

**N'hésitez pas à demander des conseils  
ou d'autres informations au pôle SMR adulte  
(service de l'appareil locomoteur - rhumatologie)**

# Prothèse totale de hanche voie antérieure



14, rue du Val d'Osne  
94410 Saint-Maurice

[www.hpevm.fr](http://www.hpevm.fr)



# Sommaire

La prothèse totale de hanche..... 3

Les mouvements luxants à éviter pendant 3 mois ..... 5

Protégez votre hanche..... 10

Le retour à domicile..... 18

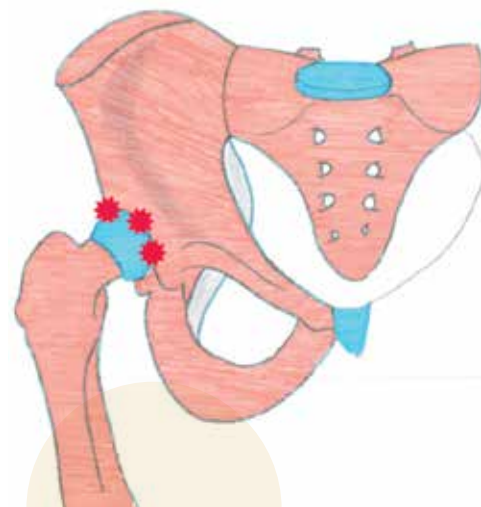
Révision de prothèse de hanche ..... 20

# La prothèse totale de hanche

## La hanche

Articulation qui relie la tête du fémur avec le cotyle du bassin (des surfaces recouvertes de cartilage). Cette articulation joue un rôle essentiel dans la marche, **elle permet la mobilité de la jambe.**

L'arthrose de la hanche ou coxarthrose est une usure du cartilage articulaire de l'articulation. Elle est douloureuse et diminue la mobilité articulaire (Ameli, 2024).



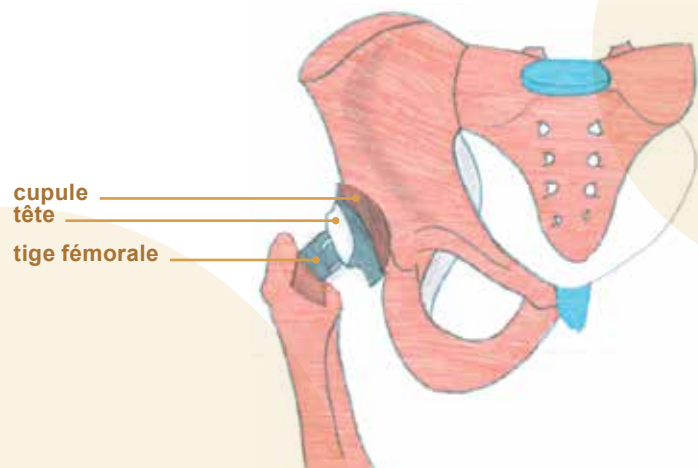
Dans la majorité des cas d'arthrose de hanche évoluée, c'est la prothèse totale de hanche qui est mise en place.

## La prothèse de hanche

Les prothèses de hanche sont des dispositifs médicaux implantables. Ils permettent de remplacer l'articulation naturelle de la hanche lorsque celle-ci ne fonctionne plus correctement du fait principalement :

- d'une usure (coxarthrose),
- d'une fracture du col fémoral.

Une prothèse de hanche se compose de trois parties :



La **tige fémorale** s'insère dans le fémur. La **cupule** se fixe sur le bassin. La **tête** elle fait la jonction entre la cupule et la tige fémorale (ANSM,2021).

Il existe de nombreux modèles de prothèses. Le choix de la prothèse la plus adaptée tient compte de l'état de santé, de l'âge et de la forme anatomique de la hanche.

Chaque personne évolue à son rythme. En moyenne la période de convalescence dure 1 à 3 mois, il faut respecter la vitesse d'évolution de chacun.

## Les mouvements luxants à éviter pendant 3 mois

### Une flexion de hanche au-delà de 90°



### En position assise

Lorsque vous vous levez de votre lit, d'une chaise ou des toilettes, veillez à ne pas vous pencher en avant de plus de 90°.



Ne pas lever le genou plus haut que la hanche opérée.



Évitez de vous pencher en avant pour ramasser un objet au sol.



Utilisez plutôt la pince ou penchez-vous en avant avec la jambe opérée tendue en arrière (balancier).



Évitez de croiser les jambes.

Attention à l'addition de certains mouvements :



Évitez les torsions du tronc jambe tendue en arrière.



Évitez d'avoir la jambe opérée en arrière avec la pointe du pied orientée vers l'extérieur.



Lorsque vous marchez :

- gardez bien les épaules dans le même axe que vos hanches,
- gardez la pointe de vos pieds dans la direction où vous vous dirigez.

# Protégez votre hanche

## Protégez votre hanche au lit



Organisez votre environnement.

Placez, si possible, votre tablette et votre commode du côté de la jambe non opérée.

Veillez à prendre les objets avec la main la plus proche pour éviter les torsions du tronc.

## Entrer et sortir de votre lit

Sortir du lit :



Placez-vous au bord du lit et asseyez-vous.



Pivotez l'ensemble du corps d'un bloc vers l'extérieur tout en soutenant le membre opéré avec le membre sain.



Gardez la jambe opérée tendue.



Levez-vous en gardant la jambe opérée tendue (avec ou sans canne).

Poussez sur l'autre jambe et les bras.

### Entrer dans le lit : faites les schémas inverses :

1. posez les cannes avant de vous asseoir,
2. asseyez-vous en gardant la jambe opérée tendue,
3. pivotez les jambes dans le lit en soutenant le membre opéré avec le membre sain,
4. asseyez-vous au bord sur le lit,
5. couchez-vous.

### Positionnement dans le lit



Si vous dormez sur le côté vous pouvez placer un coussin entre vos jambes.



Lorsque vous êtes allongé sur le dos, évitez de tourner la pointe du pied de la jambe opérée vers l'extérieur. Gardez-la dans l'axe.



Vous pouvez placer un coussin pour la maintenir en bonne position.

## S'asseoir et se lever d'une chaise, d'un fauteuil



1. privilégiez les sièges avec accoudoirs,
2. gardez la jambe opérée tendue en avant,
3. prenez appui sur la jambe non opérée,
4. évitez de trop vous pencher en avant et évitez les torsions du tronc.

## Se déplacer

**Attention, seulement si l'appui complet vous a été autorisé.**

Lorsque vous marchez, la canne se place du côté sain.

Lors du demi-tour, tournez du côté sain en faisant des petits pas. Gardez le buste dans l'axe des hanches.

Pour les escaliers, **ce point sera abordé avec votre kiné.**

## La douche

Privilégiez les douches en position assise, toutefois vous pouvez la prendre debout.

Pour la toilette des pieds, vous pouvez utiliser une éponge à long manche ou une grande serviette.

**Attention, il n'est pas recommandé de se couper soi-même les ongles de pieds.**

## L'habillement

Privilégiez au début les vêtements souples faciles à enfiler.

Pour mettre un pantalon, commencez par le côté opéré. **Aidez-vous de la pince mise à disposition dans votre chambre !!!**

Privilégiez les chaussures à scratch, les chaussures plates et fermées au niveau du talon. Evitez les chaussures à lacets, les talons hauts et les mules. **Aidez-vous du chausse-pied mise à disposition dans votre chambre !!!**



Enfin, pour enfiler vos chaussettes et bas de contention vous serez dans un premier temps aidé par l'équipe soignante.

Vous pouvez également utiliser un enfile chaussette et/ou un enfile bas de contention pour plus d'autonomie.

Vous pouvez acquérir ces différentes aides techniques (demandez à voir l'ergothérapeute).

# Le retour à domicile

## La voiture

(demandez conseil à vos rééducateurs)

### Entrer et sortir du véhicule :

1. asseyez-vous lentement dos collé au siège et la jambe opérée tendue en avant,
2. pivotez les deux jambes ensemble ou une après l'autre en évitant de tourner la pointe du pied en dedans,
3. pour sortir c'est la démarche inverse.

Vous pouvez être passager dès votre sortie, si la voiture n'est pas trop basse. Si votre siège est trop bas, **ajoutez des coussins adaptés**.

## Reprise de la conduite

(demander l'accord de votre chirurgien)

## Votre salle de bain et vos toilettes

Installez des tapis anti-dérapants à l'intérieur de votre douche ou baignoire et en sortie de bain.

Votre salle de bain est équipée d'une baignoire ? Utilisez une planche de bain.

Vous avez des difficultés pour vous relever des toilettes ? Installez un rehausseur de WC et/ou une barre murale.

## Ménage

L'intervention d'une aide-ménagère dans les premiers temps est pertinente. Sinon, utilisez de préférence des ustensiles à

long manche (balai à essorage, pince à long manche, pelle et balayette a long manche).

## Jardinage

Le bricolage et le jardinage sont possibles, mais en douceur et sans excès ! Si vous devez vous baisser, par exemple pour jardiner, vous pouvez adopter ces deux positions.



## Sport

La reprise de l'activité physique peut se faire au bout de 3 mois **avec l'accord de votre chirurgien**. Reprenez vos activités de façon adaptée à vos capacités : allez-y progressivement !

## La vie sexuelle

Aucun délai n'est conseillé, faites-vous confiance quand vous vous sentez prêt !

Vous pouvez vous référer au site du docteur Meyer pour les différentes positions autoriser.

[www.dr-meyer-orthopedie.fr/actualites/rapports-sexuels-avec-une-prothese-de-hanche](http://www.dr-meyer-orthopedie.fr/actualites/rapports-sexuels-avec-une-prothese-de-hanche)



# Révision de prothèse de hanche

## Usure et descellement

Votre prothèse n'est pas éternelle, elle peut s'user et se desceller avec le temps. En moyenne selon les études, grâce à l'évolution des techniques opératoires et des matériaux utilisés, la durée de vie de la prothèse est estimée à 20 ans environ. Celle-ci dépend du couple de frottement, de votre activité physique, de votre poids par exemple etc. Tout cela doit être pris en compte.

L'infection sur prothèse dans le mois suivant son implantation est **une urgence médico-chirurgicale** et doit être traitée rapidement pour préserver le fonctionnement de l'articulation.

## Infection

Pour éviter la survenue d'une infection secondaire sur votre prothèse, nous vous conseillons de traiter tout foyer infectieux dentaire, urinaire ou cutané auprès de vos médecins habituels.

Garder une bonne hygiène de vie contribue également à éviter les infections.

Si :

- vous avez de la fièvre,
- votre pansement et/ou votre cicatrice présente un écoulement même non purulent, est chaude et rouge,
- votre hanche vous fait très mal en plus des signes décrits ci-dessus,
- vous êtes tombé(e) et avez des douleurs à la marche,
- tout autre évènement causant une grande inquiétude...

**APPELEZ EN URGENCE  
VOTRE CHIRURGIEN**


# Notes

## Auteurs

**Tricia Yapi**, ergothérapeute et **Antoine Praver**, kinésithérapeute du service de rhumatologie

## Bibliographie

- **Arthrose de la hanche : définition et facteurs favorisants (2024)**  
[www.ameli.fr/assure/sante/themes/arthrose-hanche/definition-facteurs-favorisants](http://www.ameli.fr/assure/sante/themes/arthrose-hanche/definition-facteurs-favorisants)
- **Surveillance des prothèses de hanche (2021)**  
[www.ansm.sante.fr/dossiers-thematiques/surveillance-des-protheses-de-hanche](http://www.ansm.sante.fr/dossiers-thematiques/surveillance-des-protheses-de-hanche)

Accédez à l'ensemble des livrets sur  
[www.hpevm.fr/prevention-education/2/305](http://www.hpevm.fr/prevention-education/2/305)  
ou en scannant ce code 



## Illustrations

- Illustration de la couverture et dans les pages intérieures : conçus par Kjpargeter sur Freepik | Freepik | Brgfx
- Illustrations de la hanche et de la prothèse : conçues par Tricia Yapi
- Pictogrammes : starline sur Freepik