

Guide à la chirurgie d'un jour

Chirurgie de remplacement de la hanche



Ce livret vous aidera à comprendre votre chirurgie et à vous y préparer. Apportez-le le jour 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 guide a été conçu par le groupe du Parcours de rétablissement chirurgical (PRÊT) du CUSM, Dr Michael Tanzer, les infirmières, les physiothérapeutes et l'Office d'éducation des patients du CUSM.

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

© Droit d'auteur 28 juin 2019, sept 2021 Centre universitaire de santé McGill. Toute reproduction, totale ou partielle, est interdite sans autorisation expresse et écrite de patienteducation@muhc.mcgill.ca.



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.educationdespatientscusc.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

À propos de ce guide	4
Qu'est-ce qu'une chirurgie d'un jour ?	5
Qu'est-ce qu'une articulation de la hanche ?	6
Qu'est-ce qu'une chirurgie de remplacement de la hanche ?	7

Avant votre chirurgie

Se préparer pour votre chirurgie	8
Programme d'exercices avant la chirurgie	10
Visite à la Clinique pré-opératoire	12
Appel du Bureau d'admission	14
Annuler votre chirurgie	15
Hygiène	16
Diète	19
Quoi apporter à l'hôpital	20

Le jour de votre chirurgie

À l'hôpital	21
La salle d'attente	22

Après votre chirurgie

Unité de soins post-anesthésiques (USPA)	23
Contrôle de la douleur	25

À la maison

Diète	26
Contrôle de la douleur	26
Hygiène	27
Programme d'exercices	29
Activités et restrictions	33
Quand téléphoner à votre chirurgien	38
Rendez-vous de suivi	41
Foire aux questions	41

Ressources

CLSC	43
Sites Internet utiles	43
Informations sur le stationnement	44
Notes	46
Plan de l'Hôpital général de Montréal	Endos

À propos de ce guide

Avoir une chirurgie peut être stressant pour les patients et leur famille. Heureusement, vous n'êtes pas seul. Nous sommes là pour vous aider et vous soutenir tout au long de votre hospitalisation. Si vous avez des questions concernant vos soins, n'hésitez pas à nous les poser.

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.

Apportez ce guide le jour de votre chirurgie. Le personnel de l'hôpital pourra le consulter avec vous pendant votre guérison et avant votre départ de l'hôpital.

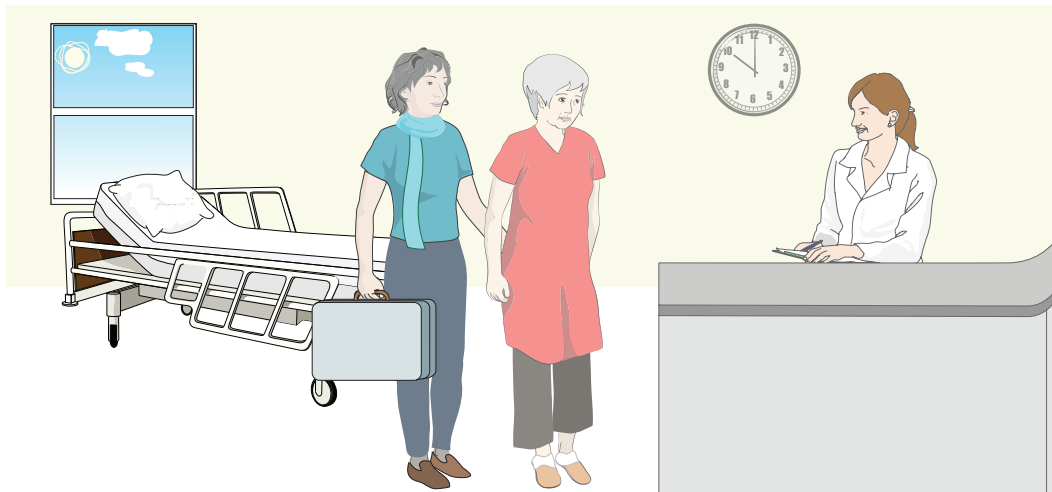


Votre équipe de chirurgie du CUSM

**Si vous ne parlez pas français ou anglais :
Venez avec quelqu'un à vos rendez-vous
et durant votre séjour à l'hôpital qui peut
vous aider à comprendre.**

Qu'est-ce qu'une chirurgie d'un jour ?

Une chirurgie d'un jour veut dire que vous ne restez pas à l'hôpital pour dormir après votre chirurgie. Vous pouvez donc retourner à la maison le même jour que votre opération.



Organisez votre retour à la maison



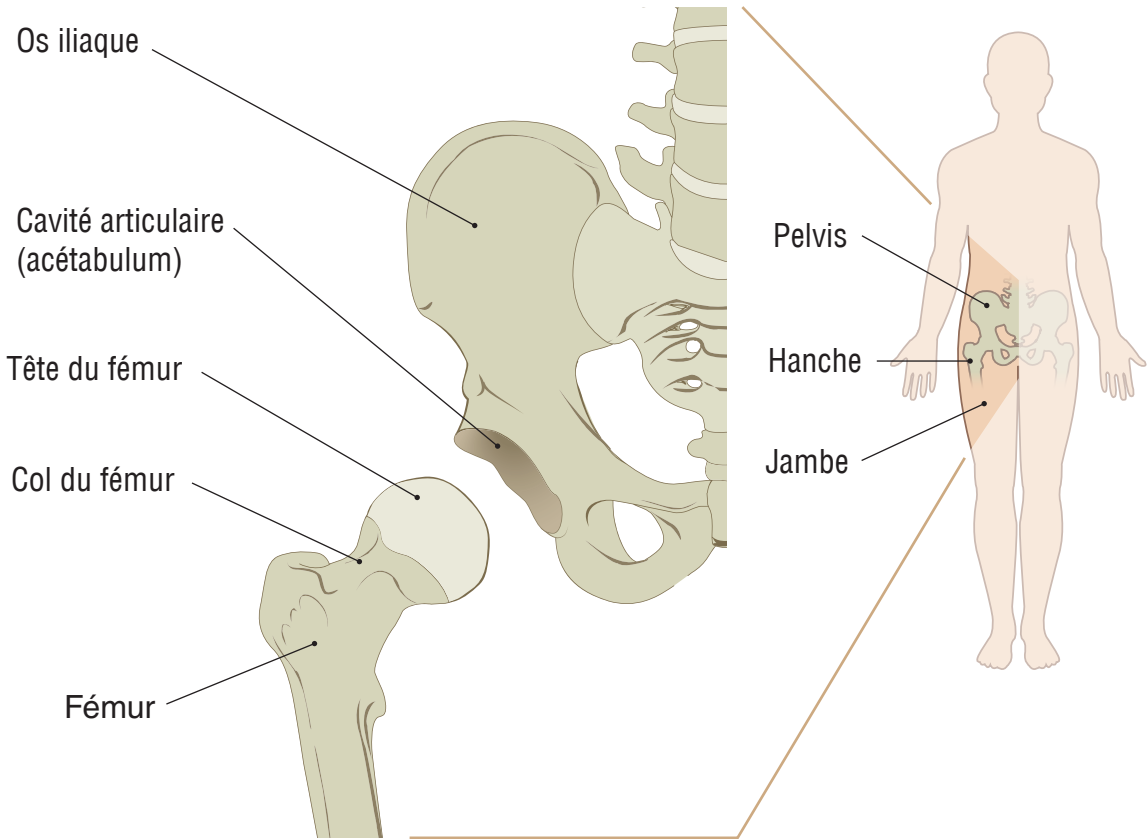
Votre chirurgie sera annulée si vous n'avez personne qui peut vous reconduire à la maison et rester avec vous les 24 premières heures.

- Vous ne pourrez pas quitter l'hôpital seul.
- Vous **NE POUVEZ PAS** conduire ou retourner à la maison en taxi seul.



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.



L'articulation de la hanche est une articulation avec rotule.

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

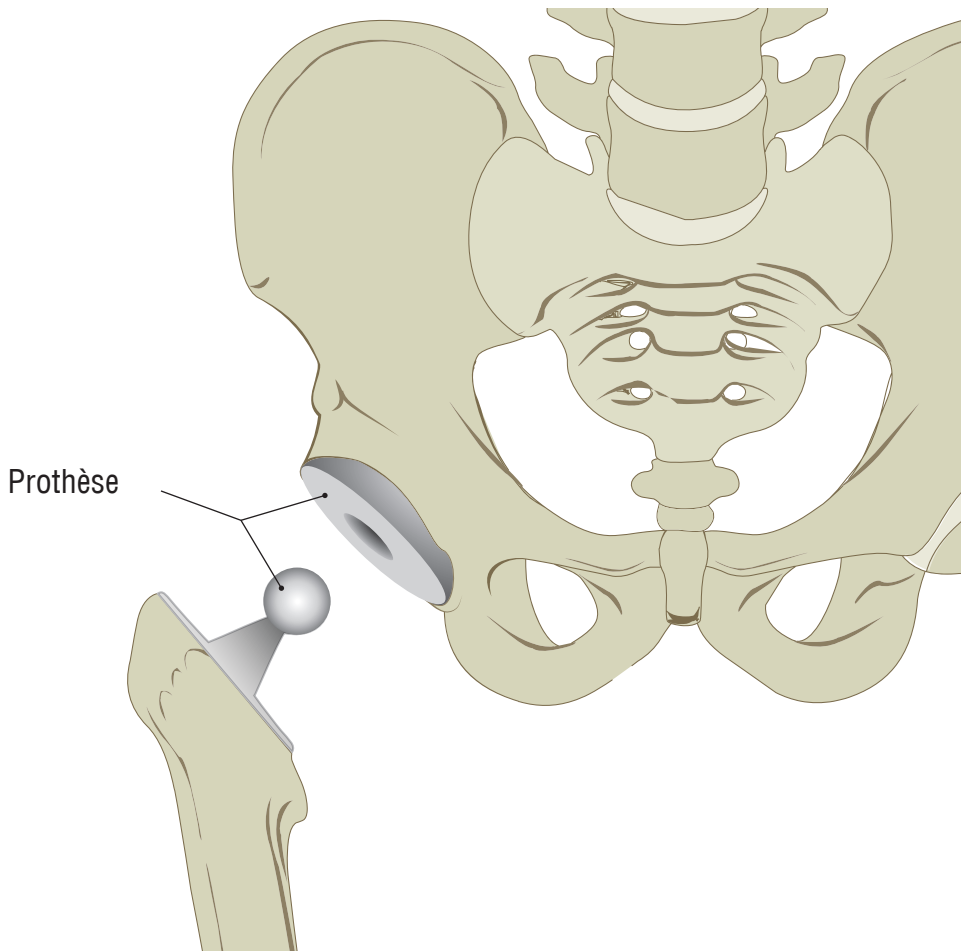
La partie supérieure du fémur s'appelle la tête du fémur.

Le col du fémur relie la tête du fémur au reste de l'os du fémur.

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

Lorsque l'articulation est usée ou endommagée, la tête du fémur et l'acétabulum sont remplacés 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 d'augmenter votre mobilité.

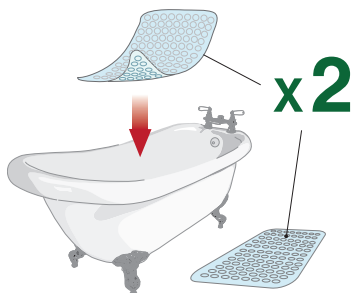
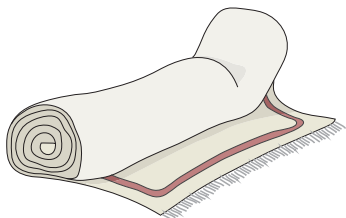


Se préparer pour votre chirurgie

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 pourriez avoir besoin de l'aide de vos proches pour préparer vos repas, faire le lavage, prendre un bain, faire le ménage, etc.

La plupart des CLSCs visitent ou téléphonent les patients avant la chirurgie. Votre CLSC évaluera si vous avez besoin d'équipement pour votre retour à la maison (comme une marchette, un banc pour la baignoire). Il vous aidera à vous les procurer.

Organisez votre espace pour faciliter votre retour à la maison.

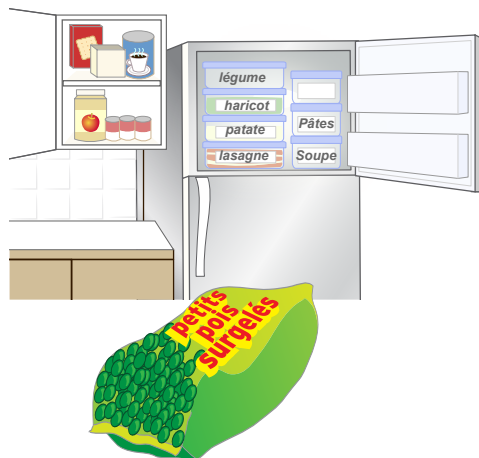


Voici quelques suggestions :

- **Rangez tous les tapis qui ne sont pas mur à mur et les carpettes, libérez l'espace autour** du lit, dans les corridors, dans la cuisine et la salle de bain pour pouvoir bien circuler.
- **Retirez les fils électriques** qui pourraient vous bloquer le chemin. Il se peut que vous ayez besoin de déplacer certains meubles pour pouvoir bouger en toute sécurité.
- **Procurez-vous 2 tapis de bain antidérapants de bonne qualité** (le personnel du CLSC pourra vous conseiller lors de leur visite).
 - 1 pour le fond du bain (les autocollants antidérapants de la baignoire ne sont pas suffisants).
 - 1 pour le plancher de la salle de bain
- **Assurez-vous d'avoir des chaussures de bonne taille et des pantoufles avec des semelles qui ne sont ni glissantes ni collantes.**

Se préparer pour votre chirurgie

- **Remplissez votre réfrigérateur et votre congélateur.** Pensez à acheter ou préparer des repas congelés en portions individuelles que vous pourrez réchauffer facilement jusqu'à ce que vous puissiez de nouveau cuisiner.
- **Assurez-vous d'avoir un thermomètre** à la maison pour prendre votre température après votre chirurgie.
- **Ayez de la glace ou un paquet de pois congelés à portée de main** pour aider à diminuer l'enflure et contrôler la douleur.
- **Arrêter de boire de l'alcool**
Arrêtez de boire de l'alcool 4 semaines avant votre chirurgie. L'alcool peut nuire à votre rétablissement. L'alcool peut changer l'effet de certains médicaments.
Dites-nous si vous avez besoin d'aide pour arrêter de boire.



- **Arrêtez de fumer et de vapoter**

Cessez de fumer et de vapoter au moins 4 semaines avant votre chirurgie.

Arrêter de fumer avant votre chirurgie peut réduire les risques de complication tel que la pneumonie (infection des poumons) et aider votre coupure à mieux guérir.

Programme d'exercices avant la chirurgie

Faire de l'exercice avant votre chirurgie peut faire une grande différence dans votre guérison. Contrôler votre poids et intégrer un programme d'exercices dans votre routine quotidienne et hebdomadaire (toutes les semaines) vont grandement vous aider. Si vous faites déjà de l'exercice, gardez vos bonnes habitudes. Sinon, commencez graduellement à ajouter des exercices à votre routine quotidienne.

Les exercices n'ont pas besoin d'être difficiles pour être bénéfiques; marcher 15 minutes par jour est déjà un bon début.

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

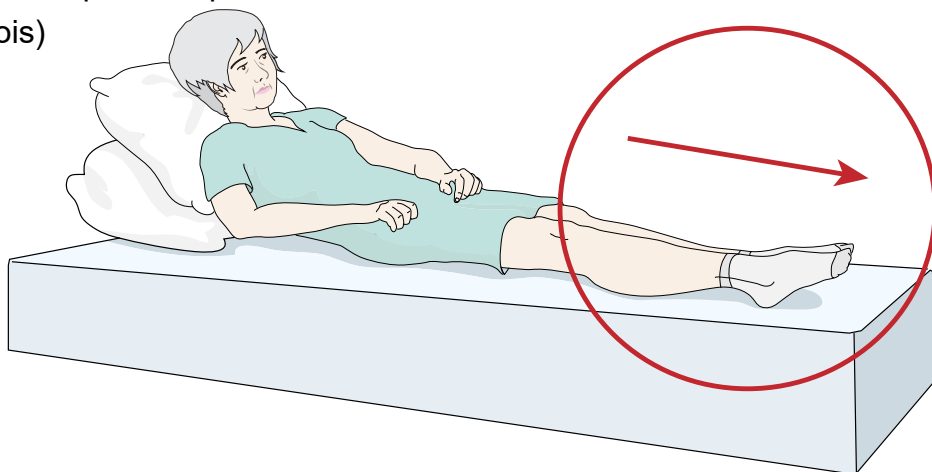
Ces exercices doivent être faits en position couchée sur un lit ou sur une surface dure.

Répétez chacun des mouvements 10 fois de suite, 3 fois par jour. C'est ce qu'on appelle une « série d'exercices ».

Renforcement des chevilles

Tendez vos jambes à l'horizontale. Sans bouger vos jambes, tirez vos orteils vers vous le plus possible, puis pointez les pieds le plus loin possible.

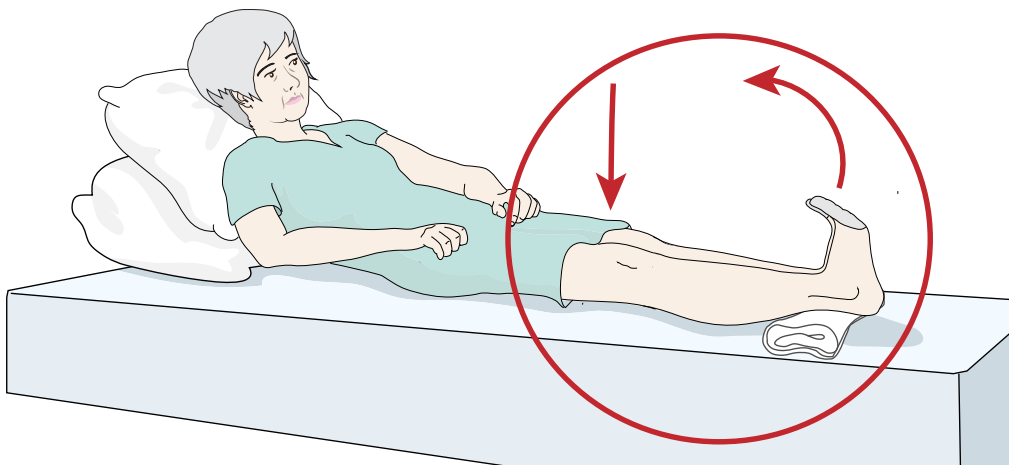
(Répétez 10 fois)



Renforcement de la cuisse

Tendez la jambe qui a été opérée et placez une serviette roulée sous la cheville. Levez vos orteils vers vous tout en poussant le genou contre le matelas, selon votre tolérance. Gardez cette position pendant 5 à 10 secondes, puis relâchez.

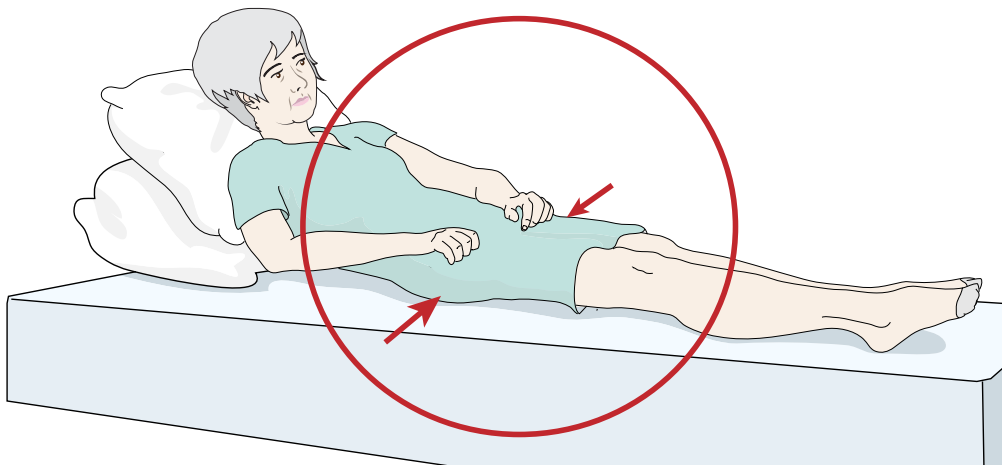
(Répétez 10 fois)



Contraction des muscles fessiers

Tendez vos jambes à l'horizontale et serrez les muscles fessiers.

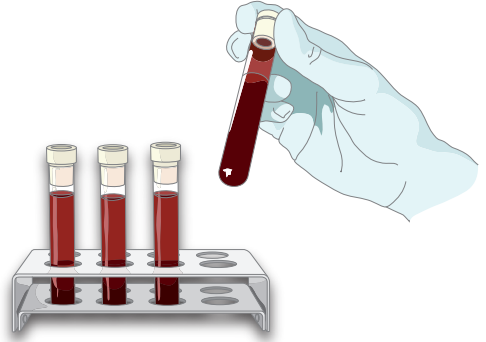
Gardez cette position pendant 5 à 10 secondes, puis relâchez.



Visite à la Clinique Pré-opératoire

Lors de votre visite à la Clinique Pré-opératoire, vous pourriez :

- Avoir des prises de sang.
- Passer un électrocardiogramme (ECG).
- Rencontrer un anesthésiste (le médecin qui s'assurera que vous êtes confortable pendant et après votre chirurgie).



Vous allez :

- Rencontrer une infirmière qui vous expliquera comment vous préparer pour votre chirurgie et ce qui vous attendra lors de votre séjour à l'hôpital.
- Rencontrer un médecin qui vous posera des questions sur les médicaments que vous prenez et sur votre état de santé. Si vous avez d'autres problèmes médicaux, vous pourriez être référé à un autre médecin (un spécialiste) avant votre chirurgie.

Vous devrez peut-être arrêter de prendre certains médicaments ou produits naturels avant la 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.

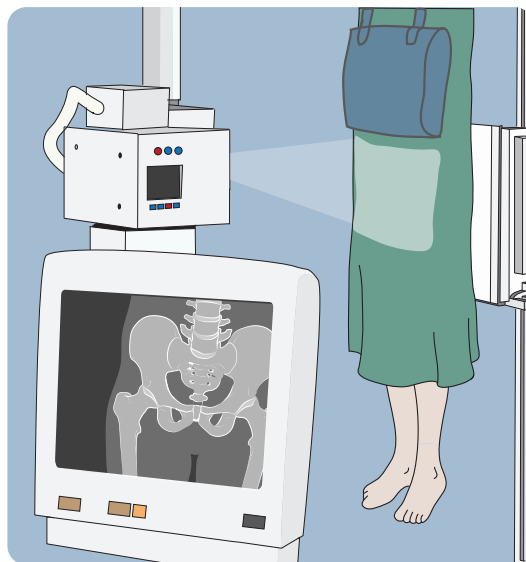


Visite à la Clinique Pré-opératoire

Vous allez :

- Avoir une radiographie de la hanche.
- Rencontrer un physiothérapeute.
Le physiothérapeute reverra avec vous certains exercices et activités.

L'infirmière de la Clinique Pré-opératoire informera l'infirmière de liaison de l'Hôpital général de Montréal de la date de votre chirurgie. L'infirmière de liaison est l'infirmière qui fait les arrangements nécessaires auprès de votre CLSC pour que vous puissiez avoir la visite d'une infirmière et d'un physiothérapeute à la maison après votre chirurgie.



Si vous avez des questions, téléphonez aux infirmières de la Clinique Pré-opératoire au **514-934-1934, poste 43778**, du lundi au vendredi de 13 h à 15 h.

Appel du Bureau d'admission

Le jour avant votre chirurgie, le Bureau d'admission vous téléphonera pour vous dire quand venir à l'hôpital (si votre chirurgie est un lundi, l'hôpital vous téléphonera le vendredi avant votre chirurgie). Vous devez vous présenter 2 à 3 heures avant l'heure prévue de votre chirurgie.

Exception :

Si votre chirurgie est prévue à 7 h 30, on vous demandera d'arriver à 6 h. L'heure de votre chirurgie n'est pas exacte. Elle pourrait avoir lieu avant ou après l'heure prévue.

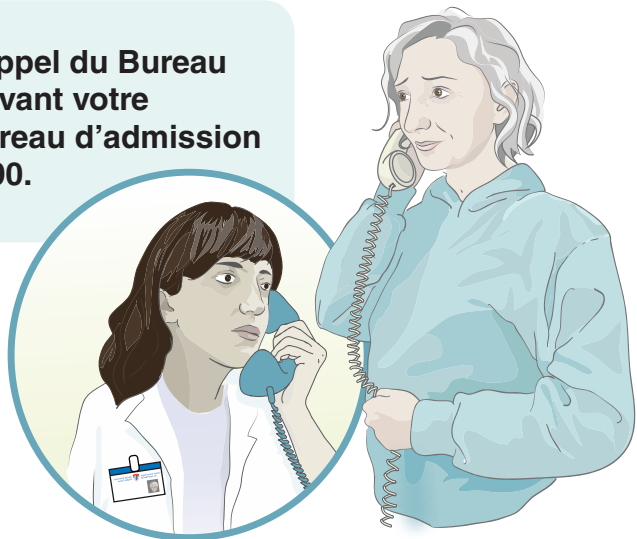
Date de la chirurgie :

Heure d'arrivé à l'hôpital :



La salle : Service d'admission en chirurgie
D10-124 (10^e étage, aile D, salle 124)

Si vous n'avez pas reçu d'appel du Bureau d'admission à 14 h le jour avant votre chirurgie, téléphonez au Bureau d'admission au 514-934-1934, poste 42190.



Annuler votre chirurgie

Si vous êtes malade, souffrez d'une infection (y compris infection urinaire, abcès, ongle incarné infecté), êtes enceinte ou pour toute autre raison, et que vous ne pouvez pas venir à l'hôpital pour votre chirurgie, téléphonez dès que possible l'équipe des réservations centralisées pour le bloc opératoire (RCBO) au 514-934-4460.

Si vous appelez quand les bureaux sont fermés, laissez un message.

Lorsque vous appelez ou laissez un message, dites-nous :

- Votre nom complet.
- La date de votre chirurgie.
- Votre numéro de téléphone.
- Votre numéro de carte d'hôpital.
- Le nom de votre chirurgien.
- La raison de l'annulation de votre chirurgie.
- Pendant combien de temps vous ne serez pas disponible pour votre chirurgie.

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

- Téléphonez au Bureau d'admission au 514-934-1934, poste 42190.



Votre chirurgie pourrait être retardée ou annulée à cause d'une urgence.

Votre chirurgien vous donnera une autre date pour votre chirurgie dès que possible.



Hygiène

Le soir avant votre chirurgie :

Suivez les instructions pour vous laver en utilisant les lingettes pour le corps.
Retirez le vernis à ongles.

Protégez-vous contre les infections

Utilisez les lingettes pour le corps avant votre chirurgie.

Qu'est-ce les lingettes pour le corps ?

Ces lingettes contiennent un produit appelé chlorhexidine qui tue les microbes causant des infections. En utilisant ces lingettes avant votre chirurgie, vous diminuerez les chances d'infection au niveau de vos incisions.



Quand dois-je utiliser les lingettes ?



Le soir avant votre chirurgie :

1. Prenez une douche et lavez-vous les cheveux.
2. Suivez les instructions de la section « Comment utiliser les lingettes ? » (p.17)



Le matin de votre chirurgie :

1. Ne prenez pas de douche ou de bain, et ne vous lavez pas les cheveux.
2. Suivez les instructions de la section « Comment utiliser les lingettes ? » (p.17)

Hygiène

Comment utiliser les lingettes ?

1. Votre peau doit être sèche.
2. Utilisez les lingettes à la température de la pièce ou réchauffez-les si vous préférez (mettez simplement le paquet aux micro-ondes pendant 30 secondes maximum).

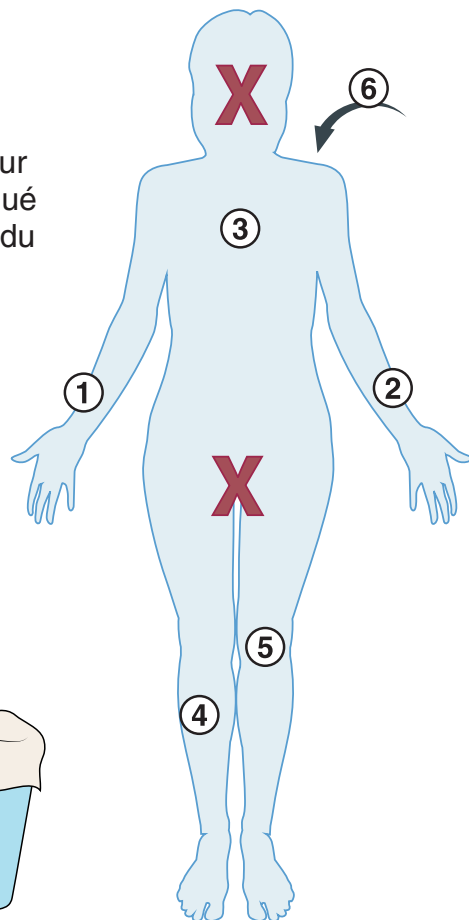
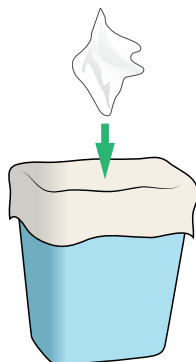


Attention : N'utilisez pas les lingettes si elles sont trop chaudes. Laissez-les refroidir avant de les utiliser.

3. Retirez l'étiquette pour ouvrir le paquet. Chaque paquet contient 6 lingettes.
4. Essuyez chaque partie du corps, en faisant un mouvement de va-et-vient. Utilisez 1 lingette pour chacune des parties du corps dans l'ordre indiqué ci-dessous. Passez la lingette sur chaque zone du corps. Utilisez toutes les lingettes du paquet.

- | | |
|---------------|----------------|
| ① Bras droit | ④ Jambe droite |
| ② Bras gauche | ⑤ Jambe gauche |
| ③ Poitrine | ⑥ Dos |

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



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 lotion, de crème ou de maquillage après avoir utilisé ces lingettes.

Ne jetez pas les lingettes dans la toilette (jetez-les à la poubelle).



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

Parlez à votre médecin, votre infirmière ou à tout autre membre de l'équipe médicale. Nous sommes là pour vous aider.



Ne rasez pas la région qui doit être opérée.

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'avez 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?

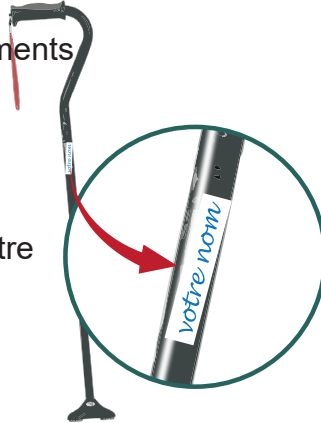
1. Mesurez 400 ml (1 tasse et $\frac{3}{4}$) d'eau froide.
2. Videz tout le contenu de l'enveloppe dans l'eau et brassez jusqu'à ce que la poudre soit toute dissoute.
3. Buvez-la au complet et immédiatement, 5-10 minutes après le brassage. Ne pas boire à petits coups.



Vous voulez en savoir plus au sujet de PREcovery®? Cliquez sur ce lien: www.enmednut.com/products/precovery (uniquement disponible en anglais)

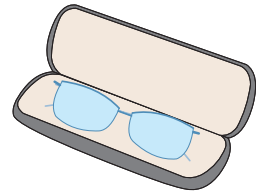
Quoi apporter à l'hôpital

- Ce guide.
- Votre carte d'assurance maladie et votre carte de l'hôpital.
- Le paquet de débarbouillette.
- Canne, béquilles ou marchette identifiées à votre nom.
- Votre liste de médicaments que vous prenez à la maison (demandez à votre pharmacien).
- Tout formulaire d'assurance qui doit être rempli par l'hôpital



Au besoin:

- Lunettes, verres de contact, prothèse auditive et/ou dentier avec les contenants appropriés pour les ranger, et identifiés à votre nom.
- Apportez ces choses dans un petit sac avec votre nom écrit dessus. L'endroit pour le ranger est petit.



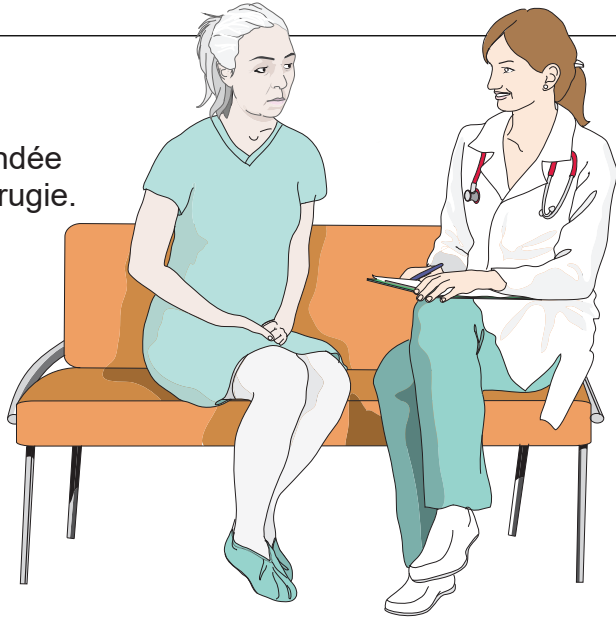
Laissez tous vos objets de valeur, cartes de crédit et bijoux à la maison. L'hôpital n'est pas responsable des objets perdus ou volés.



À l'hôpital

Le Bureau d'admission

Présentez-vous à l'heure demandée aux services d'admission en chirurgie. D10-124 (Aile D, 10e étage, salle 124).



Votre infirmière :

- Vous demandera d'utiliser les lingettes et de mettre une jaquette d'hôpital.
- Mettra vos effets personnels dans un endroit sécuritaire.
- Remplira une liste de vérification pré-opératoire avec vous.
- Vous donnera vos médicaments avant votre chirurgie.

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.

À l'hôpital

La salle d'attente

Votre famille et vos amis peuvent vous attendre dans la salle d'attente D10-117 (Aile D, niveau 10, salle 117). L'espace est petit, nous vous demandons de limiter le nombre de personnes qui vous accompagnent. Aucun visiteur n'est autorisé à l'Unité de soins post-anesthésiques (USPA)

L'infirmière de l'USPA téléphonera au membre de votre famille ou à l'ami que vous aurez choisi pour lui donner de vos nouvelles et lui dire quand il pourra vous rendre visite.



Accès Internet

L'accès au Wi-Fi est gratuit à l'hôpital.



Pour vous connecter au réseau :
Réseau : CUSM-MUHC-PUBLIC
Nom d'utilisateur : public
Mot de passe : wifi

Ressources

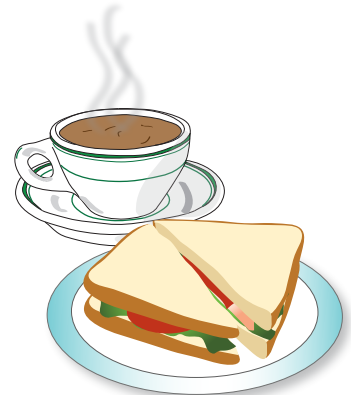
Cafés – 1^{er} étage, entrée par l'avenue des Pins et 6^e étage près de l'entrée principale sur l'avenue Cedar

Cafétéria – 4^e étage, aile D

Petit restaurant avec service à table « The Hospitality Corner » – D6-145 (aile D, 6^e étage, salle 145)

Guichets bancaires – 1^{er} étage, entrée par l'avenue des Pins et 6^e étage près de l'entrée principale sur l'avenue Cedar

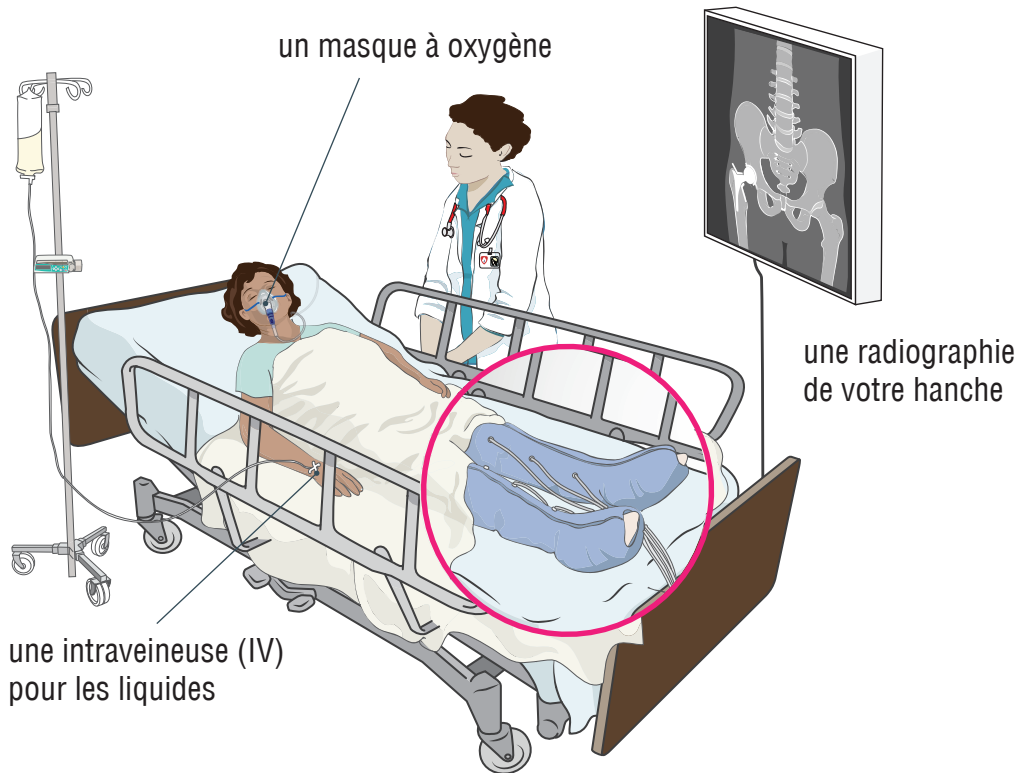
Boutique cadeaux - 6^e étage près de l'entrée principale D6-145 (aile D, 6^e étage, salle 145)



Unité de soins post-anesthésiques (USPA)

Après votre chirurgie, vous vous réveillerez dans l'Unité de soins post-anesthésiques (USPA) aussi appelée la salle de réveil. C'est une unité où les patients sont surveillés attentivement.

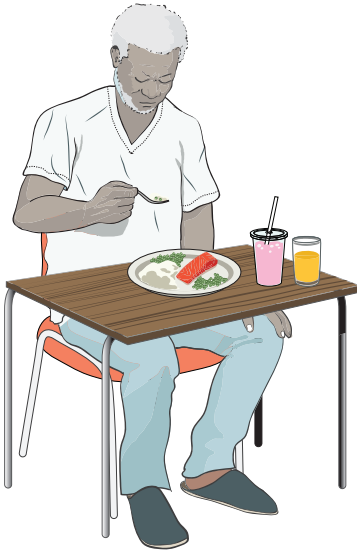
Vous aurez peut-être :



Votre infirmière :

- Surveillera votre pouls et votre pression artérielle fréquemment.
- Vérifiera vos pansements.
- Vous demandera si vous avez de la douleur.
- S'assurera que tout va bien.

Unité de soins post-anesthésiques (USPA)



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

- On vous servira un repas.
- Vous resterez dans la salle de réveil jusqu'à ce que vous soyez prêt à partir à la maison.
- Le physiothérapeute vous rendra visite pour vous aider à monter et à descendre de votre lit, à marcher, et à monter et descendre les escaliers. Il vous recommandera les exercices les mieux adaptés à votre condition.
- Votre anesthésiste viendra aussi vous rendre visite avant de partir à la maison.

Avant votre retour à la maison :

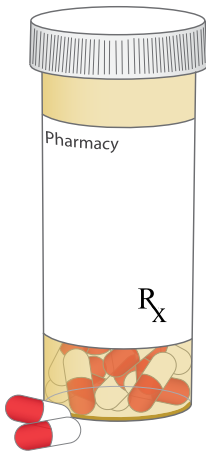
- L'infirmière et le physiothérapeute consulteront votre programme d'exercices et réviseront les instructions de congé d'hôpital avec vous.
- L'infirmière vous expliquera comment prendre vos médicaments antidouleur de manière sécuritaire.
- Elle relira avec vous et la personne qui vous accompagne la section « À la maison » de ce guide, particulièrement les paragraphes portant sur les caillots de sang, comment prendre soin de votre incision, prendre un bain ou une douche, conduire et préparer le retour au travail.

Si votre chirurgien vous demande d'utiliser une canne, vous devrez l'utiliser du côté opposé de la jambe opérée. Cela vous sera expliqué avant votre congé de l'hôpital.

Lorsque vous quitterez l'hôpital, vous serez sur la bonne voie de la guérison et vous serez progressivement capable de mener vos activités.

N'hésitez pas à nous poser des questions. Nous sommes là pour vous aider.

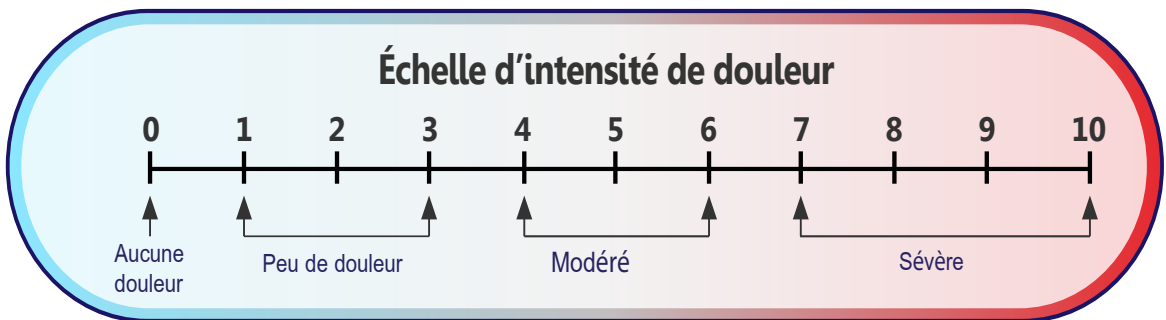
Contrôle de la douleur



Notre objectif est de soulager votre douleur pour vous aider à :

- Mieux respirer
- Bouger plus facilement
- Mieux manger
- Mieux dormir
- Récupérer plus rapidement

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 dites-le à votre infirmière si cette douleur est trop importante (au-dessus de 4).

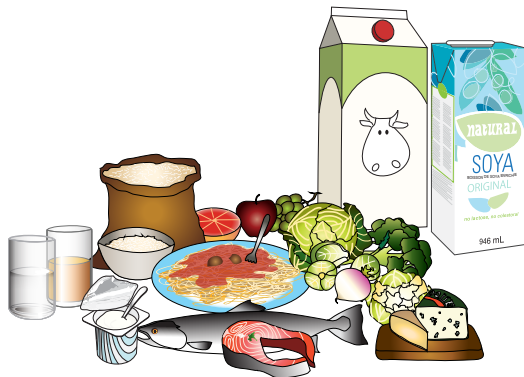
Nous ajusterons la dose de vos médicaments pour vous soulager et vous aider.

N'attendez pas que votre douleur soit trop élevée avant de nous le dire

À la maison

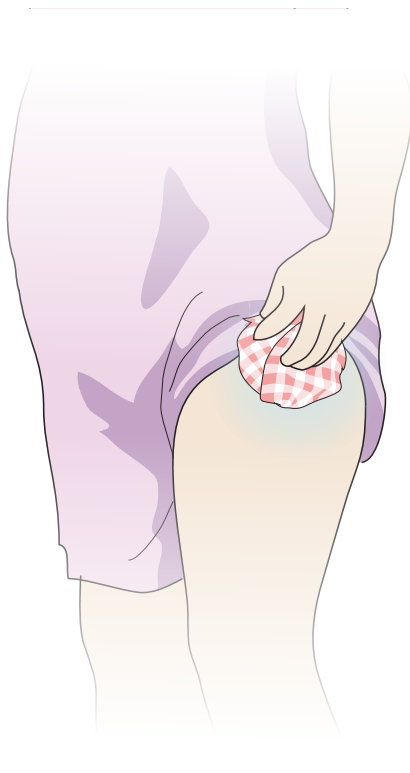
Diète

- Mangez et buvez ce que vous voulez.
- Pour prévenir la constipation: Mangez des aliments riches en fibres (fruits, légumes, grains entiers). Buvez beaucoup d'eau.
- Pour aider la guérison : Mangez des aliments riche en protéines. La viande, le poisson, le poulet, les légumineuses, le tofu, les noix et les produits laitiers sont de bonne source de protéines.



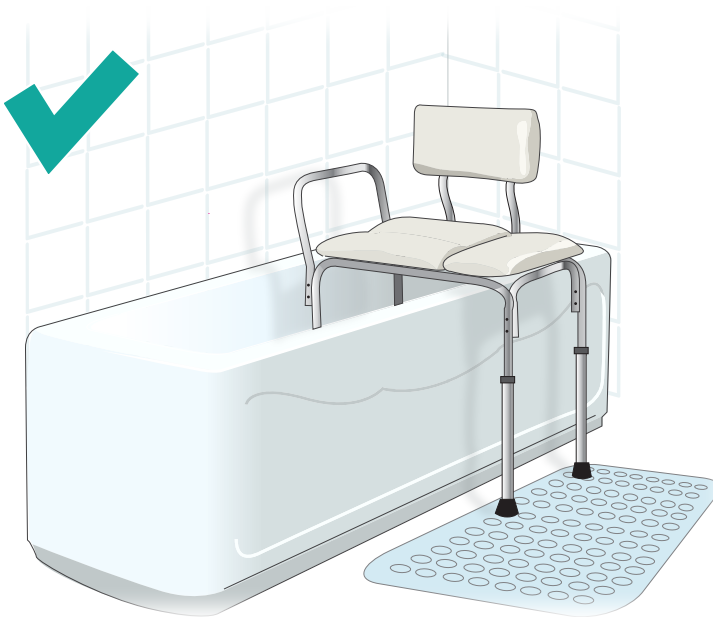
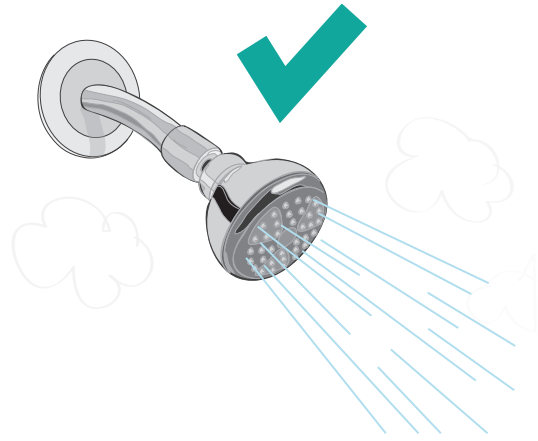
Douleur

- La douleur va diminuer avec le temps.
- Essayez de prendre le Tylenol et le médicament anti-inflammatoire (qui diminue l'enflure)(célécoxib) en premier pour soulager votre douleur. Si votre douleur n'est pas contrôlée, prenez l'analgésique (oxycodone).
- Après chaque session d'exercices, si vous avez de la douleur, appliquez de la glace sur la hanche opérée pendant 15 minutes environ pour diminuer la douleur et l'inflammation.
- Mettez la glace dans un sac de plastique et entourez le sac d'un linge sec (ne mettez pas la glace directement sur votre peau). Vous pouvez appliquer de la glace sur votre hanche toutes les 2 heures, si nécessaire.
- Si vous continuez à faire vos exercices, votre douleur va diminuer. N'hésitez pas à prendre le médicament antidouleur prescrit par votre chirurgien 60 minutes avant de faire vos exercices ou au moment de vous coucher, si nécessaire.



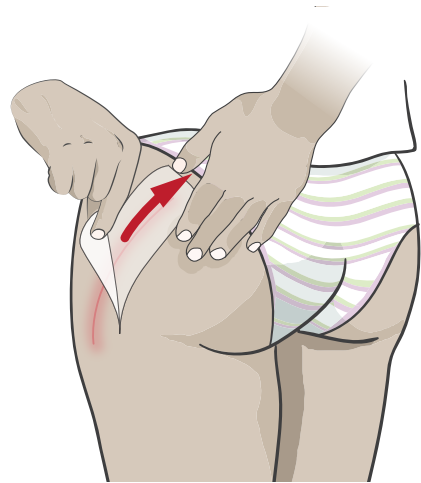
Hygiène

- Prenez votre douche avec le pansement tant que celui-ci reste bien collé sur la peau et que l'incision reste sèche. Séchez immédiatement le pansement après la douche en tapotant délicatement avec une serviette douce.
- Gardez l'incision sèche.
- Utilisez un banc ajustable pour prendre votre douche pendant votre convalescence.



Hygiène

- Le pansement qui recouvre votre incision est transparent et ressemble à un nid d'abeilles. Ce pansement doit rester en place pour 7 jours. Retirez et remplacez ce pansement seulement s'il devient souillé (trempé). On vous donnera un pansement supplémentaire avant votre départ de l'hôpital.
- Vous devez le retirer en le décollant 7 jours après votre chirurgie.
- L'infirmière du CLSC enlèvera vos agrafes environ 10 jours après votre chirurgie.



ATTENTION

- Ne pas s'asseoir dans le fond du bain pendant au moins 12 semaines. Utiliser le banc ajustable.
- Ne pas frotter l'incision.
- Ne pas mouiller ou mettre l'incision dans l'eau.

Programme d'exercices

Marcher

- Marcher est un excellent exercice.
- Vous allez commencer à marcher à l'hôpital avec l'aide du personnel. Votre endurance augmentera petit à petit. Faites une promenade de courte distance plusieurs fois par jour.
- Utilisez le soutien des aides à la marche comme les béquilles ou la canne jusqu'à ce que votre jambe soit plus forte. Si votre chirurgien vous demande d'utiliser une canne, vous devrez l'utiliser du côté opposé de la jambe opérée.

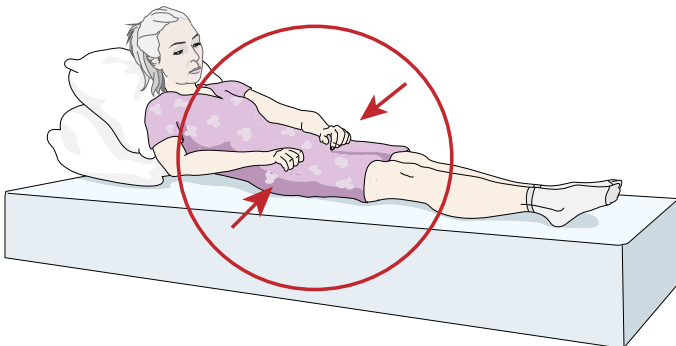


Votre programme d'exercices après votre chirurgie

- 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.

Le physiothérapeute choisira les exercices qui vous conviendront le mieux en mettant un crochet ✓ dans les boîtes ci-dessous.

Exercices à faire en position couchée



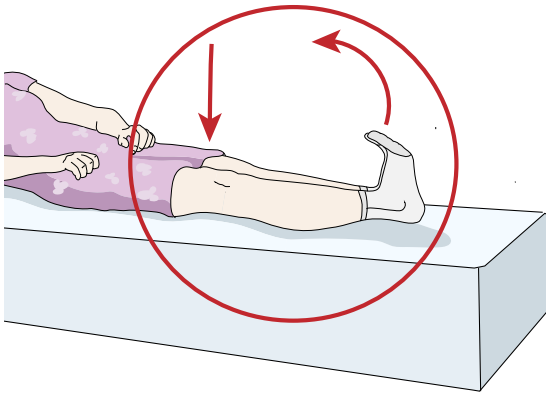
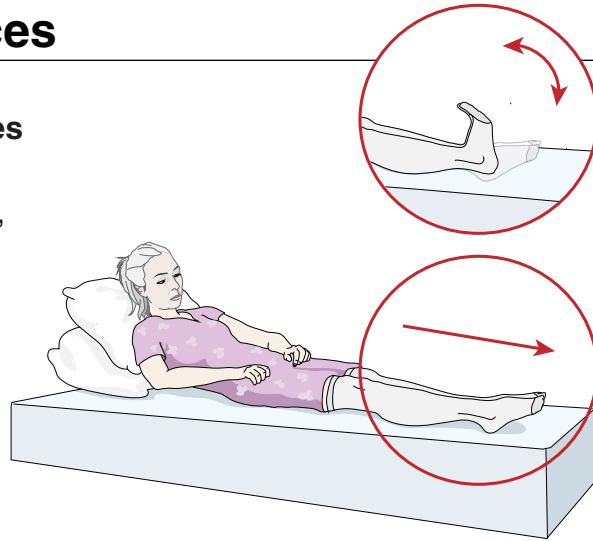
Contraction des muscles fessiers

- Tendez vos jambes à l'horizontale et serrez les muscles du fessier.
- Tenez la contraction pendant 5 à 10 secondes, puis relâchez.

Programme d'exercices

Renforcement des chevilles

Tendez vos jambes à l'horizontale et sans les bouger, tirez vos orteils vers vous le plus possible, puis pointez les pieds le plus possible.

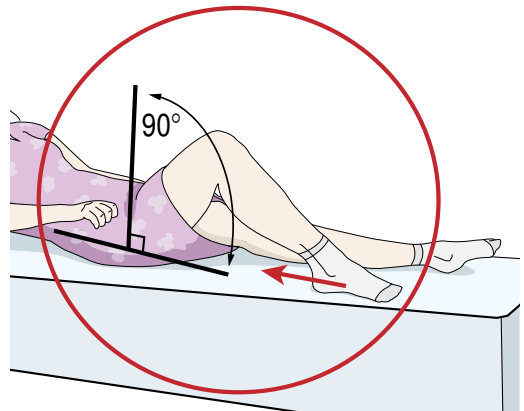


Renforcement des cuisses

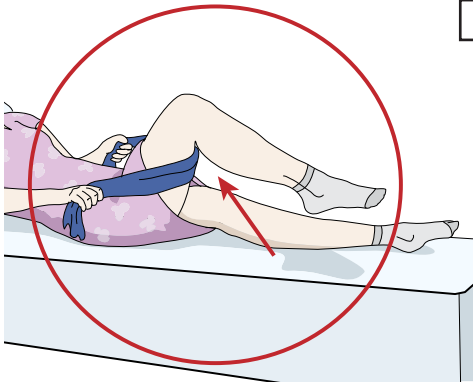
- Tendez vos jambes à l'horizontale, tirez vos orteils vers vous en poussant vos genoux contre le matelas.
- Tenez la position pendant 5 à 10 secondes, puis relâchez.

Flexion de la hanche

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



Programme d'exercices

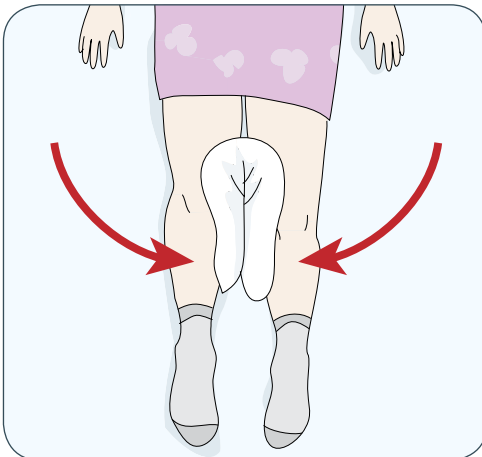
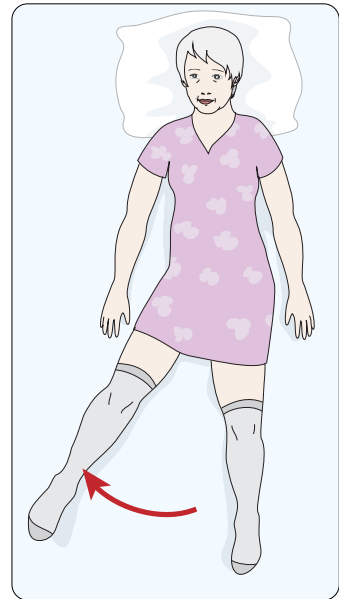


Flexion de la hanche 2

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

Abduction

- Assurez-vous de faire cet exercice sur une surface plane et sans obstacles.
- Tendez vos jambes à l'horizontale et tirez vos orteils vers le plafond, puis faites glisser la jambe opérée aussi loin que possible sur le matelas, sans tourner votre pied.
- Vous pouvez placer un sac à vidange sous votre jambe pour faciliter le mouvement.



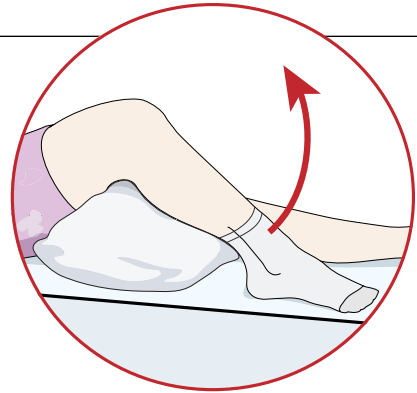
Adduction

- Couchez-vous sur le dos et placez un oreiller entre vos genoux.
- Serrez l'oreiller entre vos genoux en gardant les genoux droits.
- Tenez la position pendant 5 secondes, puis relâchez.

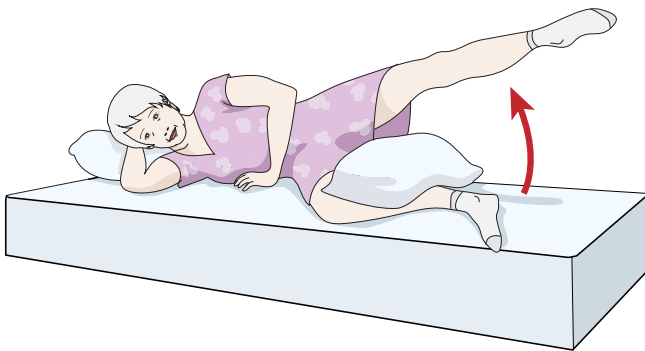
Programme d'exercices

Extension du genou

- Couchez-vous sur le dos et placez une serviette roulée sous votre genou.
- Soulevez le pied en redressant la jambe sans relever le genou de la serviette.
- Tenez la position pendant 5 secondes et revenez à la position de départ.

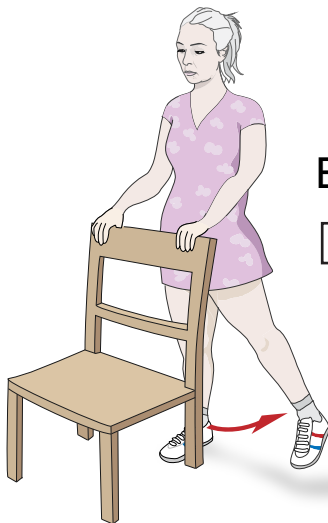


Exercices à faire en position couchée sur le côté



Abduction

- Couchez-vous sur le côté non opéré et placez un oreiller entre vos genoux.
- Pliez la jambe qui n'a pas été opérée vers votre poitrine.
- Gardez la jambe opérée droite tout en la soulevant vers le plafond.
- Ne tournez pas la jambe.
- Tenez la position pendant 5 secondes, puis relâchez.



Exercices à faire debout

Abduction en position debout

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

Activités et restrictions

Poids du corps

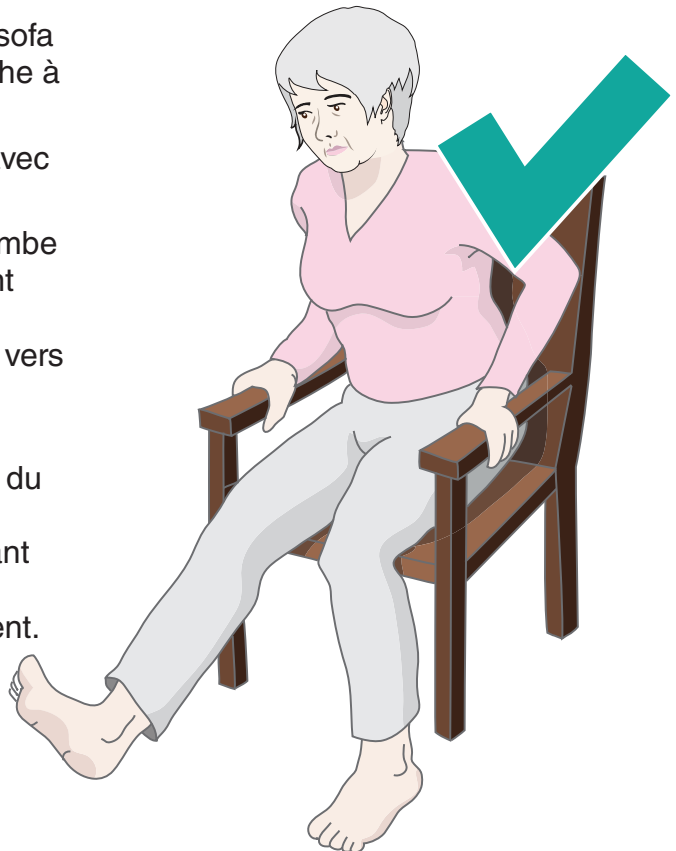
Mettre tout son poids sur une seule jambe s'appelle le poids du corps. Le poids que vous pouvez mettre sur votre jambe lorsque vous marchez dépend de votre arthrite et de votre chirurgie. Vous pouvez mettre le poids que vous pouvez supporter sur la jambe opérée.

Activités qui pourraient être modifiées

Chaque patient est différent; ces exercices peuvent être modifiés selon vos restrictions de mouvement.

Le sofa

- Évitez de vous asseoir dans un sofa pour ne pas avoir à plier la hanche à plus de 90 degrés.
- Asseyez-vous dans un fauteuil avec des accoudoirs.
- Pour vous asseoir : Glissez la jambe opérée vers l'avant tout en tenant les accoudoirs du fauteuil, puis rabaissez lentement votre corps vers le siège.
- Pour vous relever du fauteuil : Poussez vos fesses vers le bord du siège en faisant glisser la jambe opérée vers l'avant et en poussant sur les accoudoirs pour vous redresser. Relevez-vous lentement.



Activités et restrictions

La salle de bains



Utilisez un siège de toilette surélevé.



Ne collez pas vos genoux.



Ne tournez pas votre corps pour prendre du papier toilette ou pour tirer la chasse d'eau.



Les escaliers

Pour monter les escaliers :

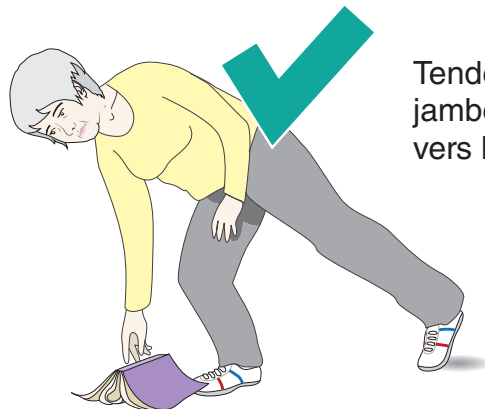
1. Montez la première marche avec la jambe qui n'a pas été opérée. Faites suivre la jambe opérée, puis vos béquilles ou votre canne.

Pour descendre les escaliers :

1. Descendez d'abord les béquilles ou la canne, puis faites suivre la jambe opérée.
2. Faites ensuite descendre la jambe qui n'a pas été opérée en dernier.

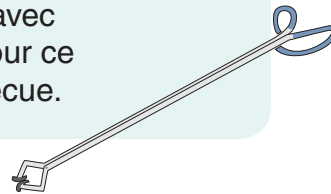
Activités et restrictions

Ramasser des objets au sol



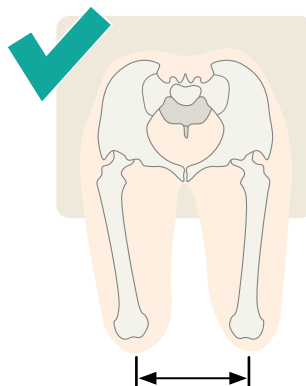
Tendez plutôt la
jambe opérée
vers l'arrière.

Vous pouvez aussi utiliser une pince avec un long manche spécialement faite pour ce genre de tâche ou des pinces à barbecue.

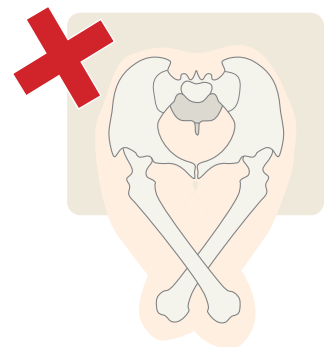


Coller les genoux (adduction)

! Seulement les patients ayant subi certains types d'arthroplastie de la hanche n'auront pas le droit de coller les genoux pendant 6 semaines.



Vous devez garder vos genoux légèrement écartés en tout temps.



Vous ne pouvez pas croiser vos jambes, mais vous pouvez croiser vos chevilles.

Activités et restrictions



Dormir

Dormez sur le côté opéré avec un oreiller entre les jambes ou dormez sur le dos.



Seulement les patients ayant subi 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

Utilisez un tablier avec de grandes poches, un sac à dos ou un panier attaché à votre marchette pour transporter des objets.

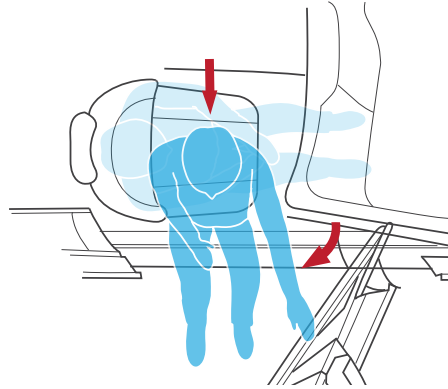
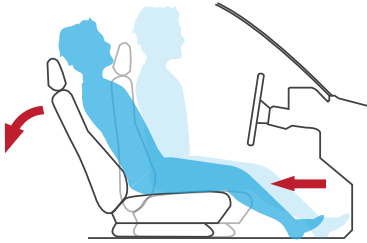
Si possible, placez votre table près du comptoir de la cuisine pendant toute la durée de votre guérison.



Activités et restrictions

Voyager et conduire

Si vous voyagez en auto, arrêtez-vous toutes les heures et marchez pour aider à faire circuler le sang dans vos jambes. Pour monter et descendre de l'auto, placez un coussin sur votre siège s'il est trop bas. Demandez au conducteur de stationner l'auto loin de la bordure du trottoir.



Pour embarquer dans l'auto :

- Assurez-vous que l'auto est stationnée loin de la bordure du trottoir (0,6 mètre ou 2 pieds).
- Le siège devrait être reculé au maximum pour que vous puissiez allonger la jambe le plus possible.
- Le dossier du siège devrait être incliné vers l'arrière le plus possible pour que vous puissiez vous pencher vers l'arrière pour soulever votre jambe.
- Tournez-vous pour mettre votre dos vers le siège.
- Posez votre main sur la porte et asseyez-vous en gardant les pieds au sol.
- Glissez-vous le plus loin possible dans le siège.
- Tournez vos 2 jambes tout en vous penchant vers l'arrière du siège.

Pour sortir de l'auto, faites le contraire.

Dentisterie et autres chirurgies

Si vous avez besoin d'avoir une autre chirurgie ou des traitements dentaires, dites au chirurgien ou au dentiste que vous avez une prothèse à la hanche.

Vous pourriez devoir prendre un antibiotique pour éviter une infection.



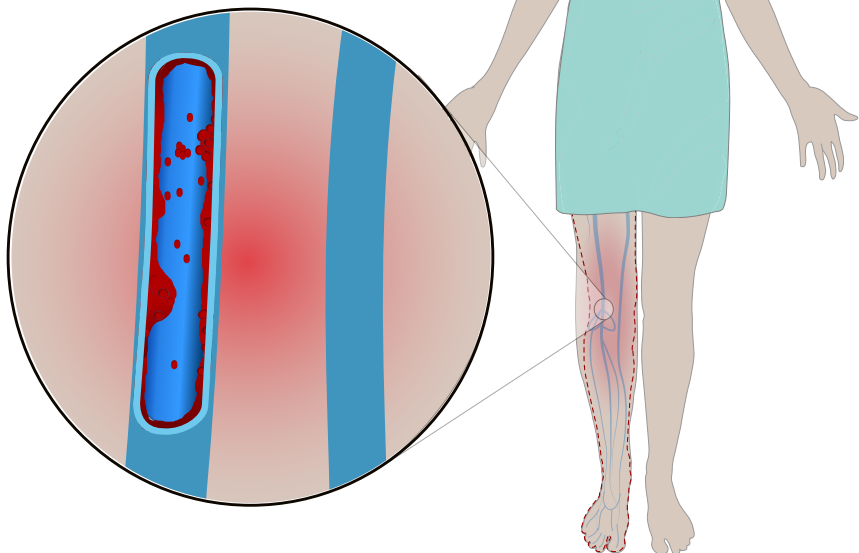
Téléphonez à votre chirurgien si...

Les complications sont rares, mais il est important que vous sachiez ce qui est normal et ce à quoi il faut faire attention.

1. Phlébite (caillots de sang)
2. Après une chirurgie, le risque qu'un caillot de sang se forme augmente.
3. Les caillots de sang peuvent causer de l'inflammation dans les veines (phlébite), ce qui peut entraîner parfois de graves conséquences.
4. Pour prévenir les caillots de sang, prenez les médicaments qui vous ont été prescrits.
5. Il est aussi très important de faire vos exercices, de vous lever et de bouger le plus possible après la chirurgie pour éviter la formation de caillots de sang.



Téléphonez à votre chirurgien, à l'infirmière du CLSC ou présentez-vous immédiatement à l'urgence si vous remarquez l'un des signes suivants dans l'une ou l'autre de vos jambes : rougeur, enflure, chaleur ou douleur.

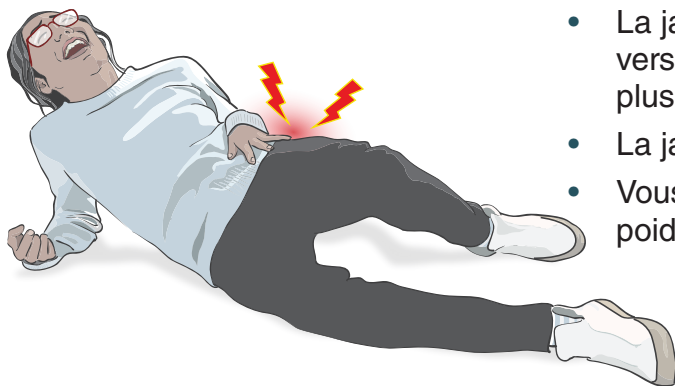


Téléphonez à votre chirurgien si...

2. Dislocation (déplacement de la prothèse)

Signes

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



Prévention

Suivez les recommandations sur les mouvements que vous devriez éviter (si vous en avez).

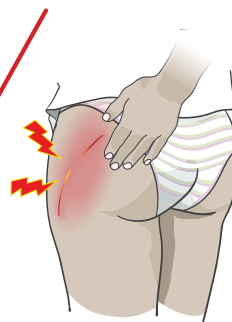


Quoi faire ?

Téléphonez à votre chirurgien ou présentez-vous à l'urgence de l'Hôpital général de Montréal. Il faudra faire une radiographie pour confirmer la dislocation.

3. Infection

4. 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.



Quoi faire ?

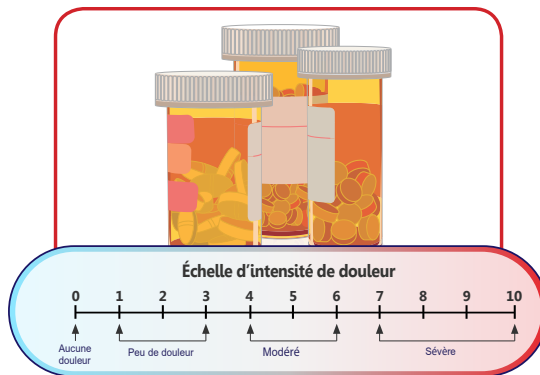
Téléphonez à votre chirurgien ou présentez-vous à l'urgence de l'Hôpital général de Montréal.

Téléphonez à votre chirurgien si...



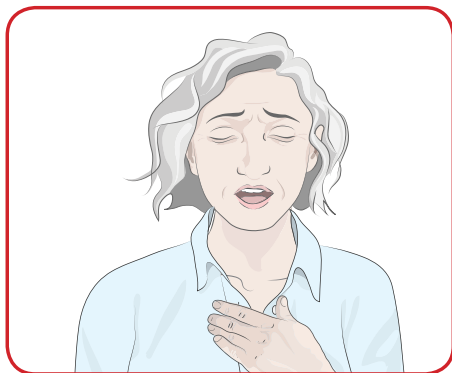
4. Nausées ou vomissements

Vous ne pouvez pas boire de liquides ou vous vomissez.



5. Douleur

Vous avez plus de douleur et vos médicaments antidouleur ne peuvent la soulager.



6. Vous avez de la difficulté à avaler



7. Difficultés à uriner

Vous urinez souvent, avez une sensation de brûlure ou de la douleur lorsque vous urinez et avez une envie intense d'uriner.



Si vous ne pouvez pas joindre votre chirurgien, rendez-vous au service des urgences le plus proche.



Rendez-vous de suivi

Téléphonez au bureau de votre chirurgien pour prendre un rendez-vous environ 6 semaines après votre chirurgie.



Foire aux questions

Pendant combien de temps puis-je rester assis ?

- Vous pouvez rester assis aussi longtemps que vous vous sentez confortable. (Rappelez-vous de continuer à faire vos exercices pour la hanche)
- Selon les instructions de votre chirurgien, assurez-vous de ne pas plier votre hanche à plus de 90 degrés.

Puis-je prendre l'avion après ma chirurgie ?

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

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

- Marcher est le meilleur exercice et celui qui est le plus sécuritaire.
- Marcher aide à augmenter la flexibilité et la circulation sanguine et à renforcer la hanche.
- La nage et la thérapie aquatique sont aussi des activités qui conviennent parfaitement; toutefois, vous devez vous assurer que votre incision est bien guérie (vérifiez d'abord avec votre chirurgien ou votre infirmière).

Quand puis-je reprendre mes activités sportives ?

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

Foire aux questions

Quand puis-je reprendre mes activités sexuelles ?

- Vous pouvez reprendre vos activités sexuelles aussitôt que vous vous sentez à l'aise de le faire.
- N'oubliez pas que vous pourriez avoir certaines restrictions jusqu'à votre guérison complète.

Pendant combien de temps ma jambe sera enflée ?

- Votre jambe risque d'être enflée pendant les premiers jours après votre chirurgie. C'est normal.
- L'enflure va progressivement diminuer au cours des semaines.
- Il est normal que votre jambe soit enflée si vous passez beaucoup de temps debout.
- Plus vous marcherez dans les jours et semaines qui suivent votre chirurgie, plus l'enflure diminuera.
- Pendant la nuit, l'enflure devrait diminuer et votre jambe ne devrait pas être trop enflée lorsque vous vous réveillez.
- Si votre jambe est gonflée le matin avant de vous lever, appelez votre chirurgien.

Quand puis-je recommencer à conduire ?

- Les narcotiques (médicaments antidouleur) peuvent causer de la somnolence. Vous ne devez pas conduire si vous prenez des narcotiques.
- Si vous avez été opéré de la jambe gauche, vous pouvez recommencer à conduire à transmission automatique aussitôt que vous vous sentez capable de le faire.
- Si vous avez été opéré de la jambe droite, ce n'est pas sécuritaire de conduire avant d'avoir complètement regagné le contrôle total de votre jambe. Vous devez en effet être capable de passer de la pédale d'accélérateur à la pédale de frein. La période de guérison est difficile à prévoir, mais on parle habituellement de 2 à 4 semaines.

Ressources

Les CLSC

Les CLSC ont souvent des listes de ressources qui peuvent vous aider. Lors de leurs visites, n'hésitez pas à leur demander la liste de ces services si vous avez des doutes ou des difficultés. Ils vous aideront à trouver des solutions.

Sites d'intérêt

Exemples de ressources :

- Livraisons de repas (Popotes roulantes)
- Services de traiteur
- Épicerie avec service de livraison
- Service de ménage
- Aide générale

Vous cherchez plus d'informations sur votre chirurgie ?

Sur l'anesthésie :

www.cas.ca/Francais/Home.aspx

Sur les bibliothèques du CUSM - Portail des patients :

www.bibliothequesCusm.ca/patients/

Informations sur le stationnement :

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

Les ressources pour vous aider à arrêter de fumer

La ligne J'arrête : 1-866-527-7383 (sans frais)

ou www.quebecSansTabac.ca/jarrete/

Les centres d'abandon du tabagisme, informez-vous auprès de votre CLSC

L'Association pulmonaire du Québec : 1-888-768-6669 (sans frais)

ou <https://pq.poumon.ca/>

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



Informations sur le stationnement

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 43 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.

Notes

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

Notes

A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.

Vous cherchez des informations sur

VOTRE CHIRURGIE ?



Visitez notre Collection de ressources
Recherche : Guides de chirurgie
educationdespatientscuscsm.ca



Centre universitaire
de santé McGill



McGill University
Health Centre

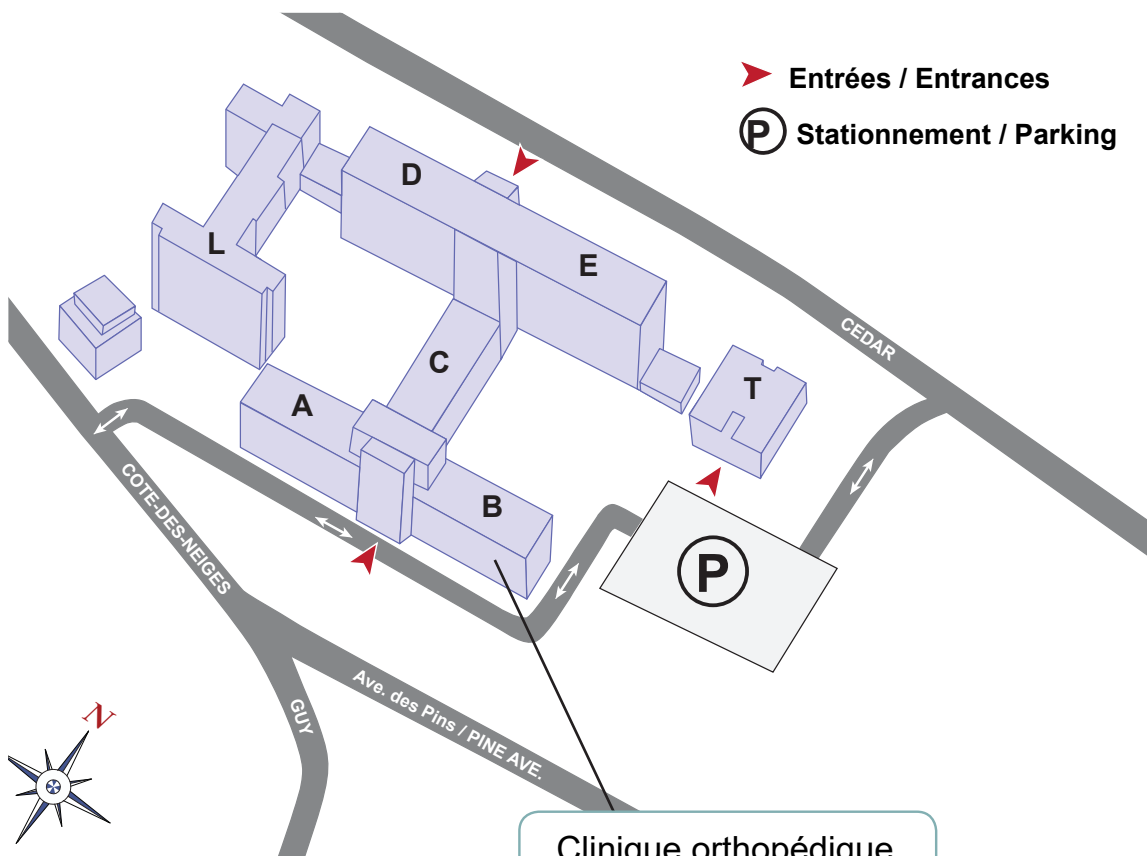
Office d'éducation des patients
Patient Education Office

Hôpital général de Montréal

Clinique Pré-opératoire
L10-509

Services d'admission
chirurgie
D10-124

➤ Entrées / Entrances
Ⓟ Stationnement / Parking



Clinique orthopédique
B5-120