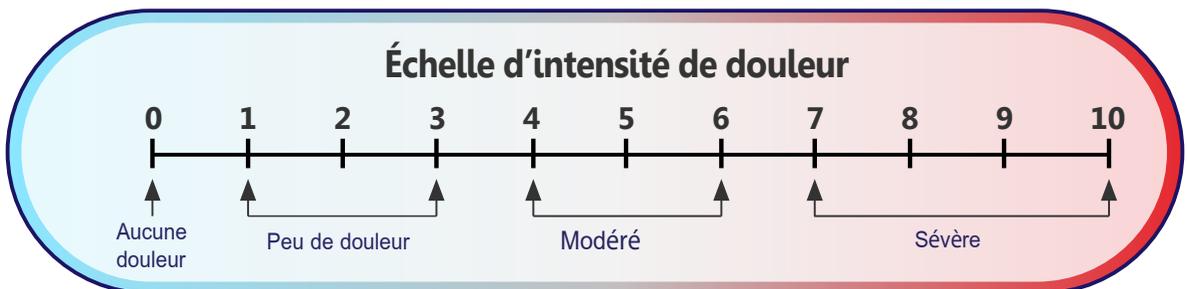
0 signifie que vous ne ressentez aucune douleur et 10 est la pire douleur que vous pouvez imaginer.

Nous voulons garder votre douleur en dessous de 4 sur 10.

Il se peut que vous ressentiez de la douleur mais avisez l'infirmière lorsque votre niveau de douleur dépasse 4/10.

Nous ajusterons les médicaments pour vous soulager et vous aidez.

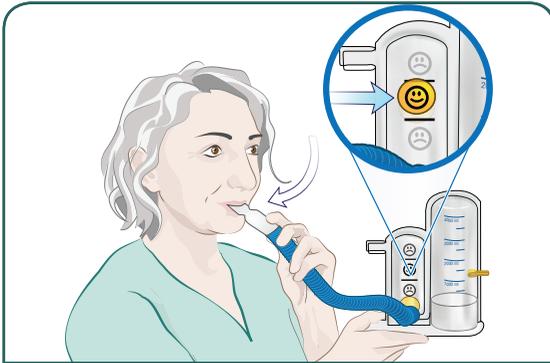
N'attendez pas que la douleur soit trop forte pour nous dire que vous avez mal.



Exercices de respiration profonde et de toux

Un spiromètre est un appareil qui aide à respirer profondément afin d'éviter des problèmes aux poumons.

Comment utiliser un spiromètre :



- Mettez vos lèvres autour de l'embout du spiromètre.
- Inspirez profondément pendant 2 à 4 secondes. Essayez de tenir la boule jaune élevée où vous voyez le bonhomme sourire.



- Retirez vos lèvres de l'embout du spiromètre afin d'expirer complètement.
- Reposez-vous pendant quelques secondes.

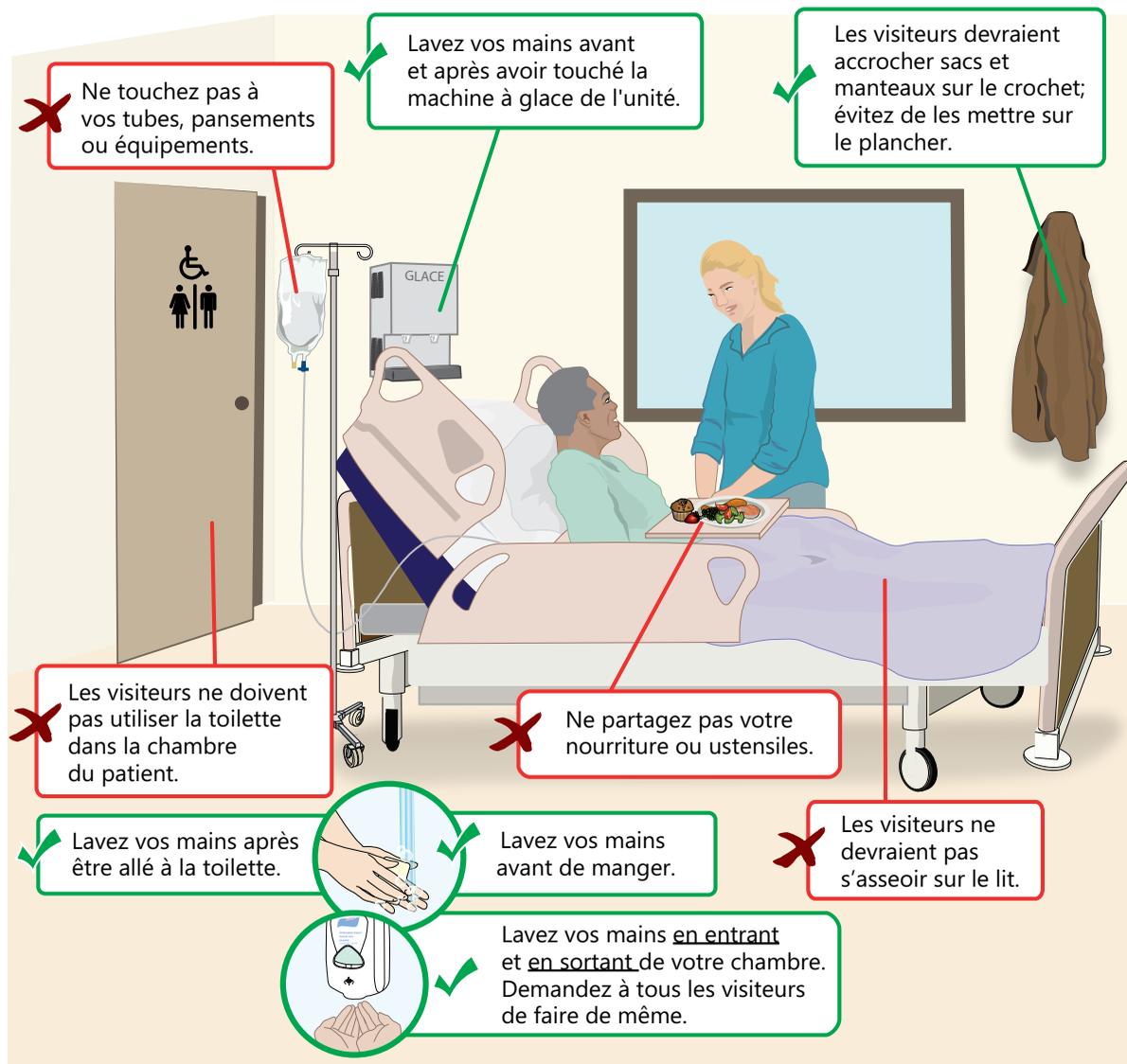


- Répétez cet exercice 10 fois par heure lorsque vous êtes éveillé.



- Prenez une respiration profonde, tousssez et crachez vos sécrétions (mucus) si vous en avez.

Conseils pour la prévention des infections



Restrictions

Charge de poids

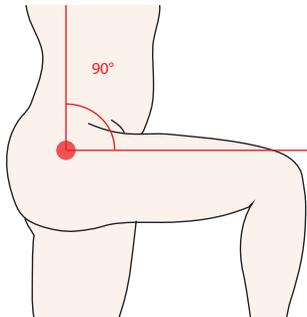
Le poids que vous êtes capable de tolérer sur votre jambe pendant que vous marchez varie selon votre arthrite et votre type de chirurgie.

La liste de vérification suivante est à compléter après votre chirurgie :

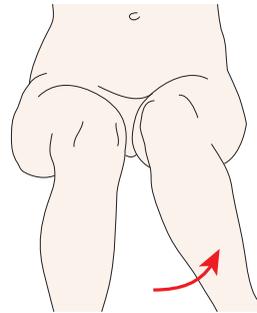
- Charge de poids selon la tolérance de la jambe opérée
Aucune charge de poids permise pendant _____ semaines
- Charge de poids minimum (l'orteil peut toucher par terre)
pendant _____ semaines
- Charge de poids partielle pendant _____ semaines

Mouvements de la hanche

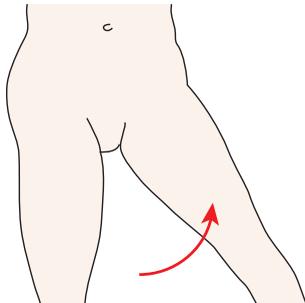
- Aucune restriction



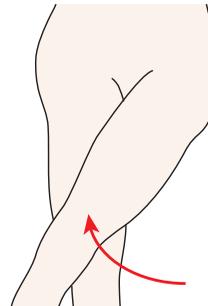
- Ne pas plier la hanche à plus de 90 degrés



- Ne pas faire tourner la hanche vers l'extérieur



- Ne pas soulever la jambe vers l'extérieur



- Ne pas croiser la jambe devant l'autre

Dans votre chambre : Vos objectifs le soir de votre chirurgie

Douleur

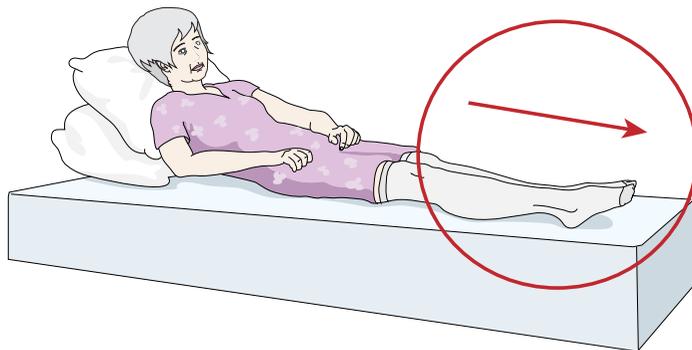
Dites à votre infirmière si la douleur atteint 4/10 sur l'échelle de la douleur.

Diète

Avec l'aide de l'infirmière, asseyez-vous sur une chaise pour prendre vos repas.

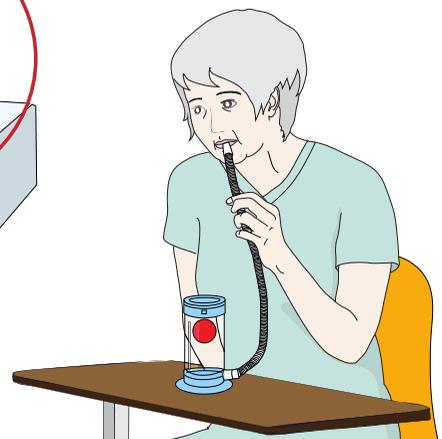
Activités

Avec l'aide de l'infirmière, asseyez-vous sur une chaise.
Avec l'aide de l'infirmière, utilisez une marchette pour vous déplacer à la toilette au lieu d'utiliser le bassin ou le siège d'aisance.
Faites les exercices de jambes décrits à la page 9 & 10.
Vérifiez vos restrictions de mouvement à la page 24.



Respiration

Faites vos exercices de respiration pour prévenir les infections à vos poumons.



Objectifs du Jour 1 (le jour après votre chirurgie)

Certains patients pourront partir aujourd'hui tandis que d'autres quitteront au Jour 2.

Si vous quittez aujourd'hui :

- Votre infirmière et votre physiothérapeute réviseront avec vous votre programme d'exercice et les instructions de votre congé d'hôpital.
- L'infirmière révisera aussi avec vous comment gérer vos médicaments de façon sécuritaire lorsque vous quitterez l'hôpital et arriverez à la maison.
- L'infirmière vérifiera la section « À la Maison » de ce livret spécifiquement l'information concernant :
 - les caillots sanguins,
 - comment prendre soin de votre incision (coupure),
 - quand se laver,
 - conduire,
 - votre retour au travail.
- L'infirmière vous donnera aussi votre rendez-vous de suivi avec votre chirurgien.

Si votre chirurgien vous a demandé d'utiliser une canne, vous devez la tenir du côté opposé de l'opération. Ceci vous sera expliqué avant que vous quittiez l'hôpital.



Objectifs du Jour 1 (le jour après votre chirurgie)

Douleur

Dites à votre infirmière si la douleur atteint 4/10 sur l'échelle de la douleur.

Diète

Avec l'aide de l'infirmière, asseyez-vous sur une chaise pour prendre vos repas. Choisir des aliments riches en fibres (fruits, légumes, grains entiers) pour prévenir la constipation.



x3

Activités

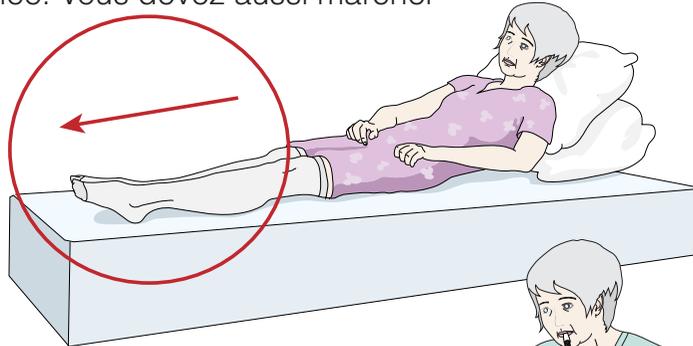
Avec de l'aide, asseyez-vous sur une chaise et passez la majeure partie de votre journée en dehors du lit.

Avec l'aide de l'infirmière, utilisez une marchette ou une canne pour vous déplacer à la toilette au lieu d'utiliser le bassin ou le siège d'aisance. Vous devez aussi marcher 3 fois dans le corridor.

Faites les exercices de jambes décrits à la page 9 & 10.

Bouger l'articulation de votre hanche.

Vérifiez vos restrictions de mouvement si vous en avez, à la page 24.



Respiration

Continuer à faire vos exercices de respiration au moins 10 fois chaque heure que vous êtes réveillé.



Objectifs du Jour 2 : Le retour à la maison

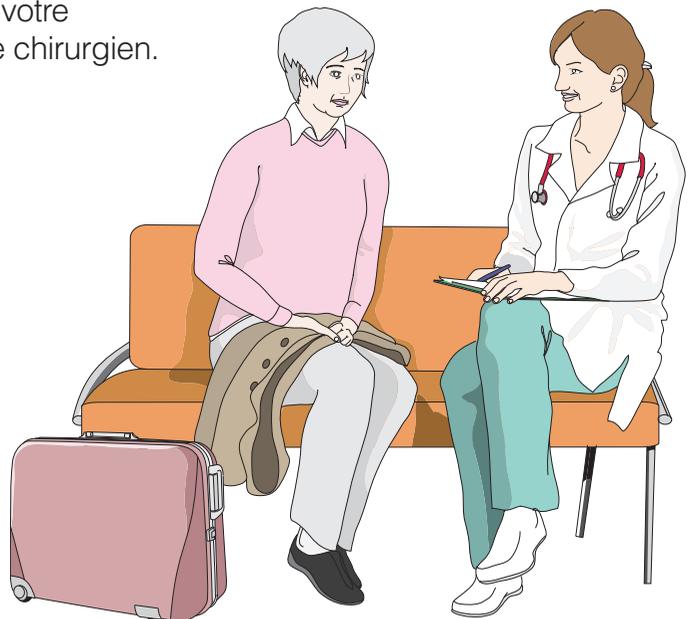
Prévoyez votre départ avant 11 h.

Avant de quitter l'hôpital :

- Votre infirmière et votre physiothérapeute réviseront avec vous votre programme d'exercice et les instructions de votre congé d'hôpital.
- L'infirmière vérifiera la section « À la Maison » de ce livret. Spécifiquement l'information concernant :
 - Les caillots sanguins,
 - Comment prendre soin de votre incision (coupure),
 - Quand se laver,
 - Conduire,
 - Votre retour au travail.
- L'infirmière révisera aussi avec vous comment gérer vos médicaments de façon sécuritaire lorsque vous quitterez l'hôpital et arriverez à la maison.
- L'infirmière vous donnera aussi votre rendez-vous de suivi avec votre chirurgien.

Si votre chirurgien vous a demandé d'utiliser une canne, vous devez la tenir du côté opposé de l'opération. Ceci vous sera expliqué avant que vous quittiez l'hôpital.

Lors de votre congé, vous serez sur la bonne voie et vous devriez être capable de retourner graduellement à vos activités de tous les jours.

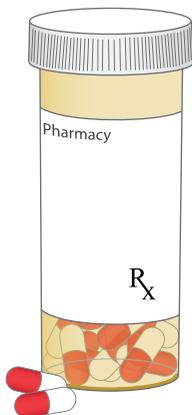


À la maison

Votre CLSC vous contactera pour organiser une visite lorsque vous serez revenu à la maison. Si vous n'avez pas reçu d'appel pour fixer votre rendez-vous; contactez-les vous-même.

Douleur

- La douleur diminuera avec le temps et ne devrait pas vous empêcher de faire vos exercices.
- Après chaque séance d'exercice, vous pouvez appliquer de la glace pendant 15 minutes sur la hanche opérée pour diminuer la douleur et l'inflammation.
- Mettez de la glace dans un sac en plastique et enveloppez le sac avec un linge sec (ne pas mettre la glace directement sur la peau). Vous pouvez appliquer de la glace aux 2 heures, au besoin.
- Si vous persistez avec programme d'exercice, votre douleur diminuera.
- Prenez les médicaments contre la douleur prescrit par votre chirurgien 60 minutes avant séance d'exercice et/ou au coucher, au besoin.



À la maison

Alimentation

- Vous n'avez aucune restriction.
- Mangez tout ce que vous voulez.
- Choisissez des aliments riches en fibres (fruits, légumes, grains entiers) et buvez suffisamment pour aider à prévenir la constipation. Les médicaments contre la douleur causent souvent de la constipation. Une mobilité réduite peut également causer de la constipation.



Incision

- Vos incisions sont recouvertes d'un pansement qui doit rester en place pendant 7 jours. Après 7 jours il peut être enlevé et votre incision peut rester à l'air libre sans aucun autre pansement.
- Vos agrafes seront retirées par l'infirmière du CLSC 10-14 jours après votre chirurgie. Nous contacterons votre CLSC pour faire retirer votre pansement et vos agrafes.



Hygiène :

- Vous allez devoir vous laver au lavabo pendant quelques jours.
- Vous pourrez prendre une douche 24 heures après le retrait des agrafes chirurgicales et lorsque la coupure cessera de couler.
- Vous pouvez prendre une douche avec le pansement tant que le pansement reste hermétiquement fermé et que l'incision reste sèche.
- Nous vous recommandons d'utiliser un banc ajustable pour prendre une douche pendant les premiers jours de votre guérison.
- Ne vous assoyez pas dans le fond du bain pendant au moins 12 semaines.

Votre programme d'exercice

Marcher

- Marcher est un excellent exercice.
- Vous allez commencer à marcher à l'hôpital avec l'aide du personnel. Votre endurance augmentera au fil du temps. Faites une promenade de courte distance plusieurs fois par jour.
- Vous allez devoir utiliser votre marchette, vos béquilles ou votre canne jusqu'à ce que votre jambe soit plus forte. Si votre chirurgien vous a indiqué d'utiliser une canne, vous devez l'utiliser du côté opposé de la jambe opérée.



Programme d'exercice après la chirurgie

- Suivez les recommandations du physiothérapeute pour aider votre guérison.
- Faites vos exercices 3 fois par jour.
- Répétez chacun des exercices au moins 10 fois et augmentez graduellement le nombre de répétitions selon votre tolérance.
- Faites les exercices lentement et prenez une pause entre chaque exercice.

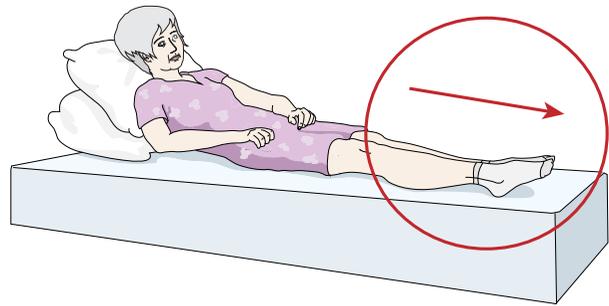
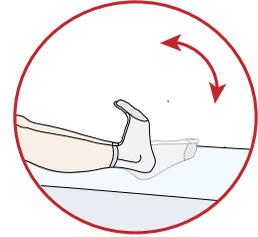
Votre programme d'exercice

Le physiothérapeute choisira les exercices qui vous conviennent le mieux en inscrivant un crochet ✓ dans une ou plusieurs des cases ci-dessous.

Exercices à faire en position couchée

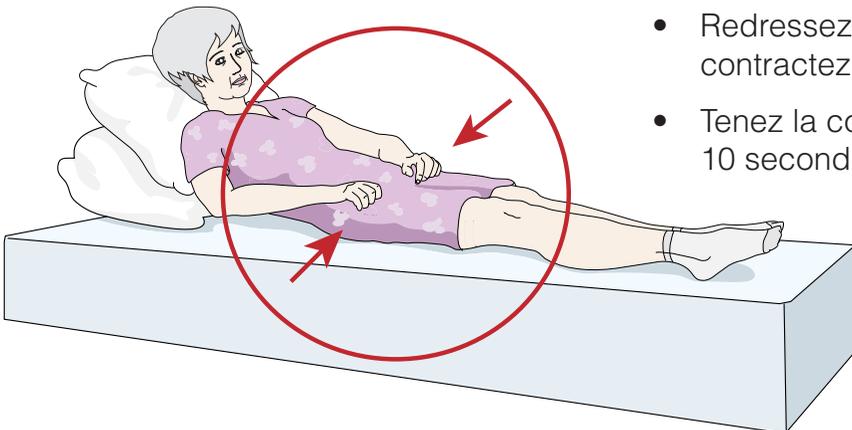
Renforcement des chevilles

Redressez les jambes devant vous, et sans les bouger, tirez vos orteils vers vous le plus possible; ensuite, pointez les pieds le plus possible.



Contraction des muscles du fessier

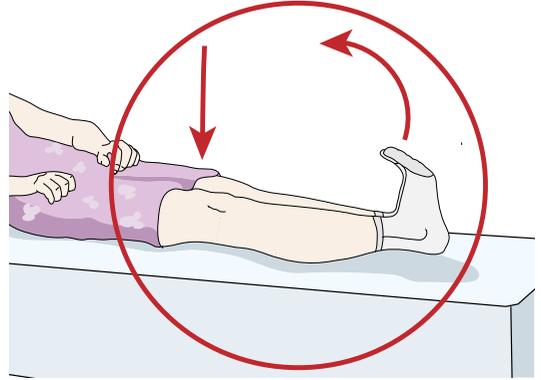
- Redressez les jambes devant vous, contractez les muscles du fessier.
- Tenez la contraction pendant 5 à 10 secondes, ensuite relâchez.



Votre programme d'exercice

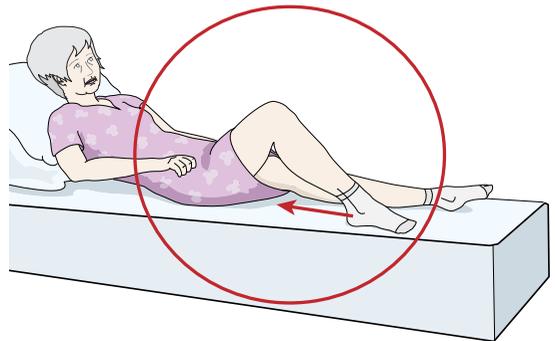
Renforcement des cuisses

- Redressez les jambes devant vous, tirez vos orteils vers vous en poussant vos genoux contre le matelas.
- Tenez la position pendant 5 à 10 secondes, ensuite relâchez.



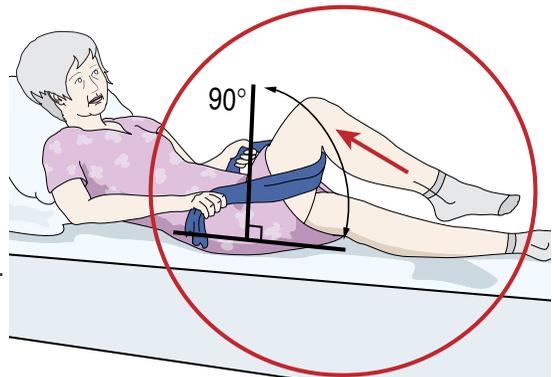
Flexion de la hanche 1

- Faites glisser votre talon vers votre fessier, en pliant le genou et en le gardant en position verticale.
- Ne pliez pas le genou à plus de 90 degrés.
- Tenez la position pendant 5 secondes, ensuite revenez à la position de départ.



Flexion de la hanche 2

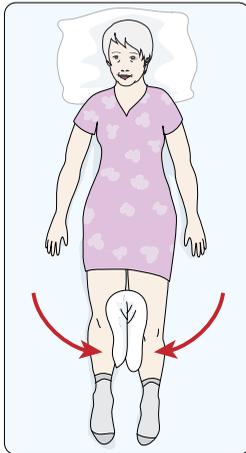
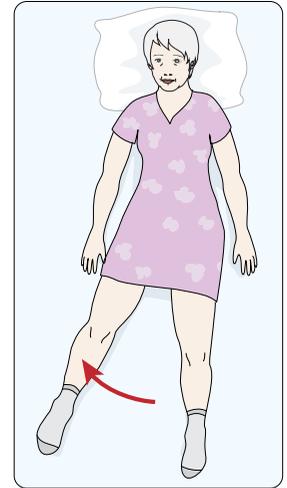
- Pliez votre hanche et votre genou, en soulevant le talon du matelas si possible.
- Ne pliez pas le genou à plus de 90 degrés.
- Tenez la position pendant 5 secondes, ensuite revenez à la position de départ.
- Vous pouvez utiliser une serviette pour vous aider si nécessaire.



Votre programme d'exercice

Abduction

- Assurez-vous de faire cet exercice sur une surface plate sans obstacle.
- Redressez les jambes devant vous, tirez vos orteils vers vous, ensuite faites glisser la jambe affectée aussi loin que possible sur le matelas, sans tourner votre pied.
- Vous pouvez placer un sac à vidange en dessous de votre jambe pour faciliter le mouvement.



Adduction

- Couchez-vous sur le dos et placez une serviette entre vos genoux.
- Poussez les jambes contre la serviette en gardant les genoux droits.
- Tenez la position pendant 5 secondes, ensuite relâchez.

Extension du genou

- Couchez-vous sur le dos et placez une serviette en dessous
- De votre genou. Soulevez le pied en redressant la jambe, sans
- Que le genou quitte la serviette. Tenez la position pendant 5 à 10 secondes, ensuite revenez à la position de départ.



Votre programme d'exercice

Exercices à faire en position couchée sur le côté

Abduction

- Couchez-vous sur le côté non opéré et placez un oreiller entre vos genoux.
- Pliez votre bonne jambe vers votre poitrine.
- Gardez votre jambe opérée redressée en la soulevant vers le plafond.
- Ne tournez pas la jambe.
- Tenez la position pendant 5 secondes, ensuite relâchez.



Exercices à faire debout

Abduction en position debout

- Tenez-vous debout derrière une chaise et placez les mains sur le dossier, en gardant les genoux et les pieds bien alignés.
- Avec les genoux droits et le corps droit, soulevez la jambe opérée vers le côté.
- Revenez ensuite lentement à la position de départ.



Vos activités

Chaque patient est différent et vous allez devoir modifier vos activités selon vos restrictions de mouvement.

Le sofa

- Évitez les sofas pour ne pas avoir à plier la hanche.
- Un fauteuil avec des accoudoirs est fortement recommandé.
- Pour vous asseoir : glissez la jambe opérée vers l'avant alors que vous agrippez les accoudoirs du fauteuil et rabaissez lentement votre corps vers le siège.
- Pour vous relever du fauteuil : poussez votre fessier vers l'avant du siège en faisant glisser votre jambe opérée vers l'avant et en poussant contre les accoudoirs pour vous redresser. Relevez-vous lentement.



La salle de bain

- Utilisez un siège de toilette surélevé.



- Ne collez pas les genoux.
- Ne tournez pas votre corps pour rejoindre le papier de toilette, ni pour tirer la chasse d'eau.

Vos activités

Les escaliers

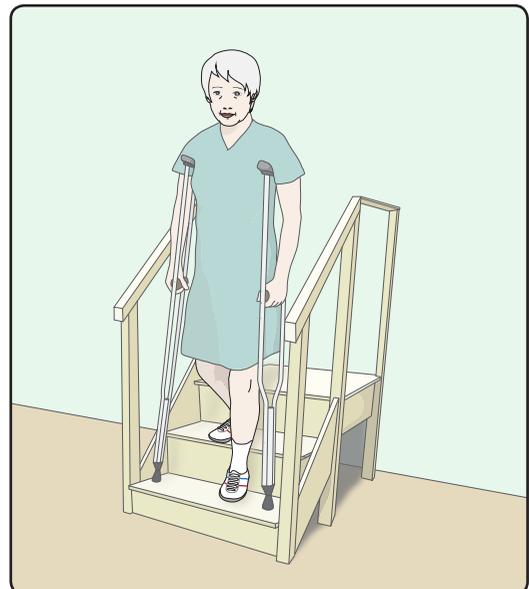
Pour monter l'escalier :

- 1) Montez la première marche d'abord avec votre bonne jambe. Faites suivre la jambe opérée et ensuite vos béquilles ou votre canne.



Pour descendre l'escalier :

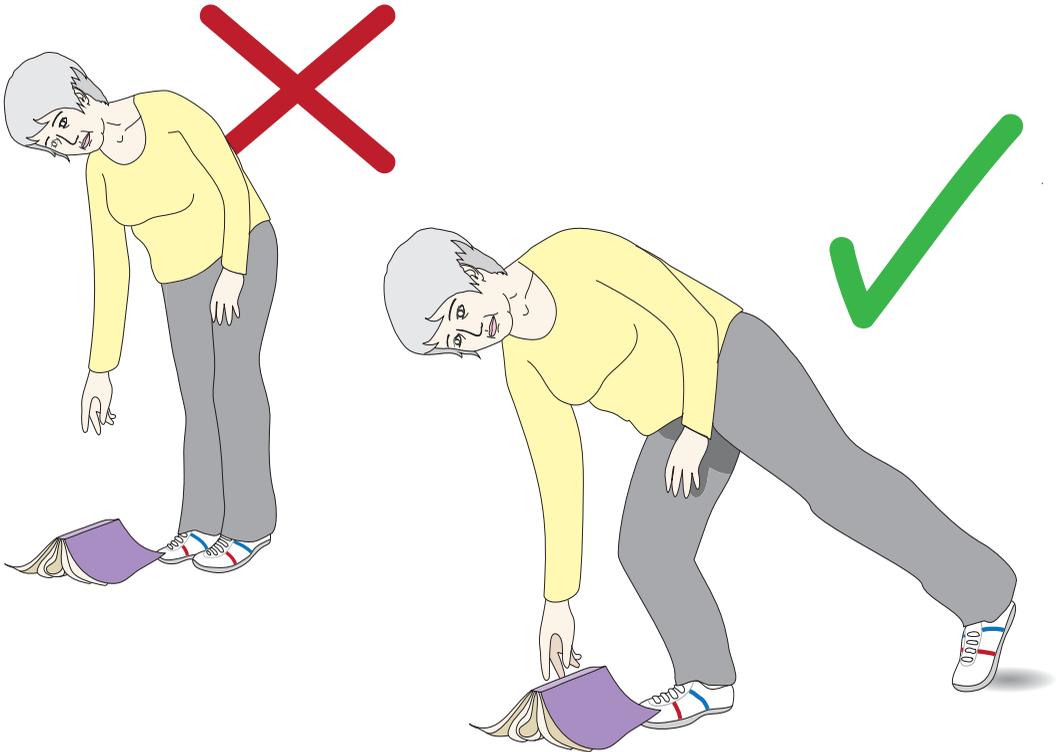
- 1) Descendez d'abord la jambe opérée et ensuite faites suivre les béquilles ou la canne
- 2) Faites descendre votre bonne jambe en dernier.



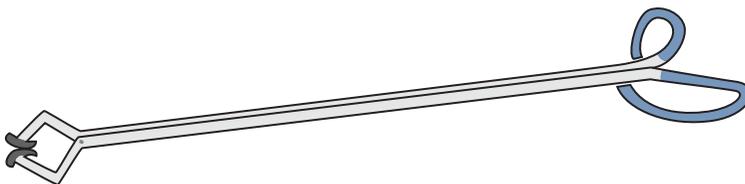
Vos activités

Ramasser des objets sur le sol

- Ne vous penchez pas.



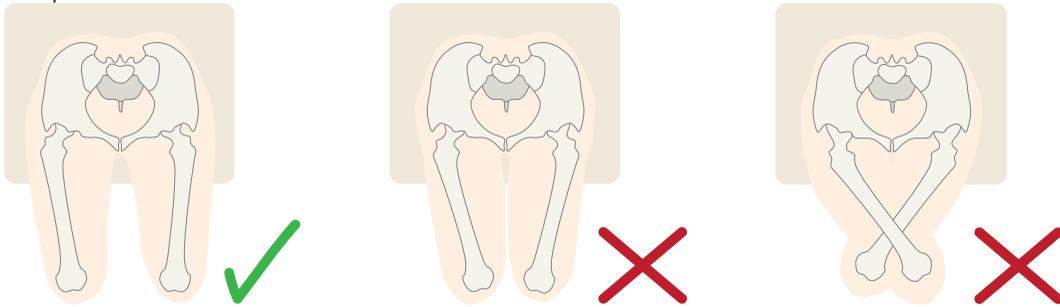
- Redressez plutôt la jambe opérée vers l'arrière.
- Vous pouvez aussi utiliser de longues pinces faites pour ce genre de tâche ou même des pinces à BBQ.



Vos activités

Coller les genoux (adduction)

- Seulement certains types d'arthroplastie de la hanche n'auront pas le droit de coller les genoux pendant 6 semaines.
- Vous devez garder vos genoux décollés en tout temps.
- Vous ne pouvez pas vous croiser les jambes, mais vous pouvez croiser vos chevilles.



Dormir sur le côté opéré avec un oreiller entre les jambes ou dormir sur le dos

- Pendant 6 semaines certains types d'arthroplastie de la hanche devront dormir sur le côté opéré avec un oreiller entre les jambes ou dormir sur le dos.

Tâches ménagères

- Pour transporter des objets, utilisez un tablier avec des grandes poches, un sac à dos ou un panier attaché à votre marchette.
- Si possible, placez votre table près du comptoir de cuisine pour la durée de votre guérison.



Vos activités

Voyager et conduire

- Si vous voyagez en automobile, arrêtez pour prendre une pause une fois par heure pour marcher un peu et aider la circulation dans vos jambes.
- Pour entrer et sortir de l'automobile, placez un coussin sur le siège de la voiture s'il est trop bas.
- Demandez au conducteur de stationner la voiture loin de la bordure du trottoir.



Pour embarquer dans la voiture :

- Assurez-vous que la voiture est stationnée loin de la bordure du trottoir (0.6 m ou 2 p) :
- Le siège devrait être reculé au maximum pour que vous puissiez redresser la jambe le plus possible
- Le dossier du siège devrait être le plus près du sol possible pour que vous puissiez vous pencher vers l'arrière pour soulever votre jambe
- Tournez-vous pour que votre dos soit vers le siège
- Tenez la porte et assoyez-vous en gardant les pieds au sol
- Assoyez-vous le plus loin possible dans le siège pour avoir plus de place pour les jambes
- Penchez-vous vers l'arrière et faites ensuite entrer les jambes dans la voiture

Pour sortir de la voiture, faites le contraire.

Dentisterie et autres chirurgies

- Si vous avez besoin d'une autre chirurgie ou d'une intervention dentaire, dites au chirurgien ou au dentiste que vous avez une prothèse à la hanche.
- Il se peut qu'il soit nécessaire de vous prescrire un antibiotique pour éviter une infection.

Quand vous rendre aux urgences

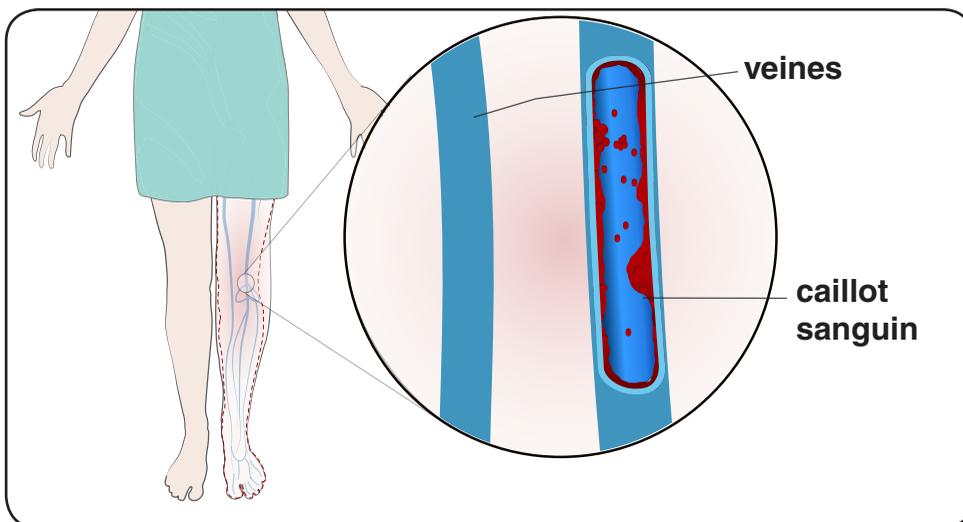
Les complications sont rares, mais il est important de savoir ce qui est normal et à quoi faire attention.

Phlébite (caillots sanguins)

À la suite d'une chirurgie, vous avez plus de risque de former un caillot de sang. Il est très important de faire vos exercices et de bouger autant que possible après la chirurgie pour prévenir la formation de caillots sanguins.

Une phlébite est une inflammation des veines qui peut bloquer la circulation du sang.

Un caillot sanguin peut également causer de l'inflammation dans la veine. Pour prévenir toute phlébite, vous recevrez une prescription de médicament à prendre à la suite de votre chirurgie.



Contactez votre chirurgien, l'infirmière du CLSC ou présentez-vous immédiatement à l'urgence si vous remarquez n'importe quel des signes suivants dans une jambe ou dans l'autre :

- rougeur
- « enflure »
- chaleur ou douleur

Quand vous rendre aux urgences

Dislocation (déplacement) de la prothèse :

Signes :

- Douleur aiguë soudaine à la hanche ou dans l'aîne.
- La jambe est excessivement tournée vers l'intérieur ou l'extérieur et ne peut être redressée.
- La jambe est plus courte que l'autre.
- Vous n'êtes pas capable de mettre du poids sur la jambe.



Prévention :

- Suivez vos recommandations de restrictions de mouvement si vous en avez.

Que faire ?

- Téléphonnez à votre chirurgien ou présentez-vous à l'urgence de l'Hôpital général de Montréal.
- Il faudra prendre un rayon X pour diagnostiquer la dislocation.

Infection

- Si votre incision (coupure) est douloureuse et rouge et/ou que votre température est au-dessus de 38°C ou 100°F pendant 2 jours de suite : contactez le bureau de votre chirurgien.

Foire aux questions

Pendant combien de temps est-ce que je peux rester assis ?

- Vous pouvez rester assis aussi longtemps que vous pouvez le tolérer de façon confortable.
- Dépendamment des conseils de votre chirurgien, assurez- vous de ne pas plier votre hanche à plus de 90 degrés.

Quelle sorte d'activité physique peut-on faire en toute sécurité avant la chirurgie et après la chirurgie ?

- Marcher est le meilleur exercice et celui qui est le plus sécuritaire.
- Marcher aide à augmenter la flexibilité, la circulation du sang et à renforcer la hanche.
- La baignade et la thérapie aquatique sont aussi des bonnes options d'activité physique, par contre il faut d'abord être certain que l'incision est bien guérie (vérifiez auprès de votre médecin ou de votre infirmière).

Pendant combien de temps ma jambe sera-t-elle enflée ?

- Attendez-vous à ce que votre jambe soit enflée pendant les premiers jours après la chirurgie.
- L'enflure diminuera graduellement au cours des semaines qui suivent la chirurgie.
- Il est normal que votre hanche soit enflée si vous passez beaucoup de temps debout.
- Alors que vous marchez de plus en plus au cours des jours et des semaines suivant votre chirurgie, l'enflure diminuera graduellement.
- Pendant la nuit, l'enflure devrait diminuer et votre jambe ne devrait pas être trop enflée lorsque vous vous réveillez.
- Si au contraire la jambe est très enflée le matin en vous levant : contactez votre médecin.

Foire aux questions

Est-ce que je peux prendre l'avion avec ma prothèse ?

- Le risque de formation de caillots sanguins est élevé après la chirurgie
- Vous ne devriez donc pas prendre d'avion avant d'avoir fini de prendre vos médicaments anticoagulants.

Quand est-ce que je peux reprendre mes activités sportives ?

- Attendez l'accord de votre chirurgien avant de reprendre vos activités sportives.

Quand est-ce que je peux reprendre mes activités sexuelles ?

- Vous pouvez reprendre vos activités sexuelles aussitôt que vous vous sentez à l'aise de le faire.
- La seule restriction est d'éviter tous les mouvements interdits par votre médecin.

Quand est-ce que je peux conduire ma voiture ?

- Les narcotiques (médicaments pour la douleur) peuvent causer de la somnolence. Vous ne devez pas conduire si vous prenez des narcotiques.
- Votre chirurgien vous avisera quand vous pouvez conduire à votre rendez-vous de suivi.
- Si vous avez été opéré à la jambe gauche, vous pouvez recommencer à conduire un véhicule à transmission automatique aussitôt que vous vous sentez capable de le faire.
- Si vous avez été opéré à la jambe droite, ce n'est pas sécuritaire de conduire avant d'avoir complètement regagné le plein contrôle de votre jambe; pour être en mesure de passer de la pédale d'essence à la pédale de frein rapidement.
- La période de guérison est difficile à prévoir, mais habituellement on parle d'environ 4 semaines.

Rendez-vous de suivi

Vous allez recevoir un rendez-vous de suivi environ 6 semaines après votre chirurgie.



Ressources

Votre CLSC connaît plusieurs ressources dans votre région que vous pouvez contacter pour vous aider. N'hésitez pas à partager vos difficultés avec eux avant et après votre chirurgie.

Exemples de ressources :

- Livraison de repas « Meals on wheels »
- Service de traiteur
- Épicerie avec service de livraison
- Service de domestique
- Aide générale

Les liens suivants peuvent être utiles

Si vous voulez plus d'informations sur la chirurgie de remplacement de la hanche :
www.whenithurtstomove.org/fr/

Si vous voulez plus d'informations sur l'anesthésie :
www.cas.ca/francais/renseignements-anesthesie

Si vous désirez des conseils pour cesser de fumer, les liens suivants pourraient vous être utiles :

www.cancer.ca/fr-ca/support-and-services/support-services/quit-smoking/?region=qc

www.hc-sc.gc.ca/hc-ps/tobac-tabac/quit-cesser/now-maintenant/index-fra.php

Numéros de téléphone importants :

La ligne J'Arrête : 1-866-527-7383 (sans frais) ou : www.jarrete.qc.ca

Les centres d'abandon du tabagisme, informez-vous auprès de votre CLSC
L'Association pulmonaire du Québec : 1-888-768-6669 (sans frais) ou :
www.pq.poumon.ca

Clinique pour l'abandon du tabac au CUSM : envoyer la consultation par télécopieur au : 514-934-8488 (référence d'un médecin obligatoire)

Informations sur le stationnement :

www.cusm.ca/mgh/handbook/stationnement-0

Notez que ces tarifs étaient en vigueur en mai 2018 et qu'ils auraient pu changer depuis l'impression de ce livret. S.V.P. Veuillez visitez le lien à la page 48 pour les tarifs actuels.



TARIFS MINIMUM ET MAXIMUM POUR 24 H

0-30 minutes

GRATUIT

4-24 heures

TARIF FIXE \$24

PASSES À TARIF RÉDUIT

DISPONIBLES AU SERVICE À LA CLIENTÈLE DU STATIONNEMENT

PASSE HEBDOMADAIRE	7 JOURS	\$60	Entrées et sorties illimitées à l'hôpital où la passe a été achetée
	14 JOURS	\$85	
PASSE LONG TERME	30 JOURS	\$70	Certaines conditions s'appliquent
FLEXI-PASSE	7 VISITES	\$100	1 entrée 1 sortie par visite Sans date d'expiration

OÙ PAYER



Avec une carte
de débit ou de crédit
Visa ou MasterCard

**Service à la clientèle
du stationnement**



Avec une carte de crédit
Visa ou MasterCard

**Barrières à la sortie
(stationnement horaire
seulement)**

LE SERVICE À LA CLIENTÈLE DU STATIONNEMENT



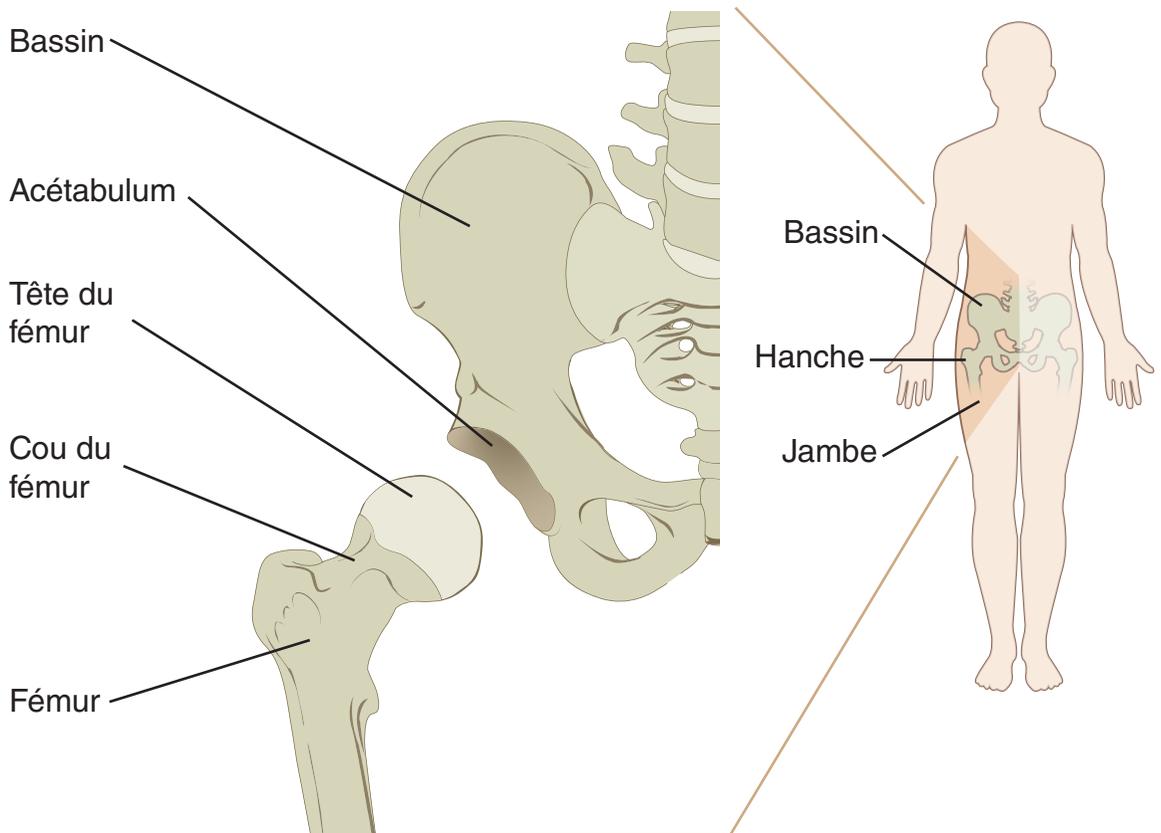
Lundi au vendredi
8 h à 12 h
13 h à 16 h

Bureau L6-129
514 934-1934, 43626



Si vous avez des problèmes ou des questions sur
le paiement, veuillez utiliser l'interphone placé sur
les bornes de paiement. Notre service d'assistance
est à votre disposition 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

La hanche



Vous cherchez des informations sur

VOTRE CHIRURGIE ?



Visitez notre Collection de ressources

Recherche : Guides de chirurgie
educationdespatientscusm.ca



Centre universitaire
de santé McGill



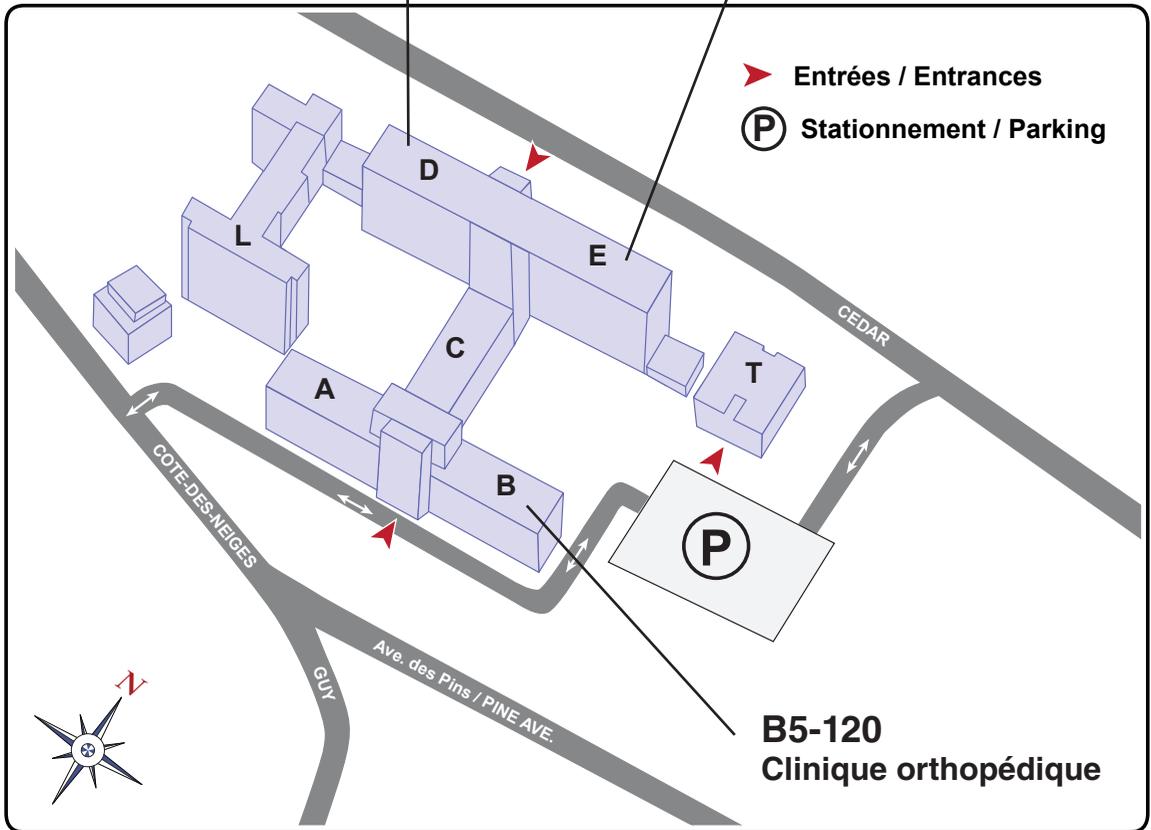
McGill University
Health Centre

Office d'éducation des patients
Patient Education Office



D10-124
Service
d'admission
chirurgie

E10-117
Clinique
Pré-opératoire



B5-120
Clinique orthopédique

Hôpital général de Montréal

1650 avenue Cedar Montréal, Québec H3G 1A4