



Guide à l'intention des  
patients et des familles  
2020

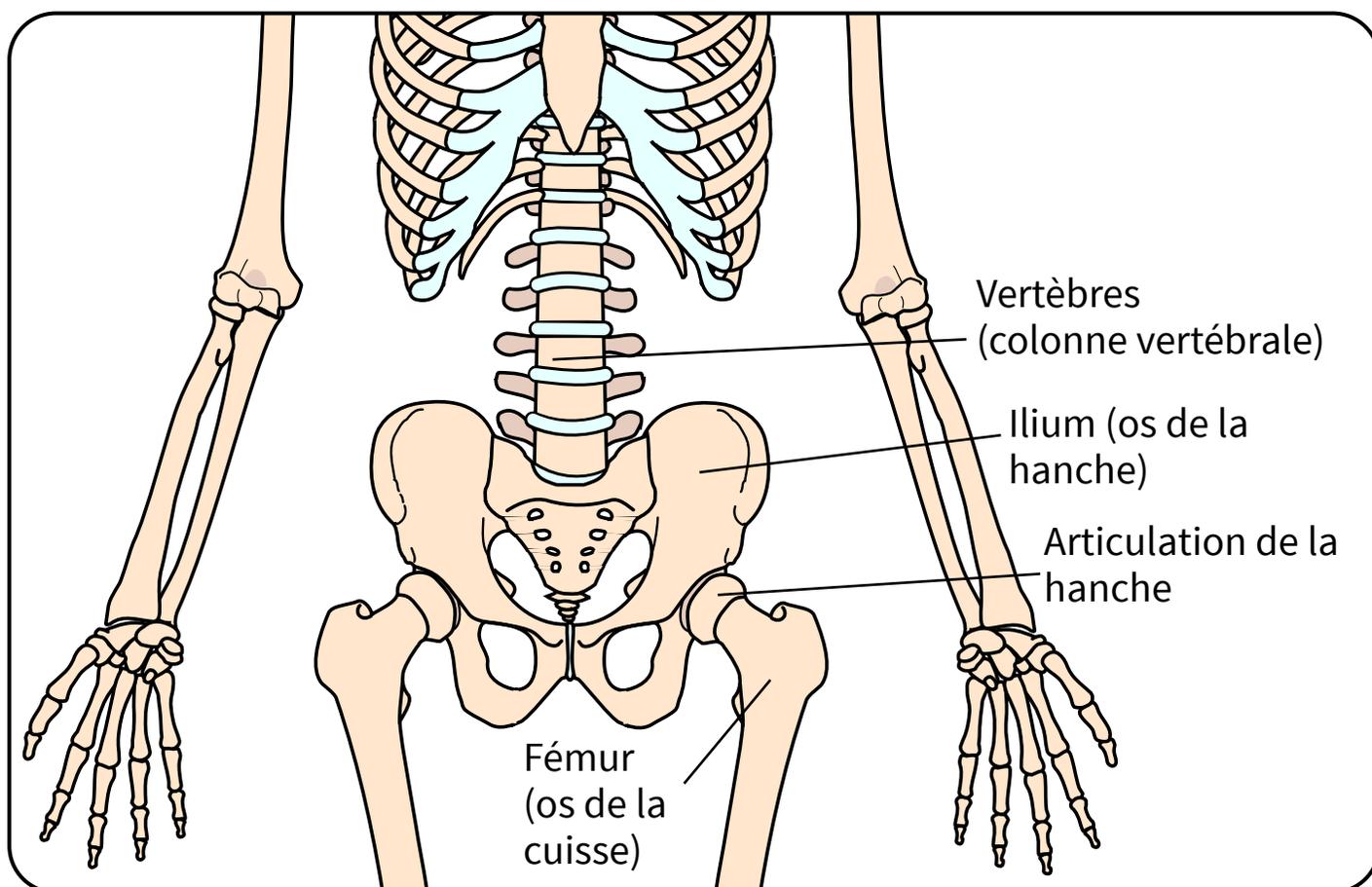
# Fracture de la hanche

# Fracture de la hanche

Si votre hanche est cassée ou fracturée, ce guide est fait pour vous et votre famille pendant votre séjour à l'hôpital et votre rétablissement.

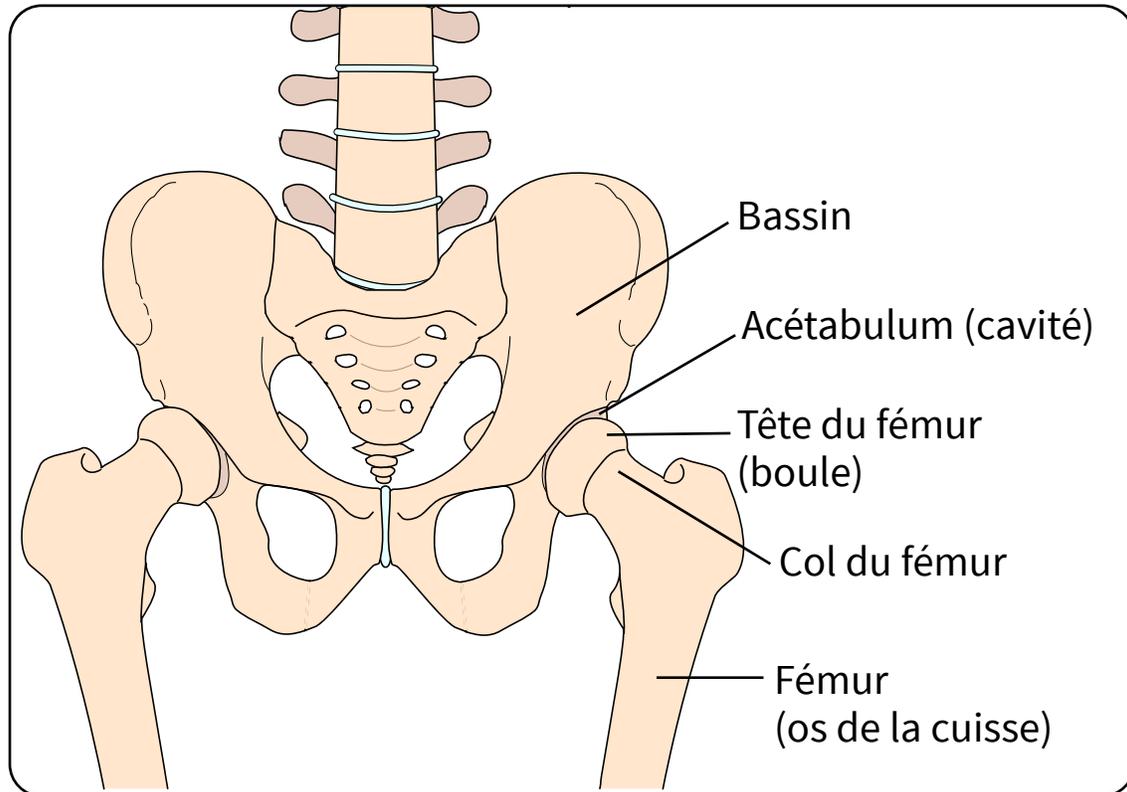
Il vous appartient et vous pouvez noter dans celui-ci les instructions qui vous sont données.

Chaque situation étant différente, il s'agit uniquement d'un guide. La durée de votre séjour à l'hôpital dépend en effet de votre fracture, du traitement et de tout autre problème médical pouvant survenir.



## À quoi ressemble l'articulation de la hanche?

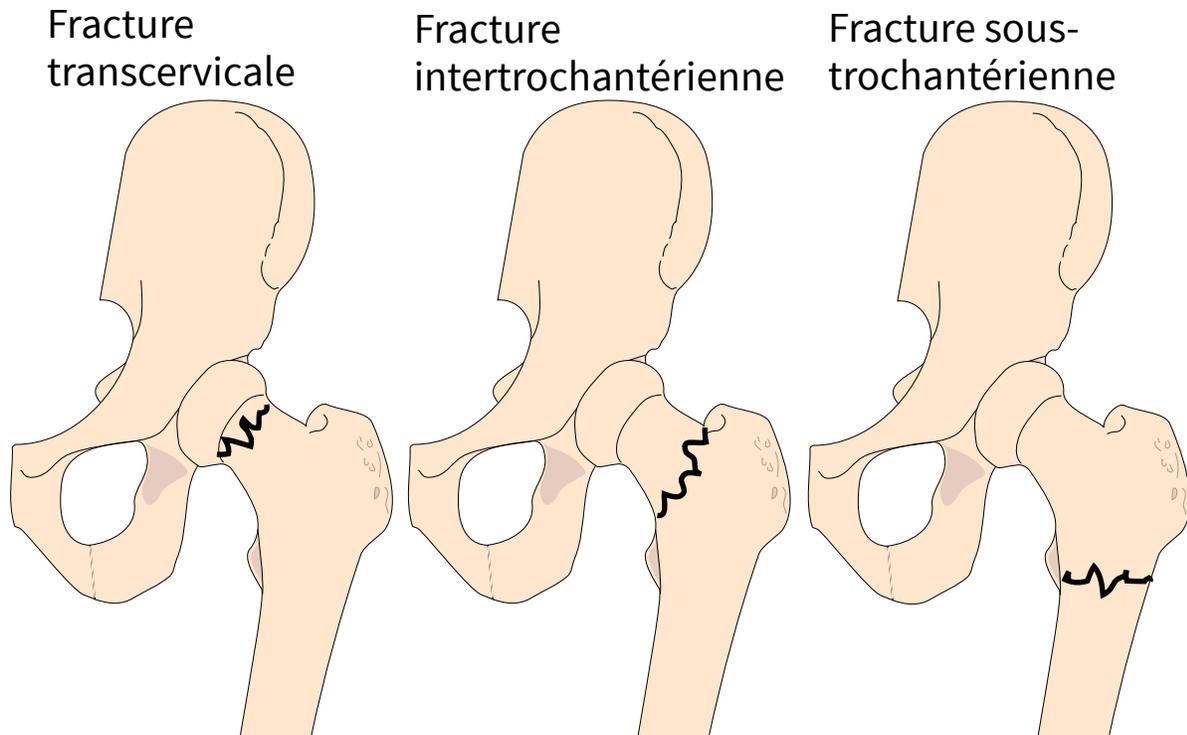
L'articulation de la hanche est composée de deux (2) os : le fémur (os de la cuisse) et le bassin. La tête (ou boule) du fémur s'insère dans la cavité du bassin. Les ligaments et les muscles maintiennent l'articulation de la hanche ensemble.



## Types de fractures de la hanche

La hanche peut se casser :

- › dans le col de l'os (fracture transcervicale);
- › juste en dessous du col du fémur (fracture intertrochantérienne);
- › dans le corps de l'os (fracture sous-trochantérienne).



**Les fractures de la hanche sont traitées de deux manières :**

1. Sans chirurgie
2. Avec une chirurgie

### Traitement non chirurgical

Une fois les examens effectués, votre fournisseur de soins de santé peut décider de ne pas vous faire opérer.

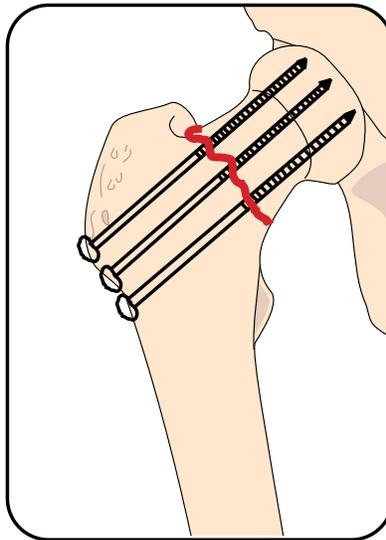
## Traitement avec chirurgie

### De quelle chirurgie ai-je besoin?

Selon le type de fracture, le chirurgien peut réparer une hanche de différentes manières.

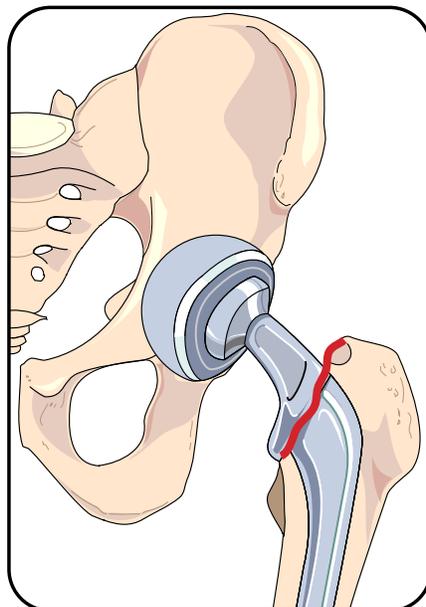
#### Fracture du col du fémur

Le chirurgien peut insérer des tiges de métal à travers la partie fracturée.



#### Remplacement de la hanche/Prothèse

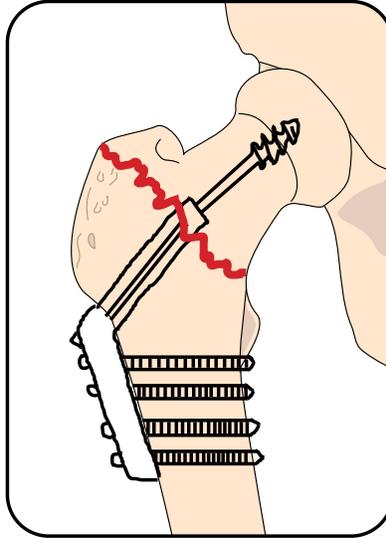
Si votre hanche ne peut pas être réparée, le chirurgien peut remplacer la tête du fémur et la cavité dans laquelle la tête s'insère par une hanche artificielle appelée prothèse.



**Une fracture intertrochantérienne se répare à l'aide d'une vis de hanche dynamique (mobile) ou d'un clou intramédullaire.**

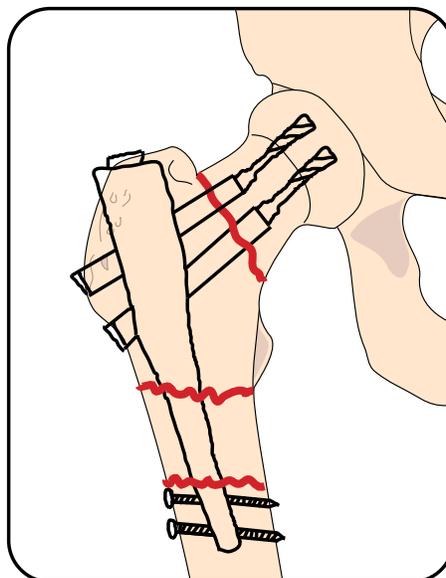
**Vis de hanche dynamique (VHD)**

On utilise une plaque de métal et des vis afin de maintenir les morceaux d'os ensemble en les vissant dans l'os cassé. Cette technique est souvent utilisée pour les fractures de la zone intertrochantérienne du fémur.



**Clous intramédullaires (CI)**

On insère des vis et une tige à l'intérieur du fémur afin de maintenir les os en place. Cette technique est souvent utilisée pour les fractures de la zone intertrochantérienne et de la zone sous-trochantérienne du fémur.



## Règles et précautions en cas de remplacement de la hanche

Pour que vos muscles puissent guérir et afin de maintenir votre nouvelle hanche en place, suivez les règles ci-dessous pendant 6 à 8 semaines après votre chirurgie ou jusqu'à ce que votre médecin vous dise d'arrêter.



**N'ORIENTEZ PAS** la jambe opérée vers l'intérieur ou vers l'extérieur de la hanche. Lorsque vous dormez, vous pouvez mettre un oreiller ou une couverture enroulée près de vos chevilles afin d'empêcher vos jambes de se diriger vers l'extérieur de votre hanche. Vos épaules, hanches et genoux doivent toujours être alignés.



**NE CROISEZ PAS** vos jambes au niveau des chevilles ou des genoux. Maintenez vos genoux alignés avec vos hanches. **N'UTILISEZ PAS** votre pied pour retirer la chaussure de votre autre pied. **N'UTILISEZ PAS** votre autre pied pour soulever la jambe qui a été opérée lorsque vous êtes au lit.



**NE VOUS PLIEZ PAS** au niveau de votre hanche ou de votre taille à plus de 90 degrés lorsque vous êtes assis, debout ou couché. **N'ÉTENDEZ PAS** vos mains au-delà de vos genoux.

## Votre séjour à l'hôpital

Vous pouvez vous attendre à rester à l'hôpital jusqu'à ce que vous puissiez vous occuper vous-même de votre douleur et marcher sans risque. Une infirmière examinera chaque jour vos progrès avec vous et votre famille. Vous pouvez poser à l'infirmière ou à un autre membre de l'équipe soignante toutes vos questions.

Il se peut que vous passiez des urgences à la salle d'opération pour que votre hanche puisse être opérée, ou que vous alliez d'abord au service d'orthopédie pour patients hospitalisés. L'équipe soignante vous quand vous serez opéré.

## **Examens**

Des radiographies de votre hanche ont été prises au service des urgences afin que le chirurgien puisse déterminer ce qu'il faut faire. Des analyses de sang et d'autres examens seront également nécessaires.

## **Respiration profonde et toux**

Étant donné que la fracture de votre hanche vous empêche d'être actif, il se peut que votre respiration soit moins profonde que d'habitude, ce qui peut provoquer certains problèmes, comme une pneumonie (infection des poumons). On vous montrera donc comment garder vos poumons dégagés à l'aide d'exercices permettant de respirer profondément et de tousser. Vous devrez faire ces exercices 5 à 10 fois par heure pendant la journée. L'infirmière vous donnera peut-être un spiromètre (appareil mesurant la profondeur de votre inspiration) pour vous aider à faire ces exercices.

## **Exercice pour la cheville**

Afin de favoriser la circulation sanguine dans vos jambes, on vous demandera de bouger vos deux chevilles de haut en bas, de 5 à 10 fois par heure.

## **Gérer la douleur**

Il est normal qu'une hanche fracturée soit douloureuse. On vous donnera donc des médicaments contre la douleur. Si vous ressentez de la douleur, dites-le à l'infirmière. N'hésitez surtout pas à demander des médicaments contre la douleur. Vous ne deviendrez pas dépendant à de tels médicaments pendant votre court séjour à l'hôpital, même si vous en prenez beaucoup.

## **Régime alimentaire et médicaments**

Si vous devez être opéré, vous ne pourrez ni manger ni boire après minuit la veille de votre chirurgie. L'équipe soignante vous dira peut-être de ne pas prendre certains de vos médicaments avant la chirurgie. Votre fournisseur de soins de santé en parlera avec vous.

## **Que dois-je avoir avec moi à l'hôpital?**

- Ce guide.
- Des articles personnels comme du dentifrice, du shampoing et des choses pour la toilette. Étant donné qu'il est interdit de porter du parfum dans les établissements de Santé Nouvelle-Écosse, n'utilisez pas de produits parfumés (comme du parfum, de l'après-rasage, un déodorant parfumé ou du fixatif pour les cheveux).
- Votre dentier et son contenant.
- Des vêtements amples pour votre séjour (comme des pantalons de jogging). Les peignoirs (housecoats) doivent avoir des boutons ou une fermeture éclair et être suffisamment courts pour ne pas trébucher. Vous porterez une chemise d'hôpital pendant une partie de votre séjour.
- Des chaussures légères avec une semelle antidérapante, comme des chaussures de course. Les pantoufles fermées à l'arrière et munies d'une semelle antidérapante sont acceptables. Les pantoufles qui ne sont pas fermées à l'arrière ne sont pas autorisées. Les chaussures à lacets élastiques ou avec une bande Velcro sont plus faciles à porter.

## **N'apportez pas les articles suivants :**

- › Somme importante d'argent
- › Cartes de crédit
- › Téléphone cellulaire
- › Bijoux
- › Parfums et articles parfumés
- › Matériel pour les toilettes (comme un siège de toilette surélevé)

## **Après la chirurgie, à l'hôpital**

La chirurgie durera environ une heure et demie à deux heures et demie.

Vous irez ensuite à la salle de réveil. On vous surveillera de près jusqu'à ce que vous soyez prêt à aller à l'unité des patients hospitalisés. Si vous avez des douleurs ou des nausées, dites-le à l'infirmière.

Si après votre opération on doit vous observer davantage ou surveiller votre cœur, vous irez peut-être à l'unité de soins intermédiaires ou à l'unité de soins intensifs pendant 24 à 48 heures (1 à 2 jours), ou jusqu'à ce que votre chirurgien indique que vous pouvez aller dans une chambre ordinaire.

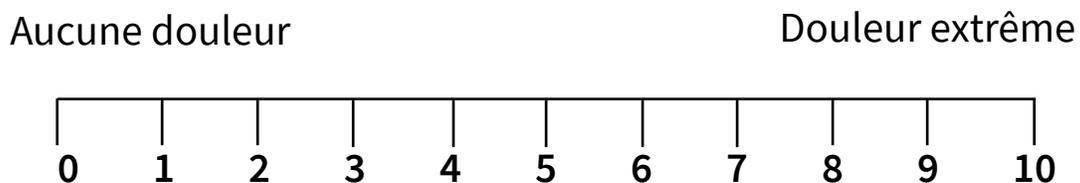
Pendant la chirurgie, on vous donnera une dose d'antibiotique. On vous donnera deux autres doses une fois à l'unité des patients hospitalisés.

### **Pendant votre séjour à l'unité des patients hospitalisés**

- Les infirmières vérifieront vos signes vitaux et votre jambe toutes les quatre heures pendant une journée, c'est-à-dire votre tension artérielle, votre rythme cardiaque, votre rythme respiratoire, votre température, votre pouls ainsi que les sensations et le mouvement dans votre jambe et votre pied.
- L'infirmière examinera votre abdomen avec un stéthoscope pour vérifier les bruits que fait votre ventre.
- Pendant les premières heures après la chirurgie, on vous donnera des morceaux de glace ou des gorgées d'eau.
- On fera aussi probablement des analyses sanguines.
- On vous recommandera de faire le plus de choses possible par vous-même.
- Votre jambe aura peut-être des ecchymoses (bleus) et sera peut-être enflée; vous pourrez ressentir de la douleur lorsque vous bougerez.
- Les infirmières vérifieront le bandage et vous demanderont si vous avez des douleurs.

### **Contrôle de la douleur**

Après une chirurgie, il est normal d'avoir des douleurs. Pour déterminer l'intensité de la douleur, on vous demandera d'utiliser une échelle dans laquelle « 0 » signifie aucune douleur et « 10 » douleur extrême.



Pour la douleur, on vous donnera des médicaments. L'équipe soignante vous aidera à soulager vos douleurs, qui s'atténueront peu à peu. Il est important de contrôler la douleur afin que vous puissiez faire des exercices pour votre hanche ainsi que bouger. Si vous avez besoin de médicaments contre la douleur, demandez à l'infirmière.

## Confusion

Chez certaines personnes, les produits anesthésiants (médicaments utilisés pendant la chirurgie pour endormir le patient) ainsi que les antidouleurs entraînent de la confusion. Si cela vous est déjà arrivé, dites-le au chirurgien ou à un autre membre de l'équipe soignante.

Si un membre de votre famille ou un de vos amis remarque que vous ne vous comportez pas comme d'habitude ou que vous êtes agité, il doit le dire à l'infirmière ou à un membre de l'équipe soignante.

## Nausées

Après l'opération, il se peut que vous ayez des nausées. Certains antidouleurs provoquent également des nausées. Si vous ne vous sentez pas bien ou avez des nausées, dites-le à l'infirmière. On vous donnera alors des médicaments.

## Peau

Avoir une peau saine permet de prévenir les infections. On vérifiera donc souvent vos bandages et vos incisions pendant votre séjour à l'hôpital.

En restant au lit, votre peau sera soumise à une pression constante, ce qui pourra entraîner des plaies de lit. Les premiers signes sont des brûlures, des rougeurs ou des douleurs. Si vous présentez l'un de ces symptômes sur les fesses, chevilles, talons, coudes, épaules ou oreilles, dites-le à l'équipe soignante. Si vous ressentez une pression ou de la douleur aux talons, l'équipe soignante mettra des protège-talons en mousse sur vos pieds.

La meilleure façon d'éviter les problèmes de peau est de changer souvent de position et de ne pas passer trop de temps au lit. Après la chirurgie, l'équipe soignante vous rappellera de vous lever et de bouger le plus possible. Vous devriez vous lever pour chaque repas, non seulement pendant votre séjour à l'hôpital, mais également une fois à la maison.



## **Enflures**

Après la chirurgie, il est normal que votre jambe soit enflée. Cela peut durer quelques semaines. À mesure que vous devenez plus actif, l'enflure peut s'amplifier. Pour aider à réduire l'enflure, évitez de rester assis trop longtemps. Afin de faciliter la circulation dans vos jambes, bougez souvent vos chevilles de haut en bas.

## **Faiblesse**

Après la chirurgie, il se peut que vous soyez fatigué et étourdi lorsque vous vous levez. Demandez à quelqu'un de vous aider à vous lever jusqu'à ce que vous puissiez le faire vous-même. L'équipe soignante vous dira quand vous pourrez vous-même aller aux toilettes ou marcher.

## **Problèmes urinaires**

Après la chirurgie, il se peut que vous ayez du mal à uriner (faire pipi). Si c'est le cas, si vous urinez souvent ou si vous avez des brûlures en urinant, dites-le à l'infirmière.

## **Problèmes intestinaux**

- Après la chirurgie, il se peut que vos habitudes intestinales changent.
- Étant donné que les antidouleurs peuvent entraîner de la constipation, le chirurgien vous donnera peut-être un laxatif ou un émollient.
- Si vous devez prendre des antidouleurs à la maison, vous devrez peut-être continuer à prendre un laxatif (médicament facilitant les selles). Vous pouvez acheter ce produit sans ordonnance dans une pharmacie. N'oubliez pas de boire beaucoup d'eau, de manger des aliments contenant des fibres et d'être le plus actif possible.

## **Problèmes aux poumons**

Pour dégager vos poumons, la meilleure chose est de vous lever et de bouger. Après la chirurgie, vous serez moins actif que d'habitude. Il sera donc important de faire toutes les heures des exercices permettant de respirer profondément et de tousser. Respirer profondément et tousser permet :

- › de gonfler les poumons;
- › d'éliminer le mucus des poumons et de la gorge;
- › de réduire le risque de faire une infection pulmonaire.

## Comment respirer profondément et tousser :

1. Placez vos mains sur le haut du ventre.
2. Inspirez le plus possible. Votre ventre se met alors à gonfler. Retenez votre souffle pendant 2 à 3 secondes.
3. Expirez lentement par la bouche, comme si vous souffliez dans une paille.
4. Essayez ensuite de tousser.
5. Faites cet exercice 5 à 10 fois par heure pendant la journée.

\*L'infirmière peut vous donner un spiromètre pour vous aider à respirer profondément. Si c'est le cas, elle vous expliquera comment faire.

## Caillots de sang

- Après une chirurgie, on risque davantage d'avoir des caillots de sang. Il est donc très important de faire vos exercices, de vous lever ainsi que de bouger le plus possible.
- Les symptômes associés à un caillot de sang dans votre jambe sont les suivants : rougeur, gonflement, chaleur ou douleur à la jambe.
- **Si vous avez l'un des symptômes associés à un caillot de sang au poumon, dites-le immédiatement à l'équipe soignante, c'est-à-dire :**
  - › Douleur aiguë aux poumons
  - › Essoufflement
  - › Rythme cardiaque rapide
  - › Faible fièvre
  - › Crachats teintés de sang

## Anticoagulants

- Le chirurgien déterminera le meilleur anticoagulant à vous donner. Les anticoagulants peuvent être pris sous forme de pilules ou d'injections.
- Vous devrez peut-être continuer à prendre des anticoagulants à la maison. Si vous devez prendre un anticoagulant par injection, on vous montrera comment faire l'injection vous-même.
- Le chirurgien peut aussi vous demander de porter des bas spéciaux (bas T.E.D.<sup>MC</sup>) pour réduire les risques de formation de caillots.
- Si vous prenez des médicaments pour prévenir les caillots de sang, vous devez tous les prendre.

## Exercices

**Après la chirurgie, faire des exercices permet :**

- › de renforcer les muscles de vos jambes;
  - › de faire bouger votre hanche et de prévenir la raideur articulaire;
  - › d'améliorer la circulation dans vos jambes.
- Faire des exercices avec les deux jambes aidera à améliorer la circulation, à renforcer les muscles ainsi qu'à prévenir les caillots de sang.
  - Le physiothérapeute vous montrera comment faire les exercices.
  - Vous devrez faire ces exercices plusieurs fois par jour, à la fois pendant votre séjour à l'hôpital et une fois de retour à la maison. Le physiothérapeute vous demandera de faire peu à peu des exercices plus difficiles.

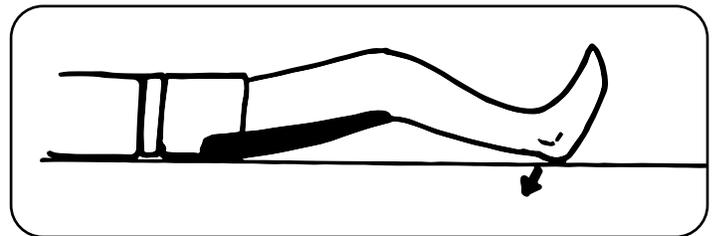
### Exercices après la chirurgie

**Faites les exercices ci-dessous au moins trois (3) fois par jour avec chaque jambe.**

#### Exercices pour les jambes (en position couchée)

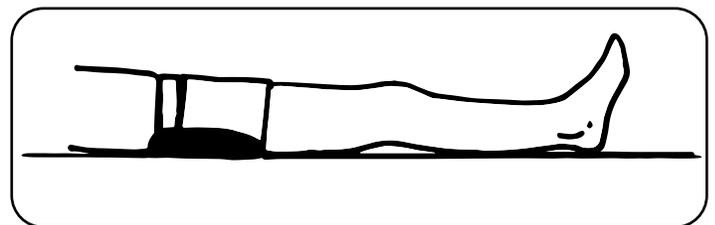
##### Exercice isométrique pour le tendon du jarret

- Pliez le genou très légèrement.
- Poussez le talon vers le bas.
- Serrez les muscles à l'arrière de la cuisse.
- Restez dans cette position pendant 5 secondes.
- Relâchez puis répétez 10 fois.



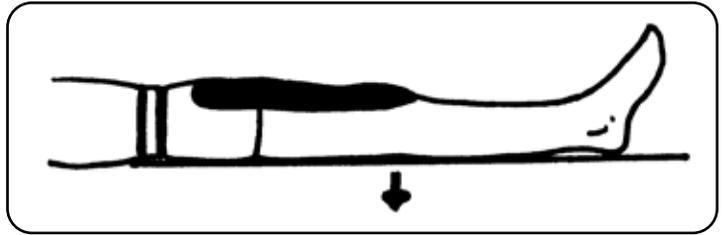
##### Exercice isométrique pour le fessier

- Serrez les fesses.
- Restez dans cette position pendant 5 secondes.
- Relâchez puis répétez 10 fois.



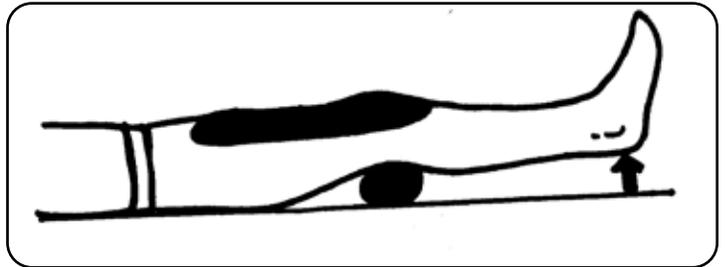
### Exercice isométrique pour les quadriceps

- Redressez votre jambe en serrant les muscles à l'avant de votre cuisse.
- Poussez le genou vers le bas.
- Restez dans cette position pendant 5 secondes.
- Relâchez puis répétez 10 fois.



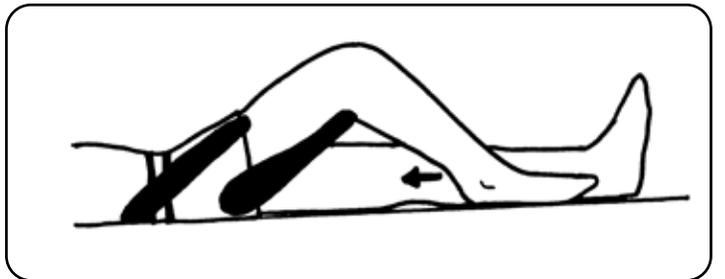
### Exercice pour les quadriceps avec un rouleau

- Enroulez une grande serviette et placez-la sous votre genou.
- Relevez le pied du lit en redressant la jambe.
- **Ne relevez pas** le genou.
- Restez dans cette position pendant 5 secondes.
- Relâchez puis répétez 10 fois.



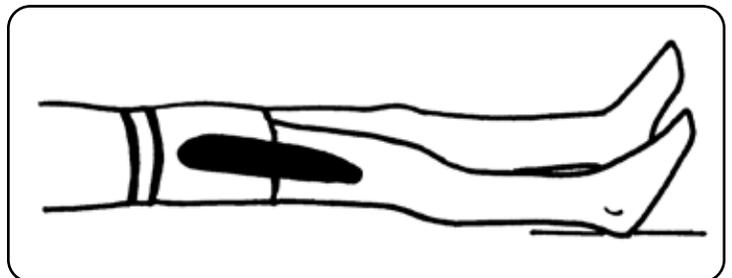
### Glissement du talon

- Ramenez les talons vers les fesses.
- Gardez les talons et les fesses sur le lit.
- Restez dans cette position pendant 5 secondes.
- Relâchez puis répétez 10 fois.



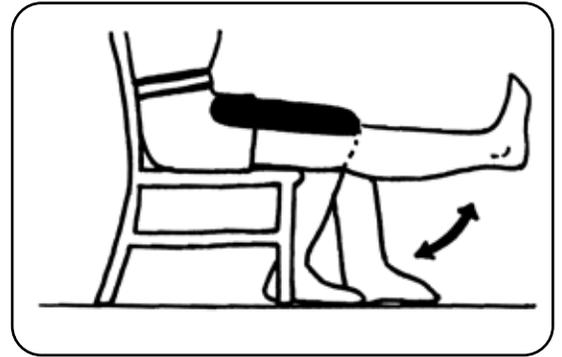
### Abduction de la hanche

- Faites glisser la jambe sur le côté.
- Restez dans cette position pendant 5 secondes.
- Ramenez la jambe contre l'autre jambe.
- Gardez les orteils pointés vers le plafond.
- Relâchez puis répétez 10 fois.



### Extension du genou (en position assise)

- Redressez la jambe le plus possible.
- Restez dans cette position pendant 5 secondes.
- Ramenez ensuite le talon le plus possible sous la chaise.
- Restez dans cette position pendant 5 secondes.
- Relâchez puis répétez 10 fois.



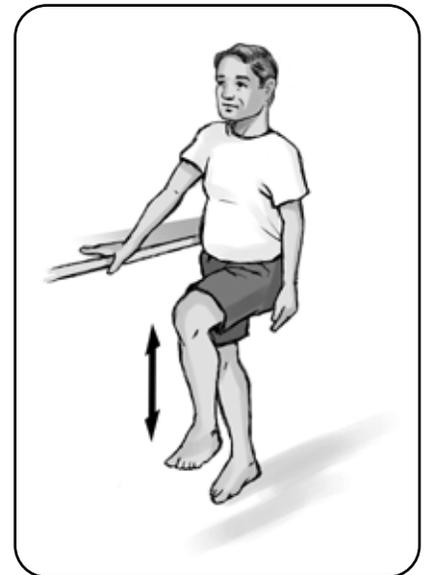
### Exercices des jambes en position debout

Dès que les exercices en position couchée deviennent faciles, commencez les exercices en position debout. Tenez-vous debout en vous tenant à un comptoir ou à un évier.

**À noter :** N'utilisez pas une marchette ou des béquilles pour rester en équilibre, car cela est dangereux.

### Flexion de la hanche et du genou

- Tenez-vous debout, bien droit.
- Soulevez le genou de la jambe qui a été opérée.
- **Ne** vous penchez **pas** en avant.
- Restez dans cette position pendant 5 secondes.
- Vous devez sentir le muscle situé à l'avant de votre hanche.
- Relâchez puis répétez 10 fois.



**Si votre hanche a été remplacée, ne pliez pas la hanche à plus de 90 degrés pendant les 8 premières semaines.**

## Abduction

- Tenez-vous debout, bien droit.
- Relevez la jambe opérée sur le côté.
- **Ne vous penchez pas** d'un côté ou de l'autre.
- Restez dans cette position pendant 5 secondes.
- Vous devez sentir les muscles sur le côté de la cuisse et de la hanche.
- Relâchez puis répétez 10 fois.



## Extension de la hanche

- Tenez-vous debout, bien droit.
- Relevez la jambe opérée derrière vous en gardant votre genou bien droit.
- **Ne vous penchez pas** en avant lorsque vous soulevez la jambe.
- Restez dans cette position pendant 5 secondes.
- Vous devez sentir les muscles à l'arrière de la cuisse et des fesses.
- Relâchez puis répétez 10 fois.



## Flexion du genou

- Tenez-vous debout, bien droit.
- Pliez le genou en ramenant le talon de la jambe opérée vers les fesses.
- **Ne bougez pas** la hanche.
- Restez dans cette position pendant 5 secondes.
- Vous devez sentir les muscles situés à l'arrière de votre cuisse.
- Vous pouvez aussi ressentir un étirement dans la partie avant de la cuisse.
- Relâchez puis répétez 10 fois.

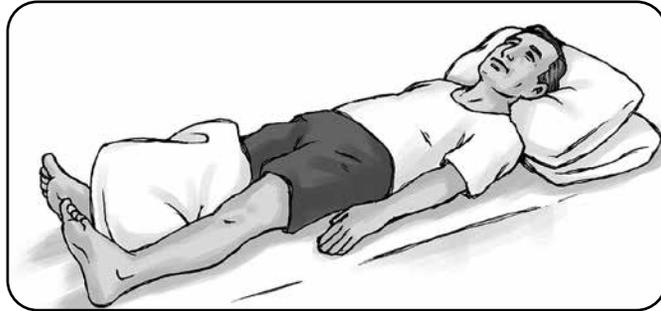


La douleur est votre guide.

## Apprendre à bouger

Si on vous a remplacé la hanche, c'est lorsque vous changez de position que vous avez le plus de risque de la disloquer. Vous pouvez donc protéger votre nouvelle hanche en vous préparant avant de bouger.

### Se coucher sur le dos



Au lit, la meilleure façon de s'allonger est sur le dos. Essayez de maintenir les genoux et les orteils pointés vers le haut.

### Se coucher sur le côté

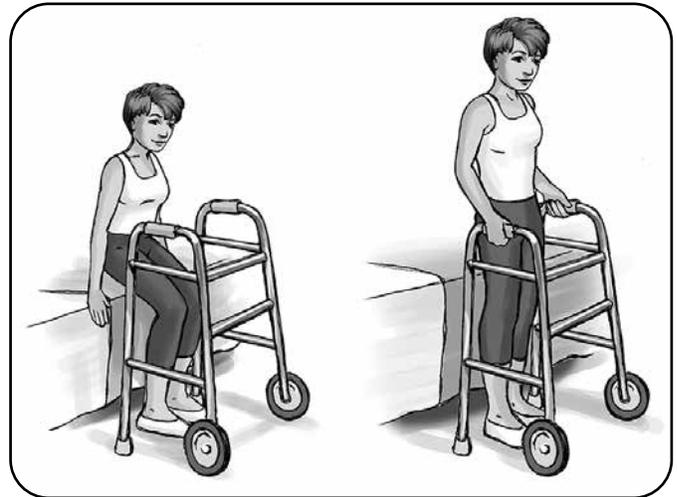
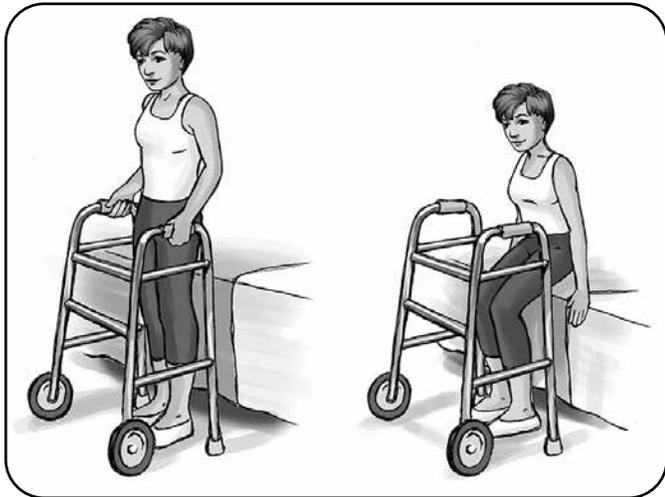


**Lorsque vous êtes couché sur le côté, vous devez vous allonger sur le côté qui n'a pas été opéré.** Mettez un ou deux oreillers entre vos jambes de façon à ce que la hanche qui a été opérée ainsi que le genou et la cheville soient au même niveau. L'infirmière ou le physiothérapeute vous montrera comment vous allonger sur le côté.

## Se mettre au lit et en sortir après la chirurgie

Le jour de la chirurgie, l'équipe soignante vous montrera comment vous mettre au lit et en sortir.

**À noter : Si on vous a remplacé la hanche, ne vous asseyez pas dans le lit pour essayer de prendre quelque chose qui se trouve au bout du lit. Utilisez plutôt une pince à manche long.**



### Pour sortir du lit lorsque vous êtes en position couchée :

- Levez-vous en vous appuyant sur vos coudes et vos mains.
- Déplacez ensuite tout votre corps en même temps en faisant glisser vos hanches et vos jambes jusqu'au bord du lit pour vous asseoir.
- Dès que possible, sortez du lit en commençant par la jambe qui n'a pas été opérée.

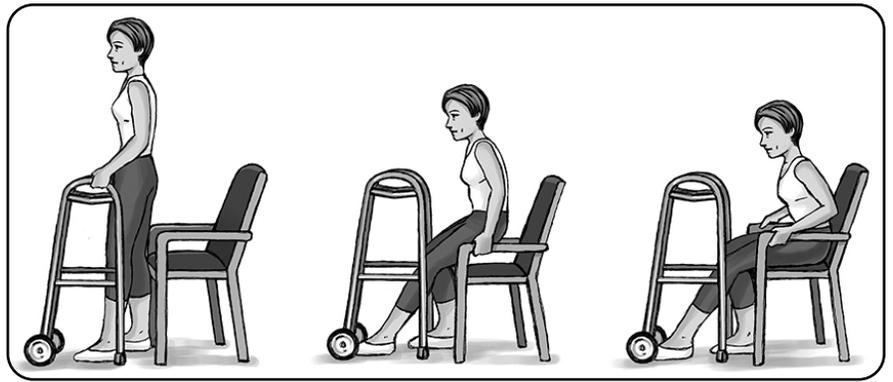
### Poids pouvant être supporté

Le poids pouvant être supporté par la jambe qui a été opérée dépend en général de votre niveau de tolérance. Si ce poids est limité, l'infirmière et le physiothérapeute vous montreront comment marcher.

## S'asseoir

Procédez de la façon suivante pour vous asseoir :

1. Placez-vous de façon à sentir le bord de la chaise ou du lit contre la partie arrière de vos genoux.
2. Faites glisser la jambe opérée vers l'avant.
3. Tenez les bras du fauteuil ou le lit avec vos mains.
4. Asseyez-vous lentement et en douceur.



**Les chaises ayant des accoudoirs sont préférables. N'utilisez pas de chaises basses.**

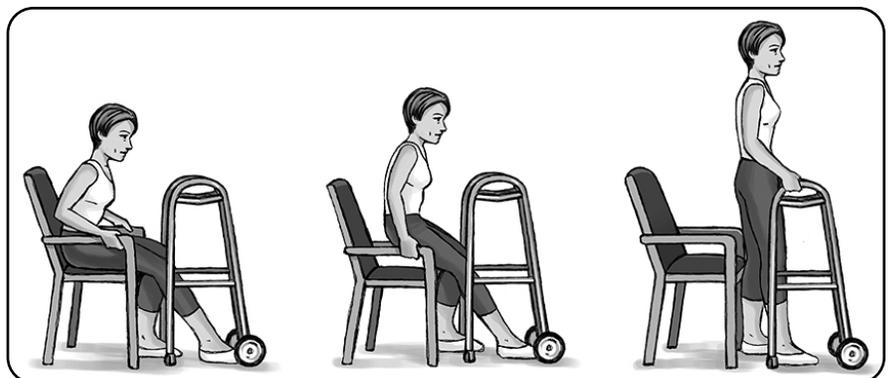
**Pour augmenter la hauteur, vous pouvez mettre un oreiller sur la chaise.**

**Vos genoux ne doivent pas être au-dessus de vos hanches.**

## Se lever

Procédez de la façon suivante pour vous lever :

1. Placez-vous sur le bord de la chaise ou du lit.
2. Ramenez la jambe non opérée dessous afin qu'elle puisse supporter le poids de votre corps.
3. Faites glisser la jambe opérée vers l'avant.
4. Pour vous lever, appuyez sur les accoudoirs de la chaise ou sur le lit. Faites en sorte que la jambe non opérée supporte presque tout votre poids.
5. Une fois en équilibre, utilisez votre aide à la marche.



## Marcher

Vous devez utiliser d'abord une marchette ou deux béquilles avant de passer à une canne ou à une seule béquille. Les premières fois que vous sortez du lit, il se peut que vous vous sentiez faible ou étourdi. Assurez-vous d'avoir l'infirmière ou le physiothérapeute avec vous. Lorsque vous vous sentez faible ou étourdi, vous devez le leur dire. Le physiothérapeute vous dira quand vous pourrez marcher seul sans vous faire aider.

### Lorsque vous utilisez une marchette, faites ce qui suit :

1. Faites d'abord avancer la marchette.
2. Avancez d'abord avec la jambe opérée, puis avec l'autre.

Pour commencer, marchez pendant quelques minutes avec la marchette, et ce le plus souvent possible. Marcher aide à prévenir la raideur articulaire; cela est également bon pour la santé et la circulation du sang ainsi que pour prendre des forces. Essayez de marcher chaque fois un peu plus, en fonction de vos capacités. Pour tourner, soulevez vos pieds et faites de petits pas. Évitez de vous tordre le corps et tournez-vous vers le bon côté de votre corps.

## Escaliers, bordures et marches

Le physiothérapeute vous montrera comment monter les marches.

### Monter des marches avec une rampe : vous commencez à monter avec la jambe non opérée.

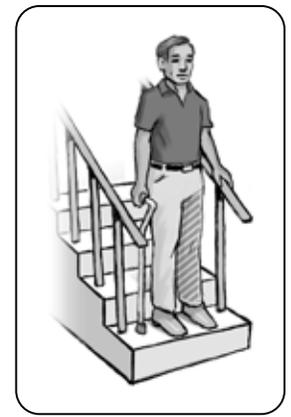
1. Placez-vous devant la marche avec votre canne dans la main qui est éloignée de la rampe.
2. Tenez-vous près de la marche.
3. Mettez maintenant l'autre main sur la rampe.
4. Mettez votre poids sur la rampe et la canne.
5. Montez d'abord avec la jambe non opérée.
6. Redressez la jambe non opérée puis placez la canne et la jambe opérée sur la marche.



**À noter :** La jambe ombrée est la jambe opérée.

## Descendre les marches avec une rampe : vous commencez avec la canne et la jambe opérée.

1. Placez-vous devant la marche avec votre canne dans la main qui est éloignée de la rampe.
2. Tenez-vous près du bord.
3. Mettez maintenant l'autre main sur la rampe.
4. Placez la canne au milieu de la marche suivante puis descendez avec la jambe opérée en faisant bien attention.
5. Descendez ensuite avec la jambe non opérée.



**À noter :** La jambe ombrée est la jambe opérée.

À la maison, demandez à quelqu'un de vous aider à monter et à descendre les marches jusqu'à ce que puissiez le faire vous-même. Cette personne doit vous suivre de près en montant et doit vous précéder d'une marche en descendant.

## Se préparer à sortir de l'hôpital

Après une chirurgie de la hanche, certaines personnes peuvent retourner chez elles ou au foyer. D'autres peuvent devoir faire un séjour dans l'hôpital de leur région ou dans une autre unité de soins afin de se rétablir.

## Préparer la maison

- Une fois de retour à la maison, vous aurez probablement besoin d'aide. Si vous vivez seul, demandez à quelqu'un de rester avec vous. La durée pendant laquelle vous aurez besoin d'aide dépendra de votre situation. Le jour de la sortie de l'hôpital, demandez également à quelqu'un de vous conduire chez vous avant 10 h.
- Demandez à quelqu'un de préparer des repas et de les congeler, de retirer les tapis et de mettre le matériel de cuisine dans une autre pièce afin de ne pas avoir à vous pencher.

## Équipement

- Vous aurez besoin d'une marchette ou de béquilles. Le physiothérapeute vous dira ce que vous devez utiliser. Vous n'aurez pas besoin d'apporter votre propre équipement à l'hôpital, sauf si le physiothérapeute le demande. Il se peut que vous ayez besoin par exemple d'un siège de toilette surélevé ou d'une pince à manche long. Pendant votre séjour à l'hôpital, le physiothérapeute ou l'ergothérapeute déterminera ce dont vous aurez besoin.
- Vous pourrez emprunter, louer ou acheter l'équipement recommandé par le physiothérapeute. Pour vous procurer ce dont vous avez besoin :
  - › appelez la Croix-Rouge canadienne;
  - › consultez les PagesJaunes<sup>MC</sup> (matériel médical);
  - › rendez-vous dans une pharmacie spécialisée.
- Vous aurez besoin d'une chaise ou d'un fauteuil haut et ferme avec des accoudoirs.

## Services et aides à domicile

- Le programme de soins continus est le programme provincial de soins à domicile du ministère de la Santé et du Mieux-être. Ce programme offre les services suivants : soins infirmiers, aide pour les soins personnels, tâches ménagères générales, lessive et préparation de repas, soins de relève et oxygénothérapie. Pendant votre séjour à l'hôpital, il se peut que des coordonnateurs de soins aillent vous voir afin de déterminer les soins dont vous aurez besoin à la maison et de vous aider à vous préparer. Si vous avez des questions sur les soins à domicile, veuillez vous adresser à l'infirmière ou au physiothérapeute.
- Le service de travail social offre des conseils aux patients et aux familles ayant des problèmes sociaux et émotionnels. Le travailleur social peut vous donner les coordonnées de certains services là où vous vivez, par exemple pour obtenir de l'aide financière. Si vous souhaitez parler de certaines choses avant ou après votre chirurgie, demandez à l'infirmière d'appeler le service de travail social.

## Visite de suivi chez le chirurgien

- Vous verrez le chirurgien 2 à 6 semaines après votre sortie de l'hôpital. Si vous avez des agrafes, vous devrez les faire retirer 10 à 14 jours après la chirurgie. L'infirmière vous remettra peut-être une dégrafeuse pour votre médecin traitant ou vous donnera des instructions si le chirurgien doit enlever les agrafes.
- Une fois l'incision sèche, elle pourra être laissée à l'air libre. S'il y a des bandelettes Steri-Strips<sup>MC</sup> sur votre incision, elles tomberont d'elles-mêmes. Si votre pansement doit être changé après avoir quitté l'hôpital, l'infirmière pourra faire le nécessaire pour que le service de soins continus ou VON (Infirmières de l'Ordre de Victoria) se rende chez vous.

## Choses à surveiller après la chirurgie

### Luxation

Si votre hanche bouge, vous remarquerez peut-être ce qui suit :

- › Douleur plus intense;
- › Déplacement de la douleur dans votre hanche;
- › Changement dans la forme de votre hanche;
- › Blocage de la hanche dans une position;
- › Incapacité à mettre du poids sur la jambe opérée ou à marcher avec celle-ci.



**Si vous remarquez l'un de ces changements, appelez immédiatement le chirurgien ou rendez-vous au service d'urgence le plus proche. Une luxation doit être immédiatement traitée.**

### Infection

Les bactéries présentes dans le sang peuvent pénétrer dans la hanche et provoquer une infection. Symptômes d'une infection :

- › Enflures
- › Augmentation de la douleur
- › Fièvre supérieure à 38 °C / 100,4 °F
- › Liquide s'écoulant de l'incision;
- › Rougeur qui augmente autour de l'incision.

**Si vous remarquez l'un de ces changements, appelez immédiatement le chirurgien. Une infection doit être immédiatement traitée.**

## Caillots de sang

Après une chirurgie, on risque davantage d'avoir des caillots de sang.

Symptômes d'un caillot de sang :

- › Rougeur
- › Chaleur
- › Enflures
- › Douleur

Symptômes d'un caillot de sang au poumon :

- › Essoufflement
- › Rythme cardiaque rapide
- › Fièvre légère
- › Douleur aiguë aux poumons
- › Crachats teintés de sang

**Si vous remarquez l'un de ces changements, appelez le 811 ou votre fournisseur de soins de santé primaires, rendez-vous au service d'urgence le plus proche ou composez le 911.**

## Exercices

- Afin de renforcer vos muscles et de bien faire bouger votre hanche, il est important que vous continuiez à faire vos exercices à la maison.
- Le physiothérapeute fera progresser le programme d'exercices afin de vous aider à améliorer la force et les mouvements de votre hanche.
- La marche est un excellent exercice. Lorsque vous marchez, il est important de plier le genou.
- **Allez marcher plusieurs fois par jour et augmentez progressivement la distance que vous parcourez chaque jour.**

## S'habiller et ergothérapie

- **Si on vous a remplacé la hanche, suivez bien les instructions qu'on vous a données pour vous habiller.**
- S'habiller à partir de la taille ne changera pas.

Chausse-pied à long manche



**Pour le bas du corps, il se peut que vous ayez besoin de ce qui suit :**

- › Enfile-bas
- › Pince à manche long
- › Chausse-pied à manche long
- › Marchette
- › Lit/fauteuil

## Enfiler des bas

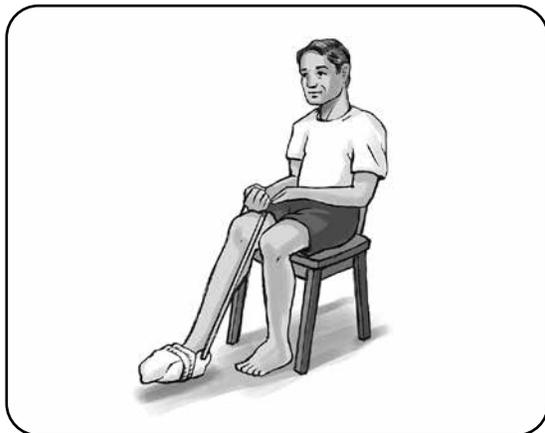
Si vous ne parvenez pas à atteindre vos pieds ou **si on vous a remplacé la hanche**, il existe deux façons d'enfiler des bas après une chirurgie.

1. Utilisez un enfile-bas.
2. Demandez à quelqu'un de vous aider.

### Utilisation d'un enfile-bas :

Un enfile-bas fonctionne mieux avec des bas extensibles, comme des bas de sport.

1. Mettez le bas à l'intérieur de l'enfile-bas.
2. Placez l'enfile-bas par terre à l'aide des cordons. **Ne vous penchez pas pour mettre l'enfile-bas par terre.**
3. Faites glisser votre pied dans l'enfile-bas puis faites remonter le bas en tirant sur les cordons.
4. Si le bas ne remonte pas complètement, utilisez une pince pour remonter le reste.



## Sous-vêtements, pantalons, shorts :

Pour vous habiller :

1. Ayez votre pince et votre marchette près de vous.
2. Commencez par vous asseoir au bord du lit ou d'un fauteuil ou d'une chaise avec des accoudoirs.
3. Mettez les vêtements sur les genoux puis placez-les par terre à l'aide de la pince. **Ne vous penchez pas et ne vous tordez pas pour prendre les vêtements.**
4. Tout en tenant vos vêtements avec la pince, faites d'abord glisser la jambe opérée à l'intérieur. Assurez-vous que votre pied est entièrement à l'intérieur du vêtement pour éviter qu'il n'en sorte pas.
5. Passez ensuite votre jambe non opérée dans le vêtement.
6. Faites monter le vêtement aussi loin que possible pendant que vous êtes assis.
7. Mettez-vous debout à l'aide de la marchette puis faites remonter entièrement le vêtement. Il se peut que vous deviez garder une main sur la marchette et faire remonter le vêtement avec votre autre main.

Pince à long manche



Pour vous déshabiller :

1. Mettez-vous debout avec la marchette devant vous.
2. Abaissez votre vêtement d'une main en gardant l'autre main sur la marchette. **Ne vous penchez pas.** Abaissez le vêtement suffisamment pour éviter de vous asseoir dessus.
3. Asseyez-vous bien sur une chaise ou un lit.
4. Abaissez maintenant votre vêtement jusqu'au plancher.
5. Sortez d'abord la **jambe non opérée.**
6. Sortez ensuite la **jambe opérée.**
7. Ramassez votre vêtement à l'aide de la pince.



## Prendre un bain ou une douche

Le physiothérapeute vous montrera comment prendre un bain ou une douche en toute sécurité. Demandez au chirurgien quand vous pouvez mettre de l'eau sur votre incision.

### Pour prendre un bain ou une douche, vous avez plusieurs options :

- Prenez un bain à l'éponge au lavabo.
- Utilisez une douche de plain-pied et asseyez-vous sur un tabouret de douche. Il se peut que vous deviez faire installer une barre d'appui pour pouvoir plus facilement vous baisser et vous relever.
- Douchez-vous assis sur un banc de transfert dans la baignoire. Le physiothérapeute indiquera la hauteur à respecter et vous montrera comment prendre place sur le banc et vous relever.
- Utilisez une éponge à manche long pour les pieds, le bas des jambes et le dos.
- Si vous utilisez un banc de transfert pour la baignoire, envisagez de faire installer une pomme de douche à main.
- Assurez-vous d'avoir un tapis antidérapant à l'intérieur et à l'extérieur de la baignoire ou de la douche.

**Veillez demander à votre fournisseur de soins de santé des instructions pour la douche.**

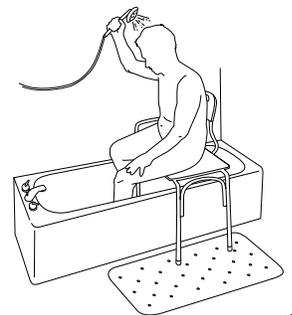
## Conduire un véhicule

- Ne conduisez pas avant que le chirurgien vous y autorise.
- **Si vous décidez de conduire avant que le chirurgien vous y autorise, vos assurances pourraient ne pas vous couvrir.**
- Lorsque vous êtes en voiture, n'oubliez pas de bouger souvent les chevilles et les jambes.
- Essayez de ne pas faire de longs trajets en voiture, ou arrêtez-vous souvent pour pouvoir vous étirer (environ toutes les heures).

Tabouret de douche



Banc de transfert pour baignoire



## Comment monter dans une voiture et en descendre

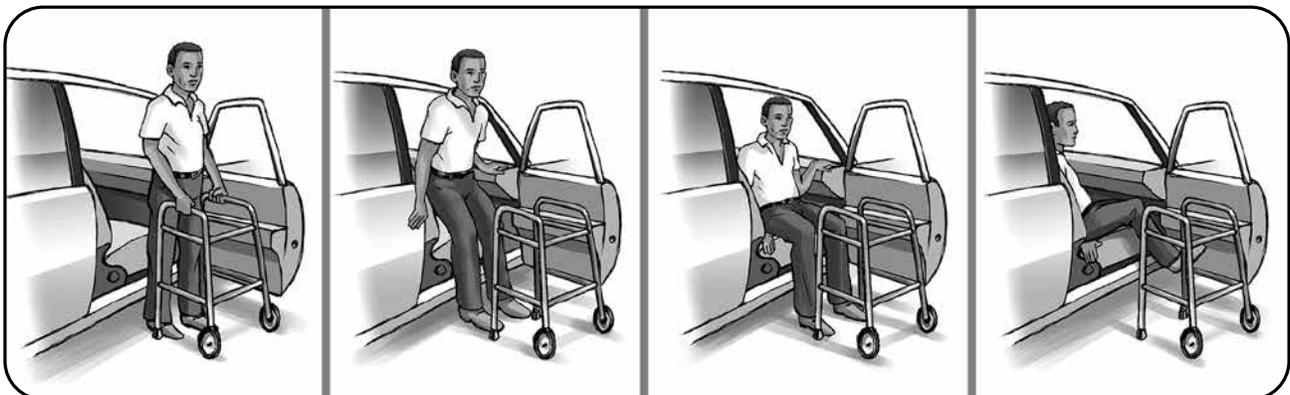
Quel que soit le véhicule (voiture, fourgonnette, véhicule utilitaire, etc.), il faut procéder de la même façon pour y entrer et en sortir. Vous devrez peut-être faire des ajustements en fonction de votre taille, de la hauteur du siège passager ainsi que de votre état physique. Pour pouvoir vous tourner plus facilement, placez un sac en plastique sur le siège. Si monter dans un véhicule et en descendre vous pose problème, parlez-en au physiothérapeute. **Le siège passager avant est celui qui est le plus sûr pour vous.**

### Demandez au conducteur :

- › d'ouvrir la portière de la voiture en grand et de reculer le siège le plus possible;
- › d'incliner le dossier vers l'arrière;
- › de mettre un oreiller sur le siège (si cela est nécessaire);
- › de mettre un sac en plastique sur l'oreiller (si cela est nécessaire).

### Monter dans une voiture et en descendre

1. Demandez à la personne qui vous aide d'ouvrir la portière en grand, de reculer le siège puis d'incliner (pencher vers l'arrière) le dossier. Si cela facilite les choses, placez un coussin sur le siège pour le rehausser. Placer un sac plastique sur le siège peut vous aider à vous installer plus facilement sur celui-ci.
2. Tenez-vous debout de façon à ce que l'arrière de vos jambes soit contre la base de la voiture. Placez une main sur le tableau de bord puis mettez la jambe opérée vers l'avant.
3. Pour vous asseoir, abaissez-vous en faisant bien attention.
4. Rentrez vos jambes dans la voiture en déplaçant une jambe de quelques centimètres à l'aide de vos mains, l'une après l'autre. Ne mettez pas les jambes dans la voiture d'un seul mouvement. Continuez en allant lentement jusqu'à ce que vous soyez entièrement dans la voiture.
5. Effectuez ces étapes dans l'ordre inverse pour sortir de la voiture.



## Travail et loisirs

En ce qui concerne le travail et les loisirs, le physiothérapeute peut vous parler de ce que vous pouvez faire en toute sécurité. Tout le monde a un mode de vie différent. Vous devez faire les choses progressivement. Demandez à votre fournisseur de soins de santé primaires ou au physiothérapeute de vous aider à préparer votre retour au travail et à vos activités.

Pour éviter de vous fatiguer et protéger votre hanche, assurez-vous que les choses que vous utilisez sont à portée de main. Placez les articles au niveau de la taille ou au-dessus pour éviter de vous plier, de les soulever et de tendre les bras.

### **Prévenez les douleurs et les blessures à la hanche en faisant ce qui suit :**

1. Faites vos exercices.
2. Suivez bien les instructions qu'on vous a données.
3. Utilisez le bon équipement.
4. Changez souvent de position.
5. Faites de la douleur votre guide. Si la douleur s'aggrave, arrêtez ce que vous êtes en train de faire. Si vous ressentez une douleur intense, appelez votre fournisseur de soins de santé primaires.

## Rapports sexuels

Vous ne devriez pas avoir de rapports sexuels pendant 6 à 8 semaines après la chirurgie. Si vous avez des questions à ce sujet, parlez-en à l'ergothérapeute.

## S'asseoir

- Utilisez des chaises et des fauteuils qui sont hauts et fermes et qui ont des accoudoirs. Asseyez-vous uniquement sur des chaises et des fauteuils permettant à vos hanches d'être **plus hautes** que vos genoux et à vos pieds de reposer à plat sur le plancher ou une autre surface. **Avant de vous asseoir, vérifiez la hauteur du siège.**
- Certains fauteuils et certaines chaises peuvent être ajustés. Demandez au physiothérapeute comment ajuster la hauteur d'une chaise ou d'un fauteuil.

## Dans la cuisine

- Lorsque vous faites quelque chose sur le comptoir, utilisez une chaise qui a des accoudoirs.
- Portez un tablier avec des poches afin de pouvoir apporter des choses.
- Prenez des repas qui ont été congelés ou demandez à quelqu'un, avant la chirurgie, de vous préparer des repas et de les congeler.
- Demandez à quelqu'un d'organiser vos armoires et votre réfrigérateur afin que vous puissiez facilement prendre les choses dont vous avez besoin. Ces choses devraient être situées entre votre taille et vos épaules.

## Dans la chambre

- Il est préférable d'utiliser un lit standard ou normal et un matelas ferme.  
**N'utilisez pas de lit d'eau ou de lit bas.**
- Pour éviter d'avoir à monter l'escalier pendant une ou deux semaines, faites installer votre lit en bas de la maison.
- Rangez vos vêtements de manière à pouvoir les prendre facilement, c'est-à-dire pas plus bas que la taille et pas plus haut que les épaules.

## Dans la salle de bains

- Faites installer une pomme de douche amovible (que vous pouvez retirer du mur).
- Ayez un tapis antidérapant à l'intérieur et à l'extérieur de la baignoire ou de la douche.
- Pour vos jambes et votre dos, utilisez une éponge à long manche ou une débarbouillette attachée à une brosse.
- Utilisez le matériel recommandé par le physiothérapeute pour les toilettes et la baignoire.
- Afin de pouvoir installer un banc de transfert dans la baignoire, vous devez faire enlever les portes coulissantes et les remplacer par un rideau de douche.

## Équipement

- **À la maison, vous allez avoir besoin d'un certain nombre de choses, qui doivent être prêtes lorsque vous rentrez chez vous après la chirurgie.**
- L'équipe soignante vous dira ce dont vous avez besoin et où vous pouvez acheter ces choses; elle vous montrera également comment les utiliser.

## Toilettes

La plupart des toilettes sont trop basses. Il se peut donc que vous ayez besoin d'un siège de toilette surélevé ainsi que d'accoudoirs pour vous asseoir et vous lever plus facilement, comme des barres d'appui fixées au mur ou des accoudoirs fixés à la toilette même. Le physiothérapeute vous dira ce qui vous convient le mieux.



## Comment éviter les chutes

- Portez des chaussures antidérapantes et confortables.
- Déplacez les câbles électriques ou fixez-les avec du ruban adhésif.
- Enlevez tous les objets qui traînent dans les couloirs.
- Assurez-vous qu'il y a une rampe dans chaque escalier et près de chaque marche.
- Retirez les petits tapis.
- Faites bien attention aux animaux domestiques ou aux petits objets qui se trouvent sur le plancher.
- Utilisez toujours votre marchette ou vos béquilles, même si ce n'est que pour quelques pas.
- Pour vous asseoir et vous relever, prenez bien votre temps.
- Pour ne pas trébucher, évitez de porter des pantalons qui sont trop longs.
- Vos espaces de vie doivent être bien éclairés.
- Si vous vous levez souvent la nuit, assurez-vous d'avoir suffisamment de lumière pour vous rendre à la salle de bains. Vous voudrez peut-être utiliser des toilettes portables pendant les premières semaines.
- Nettoyez immédiatement ce que vous renversez.
- Ayez à portée de main les articles que vous utilisez souvent.
- Demandez de l'aide quand vous en avez besoin.
- Prenez votre temps (p. ex., ne vous précipitez pas pour répondre au téléphone). Veillez à votre sécurité en prenant le temps de faire ce qu'on vous a montré.

## Ostéoporose

- L'ostéoporose est une maladie qui se développe très lentement et qui ne présente aucun symptôme. À mesure que les os perdent leurs minéraux, ils s'affaiblissent et sont plus susceptibles de se fracturer. La fracture est d'ailleurs souvent le premier signe de l'ostéoporose.
- Si vous avez plus de 50 ans et que votre hanche s'est fracturée en raison d'une chute, vous souffrez d'ostéoporose. **Sans traitement, les risques d'avoir une autre fracture sont élevés.**
- En ce qui concerne l'ostéoporose et les fractures, il est très important que vous parliez des risques avec votre fournisseur de soins de santé primaires. Il existe des traitements pouvant considérablement réduire les risques de fracture. Renseignez-vous à ce sujet auprès de votre fournisseur de soins de santé primaires. Vous devriez également passer une ostéodensitométrie pour que votre fournisseur de soins de santé primaires puisse suivre l'efficacité de votre traitement.
- Pour veiller à la bonne santé de vos os et pour que le traitement contre l'ostéoporose fonctionne bien :
  - › Faites régulièrement des exercices utilisant le poids du corps.
  - › Votre apport en calcium doit être de 1 200 mg par jour, ce qui correspond à au moins trois portions de produits laitiers par jour. La nourriture est le meilleur moyen d'obtenir du calcium. Prenez un supplément de calcium seulement après en avoir parlé avec votre fournisseur de soins de santé primaires.
  - › Vous avez besoin de 800 à 2000 UI de vitamine D par jour, que vous pouvez prendre sous forme de suppléments.

### Pour obtenir des informations sur l'ostéoporose :

- Ostéoporose Canada :
  - › [www.osteoporosecanada.ca](http://www.osteoporosecanada.ca)
- Halifax Osteoporosis Multidisciplinary Education (HOME) Program
  - › Téléphone : 902-473-3723
- Dartmouth Osteoporosis Multidisciplinary Education (DOME) Program  
(Ce programme peut être offert par Télésanté dans tous les hôpitaux de la Nouvelle-Écosse.)
  - › Téléphone : 902-465-8303

## **Bien se nourrir pour bien guérir**

- Au cours des prochains mois, vous devez bien manger afin de pouvoir vous rétablir. Il est en effet important d'avoir chaque jour un régime alimentaire équilibré pour pouvoir guérir. **Il est particulièrement important de consommer suffisamment de calories (pour l'énergie), de protéines ainsi que d'aliments contenant du calcium, de la vitamine A, de la vitamine C et du zinc. Après une chirurgie, il est également important de consommer des aliments qui contiennent du fer.** Pour obtenir tout ce dont vous avez besoin, vous devez donc chaque jour consommer des aliments variés qui sont bons pour la santé, c'est-à-dire des fruits et des légumes, des aliments à grains entiers, des aliments protéinés, et boire avant tout de l'eau.
- Les aliments contiennent tous des calories, ce qui permet à votre corps d'obtenir l'énergie dont il a besoin pour réparer votre hanche. Prendre chaque jour trois repas équilibrés vous donnera l'énergie dont vous avez besoin. Si vous le préférez, vous pouvez prendre six petits repas par jour en ajoutant simplement un petit repas en milieu de matinée, en milieu d'après-midi et le soir. Chaque aliment procure une partie des quelque 50 nutriments dont le corps a besoin; c'est pourquoi il est très important de manger des aliments variés.
- Essayez de ne pas prendre plus de trois tasses de café ou de thé par jour.
- En ce qui concerne les boissons alcooliques, renseignez-vous auprès de votre fournisseur de soins de santé primaires.

Si vous avez des questions, demandez à parler au diététicien à l'hôpital. Votre fournisseur de soins de santé primaires peut également vous envoyer chez un diététicien après votre sortie de l'hôpital.

## **Pour arrêter de fumer**

Si vous fumez, réduisez votre consommation de tabac ou arrêtez. Si arrêter de fumer est difficile, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé primaires ou à votre pharmacien. Certains médicaments peuvent vous aider. Si vous craignez d'être en situation de manque, demandez à votre fournisseur de soins de santé primaires ou à votre pharmacien de vous recommander des produits qui peuvent vous aider, comme des timbres de nicotine. Les ressources suivantes peuvent vous être utiles :

- The Lung Association of Nova Scotia
  - › [www.poumon.ca](http://www.poumon.ca)
  - › Téléphone (sans frais) : 1-888-566-5864 (pour trouver un groupe de soutien dans votre région)

- Nova Scotia Health Stop Smoking Services
  - › <https://mha.nshealth.ca/fr/services/stop-smoking-services>
  - › Avec numéros de téléphone pour chaque secteur
- 811 – Renseignez-vous sur le programme Sans Tabac Nouvelle-Écosse
  - › Téléphone (sans frais) : 1-866-366-3667 (en anglais)
  - › Téléphone (sans frais) : 1-866-527-7383 (en français)
- Sans Tabac Nouvelle-Écosse
  - › <https://tobaccofree.novascotia.ca/?lang=fr>

## Membres de l'équipe soignante

Chirurgien / résident / clinicien adjoint : \_\_\_\_\_

Infirmière praticienne : \_\_\_\_\_

Infirmière en chef : \_\_\_\_\_

Infirmière autorisée (IA) : \_\_\_\_\_

Infirmière auxiliaire autorisée : \_\_\_\_\_

Physiothérapeute : \_\_\_\_\_

Assistant physiothérapeute : \_\_\_\_\_

Ergothérapeute : \_\_\_\_\_

Assistant ergothérapeute : \_\_\_\_\_

Travailleur social : \_\_\_\_\_

Diététicien : \_\_\_\_\_

Accompagnement spirituel : \_\_\_\_\_

Coordonnateur des soins continus : \_\_\_\_\_

Commis d'unité : \_\_\_\_\_

Aide d'unité : \_\_\_\_\_

## Ressources

- Santé Nouvelle-Écosse
  - › [www.nshealth.ca/your-extended-hospital-stay](http://www.nshealth.ca/your-extended-hospital-stay)
- Fondation canadienne d'orthopédie
  - › [www.whenithurtstomove.org/fr](http://www.whenithurtstomove.org/fr)

