

Se rétablir d'une fracture de la hanche

Hôpital régional Valley

**Combien de poids pouvez-vous mettre sur votre jambe
opérée?**

Mise en appui selon la tolérance

Mise en appui protégée

(autant de poids que vous voulez, mais vous devez utiliser un
déambulateur)

Mise en appui partielle : _____

Pas de mise en appui

Table des matières

À quoi ressemble l'articulation de la hanche?	2
Qu'est-ce qu'une fracture de la hanche?	3
De quelle opération ai-je besoin?	4
Pendant le séjour à l'hôpital.....	6
Comment être à l'aise	6
Comment entrer dans le lit.....	7
Comment sortir du lit.....	7
Marcher après l'opération	7
Comment s'asseoir.....	8
Comment se relever	8
Après l'opération	9
Quelles sont les complications possibles?	9
Ostéoporose	9
À la maison	10
Préparer la sortie de l'hôpital.....	10
Comment monter les escaliers.....	11
Monter dans une voiture et en descendre	12
Quand puis-je passer à une canne?	12
Physiothérapie ambulatoire.....	13
De quel équipement ai-je besoin à la maison?.....	13
Prendre un bain ou une douche.....	13
Aller aux toilettes	13
S'habiller	14
Préparer la maison.....	14
Sécurité à la maison (prévention des chutes)	15
Aides et soins infirmiers à domicile.....	15
Mes exercices.....	16
Mon programme d'exercices	17

Se rétablir d'une fracture de la hanche : Hôpital régional Valley

Le présent guide explique à quoi ressemble et comment fonctionne l'articulation de la hanche. Il fournit aussi des consignes pour vous rétablir une fois de retour à la maison.

Vous devez suivre ces consignes pendant au moins six (6) semaines après l'opération chirurgie ou jusqu'au rendez-vous de suivi avec le chirurgien. Vous aurez un suivi avec le chirurgien environ six (6) semaines après l'opération ou lorsque celui-ci le décidera.

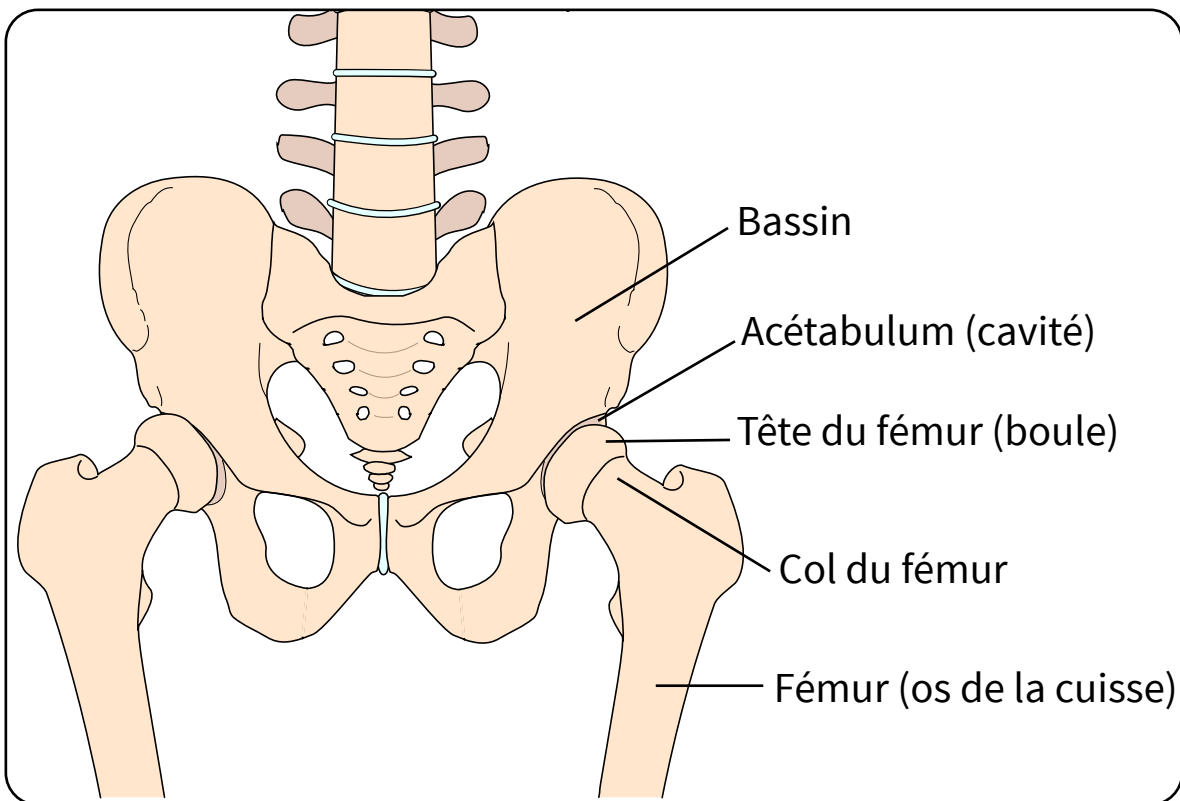
Afin d'éviter les problèmes après une opération de la hanche, il est important que vous et les personnes qui vous aident compreniez bien le contenu de ce guide.

Si vous avez des questions, adressez-vous à l'équipe chargée de la réadaptation ou appelez les services de réadaptation au 902-679-2770.

À quoi ressemble l'articulation de la hanche?

L'articulation de la hanche se compose d'une « boule », c'est-à-dire la tête arrondie de l'os de la cuisse (fémur), et d'une cavité (acétabulum) qui reçoit cette tête.

Ensemble, ces deux parties permettent à la hanche de bouger librement. Elles fournissent de la stabilité afin que la hanche puisse bouger dans diverses directions et que la personne puisse se tenir debout et supporter son propre poids. Les muscles et ligaments de cette articulation permettent également de la renforcer et de la soutenir.

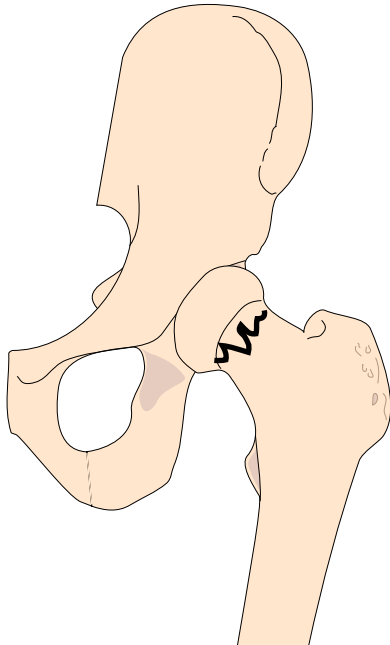


Qu'est-ce qu'une fracture de la hanche?

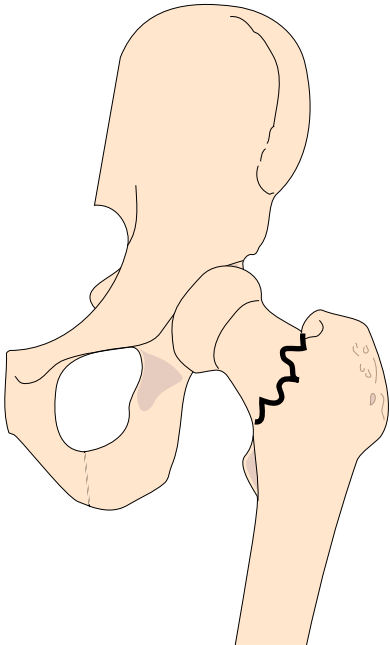
Il y a fracture de la hanche lorsque la partie supérieure du fémur (os de la cuisse) se brise. Les chirurgiens orthopédistes font souvent des radiographies pour pouvoir déterminer le type de fracture et comment la réparer.

Votre fracture ressemble probablement à l'une des images ci-dessous :

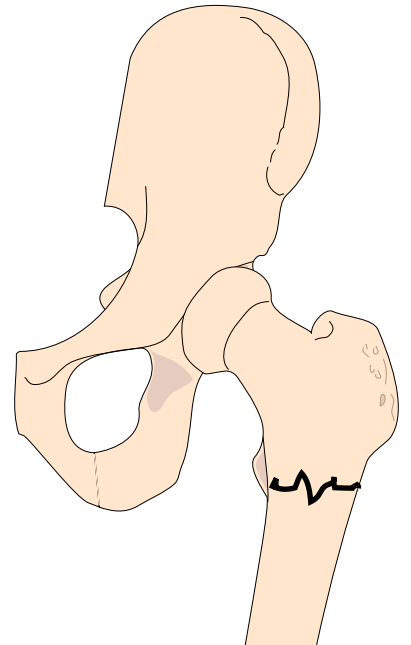
Fracture du col
du fémur



Fracture
intertrochantérienne



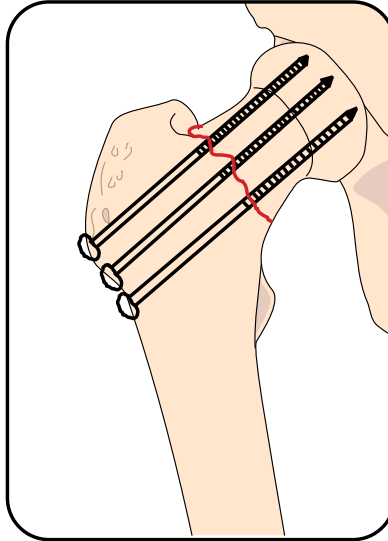
Fracture
sous-trochantérienne



De quelle opération ai-je besoin?

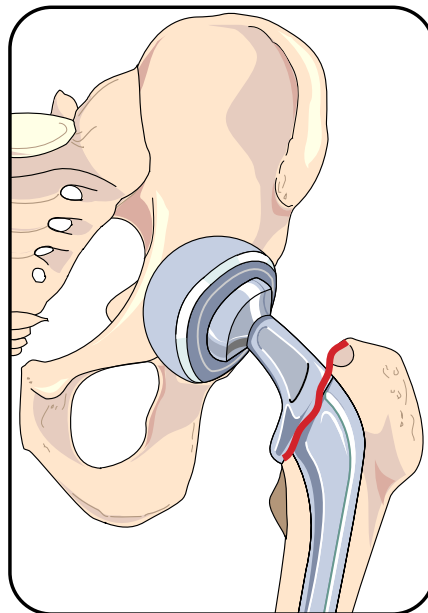
Vis Asnis

Le chirurgien peut maintenir les os en place à l'aide de vis. On procède souvent de cette façon pour les fractures du col du fémur (fracture transcervicale).



Prothèse bipolaire de hanche

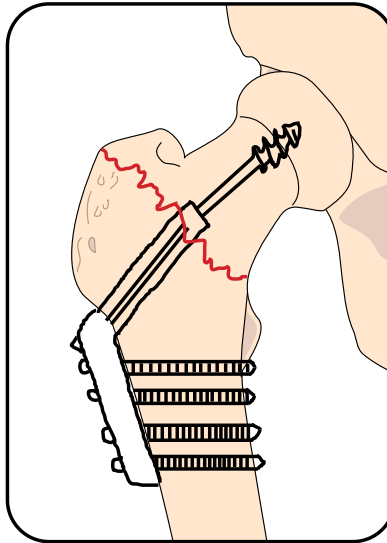
Pour ce remplacement partiel de la hanche, le chirurgien remplace le haut du fémur par une prothèse (os artificiel de la cuisse). On procède souvent de cette façon pour les fractures du col du fémur (fracture transcervicale).



De quelle opération ai-je besoin?

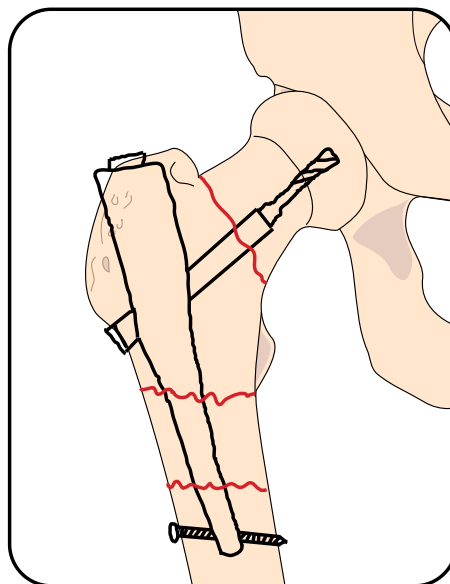
Vis de hanche dynamique (VHD)

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



Clou de fixation trochantérienne (CFT)

On insère ces clous 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.



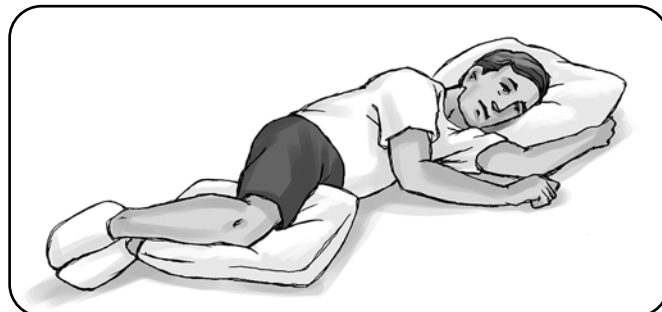
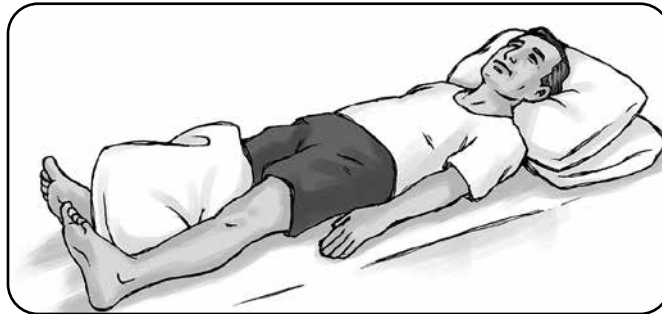
Pendant le séjour à l'hôpital

Comment être à l'aise

Pendant votre rétablissement, il est important que vous soyez à l'aise. Au lit, certaines positions vous permettront d'être plus à l'aise.

Ne vous allongez pas sur le côté opéré pendant six (6) semaines après la chirurgie.

- Si vous vous reposez longtemps, il est préférable de vous allonger sur le dos. Mettre un oreiller entre les jambes peut aider.
- Si vous vous couchez sur le côté, vous **devez** vous mettre sur le côté non opéré avec un oreiller entre les genoux.
- Pour éviter les plaies de lit, il est important de changer de position au moins toutes les deux (2) heures.



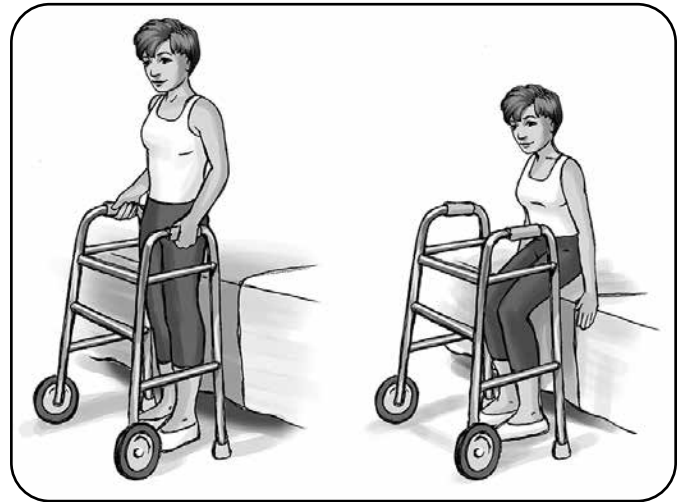
Pendant le séjour à l'hôpital

Comment entrer dans le lit

Après l'opération, une infirmière ou un physiothérapeute vous aidera à vous coucher et à vous lever.

Pour vous mettre au lit :

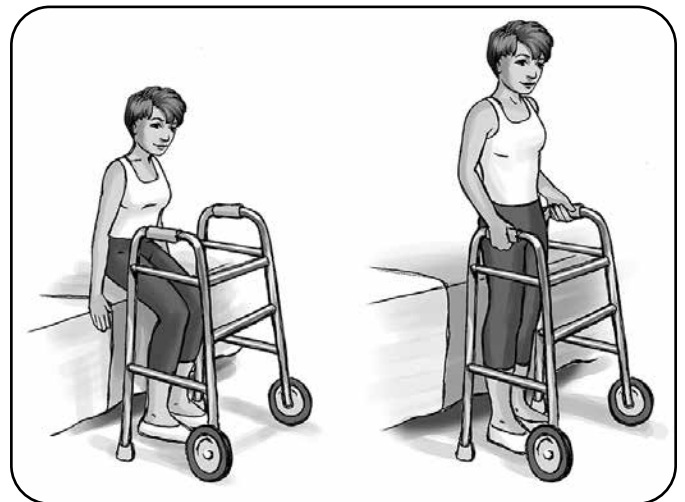
1. Placez-vous dos au lit.
2. Faites glisser votre jambe opérée vers l'avant, puis asseyez-vous sur le bord du lit.
3. À l'aide de vos bras, glissez-vous sur le lit, puis soulevez vos jambes pour les mettre sur le lit.
4. Si cela est nécessaire, demandez à quelqu'un de vous aider à soulever la jambe opérée.



Comment sortir du lit

Pour sortir du lit :

1. Pliez la jambe non opérée et utilisez vos coudes pour faire glisser vos hanches jusqu'au bord du lit.
2. Asseyez-vous en vous soutenant avec les bras. Abaissez ensuite la jambe non opérée.



Marcher après l'opération

- Le personnel de l'hôpital vous dira combien de poids votre jambe opérée pourra supporter.
- Il est important de bien suivre, jusqu'au rendez-vous de suivi avec le chirurgien, les instructions qu'on vous donne.
- **Si le poids que votre jambe opérée peut supporter est limité, vous devrez utiliser un déambulateur à deux roues jusqu'au rendez-vous de suivi.**

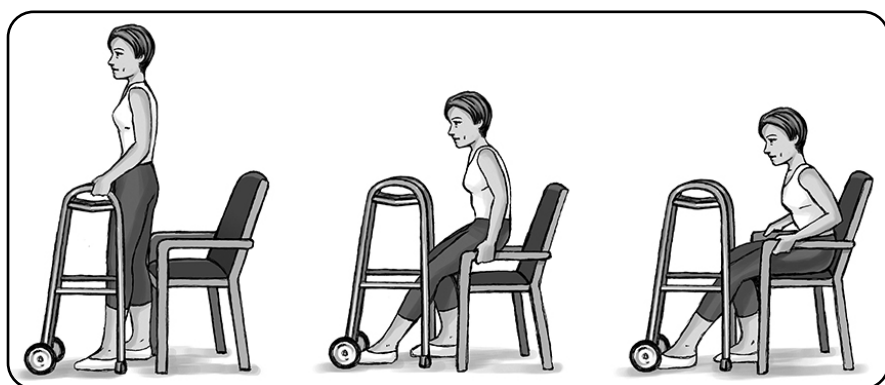
Pendant le séjour à l'hôpital

Comment s'asseoir

Sortir régulièrement du lit vous aidera à respirer plus facilement, favorisera la circulation du sang et renforcera vos muscles. Vous lever permettra également de prévenir les plaies de lit. Au début, vous aurez peut-être besoin de l'aide d'une ou de deux personnes pour vous asseoir et vous relever.

Pour vous asseoir :

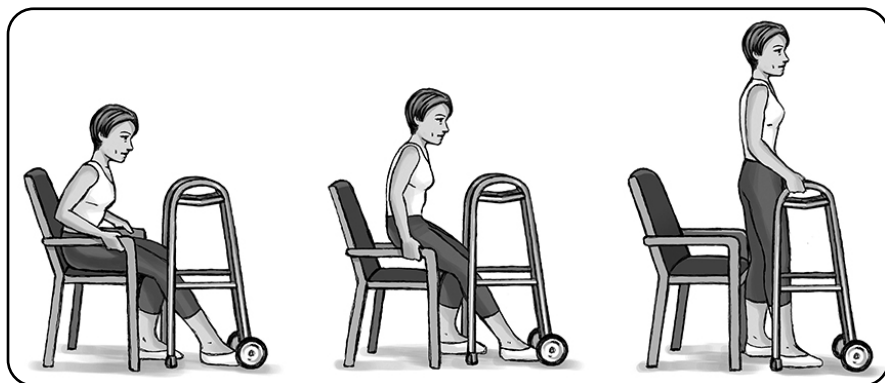
1. Reculez jusqu'à ce que vous sentiez le bord de la chaise ou du fauteuil à l'arrière de vos jambes.
2. Faites glisser la jambe opérée vers l'avant.
3. Prenez les accoudoirs, puis asseyez-vous lentement et doucement.
4. Faites glisser vos fesses jusqu'au dossier de la chaise ou du fauteuil.



Comment se relever

Pour vous relever :

1. Placez-vous près du bord de la chaise ou du fauteuil.
2. Ramenez la jambe non opérée sous vous afin qu'elle puisse supporter le poids de votre corps. Faites glisser la jambe opérée vers l'avant.
3. Pour vous relever, appuyez sur les accoudoirs de la chaise ou du fauteuil à l'aide de vos mains.
4. Ne tirez pas sur le déambulateur pour vous relever.



Après l'opération

Quelles sont les complications possibles?

Appelez le cabinet du chirurgien orthopédiste ou votre fournisseur de soins de santé primaires si vous avez ce qui suit :

- Augmentation de la rougeur, de l'enflure, de la sensibilité ou de la sensation de chaleur dans le mollet, les cuisses ou à l'aîne.
- Difficulté à respirer ou essoufflement.
- Écoulement vert, jaune ou malodorant à l'incision (coupure).
- Température supérieure à 38 °C/100,4 °F. Les symptômes de la fièvre sont les suivants : frissons, transpiration et maux de tête.
- Rougeur s'élargissant autour de l'incision.
- Rougeurs ou plaies de pression sur la peau des parties osseuses (comme les talons et le coccyx).

À noter : Si vous avez besoin de soins dentaires dans les trois (3) mois suivant l'opération, appelez le cabinet du chirurgien. Il est possible que vous deviez prendre des antibiotiques avant d'aller chez le dentiste.

Ostéoporose

- Pendant votre séjour à l'hôpital, il se peut qu'une infirmière de liaison vous parle de l'ostéoporose.
- L'ostéoporose est une maladie qui se développe au fil des années, sans aucun symptôme. Au fil des ans, la densité minérale osseuse diminue, ce qui rend les os plus faibles et 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 pourriez souffrir d'ostéoporose. Sans traitement, les risques d'avoir une autre fracture sont élevés.
- En ce qui concerne l'ostéoporose et les fractures, il est donc très important que vous parliez de vos risques avec votre fournisseur de soins de santé primaires. Il existe des traitements qui peuvent considérablement réduire les risques de fracture. Vous devriez également passer une ostéodensitométrie pour que votre fournisseur de soins de santé primaires puisse suivre l'efficacité de votre traitement.

Après l'opération

- Pour la santé de vos os ainsi que l'efficacité du traitement contre l'ostéoporose, vous devez :
 - › prendre vos médicaments tels que prescrits;
 - › faire régulièrement des exercices utilisant le poids du corps;
 - › consommer des protéines;
 - › prendre 2 à 3 portions de produits laitiers par jour. Prenez des suppléments de calcium seulement après en avoir parlé avec votre fournisseur de soins de santé primaires. Pour obtenir des idées, demandez le dépliant sur le calcium;
 - › prendre chaque jour 800 à 2000 UI de vitamine D sous forme de suppléments. La vitamine D aide le corps à absorber le calcium.
- Si vous avez des questions sur l'ostéoporose :
 - › consultez le site d'Ostéoporose Canada, à www.osteoporosecanada.ca;
 - › adressez-vous au service de liaison chargé des fractures à l'Hôpital régional Valley, au 902-679-2657, poste 2963.

À la maison

Préparer la sortie de l'hôpital

- Il est important de parler avec votre famille de l'aide dont vous aurez besoin une fois de retour à la maison, par exemple pour la préparation des repas, le ménage, la lessive, le jardinage, etc.
- Pendant votre séjour à l'hôpital, il est important de vous préparer à rentrer chez vous. L'équipe soignante s'assurera que vous pouvez faire différentes choses avant de rentrer à la maison (p. ex. vous habiller, aller aux toilettes, prendre un bain et bouger).
- À votre retour de l'hôpital, vous devriez avoir un lit au rez-de-chaussée de la maison. Si la salle de bain est à l'étage, vous pouvez utiliser une chaise d'aisance ou une toilette portative.
- Envisagez de faire installer des rampes sur toute la longueur des escaliers, des deux côtés.

À la maison

Comment monter les escaliers

Même si vous n'avez pas d'escaliers à la maison, vous devriez apprendre à monter et à descendre des escaliers en toute sécurité. Avant de quitter l'hôpital, le physiothérapeute vous fera faire des exercices pour apprendre à monter des escaliers.

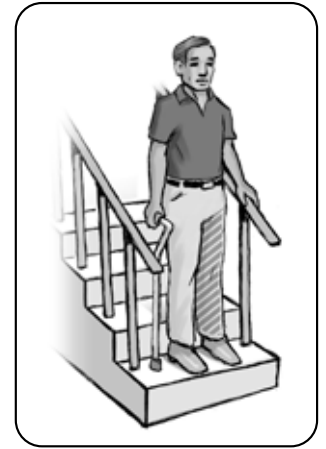
Monter des escaliers à l'aide d'une rampe et d'une canne :

1. Tenez la rampe d'une main et la canne de l'autre. Tenez-vous près de la première marche.
2. Montez sur la première marche avec la jambe non opérée.
3. Redressez la jambe non opérée, placez la canne sur la marche, puis montez avec la jambe opérée de sorte que les deux pieds soient sur la même marche.
4. Répétez les étapes 1 à 3 pour chaque marche.



Descendre les escaliers à l'aide d'une rampe et d'une canne :

1. Tenez la rampe d'une main et la canne de l'autre. Tenez-vous près de la première marche en descendant.
2. Placez la canne sur la première marche. Descendez sur la première marche avec la jambe opérée.
3. Descendez ensuite sur la même marche avec la jambe non opérée.
4. Répétez les étapes 1 à 3 pour chaque marche.



N'oubliez pas ce qui suit : votre « bonne » jambe **monte** en premier, et votre « mauvaise » jambe **descend** en premier.

À la maison

Monter dans une voiture et en descendre

1. Demandez à la personne qui vous aide d'ouvrir complètement la portière, 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 qu'il soit plus haut. Placer un sac en plastique sur le siège peut vous aider à vous installer plus facilement.
2. Tenez-vous debout de façon à ce que l'arrière de vos jambes se trouve contre la base de la voiture. Placez une main sur le tableau de bord, puis mettez votre jambe opérée vers l'avant.
3. Pour vous asseoir, abaissez-vous en faisant bien attention.
4. Rentrez vos jambes dans la voiture en les déplaçant de quelques pouces à l'aide de vos mains, l'une après l'autre. **Ne mettez pas vos 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.



Quand puis-je passer à une canne?

- Si le poids que votre jambe opérée peut supporter est limité, vous devrez utiliser un déambulateur jusqu'à ce que le chirurgien vous dise que vous n'en avez plus besoin, c'est-à-dire en général jusqu'au rendez-vous de suivi, six (6) semaines après l'opération.
- Si le chirurgien vous dit que vous pouvez « vous appuyer sur vos jambes selon la tolérance », vous pouvez alors utiliser une canne dès que la pression de vos mains sur le déambulateur devient légère et que vous pouvez marcher sans boiter.
- Utiliser une canne trop tôt peut entraîner de mauvaises habitudes, ainsi que des douleurs dans d'autres parties du corps. Tenez la canne de la main se trouvant du côté non opéré.

À la maison

Physiothérapie ambulatoire

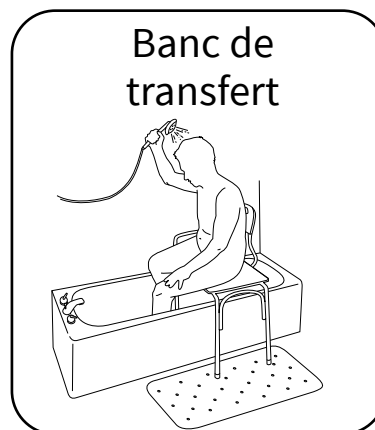
- La physiothérapie ambulatoire commence en général après le premier rendez-vous de suivi avec le chirurgien, soit environ six (6) semaines après l'opération.
- Les personnes opérées à la hanche n'ont pas toutes besoin de physiothérapie ambulatoire.
- Vous devez faire les exercices expliqués dans ce guide et marcher comme on vous l'a appris à l'hôpital jusqu'à votre rendez-vous de suivi. Ces exercices vous aideront à vous rétablir.

De quel équipement ai-je besoin à la maison?

Un ergothérapeute ira vous voir à l'hôpital pour vous parler de l'équipement à utiliser à la maison.

Prendre un bain ou une douche

- Après l'opération, faire sa toilette avec une simple débarbouillette est la façon la plus sûre de se laver.
- Si vous avez une baignoire, utilisez un banc de transfert afin de pouvoir y entrer et en sortir sans devoir enjamber le bord.
- Si vous avez une douche de plain-pied, utilisez une chaise de douche.



Aller aux toilettes

- Il se peut que vous ayez besoin d'un siège de toilette surélevé avec des accoudoirs, ou simplement des accoudoirs de toilette. Après l'opération, vous utiliserez davantage le haut de votre corps.
- N'utilisez pas le porte-serviettes ou le porte-papier de toilette de votre salle de bain pour vous relever, car ils peuvent se briser ou bouger.
- Il se peut également que vous ayez besoin d'une chaise d'aisance ou d'une toilette portative si la salle de bain de votre maison est trop éloignée de votre chambre ou de votre salon.



À la maison

S'habiller

- Après la chirurgie, vous pouvez utiliser certains outils à long manche pour vous habiller et prendre des objets.
- Un ergothérapeute vous fera faire des exercices pour vous habiller. Demandez à votre famille de vous apporter des vêtements amples pour votre séjour à l'hôpital.
- Vous trouverez dans les pharmacies une « trousse pour la hanche » contenant :
 - › une pince à long manche;
 - › un chausse-pied à long manche;
 - › un enfile-bas;
 - › une éponge à long manche;
 - › des lacets élastiques.

Pince à long manche



Chausse-pied à long manche



Préparer la maison

- Élever la hauteur de votre lit peut vous permettre d'y entrer et d'en sortir plus facilement, par exemple en ajoutant un sommier ou en utilisant des rehausseurs de lit.
- Des côtés de lit peuvent également être utiles.
- Ayez à la maison un fauteuil ferme avec des accoudoirs qui est au moins à la hauteur des genoux.
- Si vos chaises et fauteuils sont bas, utilisez un coussin ferme pour augmenter la hauteur du siège.

À la maison

Sécurité à la maison (prévention des chutes)

Pour réduire les risques de chutes, vous pouvez faire de simples changements à la maison. Si vous avez des questions, adressez-vous à l'ergothérapeute.

- Utilisez l'équipement selon les instructions données par l'ergothérapeute et le physiothérapeute.
- Lorsque vous êtes allongé ou assis, relevez-vous lentement. Prenez bien votre temps afin de ne pas être étourdi.
- Assurez-vous que rien ne bloque l'accès aux pièces de votre maison. Cela est très important si vous utilisez un déambulateur ou une canne.
- Assurez-vous que toutes les pièces de votre maison sont bien éclairées.
- Enlevez les tapis qui ne sont pas fixés au plancher.
- Assurez-vous de ne pas trébucher sur les fils électriques et de téléphone. Avoir un téléphone sans fil est préférable.
- Limitez votre consommation d'alcool.
- Envisagez de porter un dispositif d'alerte médicale.
- Les protecteurs de hanches sont des pantalons ou des sous-vêtements rembourrés qui absorbent l'impact des chutes. Ils sont vendus dans la plupart des pharmacies ou des magasins de fournitures médicales.

Aides et soins infirmiers à domicile

- Il existe des services d'aide à domicile publics et privés.
- Un coordonnateur de soins hospitaliers peut vous rendre visite à l'hôpital afin de déterminer vos besoins et les services auxquels vous pourriez avoir droit. Cette personne créera un plan de soins et prendra les dispositions quant aux services nécessaires à votre sortie de l'hôpital.
- 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. Il n'offre pas cependant de soins 24 heures sur 24 et de soins pendant la nuit.
- Il n'y a pas de frais pour les services infirmiers comme le changement des pansements. Selon votre revenu, des frais peuvent être facturés pour certains services d'aide à domicile comme les soins personnels, l'entretien ménager, la préparation des repas, etc.

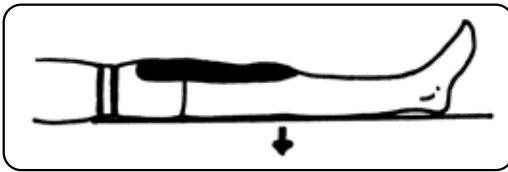
Mes exercices

Faites les exercices suivants trois (3) fois par jour. Commencez par 10 répétitions. Vous pouvez aller jusqu'à 30 répétitions en fonction de vos capacités. Ces exercices aideront votre jambe à s'assouplir, à renforcer vos muscles ainsi qu'à améliorer la circulation. N'ayez pas peur de bouger votre jambe; elle peut être sensible au début, mais **ces exercices ne lui nuiront pas**.

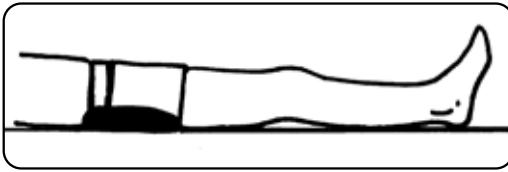
En position allongée :



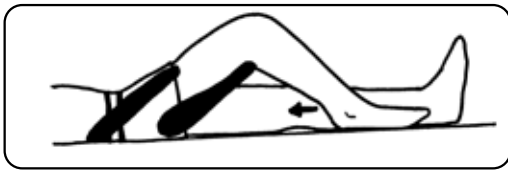
Bougez vos chevilles de haut en bas au moins 10 fois toutes les heures.



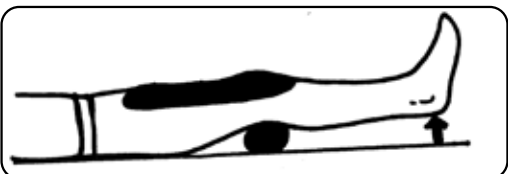
Redressez votre jambe en serrant les muscles à l'avant de la cuisse. En poussant le genou vers le bas, votre talon se soulèvera du lit. Restez dans cette position pendant 5 secondes, puis relâchez.



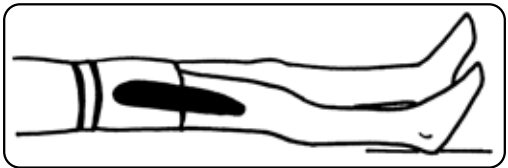
Serrez les fesses pendant 5 secondes, puis relâchez.



Pliez le genou en ramenant le talon de la jambe vers les fesses.

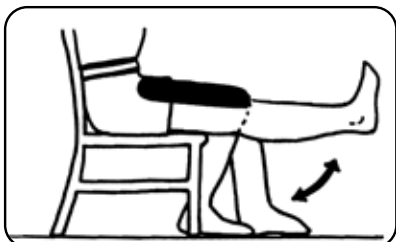


Placez une grosse boîte de conserve (enveloppée dans une serviette) sous votre genou. En gardant l'arrière du genou sur la boîte, relevez le talon du lit en redressant le genou.



Faites glisser la jambe sur le côté en gardant le genou droit et en pointant les orteils vers le plafond. Ramenez ensuite la jambe au milieu.

En position assise :



Avec la cuisse maintenue bien en place sur une chaise, redressez le genou au maximum. Restez dans cette position pendant 5 secondes, puis relâchez.

Mon programme d'exercices

N'oubliez pas de faire ces exercices trois (3) fois par jour. Mettez un « X » dans la case correspondant à l'exercice que vous venez de faire.

1 ^{re} semaine, date de début : _____						
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche

2 ^e semaine, date de début : _____						
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche

3 ^e semaine, date de début : _____						
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche

Mon programme d'exercices

4 ^e semaine, date de début : _____						
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche

5 ^e semaine, date de début : _____						
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche

6 ^e semaine, date de début : _____						
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche

Mon programme d'exercices

7 ^e semaine, date de début : _____						
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche

8 ^e semaine, date de début : _____						
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche

9 ^e semaine, date de début : _____						
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche

Mon programme d'exercices

10 ^e semaine, date de début : _____						
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche

11 ^e semaine, date de début : _____						
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche

12 ^e semaine, date de début : _____						
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche

Mon programme d'exercices

13 ^e semaine, date de début : _____						
lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche

Félicitations! Vous venez de terminer vos trois mois d'exercices! Pour que vos muscles restent forts, continuez de faire ces exercices au moins une fois par jour.

Notes:

Vous avez besoin d'autres informations sur des questions de santé?

Vous trouverez la présente publication et toutes nos autres ressources à l'intention des patients à <https://library.nshealth.ca/PatientEducation> (en anglais seulement).

Communiquez avec la bibliothèque publique de votre région pour obtenir des livres, des vidéos, des magazines et d'autres ressources.

Pour plus d'information, allez à <http://library.novascotia.ca/fr>.

Vous pouvez parler à une infirmière autorisée en Nouvelle-Écosse en tout temps, en composant le 8-1-1.

Vous pouvez aussi consulter le <https://811.novascotia.ca/?lang=fr>.

Pour découvrir d'autres programmes et services offerts dans votre collectivité, composez le 2-1-1 ou allez à <http://ns.211.ca> (en anglais seulement).

La Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse fait la promotion d'un environnement sans fumée, sans vapeur et sans parfum.

Nous vous remercions de ne pas porter ni utiliser de produits parfumés.

www.nshealth.ca

Document préparé par : Service d'orthopédie, Hôpital régional Valley

Illustrations utilisées avec l'autorisation de : © Vancouver Coastal Health Authority; Stryker ©;

LifeART Super Anatomy 1 Images, Copyright © 1994, TechPool Studios Corp. USA

Conception : Services de la bibliothèque de la Régie

Les renseignements contenus dans la présente publication sont fournis uniquement à titre d'information et d'éducation. Ils ne remplacent pas les conseils médicaux ou les soins de santé offerts par un professionnel de la santé. Si vous avez des questions, veuillez communiquer avec votre fournisseur de soins de santé.