

Chaque mois, une réunion d'information consacrée à la **Prothèse Totale de Hanche (PTH)** a lieu au **centre hospitalier de Compiègne**, animée par les chirurgiens, l'équipe para-médicale et les **masseurs-kinésithérapeutes**.



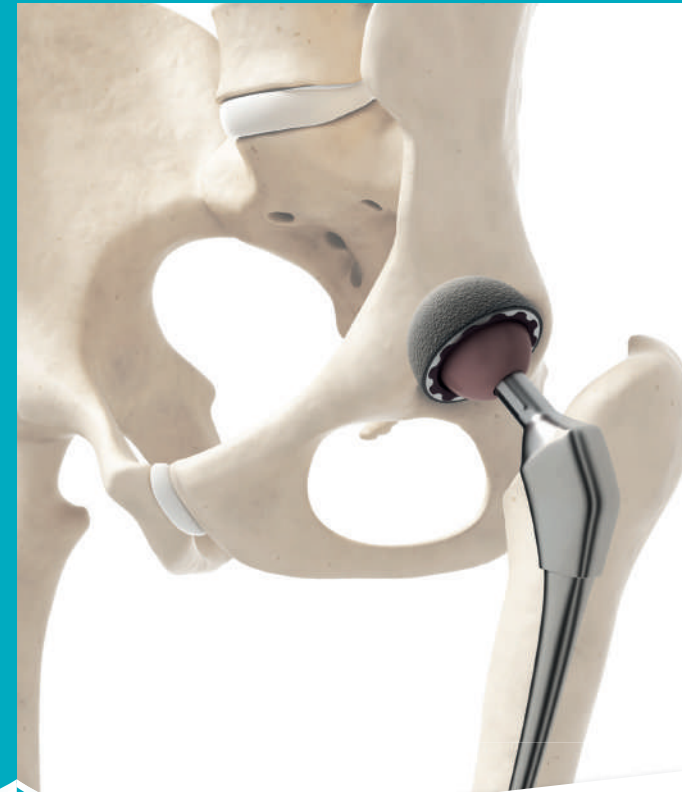
Inscrivez-vous

auprès de nos secrétaires

Contactez-nous

Cadre de santé : 03 44 2 66 40
Équipe para-médicale : 03 44 23 61 92
Infirmière RAAC : 03 44 23 61 63
Mail : ide.raac@ch-compiegne-noyon.fr

CHCN - service communication - Février 2025



**En marche avec une
prothèse de hanche**

Service d'Orthopédie et Traumatologie
Niveau -1/ pôle chirurgie

Compiègne : **03 44 23 61 87/88**

Noyon : **03 44 44 47 31/46 63**

8 avenue Henri Adnot - 60200 Compiègne
www.ch-compiegne-noyon.fr

Ne pas oublier d'apporter à l'hôpital

- < Une paire de cannes anglaises.
- < Des chaussures plates, confortables et fermées.
- < Une tenue décontractée.
- < Un chausse-pied à manche long.

Dès le retour du bloc



Lever la jambe et la maintenir en l'air 6 secondes (quadriceps).



Battre la mesure avec le talon dans le sol (anti-phlébite).

À partir du lendemain

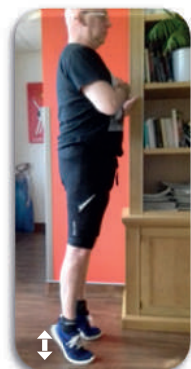


Se lever d'une chaise le dos droit, les bras croisés (fessiers, quadriceps).



Monter/Descendre les escaliers marche par marche puis en enchaînant.

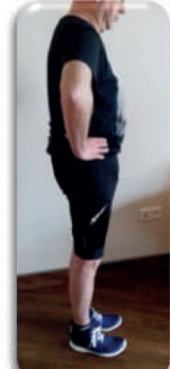
Monter : côté non opéré en 1^{er}
Descendre : côté opéré en 1^{er}



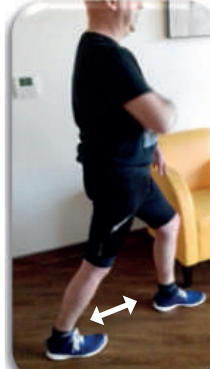
Monter sur la pointe des pieds (grand fessier, triceps sural).



Lever la jambe opérée sur le côté et la maintenir en l'air 6 secondes ; puis faire pareil avec le côté non opéré (moyen fessier).



Faire un pas en avant en gardant le dos droit, tenir 6 secondes puis revenir à la position de départ (assouplir la hanche).



VOTRE RÉCUPÉRATION DÉPEND VRAIMENT DE VOUS.
SOYEZ VOLONTAIRE ET ACTEUR !

Précautions après l'intervention

- Retrouver rapidement une vie normale
- Marcher le plus possible chez vous et à l'extérieur
- **Surélévation des jambes :** Assis, en mettant le pied sur une chaise. Au lit, en mettant des coussins sous le matelas au niveau des pieds. Cela permet de limiter les œdèmes et les hématomes, qui sont habituels mais parfois douloureux.
- **Traitement antalgique :** Prendre le traitement du matin 1/2 h avant de se lever du lit.
- **Reprise de la conduite à partir du 15^e jour** (si vous marchez sans canne et pas avant que les agrafes ou les fils soient retirés par l'infirmière).

Exercices à pratiquer plusieurs fois par jour jusqu'à récupération complète.