



INFORMATION À
L'INTENTION DES PATIENTS

Arthroplastie de la hanche

Resurfaçage de la hanche

**Arthroplastie totale
de la hanche**

**Reprise d'une arthroplastie
de la hanche**

*Quand vous ferez votre valise pour l'hôpital,
n'oubliez pas d'apporter ce guide avec vous.
Vous aurez besoin de le consulter
après la chirurgie.*

L'HÔPITAL D'OTTAWA

Avertissement

Ces renseignements ont été préparés par L'Hôpital d'Ottawa et ne visent pas à remplacer les conseils d'un fournisseur de soins de santé qualifié. Veuillez consulter votre fournisseur de soins, qui pourra déterminer si l'information s'applique à votre situation particulière.

Table des matières

Introduction	1
Votre problème de santé et votre chirurgie	2
Plan clinique pour une arthroplastie totale ou un resurfaçage de la hanche	3, 4, 5
Préparatifs en vue de la chirurgie	6
Préparation de votre domicile	6
Équipement spécial nécessaire	7
Autres accessoires fonctionnels utiles	8
Aides à la marche	8
Exercices avant l'opération	8
Rendez-vous à l'unité de préadmission	9
Le jour de la chirurgie – avant la chirurgie	10
Vos soins à l'hôpital après la chirurgie	10
Évaluation	10
Soluté	10
Oxygène	10
Contrôle de la douleur	11
Exercices à faire après la chirurgie	11
Respiration profonde et toux	11
Exercice des mollets	11
Exercice des chevilles	12
Comment placer les oreillers pour protéger la nouvelle hanche	12
Couché sur le dos	12
Couché sur le côté	12
Marcher après la chirurgie	13

Avant de quitter l'hôpital	13
À la maison	13
Soins personnels	13
Douche	14
Agrafes	14
Marche.	14
Exercices postopératoires	14
Conduite automobile	14
Retour au travail.	14
Activité sexuelle	14
Anticoagulants	15
Appelez votre chirurgien orthopédiste ou votre médecin si vous avez l'un des symptômes suivants	15
Coordonnées	15



Introduction

Bienvenue à L'Hôpital d'Ottawa.

L'équipe multidisciplinaire d'orthopédie a préparé ce guide afin de vous aider à comprendre :

- votre problème de santé et votre chirurgie
- comment vous pouvez faciliter les choses
- les soins que vous recevrez à l'hôpital
- les soins et l'aide dont vous aurez besoin à votre retour à la maison et les ressources disponibles.

Notre équipe a déjà planifié certains de vos soins. L'information est présentée dans le plan clinique aux pages 3, 4 et 5. Le plan décrit les soins qu'on donne habituellement aux personnes qui ont la même chirurgie que vous. Votre équipe adaptera le plan à vos besoins. Vous devriez rester à l'hôpital de un à trois jours après la chirurgie.

Important

- Lisez bien tout le guide.
- Montrez-le à votre famille.
- Posez des questions s'il y a des choses que vous ne comprenez pas.
- Apportez ce guide avec vous quand vous viendrez à l'hôpital pour la chirurgie.



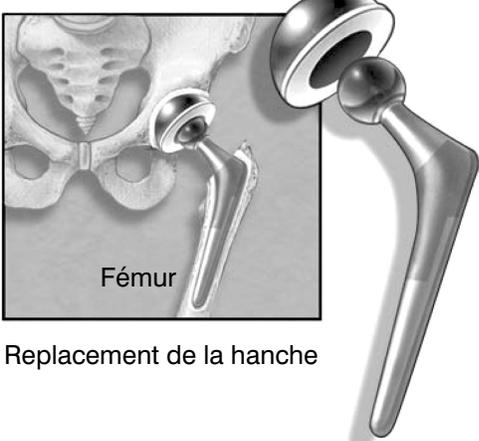
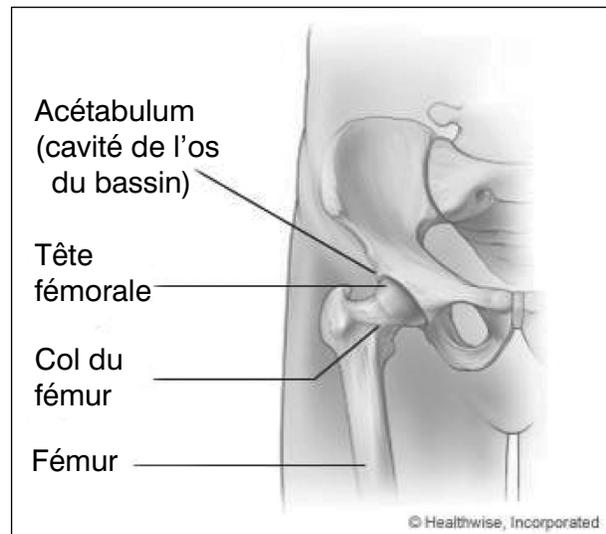
Votre problème de santé et votre chirurgie

La hanche est une articulation qui comprend une petite boule s'emboîtant parfaitement dans une cavité de l'os du bassin. Cette articulation permet à la jambe de faire des rotations vers l'intérieur et l'extérieur, d'avancer, de reculer et de se déplacer sur le côté.

La tête du fémur (os long de la jambe) forme la boule de la hanche.

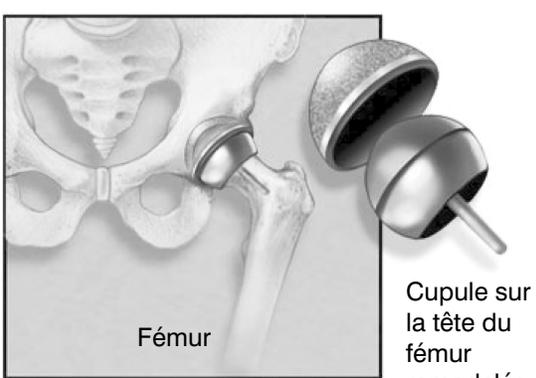
L'acétabulum est la cavité de l'os du bassin qui reçoit la tête du fémur.

Ces os sont recouvert de cartilage, un tissu lisse et élastique qui protège la surface des os. La hanche devient douloureuse quand le cartilage se détruit et que des surfaces osseuses irrégulières apparaissent. Les muscles s'affaiblissent et l'articulation devient rigide, ce qui cause de la douleur ou une perte de mobilité de la hanche.



Remplacement de la hanche

L'arthroplastie totale de la hanche consiste à remplacer l'articulation par une cupule en plastique et en métal insérée dans le bassin, et une boule en métal ou en céramique avec tige métallique insérée dans le fémur.



Resurfaçage de la hanche

Le resurfaçage de la hanche consiste à remplacer la tête du fémur et de l'acétabulum (cavité de l'os) par une boule en métal ou en céramique et une cupule en métal.

Les pages qui suivent présentent le plan clinique pour les personnes qui ont une arthroplastie de la hanche. Vous trouverez des renseignements plus détaillés après le plan clinique.

Plan clinique pour une arthroplastie totale ou un resurfaçage de la hanche		
	Préadmission	Admission
Examens	<ul style="list-style-type: none"> • Tests de laboratoire • Électrocardiogramme (ECG), au besoin • Radiographies au besoin 	<ul style="list-style-type: none"> • Tests de laboratoire au besoin
Traitements		<ul style="list-style-type: none"> • Intraveineuse
Médicaments		<ul style="list-style-type: none"> • Antibiotiques • Médicaments du patient
Activité physique		
Alimentation		<ul style="list-style-type: none"> • Aucun aliment solide après minuit • Liquides clairs jusqu'à deux heures avant l'admission à l'hôpital
Enseignement Planification du retour à la maison	<ul style="list-style-type: none"> • Plan de soins après la chirurgie selon le guide d'accompagnement • Durée habituelle du séjour (de un à trois jours) selon le type de chirurgie • Plan de retour à la maison en place (départ de l'hôpital à 10 h) 	<ul style="list-style-type: none"> • Directives à suivre avant la chirurgie • Déroulement de la journée

Plan clinique pour une arthroplastie totale ou un resurfaçage de la hanche		
Après la chirurgie (Unité de soins postanesthésiques et unité de soins)		Jour 1 après la chirurgie
Examens	<ul style="list-style-type: none"> • Tests de laboratoire au besoin 	<ul style="list-style-type: none"> • Tests de laboratoire • Radiographies
Consultations	<ul style="list-style-type: none"> • Physiothérapie ou ergothérapie selon l'ordonnance 	
Traitements	<ul style="list-style-type: none"> • Intraveineuse • Pansement sur la hanche • Oxygène au besoin 	<ul style="list-style-type: none"> • Intraveineuse • Changement de pansement • Oxygène au besoin
Médicaments	<ul style="list-style-type: none"> • Médicaments antidouleur • Antibiotiques • Anticoagulant • Médicaments du patient 	<ul style="list-style-type: none"> • Médicaments antidouleur • Anticoagulant • Médicaments du patient
Activité physique	<ul style="list-style-type: none"> • Oreiller entre les genoux en tout temps • S'asseoir dans un fauteuil 1 fois • Marcher, si possible • Exercices au lit : <ul style="list-style-type: none"> Exercices de respiration profonde et de toux Mouvements des chevilles 	<ul style="list-style-type: none"> • Programme d'exercices <ul style="list-style-type: none"> S'asseoir dans un fauteuil 3 fois Marcher dans le couloir Se lever pour aller aux toilettes • Exercices de respiration profonde et de toux • Mouvements des chevilles • Réadaptation dans les marches, au besoin
Alimentation	<ul style="list-style-type: none"> • Gorgées d'eau et alimentation progressive, comme prescrit 	<ul style="list-style-type: none"> • Suivre le régime prescrit
Élimination	<ul style="list-style-type: none"> • Sonde urinaire au besoin 	
Enseignement au patient/ Planification du retour à la maison	<ul style="list-style-type: none"> • Exercices de respiration • Mouvements des chevilles • Contrôle de la douleur • Précautions pour la hanche • Mise en charge • Gestion de l'élimination intestinale • Symptômes d'un caillot de sang • Auto-injection d'un anticoagulant, si prescrit • Départ possible de l'hôpital le lendemain au plus tard à 10 h 	<ul style="list-style-type: none"> • Programme d'exercices • Exercices de respiration • Mouvements des chevilles • Contrôle de la douleur • Précautions pour la hanche • Mise en charge • Gestion de l'élimination intestinale • Symptômes d'un caillot de sang • Auto-injection d'un anticoagulant, si prescrit • Départ de l'hôpital à 10 h si vous avez eu un resurfaçage de la hanche. • Départ de l'hôpital le lendemain au plus tard à 10 h si vous avez eu une arthroplastie totale de la hanche

Plan clinique pour une arthroplastie totale ou un resurfaçage de la hanche		
	Jour 2 après la chirurgie	Jour 3 après la chirurgie
Traitements	<ul style="list-style-type: none"> • Changement de pansement, au besoin 	<ul style="list-style-type: none"> • Changement de pansement au besoin seulement
Médicaments	<ul style="list-style-type: none"> • Médicaments antidouleur • Anticoagulant • Médicaments du patient 	<ul style="list-style-type: none"> • Médicaments antidouleur • Anticoagulant • Médicaments du patient
Activité physique	<ul style="list-style-type: none"> • Programme d'exercices S'asseoir dans un fauteuil 3 fois Marcher dans le couloir Se lever pour aller aux toilettes • Exercices de respiration profonde et de toux • Mouvements des chevilles • Réadaptation dans les marches, au besoin 	<ul style="list-style-type: none"> • Programme d'exercices S'asseoir dans un fauteuil 3 fois Marcher dans le couloir Se lever pour aller aux toilettes • Exercices de respiration profonde et de toux • Mouvements des chevilles • Réadaptation dans les marches, au besoin
Alimentation	<ul style="list-style-type: none"> • Suivre le régime prescrit 	<ul style="list-style-type: none"> • Suivre le régime prescrit
Enseignement au patient/ Planification du retour à la maison	<ul style="list-style-type: none"> • Programme d'exercices • Exercices de respiration • Mouvements des chevilles • Contrôle de la douleur • Précautions pour la hanche • Mise en charge • Gestion de l'élimination intestinale • Symptômes d'un caillot de sang • Auto-injection d'un anticoagulant, si prescrit • Départ de l'hôpital à 10 h si vous avez eu une arthroplastie totale de la hanche 	<ul style="list-style-type: none"> • Programme d'exercices • Exercices de respiration • Mouvements des chevilles • Contrôle de la douleur • Précautions pour la hanche • Mise en charge • Gestion de l'élimination intestinale • Symptômes d'un caillot de sang • Auto-injection d'un anticoagulant, si prescrit • Départ de l'hôpital à 10 h si vous avez eu une révision de l'arthroplastie de la hanche

Préparatifs en vue de la chirurgie

Préparation de votre domicile

Il est important de préparer votre domicile **AVANT** la chirurgie. Voici quelques suggestions qui vous aideront à vous déplacer facilement à la maison avec une marchette ou des béquilles. Vous réduirez ainsi les risques de faire une chute.

- Désencombrez les passages pour éviter de trébucher (p. ex. enlevez les carpettes, repose-pied).
- Installez des surfaces antidérapantes sur les marches et les allées extérieures.
- Installez ou stabilisez les rampes d'escalier.
- Choisissez un fauteuil assez ferme avec des accoudoirs (pas de chaise berçante).
- Utilisez un coussin en mousse très dense ou des rehausseurs de lit pour augmenter la hauteur du fauteuil.
- Assurez-vous que votre lit, fauteuil, toilette, chaise de bain et autres sièges sont à la bonne hauteur (2 pouces plus haut que l'arrière des genoux).
- Veillez à bien éclairer les passages et autres pièces très utilisées. Installez des veilleuses, au besoin.
- Demandez de l'aide pour des tâches ménagères, au besoin (p. ex. passer l'aspirateur, faire la lessive et l'épicerie).
- Rangez les articles que vous utilisez souvent dans la cuisine et la salle de bain de manière à éviter de vous pencher ou d'avoir à monter sur une chaise pour les atteindre.
- Pensez à déplacer les aliments dans le réfrigérateur et le congélateur sur les tablettes du haut.
- Faites des réserves d'aliments et de collations santé dans le congélateur et le garde-manger. Envisagez de recourir aux services de livraison d'aliments ou de repas, au besoin.
- Assurez-vous d'avoir des compresses de glace dans le congélateur, au cas où vous auriez de l'enflure après la chirurgie. Vous pouvez aussi utiliser un sac de légumes surgelés.
- Assurez-vous d'avoir un thermomètre à la maison pour surveiller votre température.

Équipement spécial nécessaire

Assurez-vous de vous procurer l'équipement suivant **AVANT** la chirurgie.

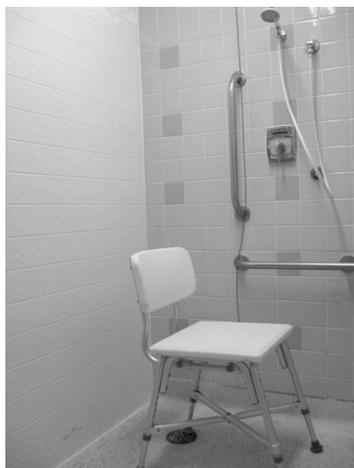
- Siège de toilette surélevé avec appuie-bras **OU** chaise d'aisance ajustable.



- Banc de transfert pour le bain **OU** barre d'appui .

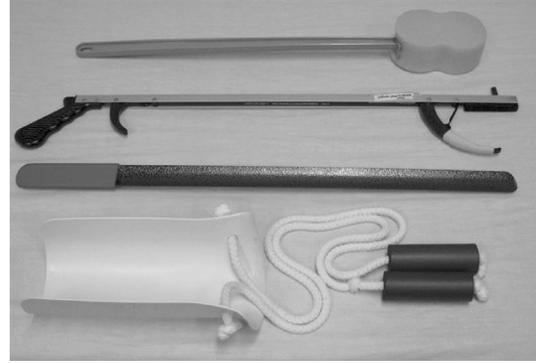


- Chaise de bain ajustable (pour douche de plain-pied) **OU** tabouret de bain.



Autres accessoires fonctionnels utiles

- Éponge à long manche
- Pincettes à long manche
- Chausse-pied long
- Enfile-bas



Aides à la marche

- Marchette à deux roues ou béquilles

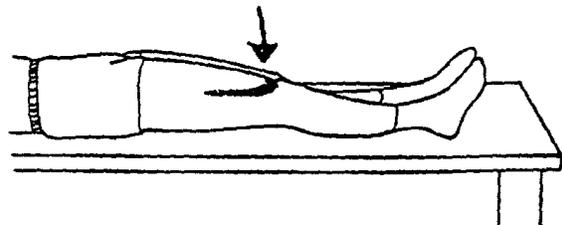


Exercices avant l'opération

Jambe et hanche

** Essayez de faire 5 à 10 répétitions de chaque exercice trois fois par jour. En cas de douleur ou d'enflure, diminuez le nombre de répétitions. Faites ces exercices avec la jambe de la hanche opérée.

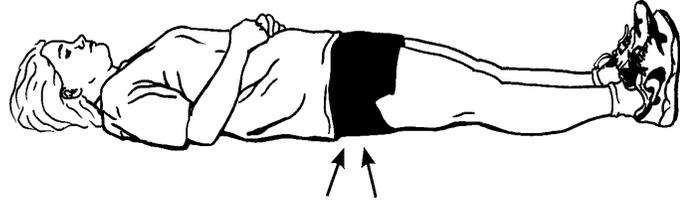
1. Étendez-vous sur le dos et enfoncez le genou dans le matelas. Gardez cette position pendant cinq secondes.



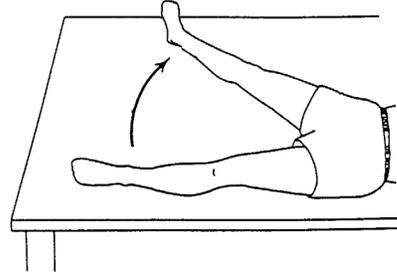
2. Pliez le genou et la hanche en glissant le talon vers la fesse. Gardez toujours le pied en contact avec le lit pendant cet exercice.



3. Étendez-vous sur le dos.
Contractez les fesses le plus possible. Gardez cette position pendant cinq secondes, puis relâchez.



4. Étendez-vous sur le dos. Pointez les orteils vers le plafond sans plier les genoux. Ouvrez les jambes, puis refermez-les.



Commencez ces exercices dès aujourd'hui et faites-les tous les jours jusqu'au moment de la chirurgie.

***** Si vous commencez un rhume, une grippe ou une infection avant la chirurgie, dites-le à votre chirurgien orthopédiste et au Service des admissions.**

Rendez-vous à l'unité de préadmission

Vous recevrez un appel de l'Hôpital pour passer une évaluation de préadmission et organiser les examens nécessaires avant la chirurgie.

Important : Apportez à votre rendez-vous tous vos médicaments dans leur contenant original avec l'étiquette ou assurez-vous de les avoir à portée de main si le rendez-vous a lieu par téléphone.

Le jour de la chirurgie – avant la chirurgie

Veillez suivre les directives avant la chirurgie que l'infirmière vous a données durant votre rendez-vous de préadmission.

Vos soins à l'hôpital après la chirurgie

Après la chirurgie, vous vous réveillerez à l'Unité de soins postanesthésiques. Vous y resterez jusqu'à ce que votre état soit stable. Quand votre état sera stable, on vous amènera à votre chambre. Dans votre chambre à l'unité de soins, les membres de la famille et les amis pourront venir vous voir.

Évaluation

Une infirmière viendra souvent vérifier que vous allez bien. Elle vérifiera votre température, votre pouls, votre tension artérielle (pression) et votre taux d'oxygène dans le sang et examinera vos pansements. Vous aurez un gros pansement sur la hanche. L'infirmière vérifiera le pouls sur votre pied. Elle vous demandera de bouger le pied et les orteils. Elle vérifiera aussi si vous avez un changement de sensation dans le pied.

Soluté

Vous recevrez un soluté par intraveineuse jusqu'à ce que vous soyez capable de boire et de manger. Ne tirez pas sur le tube du soluté.

Oxygène

Vous pourriez recevoir de l'oxygène par un masque couvrant le nez et la bouche ou par de petits tubes dans les narines. On mesure la quantité d'oxygène dans le sang à l'aide d'une petite pince placée sur un des doigts. C'est ce qu'on appelle l'oxymétrie de pouls. Cette mesure permet d'évaluer si vous recevez assez d'oxygène. L'infirmière peut alors augmenter ou diminuer la quantité d'oxygène en fonction de cette évaluation. On arrêtera de vous donner de l'oxygène quand vous n'en aurez plus besoin.

Contrôle de la douleur

Nous nous soucions de votre confort et ferons notre possible pour soulager votre douleur. La sensation de douleur varie d'une personne à l'autre. Les gens ne ressentent pas tous la même chose, même s'ils ont eu la même chirurgie. L'objectif est de soulager la douleur de façon à vous permettre de bien vous reposer. La douleur ne devrait pas vous empêcher de respirer profondément, de tousser, de vous tourner, de vous lever du lit et de marcher.

Il existe des médicaments et d'autres traitements qui peuvent aider à soulager la douleur. Les plus courants sont décrits dans le guide *Contrôle de la douleur après une chirurgie*. En collaboration avec les médecins et les infirmières, vous déciderez du traitement contre la douleur qui vous convient le mieux. Lisez le guide avant votre chirurgie et apportez-le à l'hôpital le jour de la chirurgie.

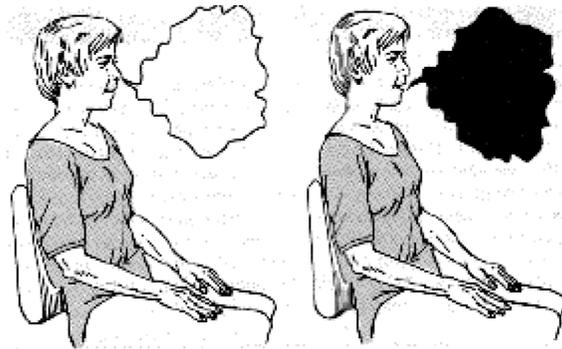
Exercices à faire après la chirurgie

Respiration profonde et toux

Après une chirurgie, on a tendance à prendre de plus petites respirations à cause de la douleur, de l'anesthésie ou de l'inactivité. Les exercices de respiration profonde et de toux aident à garder les poumons en santé après une chirurgie.

Les *exercices de respiration profonde* sont plus efficaces quand vous les faites assis sur une chaise ou sur le bord du lit. Voici comment faire :

- Prenez une grande respiration par le nez. Retenez votre souffle pendant cinq secondes.
- Expirez par la bouche.
- Répétez cet exercice dix fois par heure que vous êtes éveillé, jusqu'à ce que vous soyez plus actif.

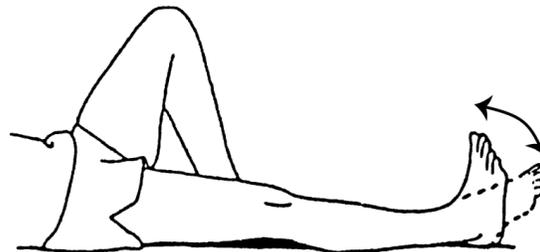


Les *exercices de toux* aident à évacuer les sécrétions des poumons. Faites-les après les cinq premières respirations profondes. Pour tousser efficacement :

- Prenez une grande respiration et tousssez.

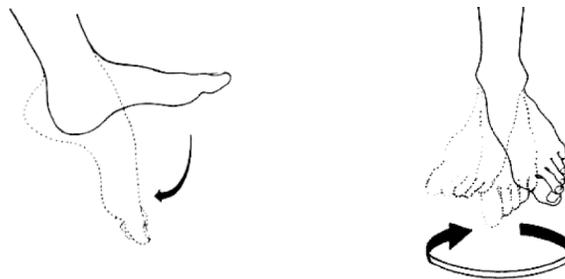
Exercice des mollets

- Pointez les orteils (comme si vous appuyiez sur l'accélérateur d'une voiture), puis ramenez-les vers vous. Répétez l'exercice 10 fois.



Exercice des chevilles

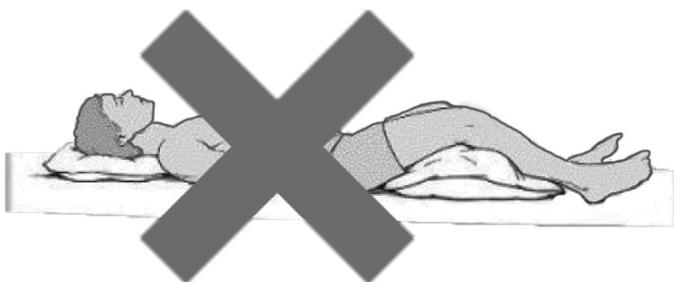
- Les exercices des chevilles activent la circulation du sang dans les jambes, ce qui aide à prévenir les caillots de sang. Répétez cet exercice 10 fois par heure où vous êtes éveillé jusqu'à ce que vous soyez plus actif.
- Faites des cercles avec les pieds.



Comment placer les oreillers pour protéger la nouvelle hanche

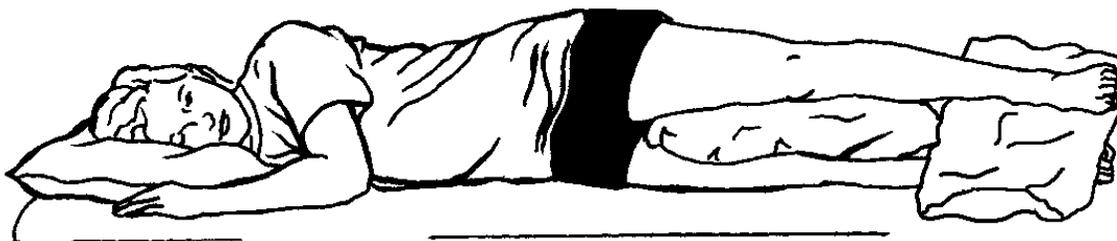
Couché sur le dos

- Placez un oreiller mince dans le sens de la longueur sous la jambe opérée pour plus de confort et pour éviter que le talon ne touche le lit. **NE PLACEZ PAS** d'oreiller sous le genou (afin d'éviter que le genou plie)..
- Placez un oreiller entre les jambes.



Couché sur le côté

- Placez 1 ou 2 oreillers dans le sens de la longueur entre les jambes.
- Placez un oreiller sous la cheville ou le pied.
- Placez des oreillers derrière le dos.
- Évitez de vous coucher sur le côté opéré.



Marcher après la chirurgie

Vous pourriez avoir certaines restrictions concernant le poids que vous pouvez mettre sur votre nouvelle hanche. On vous montrera aussi quoi faire et ne pas faire pour protéger votre hanche. Si vous avez des questions, parlez-en à votre physiothérapeute ou votre infirmière. Consultez le plan clinique pour en savoir plus sur ce qui se passera chaque jour de votre hospitalisation.

Avant de quitter l'hôpital

Assurez-vous d'avoir :

- une ordonnance de médicaments contre la douleur
- un rendez-vous de suivi avec le chirurgien orthopédiste
- une dégrafeuse (au besoin) et une lettre pour votre médecin de famille
- une ordonnance pour obtenir de l'équipement et de la physiothérapie, au besoin.

À la maison

Soins personnels

- Étendez-vous plusieurs fois par jour en surélevant légèrement la jambe opérée pour diminuer l'enflure.
- Évitez de bouger rapidement. Dites aux gens qu'il vous faudra plus de temps pour répondre au téléphone ou à la porte.
- Prévenez la constipation en buvant beaucoup, en ajoutant des fibres à votre alimentation, en demeurant actif et en évitant de prendre trop de laxatifs.

Douche

Vous pourrez prendre une douche après la chirurgie. Suivez les recommandations du chirurgien ou de l'infirmière qui vous a autorisé à quitter l'hôpital. Ne prenez pas de bain et n'allez pas dans un bain tourbillon ou un spa avant le retrait de vos agrafes et attendez que l'incision soit complètement guérie.

Agrafes

Les agrafes sont retirées 10 à 14 jours après la chirurgie. Si vous retournez à la maison après la chirurgie, ce sera le chirurgien ou votre médecin de famille qui les enlèvera. Si vous allez dans un centre de réadaptation ou une maison de convalescence, on vous les enlèvera là-bas. Si vous recevez des soins à la maison, c'est la personne qui s'occupe de vos soins qui retirera les agrafes.

Marche

Le poids que vous pouvez mettre sur votre hanche dépendra du type de chirurgie que vous avez eu et de l'avis du chirurgien. Avant de quitter l'hôpital, on vous donnera des directives à ce sujet.

Exercices postopératoires

Continuez de faire les exercices recommandés par le physiothérapeute. Discutez-en avec votre chirurgien et votre physiothérapeute.

Conduite automobile

Vous devriez être capable de conduire deux à quatre semaines après la chirurgie. Discutez-en avec votre chirurgien et votre compagnie d'assurances.

Retour au travail

Selon le genre de travail que vous faites, votre chirurgien vous dira quand vous pourrez reprendre le travail et s'il y aura des restrictions une fois que vous y retournerez.

Activité sexuelle

Vous pourrez reprendre vos activités sexuelles dès que vous vous sentirez à l'aise et à la condition de prendre les précautions nécessaires pour votre hanche. Discutez avec votre ergothérapeute et votre chirurgien des restrictions par rapport à vos activités. Demandez à votre ergothérapeute ou à votre infirmière le guide *Activité sexuelle après une arthroplastie totale de la hanche* (1011(05/2012).

Anticoagulants

Parlez des anticoagulants avec votre chirurgien ou l'infirmière le jour où vous quittez l'hôpital. Il est très important de prendre des anticoagulants pendant la durée prescrite.

Appelez votre chirurgien orthopédiste ou votre médecin si vous avez l'un des symptômes suivants

- Douleur accrue au mollet, à la cuisse ou à la jambe
- La jambe opérée semble plus courte que l'autre
- Enflure, sensibilité ou rougeur à une jambe
- Température supérieure à 38°C prise au moins 30 minutes après avoir mangé ou bu
- Écoulement, rougeur, enflure, mauvaise odeur qui se dégage de l'incision ou ouverture de l'incision
- Plus de difficulté à marcher
- Essoufflement
- Douleur à la poitrine

Coordonnées

Nom du chirurgien : _____

Numéro de téléphone du chirurgien : _____

Clinique d'orthopédie :

Campus Civic : 613-737-5555, poste 15136

Campus Général : 613-737-8370

Salle des plâtres :

Campus Civic : 613-737-5555, poste 14094

Campus Général : 613-737-8400

