



Kinevir.com

Rééducation de la Hanche :
Faire les bons gestes, PTH





Notes :

1 PTH - Positions à éviter



Après votre chirurgie pour une prothèse totale de hanche, vous devez éviter ces positions compromettantes pour la hanche: Flexion plus grande que 90° - En position assise, vous ne devez pas lever le genou plus haut que la hanche.

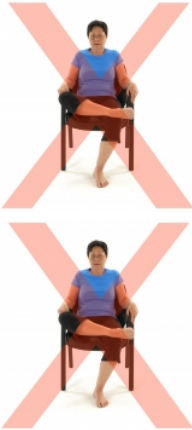


Adduction - Vous ne devez pas croiser la ligne centrale du corps avec la jambe.

Rotation interne - Ne tournez pas le pied à l'extérieur de sorte que le dessus de la cuisse pointe vers l'intérieur.

Ces positions sont illustrées de façon individuelle et combinée.

2 PTH - Ne pas croiser les jambe



Après votre chirurgie pour une prothèse totale de hanche, ne vous assoyez pas les jambes croisées, spécialement la cheville de la jambe atteinte sur le genou opposé.

3 Monter l'escalier, béquilles



Gardez les béquilles sur la marche actuelle.

Montez avec votre jambe saine sur la marche supérieure (si vous ne pouvez pas mettre de poids sur la jambe, bondissez avec la jambe saine).



Gardez les béquilles sur la même marche puis montez la jambe atteinte.

Montez les béquilles sur la marche.

Si un garde-main est disponible, utilisez-le en gardant la béquille opposée en place et utilisez la même technique.



4 Descendre l'escalier, béquille



Placez les béquilles sur la marche inférieure.
Descendez votre jambe blessée sur la marche inférieure.
Transférez une partie de votre poids sur les béquilles et descendez avec la jambe saine.



Si un garde-main est disponible, utilisez-le en gardant la béquille opposée en place et utilisez la même technique.

5 Dormir sur le côté (PTH)



Si vous n'arrivez à dormir que sur le côté (favorisé la position sur le dos) après votre opération de hanche.
Essayez de faire en sorte que votre côté opéré soit sur le dessus.
Mettez un petit coussin sous votre genou de la hanche opérée afin que votre hanche ne parte pas en adduction.



ATTENTION : coussin absent sur la photographie.



6 Transfert véhicule (PTH)



Stationnez la voiture loin du trottoir afin de ne pas être sur une surface surélevée et de plutôt vous tenir au niveau de la rue. Pour entrer dans une voiture suivant une chirurgie pour une prothèse de hanche, ouvrez la portière le plus possible et reculez/inclinez le siège pour vous donner un maximum d'espace. Faites dos au véhicule et placez l'arrière des jambes contre le côté du siège.

Placez une main sur le dossier du siège ou l'appui tête et l'autre sur le tableau de bord. N'utilisez pas la portière car elle pourrait bouger.

Descendez-vous doucement dans le siège en gardant la jambe opérée légèrement devant.

Assoyez-vous et glissez-vous derrière jusqu'à ce que l'arrière de vos genoux soient sur le siège, puis amenez les jambes dans la voiture une à la fois en prenant garde de ne pas dépasser 90° de flexion de hanche avec la jambe opérée.

Avec la jambe droite opérée, il est plus facile d'entrer du côté passager et avec la jambe gauche opérée il est plus facile d'entrer du côté conducteur.

Pour sortir, faites les étapes dans l'ordre inverse.

Assurez votre guérison en vous faisant encadrer par des professionnels de santé

En prenant rendez vous avec Kinevir.com vous avez accès à:

- Un programme personnalisé : votre programme de rééducation sera adapté à vos besoins et vos capacités, afin d'obtenir des résultats plus rapidement et plus efficacement sans subir trop de douleurs et risquer de mal faire vos exercices.
- Un accompagnement professionnel : ce sont de vrais kinés qui vous encadrent, vous pourrez bénéficier de tous les conseils que l'on donne au sein du cabinet.
- Un support vidéo pour vos exercices : votre programme sera visionnable pour une facilité de compréhension de vos mouvements inégalée et être sûr de ne pas faire n'importe quoi.

Prenez rendez vous

Sur notre site dans l'onglet "nous contacter" pour un premier rendez-vous.

Ou via nos coordonnées.

À très bientôt



Virgile Pieterwas

Fondateur de Kinevir et kinésithérapeute

Tel: 06.51.34.48.18

Mail: Virgile.pieterwas@kinevir.com

 Kinevir.com