

Mode d'emploi: prothèse de genou

Tiré du document des HUG, cliniques d'orthopédie et clinique de rééducation

http://chirurgie.hug-ge.ch/services/orthopedie/infos_patients.html

Préparation musculaire

- Contraction de la cuisse:
 - Tendre la jambe à l'horizontale, compter jusqu'à 10, relâcher doucement... à faire 10x
 - Contraction de la cuisse, jambe pliée, compter jusqu'à 10, puis relâchez... à faire 10x
- Renforcement de la jambe
 - Couché sur le dos, plier une jambe, décoller l'autre du sol pendant 10s puis la reposer... à faire 10x
- Renforcement des bras
 - Placer les mains de chaque côté des hanches (ou des accoudoirs), tendre les bras verticalement sans s'aider des jambes, compter jusqu'à 10 et relâcher doucement.

Entraînement à la marche

- Principe de la marche en appui partiel:
 - Avancer les deux cannes.
 - Avancer la jambe opérée en prenant appui sur les cannes.
 - Puis avancer la bonne jambe et recommencer.

Conseils pratiques: se lever du lit

- Passer le pied sain sous la jambe opérée
- Pivoter jambes et bassin en même temps
- Une fois assis au bord du lit, se lever tranquillement

Conseils pratiques: faire sa toilette

- Planche de bain: s'asseoir, pivoter les jambes et le bassin en même temps
- Chaise de jardin dans le bac à douche
- Utiliser une grande serviette de bain pour s'essuyer, sans se pencher en avant

Tapis anti-dérapant!

Conseils pratiques: s'habiller et ramasser

- S'habiller:
 - commencer par la jambe douloureuse ou opérée + apports techniques (sangle, épingles à nourrice, enfile-chaussette)
- Ramasser qqchose par terre:
 - Prendre appui sur un plan stable
 - Utiliser aussi la jambe saine
 - Possible de s'appuyer sur le genou opéré dès qu'il ne fait plus mal

Conseils pratiques: monter et descendre les escaliers

- Monter:
 - commencer par la jambe non opérée et prendre appui sur la rampe ou sur les cannes.
 - Les cannes accompagnent tjrs la jambe douloureuse ou opérée
- Descendre: commencer par le côté opéré

Toujours une marche à la fois. Amener les deux pieds sur la même marche

Activités physiques

- Dès qu'il est possible de plier le genou opéré à 90-100°, ne pas hésiter à faire du vélo d'appartement.

Mode d'emploi: prothèse de hanche

Tiré du document des HUG, cliniques
d'orthopédie et de rééducation

http://chirurgie.hug-ge.ch/services/orthopedie/infos_patients.html

Préparation musculaire

- Contraction de la cuisse:
 - Tendre la jambe à l'horizontale, compter jusqu'à 10, relâcher doucement... à faire 10x
 - Contraction de la cuisse, jambe pliée, compter jusqu'à 10, puis relâchez... à faire 10x
- Contraction du moyen fessier
 - Allongé sur le côté sain, lever la jambe tendue, maintenir en l'air pendant 5s puis descendre lentement
- Renforcement des bras
 - Placer les mains de chaque côté des hanches (ou des accoudoirs), tendre les bras verticalement sans s'aider des jambes, compter jusqu'à 10 et relâcher doucement.

Entraînement à la marche

- Principe de la marche en appui partiel:
 - Avancer les deux cannes.
 - Avancer la jambe opérée puis avancer la bonne jambe et recommencer.
 - Bien appuyer sur les cannes et peu sur le pied de la jambe opérée.

Conseils pratiques: interdictions

- Croiser les jambes
- Les rotations
- La flexion des hanches

Conseils pratiques: dormir et se lever

- Dormir avec un coussin entre les jambes pour éviter de croiser les jambes et limiter les rotations,
 - En décubitus dorsal ou sur le côté opéré
- Se lever: s'asseoir d'abord dans le lit en appui sur les 2 mains puis pivoter les jambes et le bassin en même temps, toujours les deux jambes en même temps

Conseils pratiques: position assise

- Position assise: l'assise doit avoir une hauteur au moins égale à la distance du sol à votre genou (surélever le lit avec des plots, mettre un matelas suppl. etc...)
- Si assise plus basse (voiture), tendre la jambe douloureuse ou opérée en avant et la laisser tendue

Conseils pratiques: faire sa toilette

- Faire la toilette:
 - Planche de bain: pivoter les jambes et le bassin en même temps (comme pour se mettre au lit)
 - Chaise de jardin dans douche
 - Ne pas se pencher en avant pour s'essuyer (grand serviette de bain)

Tapis anti-dérapant!

Conseils pratiques: s'habiller et ramasser

- S'habiller:
 - Commencer par la jambe douloureuse ou opérée
 - Ne pas croiser les jambes pour s'habiller
 - Aides techniques: sange, épingles à nourrice, chausse-pied, etc...
- Ramasser qqchose par terre
 - Prendre appui sur un plan stable et tendre la jambe douloureuse ou opérée vers l'arrière et s'incliner en avant

Conseils pratiques: monter et descendre les escaliers

- Monter:
 - commencer par la jambe non opérée
 - prendre appui sur la rampe ou sur les cannes.
 - Les cannes accompagnent tjrs la jambe douloureuse ou opérée
- Descendre: commencer par le côté opéré

Toujours une marche à la fois. Amener les deux pieds sur la même marche