

Journal de la hanche

Jour 1 après l'opération

Bonjour!

Vous avez une nouvelle hanche. Nous espérons que vous avez bien dormi cette nuit. Aujourd'hui, il y aura déjà beaucoup d'exercices. Vous marcherez un peu avec le kinésithérapeute et peut-être monterez et descendrez même déjà des escaliers. Vous pouvez également vous asseoir dans le fauteuil. Il n'est plus nécessaire de rester obligatoirement au lit. Ce sera une journée chargée. Essayez de prendre suffisamment de repos entre les exercices et demandez à vos visiteurs de ne pas rester trop longtemps.

Est-ce que je peux appuyer sur ma nouvelle hanche ?

Oui ! Après une opération de la hanche, vous pouvez immédiatement prendre appui sur la nouvelle hanche. Cela permet une récupération rapide et vous retrouvez rapidement votre mobilité.

Le programme d'aujourd'hui

L'ergothérapeute vous aidera aujourd'hui à vous rendre à la salle de bain, où vous pourrez vous laver de manière autonome. Si vous avez besoin d'aide pour vous laver ou vous habiller, n'hésitez pas à demander. On vous expliquera comment sortir du lit et vous installer dans le fauteuil. De plus, de nombreux conseils pratiques seront partagés. Radiographie : Au cours de la journée, quelqu'un viendra vous chercher pour réaliser une radiographie de la hanche au rez-de-chaussée. C'est une procédure standard pour tous les patients. Visite du kinésithérapeute : En pratiquant rapidement et de manière intensive, vous récupérez rapidement et votre confiance en vous augmentera considérablement.

Pour information

Comme vous l'avez remarqué, aucun tube n'est utilisé au niveau de la hanche. En d'autres termes, aucun tube ne doit être retiré. Le bandage peut également rester parfaitement fermé. La plaie doit rester couverte pendant environ 14 jours au total.

Un tube vésical n'est normalement pas utilisé. Ce n'est qu'en cas de difficultés urinaires qu'il est parfois décidé de placer une sonde vésicale, de préférence pour une durée la plus courte possible.

L'IV sera retiré aujourd'hui.

L'équipe d'ergothérapie est là pour vous !

Le terme ergothérapie provient du grec "ergon", qui signifie action, travail ou acte. L'équipe d'ergothérapie se concentre sur l'action de l'homme, en fonction des activités de la vie quotidienne. En tant qu'ergothérapeutes, nous visons le plus haut degré d'autonomie possible, en plaçant la personne au centre. L'accent est toujours mis sur vos capacités individuelles lors de votre fonctionnement indépendant dans les activités quotidiennes qui ont du sens pour vous. De plus, vous recevrez des conseils sur la prévention des chutes, les aides techniques, les adaptations environnementales et les modes opératoires adaptés.

Ensemble, nous travaillons pour vous fournir un traitement de la plus haute qualité dans les délais les plus courts possibles.

L'équipe d'ergothérapie

CONSEIL

Dès que vous serez de retour chez vous, la kinésithérapie et éventuellement les soins à domicile seront nécessaires. Prenez dès maintenant vos rendez-vous.



AZ JAN PORTAELS
Algemeen Ziekenhuis Vilvoorde

Équipe de kinésithérapie

La kinésithérapie est dérivée du grec et comprend deux mots : kinesis (mouvement) et therapeia (traitement). La kinésithérapie signifie donc "traiter par le mouvement". Le mouvement est ce que nous vous ferons faire ou ce que vous ferez avec nous. En collaboration avec l'ergothérapeute, nous vous apprenons à vous déplacer de manière autonome et en toute sécurité le plus rapidement possible. Nous vous enseignons, par exemple, comment se choucher dans et se lever de votre lit, comment marcher avec des béquilles ou comment marcher seul. Et si tout cela réussit, nous vous apprenons à monter et descendre un escalier. Nous commençons ces exercices quelques heures seulement après l'opération. Aussi rapidement, vous vous demandez? En effet, car vous et votre nouvelle hanche en bénéficiez. Celui qui retrouve rapidement sa mobilité a moins de risques de phlébite et d'articulations raides. Le mouvement réduit les risques de gonflement et atténue la douleur. Il y a donc du travail à faire ! Préparez déjà vos jambes et apportez votre sourire, car la kinésithérapie, c'est... une thérapie plaisante. Bonne chance pour votre rétablissement. Avec vous, nous veillons à ce que cette nouvelle hanche retrouve rapidement sa souplesse.

L'équipe de kinésithérapie

Conseils de l'ergothérapeute

Après l'opération, l'ergothérapeute vous enseignera des principes préservant les articulations. Ensemble, vous convertirez les connaissances théoriques en pratique. De plus, il sera examiné comment adapter les activités de la vie quotidienne aux difficultés de mouvement actuelles.

Conseil du jour : comment m'asseoir dans un fauteuil ou sur un chaise ?

S'asseoir

Il semble simple de s'asseoir dans un fauteuil ou sur une chaise, mais cela peut ne pas être évident les premiers jours après l'opération. Voici quelques conseils :

- Utilisez de préférence une chaise avec des accoudoirs.
- Faites un demi-tour juste devant la chaise, de sorte que vous vous retrouviez dos à la chaise.
- Reculez jusqu'à ce que les creux des genoux touchent la chaise.
- Saisissez les accoudoirs avec les deux mains.
- Placez la jambe opérée un peu vers l'avant et asseyez-vous.
- Assurez-vous que la chaise est suffisamment haute ou placez un coussin supplémentaire.

Effectuez chaque mouvement de manière réfléchie, mais ayez confiance ! La nouvelle hanche est solidement ancrée dans votre corps.



Se lever

- Tendez votre jambe opérée droit devant vous. La jambe non opérée est pliée au niveau de la hanche et du genou.
- Glissez vers le bord de la chaise avant de vous lever.
- Appuyez-vous avec les deux mains sur l'accoudoir pour vous lever.

Marcher avec un déambulateur

Assurez-vous que le déambulateur est réglé à la bonne hauteur, ce qui signifie que vous marchez toujours avec le dos droit. Les bras sont légèrement pliés. Placez d'abord le déambulateur un peu vers l'avant. Ensuite, placez la jambe opérée environ à mi-chemin du déambulateur et appuyez bien sur les bras. Ensuite, avancez la jambe non opérée un peu au-delà de l'autre pied.

Pour obtenir un schéma de marche plus normale, avancez d'abord la jambe opérée, puis placez la jambe non opérée au-delà de l'autre pied. Faites-le d'un mouvement fluide tout en déplaçant le déambulateur de manière fluide plutôt qu'en petits pas.



Marcher avec des béquilles

La rééducation à la marche avec des béquilles est enseignée dans la chambre, sur le couloir et dans le hall d'escalier. Toujours sous la supervision du kinésithérapeute.

Avec deux béquilles

- Placez d'abord les béquilles.
- Placez la jambe opérée vers l'avant.
- Avancez la jambe non opérée au-delà de la jambe opérée.



Avec une béquille

- Maintenez la béquille du côté de la jambe non opérée.
- Placez la béquille vers l'avant.
- Placez la jambe opérée vers l'avant.
- Avancez la jambe non opérée au-delà de la jambe opérée.



Avec des aides techniques

Pendant les sessions d'exercices avec l'ergothérapeute, vous apprendrez comment effectuer des activités quotidiennes sans surcharger votre hanche. Si nécessaire, des aides techniques telles qu'une pince de préhension, un enfile-slip, un enfile-bas ou une rehausse de toilette peuvent être utilisées. Ces aides techniques seront mises à votre disposition à l'hôpital, mais il peut être utile de les avoir également chez vous. Vous pouvez les acheter via votre mutuelle. Nous vous recommandons de le faire en temps afin d'avoir les aides techniques dès votre sortie de l'hôpital.



Combien puis-je me déplacer?

Vous pouvez déjà fonctionner de manière autonome, mais nous vous recommandons tout de même d'être prudent dans vos mouvements. Il est important d'écouter votre corps.

Mouvements et positions à éviter
(surtout les six premières semaines après l'opération) :



Inflexion de la hanche (flexion) de plus de 90°.



Mouvement de rotation = tourner le pied vers l'intérieur ou vers l'extérieur de manière excessive.



Croiser les jambes.