

Journal de la hanche

Démission

Vous pouvez rentrer chez vous

Cet après-midi, vous rentrerez chez vous ou vous serez transféré au service de rééducation. Dans ce petit journal, nous vous donnons quelques conseils supplémentaires pour faciliter au maximum votre rétablissement. Nous vous souhaitons un excellent rétablissement !

Qu'est-ce que le personnel infirmier fait pour vous aujourd'hui ?

Vous rentrez chez vous:

- Les infirmiers vous donneront des conseils et des recommandations à prendre en compte à la maison.
- Vous recevrez plusieurs documents, tels qu'une lettre pour le médecin traitant et des prescriptions pour la pharmacie, le kinésithérapeute et l'infirmier à domicile.
- Nous prendrons déjà rendez-vous pour votre première consultation de suivi.

Vous êtes transféré au service de rééducation:

- L'équipe de rééducation vous accompagnera jusqu'à ce que vous soyez suffisamment rétabli(e) pour rentrer chez vous.
- Pendant votre séjour en rééducation, vous pourrez continuer à vous exercer dans la salle de kinésithérapie et la salle d'ergothérapie.

Quels documents recevrez-vous à la maison?

- Lettre de sortie : Ceci est la lettre destinée au médecin traitant. Veuillez la remettre lors de votre prochaine visite. Nous préférons que votre médecin effectue un contrôle de la cicatrice environ 2 semaines après l'opération. Aucune suture ne doit être retirée. Le retrait du pansement suffit.
- Prescription de kinésithérapie : Cette ordonnance doit être remise à votre kinésithérapeute lors de la première visite. Initialement, le kinésithérapeute viendra chez vous, mais après un certain temps, il est préférable de poursuivre le traitement dans son cabinet. Votre première prescription prévoit 30 séances. Cela peut être prolongé si nécessaire avec 30 séances supplémentaires.
- Prescription électronique pour la pharmacie : Cette ordonnance concerne des analgésiques que vous pouvez prendre en cas de douleur, ainsi qu'une prescription pour l'anticoagulant à prendre pendant 28 jours.
- Rendez-vous pour la consultation de contrôle : Le chirurgien orthopédiste souhaite vous revoir environ 6 semaines après l'opération. Vous recevrez déjà un rendez-vous. Si vous souhaitez déplacer ce rendez-vous, veuillez contacter vous-même le secrétariat par téléphone.
- Ordonnance pour la radiographie : Une radiographie doit être réalisée pour la consultation de contrôle après 6 semaines. Cela peut être fait sur place à l'hôpital de Vilvorde, juste avant la consultation.

Veuillez noter que dans d'autres endroits (comme M.C. Elewijt, M.C.H. Wezembeek-Oppem), les installations ne sont pas toujours disponibles pour produire des radiographies sans rendez-vous. Veuillez vous renseigner à ce sujet. Au MC Elewijt et au MCH Wezembeek-Oppem, elles sont prises uniquement sur rendez-vous, veuillez le mentionner clairement lors de la prise de rendez-vous.



Conseils de l'ergothérapeute

Ramasser un objet du sol

- Méthode 1 : L'objet est devant vous sur le sol. Assurez-vous de pouvoir vous appuyer avec la main sur un objet stable tel qu'une table, une chaise ou une armoire. Appuyez-vous entièrement sur la jambe non opérée. Penchez-vous en avant et déplacez la jambe opérée vers l'arrière. La jambe non opérée se plie légèrement. Avec la main libre, ramassez l'objet.
- Méthode 2 : Placez le genou de la jambe opérée au sol. L'autre jambe repose sur le pied. Penchez-vous en avant et ramassez l'objet. Pour vous relever, appuyez-vous autant que possible sur la jambe non opérée. Les mains peuvent également être utilisées pour s'appuyer.
- Méthode 3 : Vous pouvez également utiliser une pince à saisir longue pour ramasser un objet du sol.

Prendre une douche ou un bain

Dans la phase initiale, il est recommandé de prendre une douche plutôt qu'un bain. Assurez-vous d'avoir un tapis antidérapant à l'intérieur et à l'extérieur de la douche. Si nécessaire, vous pouvez utiliser un siège de douche ou une planche de bain pour éviter de rester debout pendant une longue période. Une chaise de jardin en plastique peut être utilisée à cet effet.

Toilette

Vous pouvez éventuellement faire installer une poignée à côté des toilettes pour un soutien supplémentaire lorsque vous vous asseyez et vous levez. De plus, vous pouvez éventuellement utiliser un rehausseur de toilettes. Il existe des rehausseurs de toilettes avec des accoudoirs intégrés.



S'habiller et se déshabiller

Après l'opération, il vous a été enseigné d'éviter certains mouvements. Il est également important de tenir compte de cela lors de l'habillage et du déshabillage.



Essayez toujours de le faire assis autant que possible. Ainsi, vous évitez de tomber lorsque vous êtes sur une jambe.

Pour mettre et enlever des pantalons ou des jupes, vous pouvez utiliser une pince à saisir ou un élévateur de slip. Cela vous permet de rester bien droit lorsque vous amenez le pantalon ou la jupe vers le pied pour l'enfiler. Insérez toujours d'abord la jambe opérée dans la jambe, puis la jambe non opérée. Pour le déshabillage, faites l'inverse.

Un outil utile pour enfiler des chaussettes est un enfile-bas.

Portez toujours des chaussures fermées. Même les pantoufles ou les sandales devraient avoir une sangle afin que le talon ne puisse pas glisser à côté de la chaussure.

Lorsque vous mettez des chaussures, commencez par mettre la chaussure du côté non opéré. Pour enfiler l'autre chaussure, il est plus facile de se tenir debout. Utilisez un long chausse-pied pour cela. Faites attention à ne pas

tourner le talon vers l'extérieur. Utilisez la cuillère à chaussures du côté intérieur du pied. Il est plus facile de porter des chaussures sans lacets. Si ce n'est pas possible, vous pouvez remplacer les lacets par des lacets élastiques. Nouez-les une fois dans la chaussure et vous n'aurez plus besoin de les attacher ou de les détacher par la suite.

Si vous avez l'habitude de porter des talons hauts, cela ne pose aucun problème de continuer. Cependant, faites attention aux talons aiguilles étroits : vous ne marchez pas de manière stable et il y a plus de risques de vous tordre les pieds.



Comment faire le ménage?

Tout d'abord, il est important de vous fatiguer le moins possible. La surcharge ne conduit qu'à des ennuis. Le fait de rester assis ou debout pendant de longues périodes n'est pas recommandé. Essayez d'apporter autant de variété que possible dans votre travail. Veillez également à travailler dans un environnement sûr. Cela signifie qu'il ne doit y avoir que peu de matériel qui pourrait traîner et sur lequel vous pourriez trébucher, comme des tapis mal fixés, des câbles électriques, etc.

Essayez de placer les prises électriques fréquemment utilisées plus haut à l'aide d'une multiprise avec cordon. De cette manière, vous n'avez pas besoin de vous baisser constamment. Évitez de monter sur de petites échelles, mais utilisez plutôt un tabouret solide et stable avec des marches larges sur lequel vous pouvez facilement maintenir votre équilibre.

Cuisiner

Introduisez également de la variété entre le fait de rester debout et de s'asseoir. Pour vous asseoir, vous pouvez éventuellement utiliser une chaise haute. Vous pouvez préparer les légumes assis à table. Placez les matériaux que vous utilisez rarement en bas. Rangez les matériaux fréquemment utilisés dans des armoires facilement accessibles.



Repasser

Lors du repassage, asseyez-vous sur un tabouret haut et stable pour éviter de rester debout pendant une longue période. L'avantage est que vous pouvez vous asseoir facilement sans trop plier la hanche.



Passer l'aspirateur

Tenez le tuyau de l'aspirateur autour de votre taille (ce qui préserve également votre dos). Placez votre jambe non opérée en avant. C'est sur cette jambe que vous appuyez le plus lorsque vous vous déplacez avec l'aspirateur. Passez l'aspirateur près de votre corps et déplacez-vous constamment. Assurez-vous que l'aspirateur a une longue poignée et un tuyau pour éviter une flexion excessive de la hanche ou du dos.



Port des charges lourdes

Il est préférable d'éviter de porter des charges lourdes. Si cela n'est pas possible, portez le poids aussi près que possible du corps, de préférence du côté non opéré.

Ne posez pas l'objet lourd au sol, mais à hauteur de main. Cela évite de plier la hanche. Utilisez éventuellement des aides telles qu'un chariot, un sac à dos ou une brouette.



Lavage des sols et nettoyage des vitres

Lors du lavage des sols et du nettoyage des vitres, placez un seau sur une chaise. Ne remplissez le seau qu'à moitié, cela représente déjà moins de poids. Utilisez un tabouret stable. Si vous nettoyez de grandes fenêtres jusqu'au sol, pliez les genoux ou placez votre jambe opérée vers l'arrière pour éviter une flexion excessive de la hanche.



Monter et descendre de la voiture

Que faire quand?

- S'appuyer sur la jambe opérée? Immédiatement.
- Conduire? Après 3 à 4 semaines.
- Faire du vélo? Votre kinésithérapeute vous encouragera à vous exercer sur un vélo d'appartement en temps voulu. Ensuite, vous pourrez faire du vélo à l'extérieur. Cela se fait en moyenne après 4 semaines.
- Relations sexuelles ? En moyenne après 4 semaines, dès que les mouvements de la hanche sont plus fluides et moins douloureux. Évitez surtout de plier les hanches trop profondément.



Bien sûr, vous pouvez prendre la voiture. Normalement, quelques semaines après l'opération, vous pouvez conduire vous-même. Cependant, il y a quelques points à prendre en compte. Évitez les trajets prolongés. Si vous devez parcourir une longue distance, prenez suffisamment de pauses. Assurez-vous que vous ou le conducteur ne garez pas la voiture juste à côté d'un trottoir (du côté de votre siège). Cela rend la sortie plus difficile car la hauteur du siège diminue (comme lorsque vous essayez de vous lever d'une chaise trop basse).

Vous utilisez en fait la même technique que pour monter et descendre du lit. Faites d'abord quelques préparatifs : reculez le siège autant que possible pour avoir plus de place pour vos jambes. Placez un sac en plastique sur le siège. Cela facilite le mouvement de rotation.

Pour monter dans la voiture, asseyez-vous latéralement sur le siège avec les jambes à l'extérieur de la voiture. Prenez appui avec les deux mains (à gauche et à droite, par exemple sur le tableau de bord, le dossier ou les montants de porte) et tournez les jambes et le tronc en une seule mouvement dans



Colophon

Le journal de la hanche est une initiative du groupe de travail sur les parcours cliniques en collaboration avec le service d'orthopédie de l'AZ Jan Portael à Vilvorde.

Contact :

kwaliteit@azjanportael.be

la voiture. Supportez la jambe opérée avec votre jambe non opérée ou avec vos mains.

Vous pouvez alors tirer le siège vers la position souhaitée. Inclinez également le dossier légèrement pour ne pas réduire trop l'angle de la hanche. Pour sortir, faites l'inverse. Poussez d'abord le siège vers l'arrière, prenez appui avec les mains, tournez le tronc et les jambes vers l'extérieur (soutenez également votre jambe opérée et levez-vous).

En conclusion

Le journal de la hanche touche à sa fin. Vous pouvez rentrer chez vous. Nous espérons que vous avez passé un agréable séjour dans notre hôpital.

Si vous souhaitez laisser un message à nos collaborateurs ou si vous avez des commentaires ou des suggestions pour nous, vous pouvez remplir le formulaire d'évaluation. Nous vous souhaitons un bon retour chez vous et un rétablissement rapide. Si vous souhaitez nous contacter, n'hésitez pas à appeler le service d'hospitalisation au T 02/257.57.30.

L'équipe de la hanche.