

Journal de la hanche

Jour 2 après l'opération

Bonjour!

Déjà deux jours après votre opération. Ne trouvez-vous pas que ça va vite et que vous progressez rapidement ? Aujourd'hui, nous allons marcher à nouveau et pratiquer comment monter et descendre les escaliers. Dans ce journal, vous trouverez quelques conseils utiles pour votre rééducation continue. C'est l'avant-dernier journal de la hanche. Le dernier journal vous sera remis cet après-midi et contiendra des conseils supplémentaires pour lorsque vous serez de retour chez vous. N'oubliez pas de noter vos questions et de les poser aux personnes appropriées.

Que font l'infirmière et l'ergothérapeute pour vous aujourd'hui ?

Vous êtes probablement déjà beaucoup plus autonome. Pendant la toilette et l'habillage, vous pouvez demander de l'aide, mais souvent vous vous en sortez déjà assez bien seul.

L'ergothérapeute viendra à nouveau vous voir et donnera des conseils supplémentaires sur le lever en toute sécurité

Marcher avec des béquilles

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

Marcher avec 2 béquilles:



- Commencez par placer les béquilles.
- Placer la jambe opérée vers l'avant.
- Mettez la jambe non opérée au-delà de la jambe opérée.

Assurez-vous de prévenir des chutes à la maison

- Tapis : les petits tapis, par exemple dans la salle de bains ou la chambre à coucher, représentent un risque lors de l'utilisation de béquilles. Il est préférable de retirer temporairement les tapis. Vous pourrez les remettre plus tard avec un revêtement antidérapant.
- Animaux de compagnie : Soyez toujours prudent en rentrant chez vous avec votre chien ou votre chat. Votre ami à quatre pattes peut vous accueillir de manière enthousiaste, ce qui pourrait vous faire trébucher ou perdre votre béquille.
- Câbles électriques : La béquille peut s'accrocher au cordon d'un aspirateur, par exemple. Évitez ces situations tant que vous marchez avec des béquilles.
- Seuils : Faites attention aux petits seuils et aux bords surélevés. Ceux-ci peuvent vraiment être des pièges !

Avec 1 béquille:



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



Et la facture?

Environ 2 à 3 mois après la sortie, vous recevrez la facture pour les soins et l'hospitalisation. Sur le site web de l'hôpital (www.azjanportaels.be), vous pouvez trouver un aperçu des différents coûts liés à une hospitalisation. Vous pouvez les consulter sous "Information pour les patients - Informations financières".

Le montant sur votre facture dépend de votre choix de chambre et des dispositifs médicaux utilisés. Cela inclut les vis, les plaques, les broches, les ancrés, le ciment osseux et la prothèse elle-même.

Les prothèses ont leur propre coût. Le choix d'une chambre individuelle n'augmente pas le coût de ce matériel, MAIS augmente le coût des prestations techniques fournies (opération, anesthésie, radiographie, kinésithérapie) jusqu'à 150%.

En cas de difficultés de paiement, vous pouvez contacter notre service de facturation pour un plan de paiement échelonné. Vous pouvez le faire par téléphone au 02 257 55 31 ou par e-mail à l'adresse facturatie@azjanportaels.be.

CONSEIL : ASSUREZ-VOUS DE RÉCUPÉRER TOUS LES DOCUMENTS NÉCESSAIRES !

Si vous avez besoin de certificats pour le travail, n'oubliez pas de nous les fournir. Souvent, des formulaires doivent également être remplis pour l'assurance hospitalisation. Assurez-vous que tout soit en ordre avant de quitter l'hôpital.

Comment monter un escalier?

Monter l'escalier:

Vous utilisez la rampe et une béquille pour vous soutenir lorsque vous montez. La béquille est tenue du côté opposé à la rampe de l'escalier.



Placez d'abord la jambe non opérée une marche plus haute. Ensuite, la béquille. Enfin, posez la jambe opérée sur la même marche.



Si vous montez encore avec deux béquilles une fois en haut, il est préférable de laisser toujours une béquille en haut.

Descendre l'escalier

Maintenant aussi, vous utilisez la rampe de l'escalier et une béquille pour vous soutenir.



Placez d'abord la béquille, ainsi que la jambe opérée, une marche plus bas. Ensuite, posez la jambe non opérée sur cette même marche.



Quelle jambe déplacer en premier en montant ou descendant les escaliers?

Utilisez le truc du pouce

Pouce vers le haut

- Vous montez
- Placez d'abord la jambe non opérée (la 'bonne' jambe) une marche plus haut, puis placez la jambe opérée avec la béquille.



Pouce vers le bas

- Vous descendez
- Placez d'abord la jambe opérée (la 'mauvaise' jambe) avec la béquille une marche vers le bas, puis ajoutez l'autre jambe.



Continuer s'entraîner, comment faire?

Après l'opération, le kinésithérapeute vous enseignera divers exercices.

Une fois que vous êtes familiarisé(e) avec les exercices, n'hésitez pas à les pratiquer de manière autonome, que ce soit pendant votre séjour à l'hôpital ou chez vous.



Asseyez-vous confortablement sur la table d'exercice et étirez la jambe opérée. Alternez également avec la jambe non opérée.



Bougez la cheville vers le haut et vers le bas.



Déplacez votre genou doucement vers le haut en direction de votre tête. Ne pliez pas trop profondément.



Attachez un élastique autour des cuisses et essayez d'ouvrir et de fermer les jambes.



En position allongée sur le dos : pliez la hanche et laissez votre genou se déplacer doucement vers la table, puis revenez en avant.



En position latérale : assurez-vous d'être stable et soulevez la jambe étendue vers le haut, puis redescendez.



En position latérale : faites la même chose, mais avec le genou légèrement plié.



À la barre d'exercices : déplacez votre jambe tendue vers l'extérieur et revenez en arrière.



À la barre d'exercices : pliez le genou à 90° et revenez en arrière.



Sur le tapis d'exercice : placez une jambe sur le tapis et l'autre jambe tendue vers l'arrière. Fléchissez doucement le genou de la jambe posée sur le tapis.



Sur le tapis d'exercice : tenez-vous stable avec les deux pieds sur le tapis et pliez doucement les genoux. Ne descendez pas trop profondément.



Pour les personnes avancées : effectuez les mêmes exercices sur le ballon d'exercice. Cet exercice nécessite un certain équilibre et il est recommandé de le faire initialement sous surveillance.



Homotrainer : faites régulièrement du vélo avec un peu de résistance mais pas trop.

Service de rééducation

Le service de rééducation est un département distinct à l'hôpital. Ce département est situé au troisième étage.

Après avoir récupéré de l'opération de la hanche mais avant d'être prêt(e) à rentrer chez vous, vous pouvez poursuivre votre rééducation sur ce service. Vous serez suivi(e) par le médecin de rééducation.

L'objectif d'un séjour au service de rééducation est de vous préparer à votre sortie. En d'autres termes, une grande partie de votre journée sera consacrée à l'exercice. Il y a des sessions d'exercices quotidiennes avec le kinésithérapeute. Avec l'ergothérapeute, d'autres aspects de la vie quotidienne sont également entraînés, tels que s'habiller et se déshabiller de manière autonome, se laver / l'hygiène quotidienne, aller aux toilettes de manière autonome, etc. Sur ce service, des vêtements normaux sont portés, donc pas de pyjama.

Notez bien : il existe une durée minimale de séjour légale, à savoir le nombre de jours passés dans le service d'orthopédie + 1.

Avez-vous des questions pour un médecin, une infirmière ou tout autre prestataire de soins ?

Notez-les ici.
