

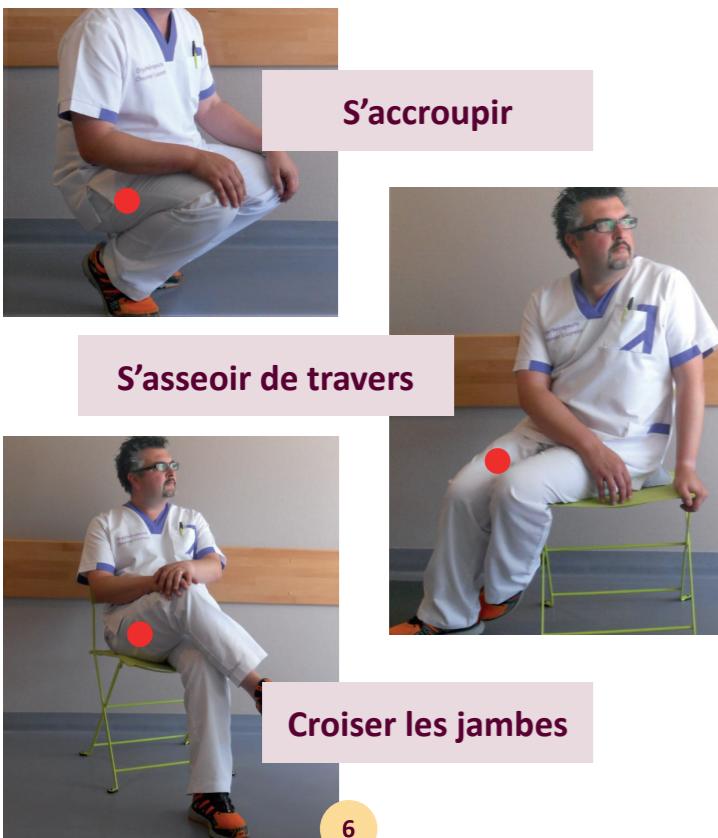
Mouvements à éviter

Mouvements à éviter

Vous trouverez au verso des recommandations pour **limiter les mouvements exagérés** au quotidien dans les activités journalières



- **Dormir**
- **Se laver**
- **Se vêtir**
- **Se déplacer**
- **S'asseoir**
- **Conduire**
- **Faire le ménage**
- **Porter et ramasser des objets**



S'accroupir

S'asseoir de travers

6

Croiser les jambes

7

avec ces quelques  
ne pas vous blesser  
faites attention de  
totale de la hanche,  
Avec une prothèse

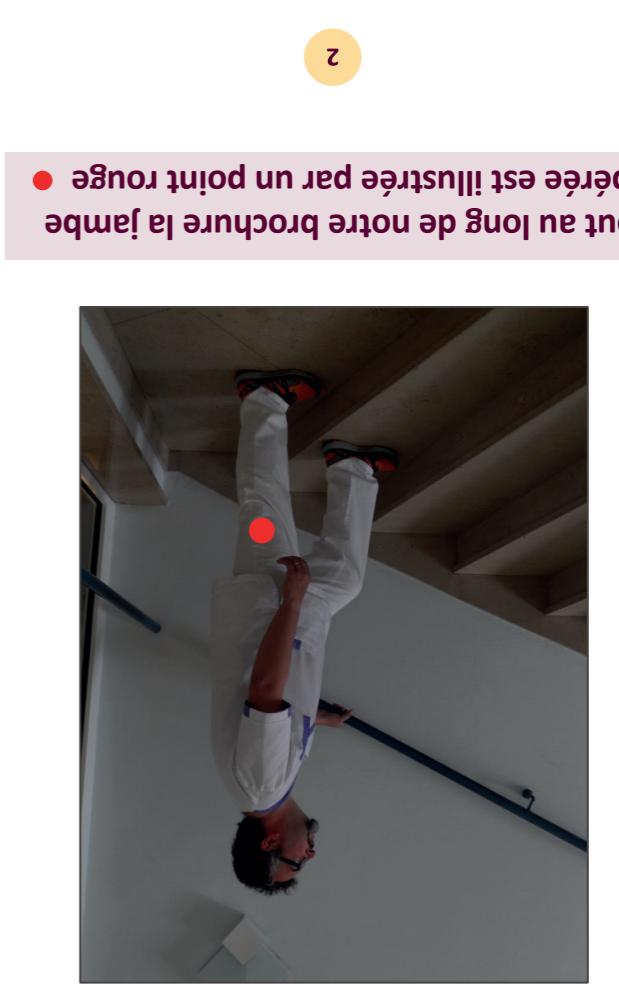
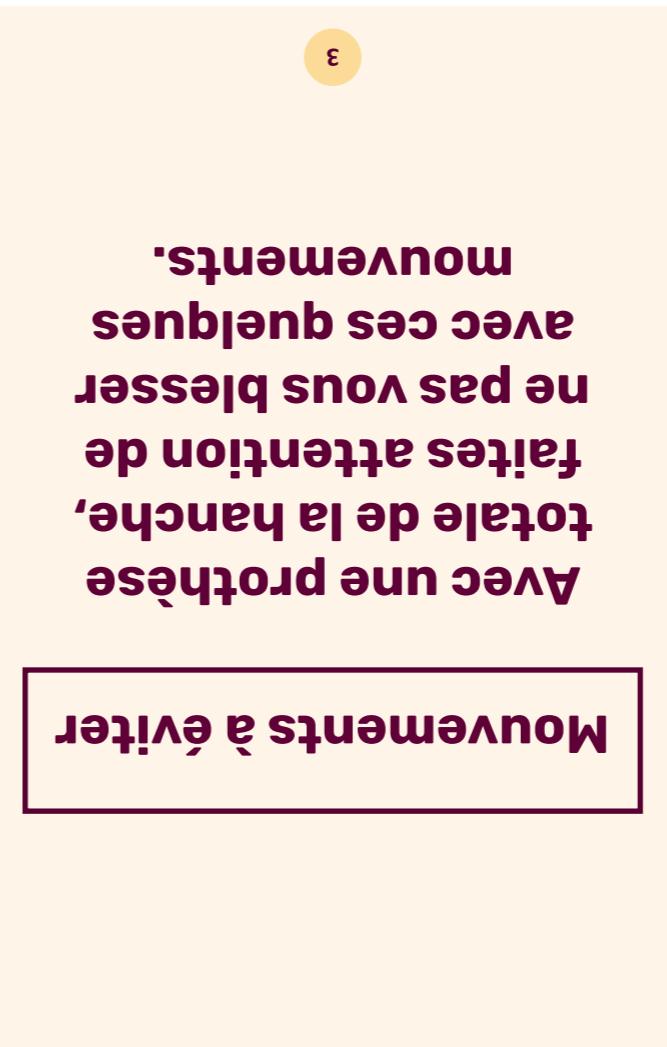
**mouvements.**

**Mouvements à éviter**

1, rue de l'Hôpital  
L-8423 Steinfort

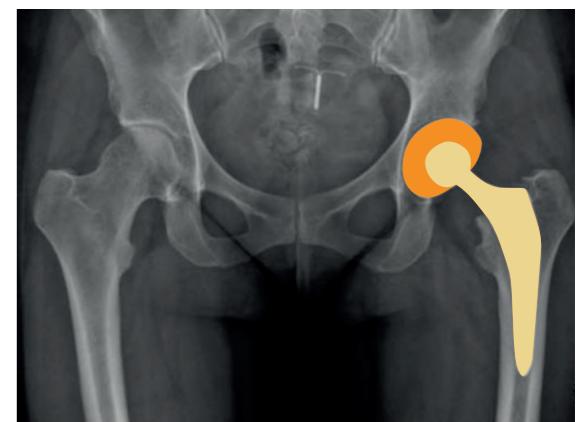
Tel : +352/39 94 91 - 1  
Fax : +352/39 82 73

Mail : info@his.lu  
Site : www.his.lu



**HIS**  
Hôpital Intercommunal Steinfort

## La prothèse totale de hanche



## Dormir

### Se mettre au lit

1. Asseyez-vous sur votre lit près de l'oreiller.
2. Placez le pied sain sous la jambe opérée et allongez-vous en basculant le corps d'un bloc.
- NB: la jambe saine soutient la jambe opérée.



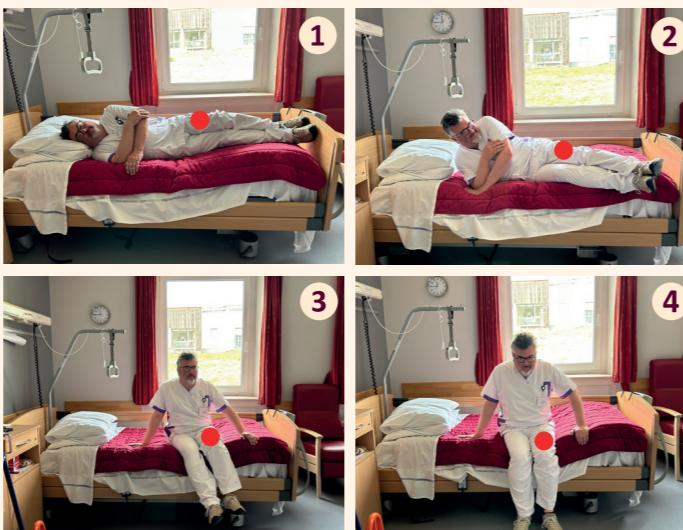
### Dormir

1. Si vous préférez dormir sur le côté, allongez-vous sur la hanche non-opérée et évitez de croiser les jambes durant votre sommeil en glissant un coussin entre celles-ci.
2. Un matelas ferme est nécessaire.



### Se lever du lit

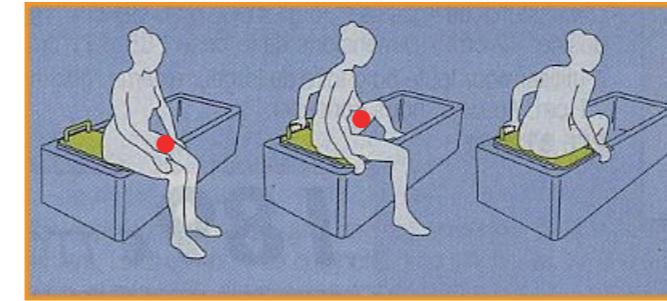
1. Tournez-vous sur le côté sain.
2. Prenez appui sur la main tout en basculant les jambes vers le bas.
3. Pour vous lever, prenez appui avec vos mains sur le matelas.
4. Penchez-vous en avant.



## Se laver

### Le bain

1. Pas dans les 6 premières semaines.
2. Pour vous aider, placez une planche de bain en travers de la baignoire et un tapis antidérapant au fond de la baignoire.
3. Asseyez-vous sur la planche de bain, passez d'abord la jambe opérée puis celle non opérée au-dessus du bord.
4. Pour sortir, passez d'abord la jambe saine puis celle opérée.



### La douche

1. Fixez une barre d'appui sur le mur et un tapis antidérapant au fond de la douche.
2. Si nécessaire, installez une chaise de douche ou un siège fixé au mur.

## Se vêtir

1. Utilisez au maximum les aides techniques pour l'habillage (en-file-bas, enfile-slip, marchepied, etc.)
2. Favorisez des pantalons/jupes amples.
3. Privilégiez la position assise afin de réduire les risques de chute.
4. Portez des chausures fermées avec des semelles stables pour une meilleure sécurité.



## Se déplacer

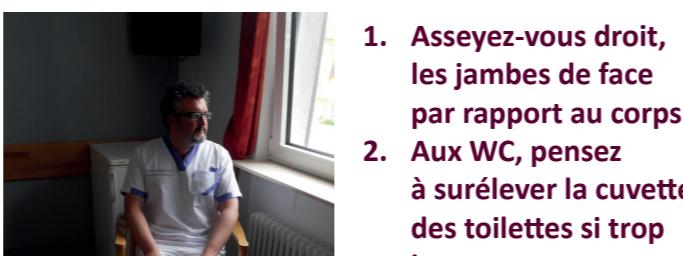
### Monter et descendre les escaliers

1. Dans un premier temps, montez et descendez les escaliers marche après marche.
2. Pour monter : Commencez par poser le pied de la jambe non opérée sur la marche, puis placez l'autre pied sur cette même marche.
3. Pour descendre : C'est le contraire. Placez le pied de la jambe opérée sur la marche inférieure puis placez le deuxième pied sur la même marche.
4. Évitez les demi-tours ou les changements de direction brusques lors de la marche.

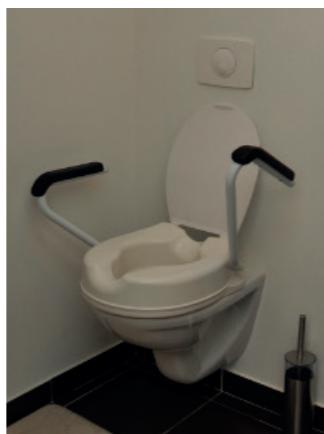


## S'asseoir

Privilégiez les chaises à assise haute afin de limiter la flexion de la hanche.



1. Asseyez-vous droit, les jambes de face par rapport au corps.
2. Aux WC, pensez à surélever la cuvette des toilettes si trop basse.



## Conduire



La conduite n'est pas recommandée durant les 4 premières semaines (selon avis médical).

1. Reculez le siège avant de vous installer.
2. Asseyez-vous dos à la voiture.
3. Pivotez vos jambes en 1 bloc.
4. Utilisez un coussin pivotant au besoin.
5. Ne croisez pas les jambes.
6. Réglez le siège en hauteur.



## Porter et ramasser des objets

Ne portez pas de lourdes charges.

1. Pour les courses, utilisez un chariot.
2. Pour ramasser un objet, prenez appui sur la jambe non opérée, inclinez-vous tout en faisant remonter la jambe opérée vers l'arrière tout en prenant appui avec votre main.
3. Ou encore... posez le genou de la jambe opérée au sol: position du chevalier servant.
4. Ou encore... utilisez une pince de préhension.

