



# CENTRE HOSPITALIER DE VERSAILLES

## LIVRET D'INFORMATION DU PATIENT UNE NOUVELLE HANCHE



**SERVICE DE CHIRURGIE ORTHOPÉDIQUE ET TRAUMATOLOGIQUE  
UNITE MICHEL PERREAU**

**CHEF DE SERVICE: N. PUJOL**

**[WWW.VERSAILLES-ORTHOPEDIE.COM](http://WWW.VERSAILLES-ORTHOPEDIE.COM)**





## DATES IMPORTANTES

Pour préparer votre intervention chirurgicale, nous vous invitons à notre **réunion d'information**, au sein de l'Unité M.PERREAU, salle de restauration au 7eme étage.

Votre présence à cette réunion est fortement recommandée.  
Nous vous conseillons de venir accompagné d'un proche.

Date:

Heure:

Pendant cette séance, vous allez recevoir toutes les informations concernant votre opération. Les consignes pré-opératoires, les conditions de l'hospitalisation, la chirurgie et le retour à domicile seront abordés.

Infirmière de coordination, Chirurgien, Anesthésiste, Kinésithérapeute et personne référente du service PRADO de l'assurance maladie (Programme de Retour A Domicile) seront présents.

Votre intervention chirurgicale est prévue:

Le \_\_\_\_\_ par le Dr \_\_\_\_\_

Votre entrée est prévue le \_\_\_\_\_ à \_ heures au 7ème étage.

## SOMMAIRE

Dates importantes	3
Bienvenue	5
Les différentes étapes	6
Une participation active à votre intervention	7
Qu'est-ce que l'arthrose?	8
Une hanche artificielle	9
Complications précoces	11
Complications tardives	12
Résultats	13
Votre parcours	14
Consultation pré-opératoire	15
Programmation	16
Consultation d'anesthésie	17
Conseils avant votre séjour	18
Réunion d'information	19
L'entrée dans le service	20
L'hospitalisation	21
Prévoir votre sortie	26
Conseils pour votre sortie	27
Le retour à la maison	28
Activité physique	30
Précautions	31
Suivi post-opératoire	32
Questions fréquentes	33
Personnes référentes	36

Lisez bien ce document, apportez-le lors de votre admission à l'hôpital et lors de chaque consultation de suivi.

Impression:

Ce livret a été élaboré par le service de chirurgie orthopédique et traumatologie du centre Hospitalier de Versailles.

Dessins: Simon TSCHOPP et Bruno BOREL

Parution: mars 2018

## BIENVENUE

Bienvenue dans le Service d'Orthopédie et Traumatologie du Centre Hospitalier de Versailles.

Nous avons écrit ce document pour nos patients et leur famille afin d'expliquer les modalités de cette chirurgie de la hanche. Il va vous guider tout au long de la procédure, de l'examen préopératoire jusqu'à la sortie de l'hôpital. Il est fréquent que des patients aient des appréhensions ou des interrogations concernant leur future chirurgie. Ce livret vous permettra d'appréhender au mieux votre intervention et nous vous recommandons de le lire attentivement.

La mise en place d'une prothèse de hanche est une chirurgie courante mais qui nécessite une participation active de votre part après l'intervention pour en tirer tous les bénéfices.

Votre décision de choisir cette intervention est basée sur votre gêne fonctionnelle. Elle doit être planifiée au bon moment.

Cette chirurgie est pratiquée par une équipe spécialisée et reconnue dans ce domaine : chirurgien, anesthésiste, infirmière, aide-soignant, kinésithérapeute, aide kiné, secrétaire, assistante sociale, cadre de santé, ayant particulièrement l'habitude de ce type de pathologie. Cette équipe va vous encadrer, vous aider dans toutes les étapes, avant, pendant et après la chirurgie.

Si vous avez des questions concernant votre chirurgie ou ce qui figure dans ce document, n'hésitez pas à nous interroger.

Bien à vous,  
L'équipe du Service d'Orthopédie et Traumatologie

## LES DIFFERENTES ETAPES

Médecine de ville: Votre médecin traitant, un rhumatologue ou un médecin du sport vous a adressé dans le service de Chirurgie Orthopédique et Traumatologique du Centre Hospitalier de Versailles.



Consultation préopératoire : dans l'unité de Consultation avec votre chirurgien



Consultation d'Anesthésie  
Eventuellement des consultations spécialisées (cardiologie, gériatrie...)



Réunion d'Information : dans le service d'Orthopédie M.PERREAU



Admission et Intervention



Bilan final avant la sortie autour d'un café



Suivi postopératoire:  
- par le chirurgien: en consultation  
- par l'infirmière de coordination RAAC : par téléphone

## UNE PARTICIPATION ACTIVE À VOTRE INTERVENTION

Nous utilisons dans le service les techniques de chirurgie et d'anesthésie les plus modernes.

Vous entendrez donc parler du concept de récupération améliorée après chirurgie (RAAC) lors de votre parcours de soins.

Des soins précis et optimisés nécessitent un travail d'équipe.

Nous attendons de vous:

- Que vous participiez très activement à votre propre rééducation!
- Que vous n'hésitez pas à échanger avec les autres patients opérés comme vous pendant le séjour.



## QU'EST-CE QUE L'ARTHROSE?

- L'arthrose est la cause principale conduisant à la pose d'une de prothèse de hanche. Dans la plupart des cas, la survenue d'une arthrose est de cause inconnue mais des accidents, un antécédent de chirurgie de la hanche (fracture, dysplasie), une infection, une polyarthrite, une obésité peuvent favoriser son apparition. Les femmes ont un peu plus d'arthrose que les hommes et des prédispositions génétiques existent certainement.
- L'arthrose est une usure progressive du cartilage de l'articulation. De plus, l'os est exposé de part et d'autre et s'use également.
- L'arthrose concerne les 2 éléments de la hanche: la tête du fémur et le cotyle.
- La douleur est le principal symptôme de l'arthrose. La douleur peut être chronique, évoluer par poussées douloureuses, le jour comme la nuit.
- Les symptômes peuvent être améliorés par le repos. Une hanche défectueuse peut affecter votre qualité de vie au quotidien, limiter votre mobilité.
- Il existe des traitements médicaux pour améliorer les symptômes de l'arthrose (médicaments, infiltrations). Dans la plupart des cas, ils doivent être envisagés et essayés avant la chirurgie.
- Si une chirurgie de la hanche est planifiée, elle va dans la majorité des cas, améliorer vos douleurs, votre mobilité et votre autonomie.
- Des radiographies du bassin et de la hanche atteinte sont indispensables pour confirmer l'arthrose et évaluer son stade évolutif.
- Des radiographies spécifiques voire un scanner de la hanche peuvent être nécessaires dans des cas spécifiques. Votre chirurgien en décidera.



Exemple radiologique d'une arthrose de la hanche droite ; la hanche gauche est saine.

## UNE HANCHE ARTIFICIELLE

Une prothèse de hanche est composée de différents implants.

Une partie remplace le cartilage usé du fémur.

Une partie remplace le cartilage usé du cotyle.

L'implant fémoral est en métal (Chrome-cobalt) lisse ou titane avec un revêtement spécifique. Le dessin de l'implant est adapté à la forme de la hanche.

L'implant du bassin peut être monobloc ou en deux parties.

Différents matériaux peuvent être utilisés.

Le choix de l'implant adapté est fait par le chirurgien en fonction de vos antécédents médicaux, de votre état osseux et de l'état anatomique de votre hanche.

Nous utilisons des implants issus de fabricants leaders et reconnus pour la fiabilité de leurs produits.



## UNE HANCHE ARTIFICIELLE

Les implants sont fixés à l'os par des techniques différentes selon l'état de la hanche avant l'opération et donc la prothèse qui doit être employée.

Certains implants sont dits sans ciment : il sont impactés en force dans l'os après sa préparation par des instruments adaptés. De façon secondaire, votre os vient cicatriser au contact : c'est l'ostéo-intégration.

Certains implants doivent être cimentés, c'est à dire fixés avec une « colle » spéciale (polymétacrylate de méthyle).

Selon la prothèse qui vous est nécessaire, les deux pièces peuvent avoir le même type de fixation ou utiliser un mode de fixation différent ( le plus souvent alors, sans ciment au bassin et cimenté au fémur).

Nous utilisons le ciment le plus fiable, commercialisé depuis plus de 20 ans. Ce ciment est de plus imprégné d'antibiotiques.



A droite, exemple de prothèse cimentée au bassin et au fémur.

A gauche, exemple de prothèse non cimentée au bassin et au fémur

## COMPLICATIONS PRÉCOCES

### Infection

La plus sérieuse complication est l'infection. Le risque d'infection de la prothèse est actuellement estimé entre 0,5 et 1% (hors problème spécifique). Les mesures prises pour diminuer ce risque sont la préparation cutanée de la hanche du patient, les mesures strictes d'asepsie pendant l'intervention, l'administration d'antibiotiques.

Une infection profonde va nécessiter l'association d'un geste chirurgical (de nettoyage ou de changement de la prothèse) puis un traitement antibiotique. **Si vous avez une cicatrice qui vous inquiète, n'hésitez pas à consulter en urgence** en consultation ou aux urgences de l'hôpital.

**Ne prenez pas d'antibiotiques sans avoir été vu par un chirurgien.**

### Phlébite

Lorsqu'un caillot bouche une veine, il y a des douleurs dans le mollet, un œdème. Il existe un risque de migration dans les poumons. Afin de limiter ce risque, vous serez traité après l'intervention par des anticoagulants, vous porterez des chaussettes de contention. Par ailleurs, vous vous lèverez très rapidement après l'intervention, ce qui favorisera la circulation sanguine.

### Hématome, saignement

La chirurgie prothétique de la hanche est une chirurgie qui saigne. Nous utilisons des médicaments spécifiques et des techniques adaptées pour limiter cela. Vous aurez un drain qui sera retiré le lendemain de l'intervention. Il peut être nécessaire de recourir à des transfusions. Rarement, un hématome important va nécessiter d'être évacué.

## COMPLICATIONS TARDIVES

### Infection

Une infection est toujours possible, même à distance de la chirurgie. Les infections cutanées, ORL, digestives, urinaires ou autres peuvent se disséminer dans la circulation sanguine et venir contaminer la prothèse. Soyez donc vigilant.

Si une infection de la hanche est suspectée, il est important que votre médecin vous adresse en consultation ou aux urgences, **mais sans prescrire d'antibiotiques.**

### Descellement de la prothèse

C'est une complication devenue plus rare. Si la prothèse n'est plus correctement fixée à l'os vous pouvez ressentir des douleurs nouvelles, une sensation d'instabilité. Un changement partiel ou complet de la prothèse peut alors être discuté.



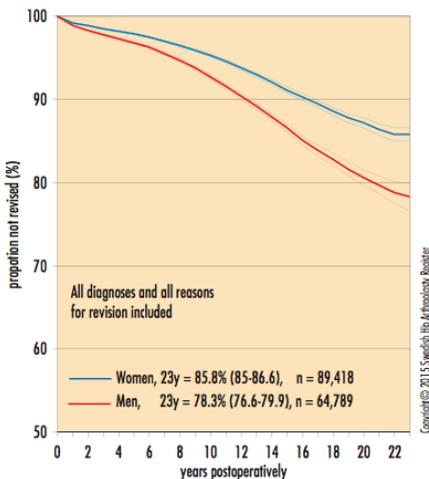
Aspect radiologique d'usure avec descèlement tardif des 2 prothèses de hanche

## RÉSULTATS

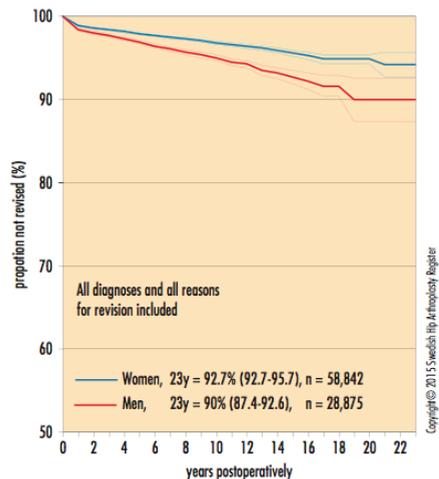
Il existe une amélioration significative de la douleur et de la fonction après une prothèse de hanche dans plus de 95% des cas.

Les techniques chirurgicales ont évolué depuis 40 ans. Et surtout ces dernières années. Les problèmes d'usure de la prothèse sont beaucoup plus rares et retardés dans le temps. Il est difficile d'estimer la durée de vie des prothèses actuelles mais plus de 90% d'entre elles ne nécessiteront pas de ré-intervention avant 15 ans et pour certaines jamais.

Entre 60 et 75 ans  
Observations 1992-2014

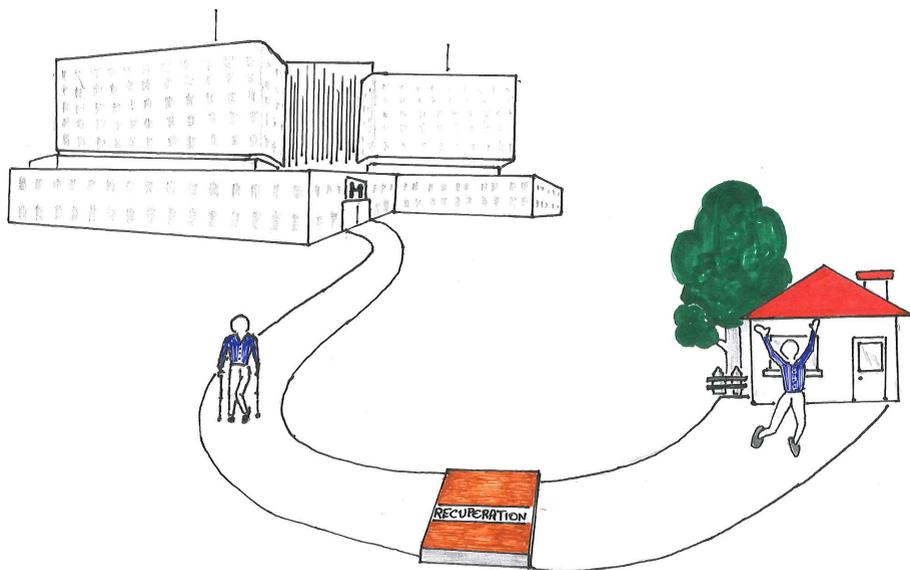


Au-delà de 75 ans  
Observations 1992-2014

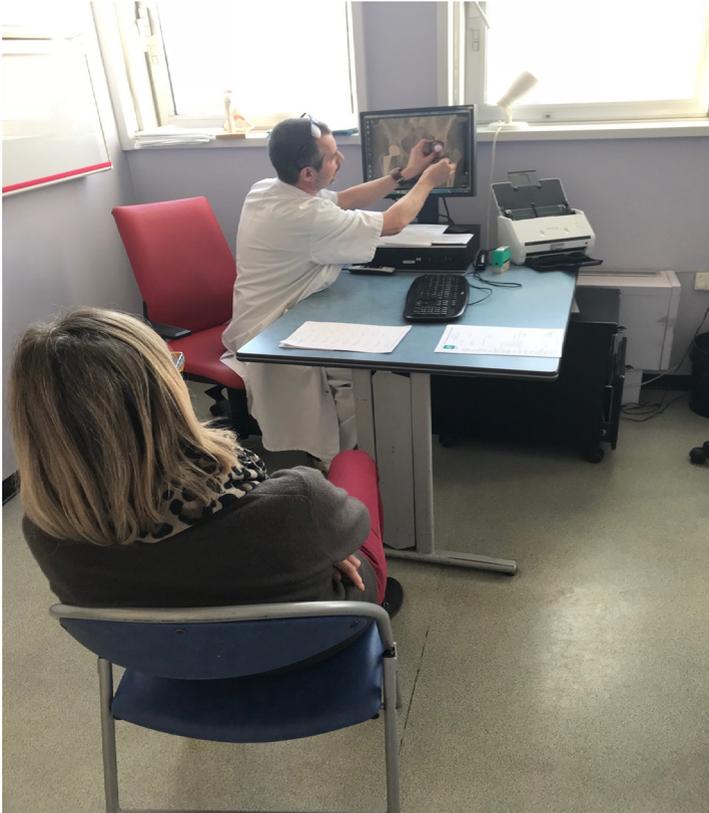


Durée de vie des prothèses totales de hanche après l'âge de 60 ans. Extrait du Registre Suédois des prothèses totales de hanche 2014.

## VOTRE PARCOURS



## CONSULTATION PRÉ OPÉRATOIRE



- Un rendez-vous a été prévu avec l'Equipe des Chirurgiens de la Hanche, en Consultation d'Orthopédie au 1<sup>o</sup> étage.

### Examen clinique:

- Un examen clinique sera effectué par le chirurgien afin de décider de la meilleure option pour vous.
- Il vous expliquera les raisons de cette proposition.
- Si une chirurgie est décidée, une date opératoire pourra être planifiée.

## PROGRAMMATION

### Entretien avec l'infirmière de programmation

Elle vous expliquera les différents examens complémentaires nécessaires pour préparer le séjour.

Prises de sang, examens cardiaques, dentaires ou autres pourront alors être demandés.

Une consultation d'anesthésie sera programmée, bien avant l'intervention afin de vous exposer les modalités de l'anesthésie, de la prise en charge de la douleur, de la gestion de votre traitement médicamenteux personnel.

Vous serez contacté par les différents services (assistante sociale ou PRADO) afin de planifier dès maintenant votre sortie de l'hôpital.

### L'évaluation scientifique

Le service de chirurgie Orthopédique du Centre Hospitalier de Versailles fait une évaluation scientifique des traitements qu'il propose à ses patients.

Ceci permet d'améliorer la qualité des résultats et des méthodes chirurgicales utilisées.

Vous serez donc amené à répondre à des questionnaires spécifiques à votre intervention, par E-mail (demandez à vos proches de vous aider si besoin) ou lors des consultations.

La participation à ce suivi est volontaire et vous serez libre d'arrêter à n'importe quel moment. Nous comptons néanmoins sur vous.

## CONSULTATION D'ANESTHÉSIE

### Lors de la consultation d'anesthésie, le médecin anesthésiste:

Évalue votre état physique et les risques liés à la chirurgie

Optimise votre état de santé éventuellement en lien avec votre médecin traitant ou avec d'autres spécialistes : cardiologue, diabétologue, etc...

Décide avec vous de la technique d'anesthésie adaptée à votre état de santé et à la chirurgie

Vous informe sur les protocoles de gestion de la douleur

### Techniques d'anesthésie

Vous recevrez à la suite de la consultation de chirurgie un formulaire détaillant les différentes techniques d'anesthésie. Vous êtes priés de le lire avant la consultation d'anesthésie. Ceci vous permet de préparer vos questions ou vos interrogations que vous exposerez au médecin anesthésiste



## CONSEILS AVANT VOTRE SÉJOUR

### Infection

La peau de votre cuisse doit être indemne de plaies, croûtes, boutons. Les infections cutanées chroniques, urinaires, dentaires, ORL ou digestives peuvent se disséminer lors de votre intervention. Aussi, il est important que toutes les infections (mêmes banales) soient traitées avant toute chirurgie. N'hésitez pas à contacter notre équipe, même la veille de l'intervention.

### Tabac

Les fumeurs ont plus de complications per et post-opératoires (infection, problèmes de cicatrisation, ancrage de la prothèse à l'os). Si vous fumez, nous vous recommandons d'arrêter avant l'intervention et de vous faire aider par votre médecin traitant.

### Alcool

Une consommation excessive d'alcool augmente les risques de complications. Nous vous recommandons d'arrêter 4 semaines avant l'intervention.

### Exercices avant la chirurgie

Si vous êtes en condition physique optimale avant l'intervention, vous aurez un résultat plus rapide et une rééducation plus facile.

Si votre hanche le permet, marchez un peu tous les jours, même avec une canne. Si vous en aviez l'habitude, faites du vélo et n'hésitez pas à aller à la piscine pour nager un peu.

## RÉUNION D'INFORMATION

La Réunion d'Information a lieu une quinzaine de jours avant votre intervention.

Vous y recevrez des informations complémentaires concernant votre séjour et pourrez poser des questions aux membres de l'équipe.

Les principes de la chirurgie vous seront exposés par un chirurgien de la hanche.

Les détails pratiques de votre retour à domicile seront abordés.

Le kinésithérapeute vous expliquera certains exercices pré et postopératoires et vous montrera comment utiliser efficacement des béquilles ou un déambulateur. Il vous remettra le guide de rééducation.

Nous vous conseillons de venir à cette réunion accompagné d'un proche.

Cette réunion d'information est très importante, elle va vous préparer au séjour à l'hôpital, à l'intervention, et à la récupération post-opératoire.

Vous pouvez aussi trouver la présentation de cette réunion sur notre site:

[www.versailles-orthopedie.com](http://www.versailles-orthopedie.com)



## L'ENTRÉE DANS LE SERVICE

La veille, veuillez prévenir si vous êtes malade (température  $\geq 38^{\circ}\text{C}$ , toux,...) ou si vous avez des lésions de la peau sur les plis de l'aîne ou sur le membre opéré.

### • Liste des documents à rapporter :

- Tous les papiers distribués lors de votre parcours de soin .
- Ce livret d'information.
- Carte de groupe sanguin
- Autres résultats sanguins demandés
- Carte d'identité
- Carte vitale
- Carte mutuelle
- Ordonnance des médicaments habituels

### • Liste du matériel à rapporter:

- Affaires de toilette
- Habits confortables et faciles à enfiler pour réaliser les exercices après l'intervention
- Une paire de chaussures confortables, sans talons, type baskets.
- Une paire de chaussons fermés ( + une taille)
- Béquilles
- 2 Poches de glace
- 2 paires de chaussettes de contention (voir ordonnance)
- Votre traitement médicamenteux personnel, avec l'ordonnance. Pas de pilulier! Rapporter vos boites. Les remettre à l'infirmier(e) dès votre arrivée.
- Evitez d'apporter des objets de valeur (argent et bijoux, alliance comprise)**



## L'HOSPITALISATION

### Informations pré-opératoires

Ne prenez pas de médicaments la veille et le matin de l'intervention, sauf ceux que le médecin anesthésiste vous a autorisé à prendre.

Arrivez à **jeun**, c'est-à-dire :

- dernier repas solide jusqu'à 6 heures avant l'entrée
- dernière boisson jusqu'à 2 heures avant l'entrée (eau , thé , café autorisés)
- ne pas fumer
- respectez les consignes données par l'anesthésiste.



Le jour de l'intervention, vous arrivez dans le service à l'heure prévue.

Vous pourrez patienter dans le salon d'accueil si votre chambre n'est pas encore disponible.

### Hygiène pré-opératoire

La veille au soir, nous vous recommandons de prendre une douche et faire un shampoing avec votre savon habituel.

**Ne pas raser** la zone opératoire.



Le matin de l'intervention , mettez des vêtements et sous-vêtements propres. Ne mettez pas de maquillage, de déodorant, de parfum, de lotion, de poudre ou de vernis à ongles.

La préparation sera alors effectuée par nos équipes (infirmière, aide-soignant). Elles vous accompagneront à la douche dans les deux heures précédant votre départ au bloc opératoire.



## L'HOSPITALISATION

### L'anesthésie et la gestion de la douleur

Une gestion optimisée de la douleur est primordiale permettant une récupération postopératoire rapide .

Au bloc opératoire et dans une salle dédiée à cela vous bénéficierez de blocs nerveux . Ce sont des techniques qui consistent à déposer à proximité des nerfs un anesthésique local sous contrôle échographique afin de bloquer les stimulations douloureuses.

Au cours de l'intervention, une infiltration ciblée d'anesthésique local est réalisée.

En post opératoire vous continuez à bénéficier d'antalgiques par voie orale.

La gestion de la douleur est un axe essentiel pour vous rendre votre autonomie et vous permettre une récupération rapide.



## L'HOSPITALISATION

### La Chirurgie

Vous serez accompagné au bloc opératoire par un brancardier.

Vous serez pris en charge dans la salle de pré-anesthésie, puis emmené jusqu'à la salle d'intervention.

Une fois l'anesthésie effectuée, votre jambe sera nettoyée avec une solution antiseptique et des champs stériles seront installés afin d'isoler la jambe.

Le chirurgien pratiquera une incision dont la taille et le type dépend de la complexité de votre cas, et remplacera les surfaces articulaires de votre hanche par des implants.

Ceux-ci sont en métal, et en plastique (polyéthylène) ou en céramique. Certains implants sont ancrés à l'os à l'aide d'un ciment.

L'intervention proprement dite durera approximativement une heure (45 à 90 minutes sauf difficulté particulière, liée à votre cas).

### La salle de réveil

Après l'intervention, vous serez emmené dans la salle de surveillance post anesthésie (dite de réveil) où des équipes spécialisées vous surveilleront attentivement (douleur, rythme cardiaque, pression artérielle...) pendant 1 à 2 heures.

Dès que le réveil est complet et que les constantes de surveillance sont bonnes, vous serez raccompagné dans votre chambre.

Vous serez donc absent 5 à 6 heures depuis votre départ au bloc à votre retour en chambre.



## L'HOSPITALISATION

### Dans le service

La prothèse de hanche est une intervention chirurgicale spontanément douloureuse. Mais des traitements efficaces existent et vous serez prescrits. Il est fortement recommandé de les prendre **à titre systématique**.

Diminuer au maximum la douleur vous permettra de vous mobiliser plus facilement.

Glacer régulièrement votre hanche se révèle très efficace contre les douleurs.

Pour prévenir le risque thromboembolique, vous porterez des chaussettes de contention et suivrez un traitement anticoagulant.

Avant votre sortie, vous aurez une radiographie du bassin et de la hanche.

Les repas du midi et du soir servis en salle de restauration seront une occasion pour vous de marcher.



## L'HOSPITALISATION

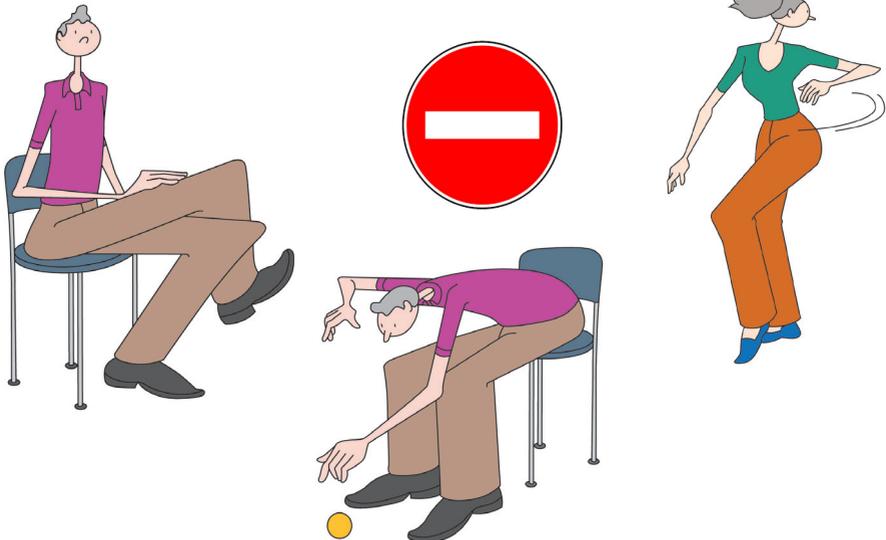
### Rééducation dans le service

Le lendemain matin, voire le jour même, vous ferez vos premiers pas. L'appui complet sera le plus souvent autorisé et vous pourrez commencer alors votre rééducation.

Les mouvements transitoirement interdits pour éviter de luxer accidentellement votre prothèse vous seront expliqués.

Des exercices quotidiens vous seront proposés par le kinésithérapeute et l'aide-kiné. Vous apprendrez alors comment marcher avec vos cannes, monter ou descendre les escaliers en utilisant votre hanche opérée.

Un guide de rééducation vous sera remis le jour de la réunion d'information.



Voici quelques mouvements qui vous **seront interdits pendant 3 mois** après l'intervention: les rotations, croiser les jambes, la flexion des hanches.

## PRÉVOIR VOTRE SORTIE

La plupart des patients peuvent sortir 2 jours après l'intervention. Mais certains pourront sortir avant s'il sont prêts!

Votre retour à domicile sera possible lorsque:

- Vous arriverez à contrôler la douleur post-opératoire.
- Vous serez capable de marcher avec des béquilles et de monter et descendre des escaliers.
- Vous serez capable de vous asseoir, de vous allonger et de vous lever seul.

Dans certains cas très spécifiques et avec l'accord de votre chirurgien, un séjour en centre de convalescence aura été planifié avant l'intervention avec l'aide du service social. Néanmoins, sauf pour des raisons d'isolement vrai, ce séjour est la plupart du temps inutile.

Une sortie en voiture individuelle est tout à fait envisageable. Veuillez organiser votre retour à la maison en début d'après midi avec vos proches.

Un "café de sortie" sera organisé pour vous informer des documents contenus dans votre dossier (Compte-rendus, rdv de suivi, ordonnances)



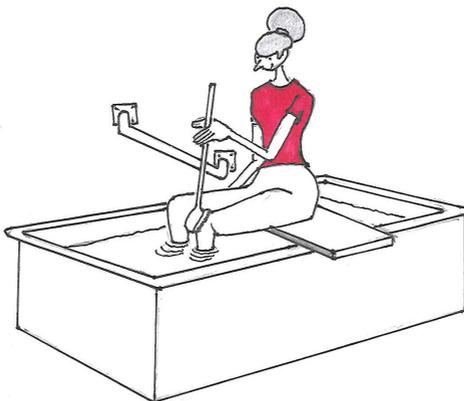
## CONSEILS POUR VOTRE SORTIE

### ➤ Aménagements possibles :

- Installer poignée murale douche et WC
- Aménager l'accès à votre couchage
- Enlever les tapis
- Ne pas cirer votre sol
- Prévoir courses pour votre retour
- Si vous étiez sous traitement d'anticoagulant avant votre intervention, planifier un rendez-vous avec votre médecin traitant dans les 3 jours qui suivent votre sortie.

### ➤ Matériel utile:

- Enfile bas
- Long chausse pied
- Pince a préhension
- Pelle et balayette à long manche
- Rehausseur toilettes
- Tapis antidérapant pour douche
- Eponge à manche pour la toilette
- Thermomètre



## LE RETOUR À LA MAISON

### Douleur

La douleur après une intervention est fréquente et dépend de chacun. Certains patients restent douloureux, même après la sortie. Ils ont une sensation de brûlure et d'étau. Cette gêne peut durer plusieurs semaines

Une gestion adaptée de la douleur est importante et nous recommandons aux patients de prendre tout leur traitement **systématiquement** pendant au moins 10 jours , notamment avant chaque séance de rééducation ou d'exercice.

Si toutefois ce traitement ne suffisait pas, contactez votre médecin traitant pour qu'il l'adapte .

Vous devez aussi utiliser des packs de glace pendant 20 minutes au moins 4 fois par jour.

### Fatigue

Vous avez subi une intervention chirurgicale lourde et une fatigue est inévitable. Si elle persiste, vous pouvez voir avec votre médecin traitant pour entamer un traitement par fer, vitamines...

### Oedème et hématome

L'oedème et l'hématome sont fréquents après une intervention. Ils vont progressivement disparaître, parfois en 3-4 mois.

La hanche est souvent chaude, gênante lors des exercices de flexion ou d'extension.

Pour limiter l'oedème nous recommandons l'utilisation de chaussettes de contention aux deux jambes pendant 1 mois.

Vous pouvez également placer votre jambe surélevée plusieurs fois par jour pendant 30 minutes.

Enfin, le juste équilibre entre repos et exercices permettra de réduire les douleurs et l'oedème.

### Nutrition

Une consommation de protéines (viande, poisson, œufs) à tous les repas est importante pour favoriser la cicatrisation , pendant 3 mois.

### Constipation

Vous pouvez être constipé après l'intervention . Les exercices physiques, une hydratation suffisante (2 litres d'eau par jour), voire des médicaments pourront vous aider.

## LE RETOUR À LA MAISON

### Soins de cicatrice

Les pansements seront changés par une infirmière à domicile.

Des fils seront à retirer 15 jours à 3 semaines après la chirurgie.

Les écoulements de liquide par la cicatrice sont fréquents pendant les 10 premiers jours.

### Bruits dans la hanche

Certains patients ressentent des bruits audibles dans leur hanche, en marchant ou en le pliant. Ces bruits sont le plus souvent sans conséquence. Néanmoins, il est impératif de les signaler à votre chirurgien car dans quelques cas, ils peuvent traduire une anomalie de votre prothèse



### Si vous avez brutalement

- Une augmentation de l'écoulement de la cicatrice
- Une hanche qui devient très douloureuse
- Une fièvre inexplicée

**Veillez contacter en urgence nos équipes (coordonnées en fin de livret)**



**Il ne faut en aucun cas prendre un antibiotique sans avoir contacté votre équipe chirurgicale.**

## ACTIVITÉS PHYSIQUES

Avec cette nouvelle hanche, la plupart du temps, vous aurez moins de douleurs qu'avant. Les mobilités seront améliorées et votre quotidien bien meilleur.

La plupart des patients ont une vie quotidienne normale après une prothèse de hanche.

Il faut rester actif afin que le résultat se maintienne dans le temps.

Rappelez-vous : il faut écouter votre hanche, surtout si elle est douloureuse durant certaines activités.

Voici une liste d'activités que vous pouvez pratiquer: Marche, Bicyclette, Golf, Natation, Ski de fond...

Évitez de sauter, de croiser les jambes.



## PRÉCAUTIONS

### En voiture

Vous pouvez ajouter un coussin et reculer le siège passager au début.

Vous pourrez conduire, c'est-à-dire utiliser en sécurité les pédales, en moyenne 1 à 2 mois après la chirurgie.

La reprise de la conduite est sous votre entière responsabilité. Les médicaments antalgiques peuvent affecter la vigilance, faites attention.



Exemple d'installation comme passager, lors des premières semaines

### En avion

Nous déconseillons tout voyage en avion pendant 3 mois après une intervention en raison du risque de phlébite.

Ensuite, il est recommandé de porter des chaussettes de contention lors de ces déplacements, même à distance.

Soyez vigilant à toute éventuelle infection (orl, dentaire, urinaire...). Consulter votre médecin traitant si besoin.



## SUIVI POST-OPÉRATOIRE

### **A 5 jours puis à 15 jours de l'intervention**

Vous serez contacté par téléphone par une infirmière de coordination pour effectuer un bilan .

### **A 1 an**

Vous serez contacté par une infirmière de coordination afin de faire un interrogatoire par téléphone, et vous aurez si besoin un rendez-vous de consultation.

### **Entre 1,5 et 3 mois**

Vous aurez un rendez-vous avec le chirurgien en consultation au premier étage.

### **A 5 ans**

Vous serez également contacté pour une évaluation téléphonique, ou en consultation.

Des radiographies et une prise de sang vous auront été prescrits . Vous apporterez les résultats.

A chacun de ces rendez-vous , il vous sera proposé de remplir des questionnaires de qualité de vie (soit sur internet avec l'aide de vos proches si besoin , soit sous forme papier par courrier).

Le chirurgien va évaluer l'état de votre hanche en l'examinant et en prenant connaissance des radiographies et des résultats du bilan sanguin.

Ces questionnaires aident à apprécier le résultat de votre prothèse.

A l'issue, il vous proposera des modalités de suivi.

## QUESTIONS FRÉQUENTES

### **Mon intervention chirurgicale est-elle fréquente?**

La prothèse de hanche est une chirurgie fréquente (> 180000 par an en France). Les implants utilisés dans notre service sont des implants fiables, et nos chirurgiens spécialisés dans ce type d'intervention.

### **Quels sont les symptômes de l'arthrose?**

Les symptômes de l'arthrose de hanche progressent avec la progression de l'arthrose. Mais la progression n'est pas linéaire et peut s'aggraver à tout moment. Les patients rapportent des périodes calmes et des périodes difficiles, parfois fluctuantes avec le temps et les saisons.

### **Puis-je poursuivre mon traitement médical personnel avant l'intervention?**

En théorie, oui. Le médecin anesthésiste vous précisera s'il faut arrêter certains traitements, et le meilleur moment pour le reprendre.

### **Dois-je prendre certaines précautions pour éviter les phlébites?**

Oui. Vous aurez un traitement anticoagulant après l'intervention et le port de bas de contention est recommandé pendant 1 mois.

### **Quand puis-je reprendre le travail après l'intervention?**

Cela dépend du type de travail! Vous pourrez probablement reprendre après 1 à 2 mois. Certains patients au travail manuel et physique ne reprendront qu'après 6 mois.

## QUESTIONS FRÉQUENTES

### **Pourquoi ai-je une zone insensible sur le côté de ma hanche ?**

Pendant l'intervention, les nerfs microscopiques de la peau sont obligatoirement coupés par la cicatrice. Cela peut causer une perte de sensibilité autour de la cicatrice ). Cette impression va s'estomper avec le temps, mais il reste souvent une zone moins sensible à terme.

### **Ma cuisse et ma jambe sont gonflées, est-ce normal?**

C'est fréquent. Vous pouvez limiter cela en plaçant régulièrement des packs de glace sur la hanche et en portant les bas de contention qui vous ont été prescrits. Surélever les jambes lorsque vous êtes assis ou allongé.

### **Ai-je besoin de béquilles après l'intervention?**

Oui, deux au début, puis une seule (à porter du côté opposé à l'opération). Elle peuvent être ôtées selon votre prise de confiance.

### **Quand puis-je prendre un bain, aller à la piscine ou à la mer?**

Vous devez attendre que les fils ou agrafes aient été retirés, que la cicatrice soit propre et sèche.

### **Puis-je être opéré des deux hanches en même temps?**

Oui, sur le plan théorique. Toutefois, à cause de la lourdeur des suites nous évitons en règle cette solution.

### **Combien de temps dois-je attendre avant de me faire opérer de l'autre hanche?**

Nous préconisons un délai de 6 mois entre les deux interventions.

### **Combien de temps dure une prothèse de hanche?**

90% des prothèses de hanche implantées il y a 15 ans vont encore très bien. Certains patients vont nécessiter une réintervention pour changer la prothèse , en particulier les patients jeunes. C'est une intervention qui n'est pas obligatoirement plus lourde que la première.

## QUESTIONS FRÉQUENTES

### **Ma hanche me fait encore mal parfois.**

Quelques patients gardent des douleurs résiduelles inexpliquées après une prothèse de hanche, et il n'est pas nécessaire de changer la prothèse.

### **Ma hanche va-t-elle sonner dans les aéroports?**

Oui, les implants métalliques peuvent être détectés. Vous aurez un certificat de porteur de prothèse à la sortie de l'hôpital. Les contrôleurs ont l'habitude et vous pourrez leur expliquer simplement.

### **Suis-je trop jeune ou trop vieux pour me faire opérer?**

L'âge ne rentre pas en ligne de compte dans la décision d'opérer. L'état de santé global du patient et son handicap sont les seuls paramètres de la discussion. Un patient jeune avec une hanche usée au stade de la prothèse peut se faire opérer, un patient âgé sans maladies sévères également.

## PERSONNES RÉFÉRENTES



N'hésitez pas à nous contacter , vous, vos proches, votre médecin traitant, le kiné ou l'infirmière de ville.

**Infirmières de coordination RAAC :** Maud et Valérie

Tel : 01.39.63.97.80

Mail : [idecoordraac@ch-versailles.fr](mailto:idecoordraac@ch-versailles.fr)

**Kinés référents :** Isabelle et Pascal

Tel : 01.39.63.86.06

Mail : [kineortho@ch-versailles.fr](mailto:kineortho@ch-versailles.fr)

**Secrétariat du service d'Orthopédie M.PERREAU**

Tel : 01 39 63 95 65 / 01 39 63 95 66

Mail : [sorthopedie@ch-versailles.fr](mailto:sorthopedie@ch-versailles.fr)







SERVICE DE CHIRURGIE ORTHOPÉDIQUE ET  
TRAUMATOLOGIQUE  
CENTRE HOSPITALIER DE VERSAILLES  
177 RUE DE VERSAILLES 78150 LE CHESNAY

POUR PLUS D'INFORMATIONS:

**[WWW.VERSAILLES-ORTHOPEDE.COM](http://WWW.VERSAILLES-ORTHOPEDE.COM)**

**PRISE DE RENDEZ-VOUS:**

01 39 63 80 20 (BUREAU CENTRAL DES RENDEZ-VOUS)

01 39 63 93 25 / 01 39 63 87 64 (SECRÉTARIAT)

01 39 63 89 52 (CONSULTATION PRIVÉE)

PAR MAIL : [www.ch-versailles.fr](http://www.ch-versailles.fr)

