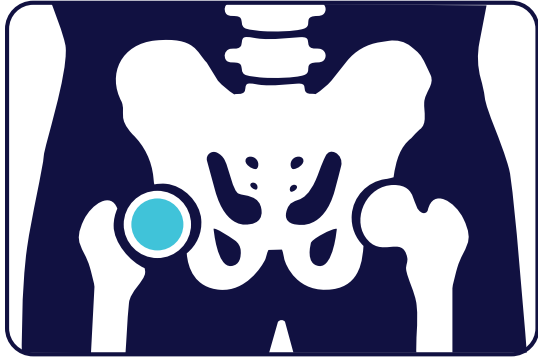




Prothèse Hanche

Votre programme d'exercices à faire avant et après la chirurgie de remplacement de la hanche

TABLE DES MATIÈRES

Recommandations importantes	p.3
Section 1 En préparation à votre chirurgie	p.5
Section 2 Premier jour après votre chirurgie ou selon votre évolution	p.8
Section 3 Votre retour à domicile ou selon votre évolution	p.8
Section 4 Votre suivi à l'externe	p.12
Coordonnées de votre équipe de soins	p.16

Recommandations importantes

- Faites seulement les exercices indiqués par votre professionnel(-le) de la physiothérapie.
- Il est recommandé de faire les exercices environ 45 minutes suivant la prise de médicaments antidouleurs.
- Le programme d'exercices se fait deux fois par jour et se poursuivra jusqu'à six mois après votre chirurgie. Pour de meilleurs résultats, évitez de faire les exercices pendant les deux premières heures après votre lever, ainsi qu'en fin de journée.
- Les exercices doivent être réalisés lentement et en douceur.
- Il est normal de ressentir une légère douleur au moment où vous réalisez les exercices. Par contre, si la douleur persiste plus d'une heure suivant la fin des exercices, demandez conseil à votre professionnel(-le) de la physiothérapie.
- Il est recommandé de marcher régulièrement dans votre domicile au minimum une fois par heure avec votre aide à la marche (marchette).
- Il n'y a pas de risque de vous allonger du côté de la hanche opérée. Par contre, les premiers jours suivant la chirurgie, il est préférable de s'allonger sur le dos pour permettre la guérison de la plaie.
- N'appliquez rien sur la cicatrice sans les indications d'un(e) professionnel(-le) de la santé.

Application de glace

L'application de la glace aide à réduire la douleur et améliore la récupération.

Vous devez l'appliquer pendant 10 minutes environ, toutes les deux heures, et après les exercices.

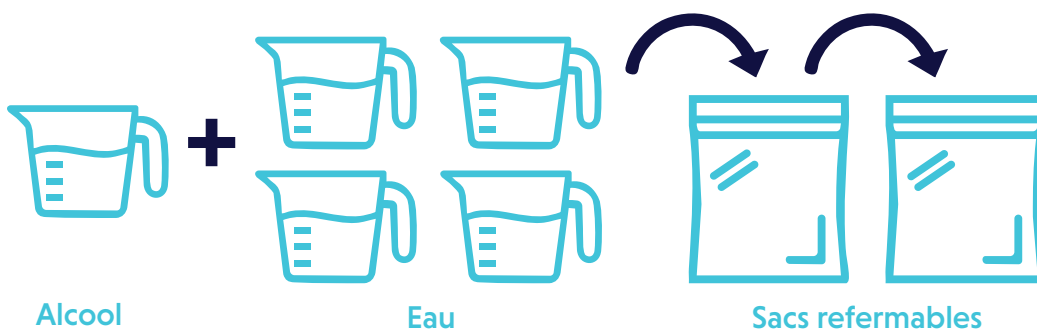
Recette de glace maison (slush)

- 1 tasse d'alcool à friction
- 4 tasses d'eau
- 2 grands sacs refermables (ex. : Ziploc®)

Verser l'eau et l'alcool dans un des sacs. Enlever l'air du sac et bien refermer. Mettre le premier sac dans le deuxième pour protéger des fuites. Congeler ensuite.

Cette préparation demeure très froide et ne prend pas en bloc.

Application : Recouvrir la peau d'un linge puis appliquer le sac pour une durée de 10 minutes maximum.



ATTENTION!

Ne placez pas le sac de glace directement sur la peau.

Mouvements contre-indiqués après votre chirurgie



Ne fléchissez pas la hanche à plus de 90 degrés. Ne levez pas le genou plus haut que la hanche en position assise.



Ne croisez jamais vos jambes.



Ne collez jamais vos genoux ensemble et encore moins lorsque vos pieds sont écartés.



Ne vous penchez pas en position assise.



Ne tournez jamais votre corps en gardant les pieds fixes au sol.

Nous vous invitons à regarder les capsules vidéos du Centre hospitalier de l'Université de Montréal (CHUM) afin de mieux comprendre les contre-indications après votre chirurgie.

Ergothérapie



ciss.me/PTH-ergotherapie

Contre-indications



ciss.me/PTH-contre-indications

Section 1

En préparation à votre chirurgie

Prenez connaissance de ce document avant votre chirurgie. Il est suggéré de pratiquer régulièrement (une fois par jour) les exercices 1 à 9 décrits ci-dessous. Ils vous permettront de bien vous préparer à votre chirurgie et contribueront au succès de votre réadaptation. En plus de ces exercices, n'oubliez pas de continuer à marcher et à maintenir vos activités quotidiennes jusqu'à la chirurgie.

IMPORTANT

Lors de la réalisation du programme d'exercices, respectez votre seuil de tolérance.



1. Exercices circulatoires

Cet exercice devra se faire dès votre réveil après la chirurgie.

- Allongez-vous sur le dos, tirez les orteils et les pieds vers la tête du lit, puis pointez-les vers le pied du lit.
- Essayez de le faire rapidement.

Nombre de répétitions : 20 fois de suite, toutes les heures



2 A. Flexion de la hanche couchée*

- Allongez-vous sur le dos.
- Ayez le genou aligné avec l'épaule et le pied légèrement tourné vers l'extérieur.
- Glissez le talon de la jambe opérée (ou à être opérée) vers la fesse, le plus loin possible, mais sans provoquer de douleur.

* Ne dépassez pas 90 degrés de flexion avec la hanche.

Nombre de répétitions : 5 à 10 fois



2 B. Progression de la flexion de la hanche couchée

- Pour pouvoir atteindre 90 degrés sans le dépasser, aidez-vous d'une serviette passée autour de la cuisse.

Nombre de répétitions : 5 à 10 fois

3. Abduction de la hanche couchée

- Allongez-vous sur le dos avec les jambes allongées et les orteils* pointés vers le haut.
- Écartez la jambe opérée ou celle à être opérée en la glissant** lentement sur le matelas, sans tourner le pied.
- Ramenez la jambe à la position initiale sans coller les jambes ensemble.

* Pendant l'exercice, gardez toujours les orteils pointés vers le plafond.

** Vous pouvez ajouter un sac de plastique sous votre jambe pour faciliter le glissement.

Nombre de répétitions : 5 à 10 fois

4. Muscles fessiers

- Allongez-vous sur le dos.
- Ayez les jambes légèrement écartées avec un oreiller entre les jambes.
- Serrez les fesses ensemble.
- Maintenez la contraction pendant 5 secondes, puis relâchez.

Nombre de répétitions : 5 à 10 fois

5. Muscles du quadriceps

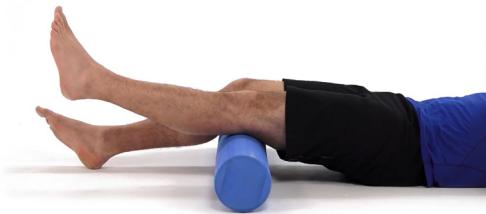
- Allongez-vous sur le dos sur votre lit, la jambe opérée ou celle à être opérée étendus sans oreiller.
- Poussez le genou dans le matelas en tirant les orteils vers vous.
- Contractez le dessus de la cuisse.
- Tenez 5 secondes, puis relâchez.

Attention : il est important d'avoir le genou le plus droit possible. Pour plus de stabilité, pliez l'autre genou.

Nombre de répétitions : 5 à 10 fois



N'oubliez pas que l'assiduité est la clé de votre succès!



6. Dernier degré d'extension

- Allongez-vous sur le dos avec une grosse serviette roulée sous le genou de la jambe opérée ou celle à être opérée, pressez votre genou contre la serviette.
- Soulevez votre talon du lit aussi haut que vous le pouvez. Assurez-vous que votre genou demeure bien en contact avec la serviette.
- Tenez 5 secondes, puis relâchez.

Nombre de répétitions : 5 à 10 fois

7. Muscles fessiers (épreuve du pont)



- Allongez-vous sur le dos avec les genoux pliés et légèrement écartés à la largeur des épaules.
- Soulevez ensuite les fesses du matelas pour les décoller du lit.
- Attention : ne collez pas les genoux ensemble. Vous pouvez mettre un oreiller entre vos genoux.

Nombre de répétitions : 5 à 10 fois

8. Extension du genou



- Assoyez-vous sur une chaise.
- Élevez votre pied de la jambe opérée, ou celle à être opérée, aussi haut que possible tout en gardant la cuisse en contact avec la chaise. Quand vous élevez votre pied, évitez de pencher votre tronc vers l'arrière.
- Tenez 5 secondes, puis baissez votre pied lentement.

Attention : si vous ressentez une douleur persistante sous le genou (la rotule), cet exercice n'est pas conseillé.

Nombre de répétitions : 5 à 10 fois

9. Rotation externe (grenouille)

Avec bandes de résistance TheraBand® : Oui - Non



- Allongez-vous sur le dos avec les genoux pliés et les pieds légèrement écartés.
- Gardez un coussin ou un oreiller entre vos genoux.
- Ouvrez lentement les genoux vers l'extérieur.
- Ramenez lentement les genoux à la position de départ.

Nombre de répétitions : 5 à 10 fois

Section 2

Premier jour après votre chirurgie ou selon votre évolution

- Ne soyez pas surpris, car nous vous aiderons à faire un premier lever pour vous rendre au fauteuil dans les heures qui suivent votre chirurgie.
- Servez-vous d'une aide à la marche (marchette) recommandée et appropriée à votre condition.
- Sauf avis contraire, la mise en charge complète est permise sur le membre opéré.
- Marcher tôt après la chirurgie diminue de beaucoup les risques de thrombophlébite (caillot sanguin).

Effectuez les exercices 1 à 9 décrits dans la section 1 de ce guide deux fois par jour.

ATTENTION!

Ne placez pas d'oreiller ou de coussin sous le genou lorsque vous êtes au repos ou pour dormir. Utilisez un oreiller seulement lorsque requis pour les exercices et enlevez-le par la suite.

Section 3

Votre retour à domicile ou selon votre évolution

- Effectuez les exercices deux fois par jour.
- N'oubliez pas qu'il est normal de ressentir de la douleur légère au moment des exercices. Cependant, si la douleur persiste plus d'une heure, demandez conseil à votre professionnel(-le) de la physiothérapie.
- Respectez votre seuil de tolérance.
- L'assiduité est essentielle pour la réussite de votre réadaptation.
- Après votre chirurgie, utilisez une aide à la marche (marchette) recommandée et appropriée à votre condition. Suivez aussi les recommandations énoncées lors de votre congé de l'hôpital.
- Sauf avis contraire, la mise en charge complète est permise sur le membre opéré.
- Continuez de marcher régulièrement et selon votre seuil de tolérance. Cela diminue de beaucoup les risques de thrombophlébite (caillot sanguin).

ATTENTION!

Ne placez pas d'oreiller ou de coussin sous le genou lorsque vous êtes au repos ou pour dormir. Utilisez un oreiller seulement lorsque requis pour les exercices et enlevez-le par la suite.

Application de glace

Il est recommandé d'appliquer de la glace afin de contrôler et de diminuer l'œdème (enflure), ainsi que les signes inflammatoires (ex. : rougeur et chaleur).

Continuez de l'appliquer pendant 10 minutes environ, toutes les deux heures, et après les exercices.

La recette de glace maison (slush) disponible à la page 3.

ATTENTION!

Ne placez pas le sac de glace directement sur la peau.

Poursuivez les exercices enseignés à l'hôpital ainsi que la progression indiquée par votre professionnel(-le) en physiothérapie dans les exercices décrits ci-dessous.



10. Adduction

- Allongez-vous sur le dos avec les genoux pliés et les pieds légèrement écartés.
- Gardez un gros coussin ou un oreiller entre vos genoux.
- Écrasez le coussin pendant 5 secondes.

Nombre de répétitions : _____

11. Étirement du psoas couché

- Allongez-vous sur le dos.
- Levez le genou de la jambe saine qui n'a pas eu de chirurgie vers votre poitrine et tenez-le avec vos mains.
- Gardez la jambe opérée, étendue au matelas.
- Maintenez la position pendant 15 secondes.

Important : gardez la fesse et la cuisse de la jambe opérée en contact avec le matelas.

Nombre de répétitions : _____



12. Exercice de transfert de poids en fente avant-arrière

- Soyez debout et tenez-vous à un meuble stable.
- Faites un pas vers l'avant avec la jambe opérée.
- Transférez tout votre poids sur la jambe opérée pendant 10 secondes, puis ramenez votre jambe à la même hauteur que l'autre.
- Répétez la même chose en faisant un pas vers l'arrière avec la jambe opérée.
- Alternez de l'avant et vers l'arrière.

Nombre de répétitions : _____





13 A. Exercice de transfert de poids latéral

- Soyez debout avec les mains légèrement appuyées à un meuble stable.
- Transférez votre poids sur votre jambe opérée tout en gardant le genou le plus droit possible.
- Tenez la position pendant 10 secondes puis revenez sur votre jambe saine.

Nombre de répétitions : _____



13 B. Progression : équilibre sur un pied

- Toujours en vous tenant debout avec les mains légèrement appuyées sur un meuble stable, mettez tout votre poids sur la jambe opérée et tenez en équilibre sur cette jambe.
- Si possible, lâchez l'appui.
- Tenez la position pendant 10 secondes.

Nombre de répétitions : _____



14. Flexion de la hanche debout

- Soyez debout avec les mains légèrement appuyées à un meuble stable.
- Levez votre genou vers le haut.
- Tenez 10 secondes en équilibre.

Attention : ne dépassez pas 90 degrés de flexion à la hanche. La cuisse doit être à l'horizontale.

Nombre de répétitions : _____



15. Abduction de la hanche debout

Avec bandes de résistance TheraBand® : Oui ☐ Non ☐

- Soyez debout et tenez-vous à un meuble stable.
- Ouvrez votre jambe opérée sur le côté en gardant votre genou et votre dos bien droits ainsi que les orteils pointés vers l'avant.
- Tenez 5 secondes puis redescendez lentement.

Nombre de répétitions : _____



16. Renforcement des quadriceps en quart de squat

- Soyez debout et tenez-vous près d'un meuble stable.
- Placez vos pieds à la largeur de vos hanches.
- Pliez légèrement vos genoux.
- Gardez les pieds bien à plat au sol.
- Tenez 5 secondes, puis redressez-vous.

Nombre de répétitions : _____



17. Extension de la hanche debout

Avec bandes de résistance TheraBand® : Oui ☐ Non ☐

- Soyez debout et tenez-vous à un meuble stable.
- Amenez votre jambe opérée vers l'arrière en gardant le dos droit.
- Tenez 5 secondes.

Nombre de répétitions : _____



18. Renforcement des mollets

- Soyez debout avec les mains légèrement appuyées sur un meuble stable.
- Placez les pieds à la largeur des épaules ainsi que le poids réparti également sur les deux jambes.
- Soulevez-vous ensuite sur la pointe des pieds.
- Tenez 5 secondes, puis redescendez.

Nombre de répétitions : _____

Section 4

Votre suivi à l'externe

Après avoir reçu des services à domicile, vous poursuivrez votre réadaptation dans un point de service de votre région. Votre programme d'exercices sera adapté à l'évolution de votre condition.

Poursuivez les exercices enseignés à domicile ainsi que les exercices décrits ci-dessous selon la progression indiquée par votre professionnel(-le) de la physiothérapie.

Application de glace après les exercices :

Il est recommandé d'appliquer de la glace après les exercices afin de réduire la douleur et d'améliorer la récupération.

Elle peut aussi être appliquée au besoin si vous avez de la douleur.

Application : recouvrez la peau d'un linge mouillé, s'il n'y a plus de pansement, puis appliquez la glace pour une durée de 10 minutes.

ATTENTION!

Ne placez pas le sac de glace directement sur la peau.



19. Massage de la cicatrice

- Selon les indications de votre professionnel(-le) en physiothérapie
- Nombre de fois par jour : _____

20. Étirement des fléchisseurs de la hanche

- Allongez-vous sur le dos au bord de votre lit avec une jambe pliée et le pied à plat sur le matelas.
- Étirez l'autre jambe en la reposant en dehors du lit.
- Gardez votre dos bien appuyé contre le matelas pendant la durée de l'exercice.
- Tenez la position d'étirement pendant 15 secondes.

Nombre de répétitions : _____



21. Abduction de la hanche avec élastique

- Allongez-vous sur le dos, les jambes étendues avec un élastique autour des cuisses en haut des genoux.
- Gardez une jambe immobile, puis écartez l'autre contre l'élastique, jusqu'à ce que vous ressentiez une résistance.
- Maintenez la position pendant 5 secondes, puis revenez à la position initiale.

Nombre de répétitions : _____



22. Rotation externe de la hanche avec élastique

- Allongez-vous sur le dos, les genoux fléchis ainsi que les pieds à plat avec un élastique autour des cuisses (en haut des genoux).
- Assurez-vous de garder un poing de distance entre vos genoux.
- Écartez les genoux contre l'élastique jusqu'à sentir une résistance.
- Maintenez la position pendant 5 secondes, puis revenez à la position initiale.

Nombre de répétitions : _____

23. Rotation externe de la hanche assistée



- Placez une ceinture en dessous de votre pied.
- À l'aide de vos mains, tirez sur la ceinture pour amener votre pied vers l'intérieur en direction du genou* opposé, tout en faisant glisser le talon sur la jambe opposée.
- Maintenez la position 15 secondes.

* Attention : vos genoux ne doivent pas se rapprocher l'un de l'autre. Ne décollez pas la cuisse de la chaise.

Nombre de répétitions : _____

24. Rotation externe active de la hanche



- Assoyez-vous sur une chaise.
- Tournez le pied vers l'intérieur comme si vous vouliez mettre le talon sur le genou opposé.
- Maintenez la position pendant 5 secondes, puis revenez à la position de départ.

* Attention : vos genoux ne doivent pas se rapprocher l'un de l'autre. Ne décollez pas la cuisse de la chaise.

Nombre de répétitions : _____

25. Renforcement du quadriceps avec un « step »



- Soyez debout face à un comptoir avec un petit banc d'environ 10 cm de hauteur placé devant vous.
- Montez sur le banc avec la jambe opérée, en vous tenant au comptoir, puis redescendez-en tranquillement.
- Pour progresser, augmentez la hauteur de la marche (ex. : une marche d'escalier).

Nombre de répétitions : _____

26. Étirement du psoas



- Soyez debout en vous appuyant au comptoir à l'aide d'une main.
- Placez un pied devant l'autre ainsi que le genou de la jambe arrière (jambe opérée derrière).
- Pliez le genou avant et redressez le tronc jusqu'à la sensation d'étirement sur le devant de la hanche opérée.
- Maintenez la position pendant 15 secondes.

Nombre de fois par jour : _____

27. Marche spéciale, telle que démontrée par votre professionnel(-le) de la physiothérapie

Afin d'assurer votre sécurité, réalisez les exercices suivants près de votre comptoir de cuisine :

		oui	non
a.	Soldat		
b.	Talon fesse		
c.	De côté		
d.	Pointe des pieds		
e.	Grand pas avant et arrière		
f.	Marche de reculons		

Important :

Habituellement, durant les six à douze semaines après la chirurgie, à moins d'indications contraires du chirurgien, vous pourrez plier votre hanche à condition de garder une rotation externe de la hanche. Votre professionnel(-le) de la physiothérapie vous indiquera les bonnes positions à adopter.

Lorsqu'autorisés, les exercices décrits ci-dessous vous permettront de regagner votre autonomie. Poursuivez votre programme de façon assidue, selon les recommandations de votre professionnel(-le) de la physiothérapie.

28. Renforcement des abducteurs



- Allongez-vous sur le côté sain, la hanche qui n'a pas été opérée, avec un oreiller entre les jambes.
- Assurez-vous d'avoir une bonne position.
- Levez la jambe opérée vers le haut en gardant la jambe en ligne avec votre tronc ainsi que le pied pointé vers l'avant.
- Tenez pendant 5 secondes, puis relâchez.

Nombre de répétitions : _____



29. Renforcement des rotateurs externes

- Allongez-vous sur le côté sain, la hanche qui n'a pas été opérée, avec les deux jambes légèrement fléchies.
- Placez un oreiller entre les genoux.
- Ouvrez la jambe opérée vers le haut tout en gardant les deux pieds ensemble et le tronc immobile.

Nombre de répétitions : _____

30. Flexion de la hanche



- Assoyez-vous sur une chaise avec les genoux écartés ainsi que les mains sur le genou de la jambe opérée.
- Penchez-vous lentement vers l'avant.
- Glissez graduellement les mains le long de la jambe opérée vers le mollet et finalement la cheville.
- Tenez la position pendant 15 secondes.

Nombre de répétitions : _____

31. Flexion assistée de la hanche*

*Cet exercice peut être fait seulement lorsqu'il est autorisé par votre chirurgien(-ne).



- Allongez-vous sur le dos.
- Ramenez la jambe opérée vers vous le plus possible en vous aidant de vos mains.
- Tenez pendant 15 secondes.

Nombre de répétitions : _____

32. Flexion active de la hanche



- Allongez-vous sur le dos.
- Pliez votre genou et portez-le vers votre poitrine.
- Maintenez la position pendant 5 secondes.

Nombre de répétitions : _____

33. Assis à debout



- Assoyez-vous sur une chaise avec appuis-bras.
- Levez-vous tout en gardant le dos droit et en vous aidant légèrement de vos mains.
- Ensuite, assoyez-vous le poids également reparté sur vos deux jambes.

Nombre de répétitions : _____



34. Pédalier

Fréquence : _____

35. Vélo stationnaire

Fréquence : _____

Coordonnées de votre équipe de soins

Prénom et nom : _____ Prénom et nom : _____

Professionnel(-le) de la santé : _____ Professionnel(-le) de la santé : _____

Téléphone : _____ , poste _____ Téléphone : _____ , poste _____

Prénom et nom : _____ Prénom et nom : _____

Professionnel(-le) de la santé : _____ Professionnel(-le) de la santé : _____

Téléphone : _____ , poste _____ Téléphone : _____ , poste _____



Pour toutes les informations relatives à la prothèse de la hanche,
veuillez consulter le ciyss.me/PTH.

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de la Montérégie-Est



Programme d'exercices créé par l'équipe de physiothérapeutes
du CISSS de la Montérégie-Est, mai 2025.
Référence des images : Wibbi. (2024). <https://wibbi.com>