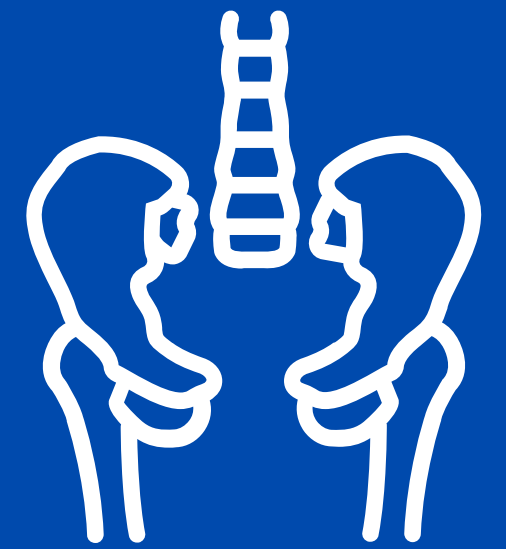


Parcours de chirurgie de remplacement de la hanche



Les pages énumérées font référence au *Guide de chirurgie de remplacement de la hanche*.

Visitez le : www.prothesehanche-genou.ca



AVANT LA CHIRURGIE

1. RENCONTRE AVEC VOTRE CHIRURGIEN

Pages 6 à 9



- Explication de votre chirurgie.
- Chirurgie d'un jour ou avec hospitalisation de 1 à 3 jours.
- Objectifs visés par votre chirurgie.
- Risques et avantages de votre chirurgie.

2. ADOPTEZ DE SAINES HABITUDES DE VIE

Pages 10 à 14

- Mangez bien. Favorisez les protéines et intégrez des collation nutritives entre les repas.
- Cessez l'usage des produits tabagiques 4 semaines avant la chirurgie.
- Diminuez ou cessez votre consommation d'alcool 4 semaines avant la chirurgie.



3. DEMEUREZ ACTIF

Page 12

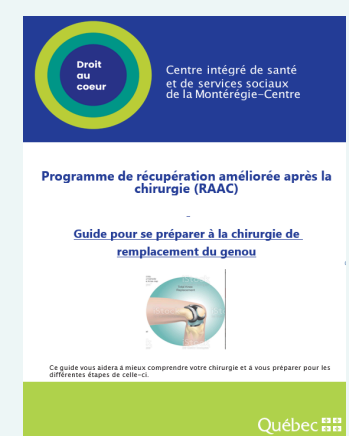
Programme d'exercices : page 44



- Demeurez actif autant que possible.
- Pratiquez tous les jours le programme d'exercices proposé dans votre guide.
- Visionnez les capsules vidéos explicatives des exercices.

4. CONSULTEZ

- Votre *Guide de chirurgie de remplacement de la hanche*.
- La page Internet et les capsules vidéos disponibles à l'adresse www.prothesehanche-genou.ca
- Partagez ces informations avec vos proches.



5. PLANIFIEZ À L'AVANCE

Pages 15 à 18

Liste d'équipements : page 49

- Votre équipement (marchette, canne, siège de toilette surélevé, glace, thermomètre etc.).
- L'ajustement de hauteur de votre marchette et de votre canne.
- Pratiquez-vous à marcher avec votre aide technique (marchette, canne).
- Votre transport (pour la chirurgie et vos rendez-vous).
- L'aide en vue du retour à la maison (repas, épicerie, ménage, lavage, etc.).
- L'organisation sécuritaire de la maison.

6. RENDEZ-VOUS AVEC UNE INFIRMIÈRE EN CLINIQUE DE PRÉADMISSION

Page 19

- Présentez-vous à votre rendez-vous avec votre proche, si possible.
- Évaluation de votre condition médicale.
- Gestion de votre médication pour la chirurgie à venir.
- Enseignement sur la préparation à votre chirurgie.

7. DATE DE CHIRURGIE

Page 21



- Si vous êtes malade ou dans l'impossibilité de vous rendre à l'hôpital pour votre chirurgie, avisez votre centre hospitalier.
- **Hôpital Charles-Le Moyne : 450 466-5650**
- **Hôpital du Haut-Richelieu : 450 359-5000 poste 2533**

- La date de chirurgie est attribuée 1 à 4 semaines avant.
- Avisez vos proches de la date prévue en vue du support nécessaire pour votre parcours de chirurgie (le jour de votre chirurgie, à votre retour à la maison et aux rendez-vous de suivi).



8. JEÛNE

Page 22

- Alimentation : **aucune nourriture à partir de minuit le jour de votre chirurgie.**
- Hydratation : liquide clair encouragé jusqu'à 5 h 30 le matin de votre chirurgie (eau, jus clair sans pulpe).



9. HYGIÈNE ET PRÉPARATION

Pages 21 et 23

- La veille de la chirurgie, lavez-vous avec un savon doux non parfumé ou un savon à la chlorhexidine 4 %.
- Suivez les consignes de l'infirmière pour la gestion de votre médication.
- Ne rasez pas vous-même la zone où vous serez opéré.
- Ne portez pas de bijoux, maquillage, crème, parfum, perçage corporel, vernis à ongles, faux ongles, faux cils ou rallonge capillaire.



10. CHIRURGIE

Pages 24 à 26

- La chirurgie dure environ 1 h.
- La surveillance en salle de réveil dure environ 1 h.



11. SURVEILLANCE SUR L'UNITÉ DE SOINS

Pages 27 à 34

- **Chirurgie d'un jour : 3 à 6 heures.** Assurez-vous d'avoir un proche à la maison au moins pour la première nuit et idéalement la première semaine.
- **Chirurgie avec hospitalisation : 1 à 3 jours**
- Retour au domicile lorsque les critères de congé sont atteints.
(page 34)

12. DÈS LE JOUR DE VOTRE CHIRURGIE

Pages 31 à 34

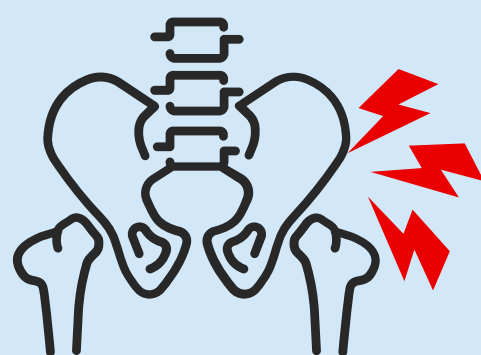
- Vous devrez vous **lever et marcher** sous supervision d'un professionnel au début et de façon autonome par la suite, selon votre tolérance.
- Utilisez votre marchette en tout temps pour les 2 à 3 premières semaines.



- Prenez un **repas normal et enrichi en protéines** dès que possible.
- Assurez-vous de rester bien hydraté.
- Faites les exercices circulatoires.
- Faites les exercices respiratoires.

13. DOULEUR

Pages 27-28 et 35



- La douleur est normale et temporaire à la suite de la chirurgie.
- **Ne laissez pas votre douleur augmenter à plus de 4/10.**
- Avisez l'infirmière si la douleur persiste ou augmente subitement.
- Une douleur bien soulagée vous aidera à bouger plus facilement, mieux dormir, mieux respirer et récupérer plus rapidement.

14. MOYENS POUR SOULAGER LA DOULEUR

Pages 27-28 et 35

- Priorisez la prise **régulière** d'acétaminophène (Tylenol) et d'un anti-inflammatoire (Celebrex).
- Si la douleur n'est pas soulagée, **ajoutez** la prise d'un médicament opioïde (ex. : morphine).
- Prenez votre médication régulièrement et ensuite au besoin selon votre douleur.
- Appliquez de la **glace** 15 à 20 minutes, toutes les 2 heures.
- **Surélevez** votre jambe avec 2 oreillers sous le mollet, en gardant votre genou allongé.



15. ENFLURE

Page 28



- L'enflure est normale pendant plusieurs mois.
- Elle peut varier selon les activités que vous faites.
- Pour la réduire :
 - Appliquez de la **glace** 15 à 20 minutes, toutes les 2 heures.
 - Surélevez votre jambe avec 2 oreillers sous le mollet, en gardant votre genou allongé.

16. ACTIVITÉ PHYSIQUE

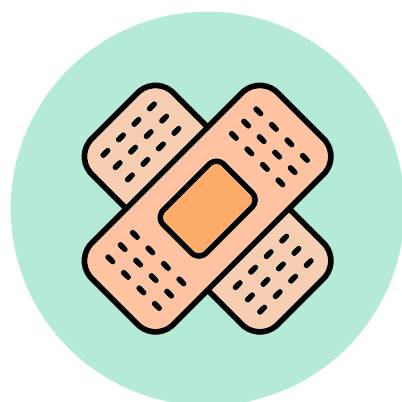
Annexe 1, page 44



- Commencez votre programme d'exercices dès le lendemain de votre chirurgie.
- Prenez votre médication contre la douleur en prévision des exercices à réaliser.
- Si la douleur augmente, diminuez le nombre de répétitions ou l'amplitude du mouvement.

17. PANSEMENT

Page 37



- Si votre pansement est souillé à plus de 80 %, communiquez avec votre CLSC.
- Retrait de votre pansement entre 7 à 14 jours après votre chirurgie, selon le type utilisé.
- Votre plaie restera à l'air libre à la suite du retrait de votre pansement.

18. AGRAFES OU BANDE DE COLLE

Page 37

- Retrait environ 2 semaines après votre chirurgie.

19. HYGIÈNE

Page 38



Si un pansement ou une bande de colle est en place :

- Il doit être bien collé partout pour permettre une douche car vous ne devez pas mouiller votre plaie (coupure).
- **L'infirmière vous indiquera si vous pouvez prendre une douche le lendemain de votre chirurgie.**
- Si vous avez des doutes, favorisez une hygiène à la débarbouillette.

Si votre plaie (coupure) est à l'air :

- Vous devez attendre un minimum de 2 semaines après la chirurgie pour mouiller votre plaie en prenant une douche.
- Une fois cette période écoulée, vous pouvez prendre une douche, si votre plaie ne coule pas.

Le bain, la baignade et les spas :

- Ils sont permis 4 semaines après votre chirurgie si votre plaie est bien guérie.

20. ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SUIVI AVEC L'ÉQUIPE DE PHYSIOTHÉRAPIE

Page 41

Faites, de façon autonome, les exercices proposés dans le *Guide de chirurgie de remplacement de la hanche.*

Annexe 1, pages 44 à 47



Si vous demeurez hors du secteur de l'hôpital :

- Vous aurez un suivi par le CLSC de votre secteur résidentiel.

Si vous demeurez dans le secteur de l'Hôpital du Haut-Richelieu ou de l'Hôpital Charles-Le Moyne :

- **Chirurgie d'un jour seulement :** Vous aurez un suivi téléphonique 3 à 5 jours après votre chirurgie.
- Rendez-vous en physiothérapie 10 à 14 jours après votre chirurgie.
- La suite de votre suivi sera adapté à votre évolution. Donc, il peut être différent d'une personne à l'autre.

21. SUIVI CLSC

Page 41

- Un lien avec le CLSC de votre secteur résidentiel est effectué.
- Si vous avez subi une chirurgie d'un jour : 24 à 48 heures après votre chirurgie, un suivi de votre état général sera fait.
- Le CLSC pourra retirer votre pansement et vos agrafes selon le besoin.
- Le CLSC n'offre pas automatiquement un service à domicile. Vous devrez vous déplacer, sauf exception associée à votre condition médicale.
- En prévention, prenez votre médication pour la douleur en vue des déplacements à effectuer.

22. RENDEZ-VOUS EN CLINIQUE D'ORTHOPÉDIE

Page 41

- Rendez-vous de 2 à 6 semaines après votre chirurgie.



23. CONDUITE AUTOMOBILE

Page 63

Vous ne pouvez pas conduire si vous prenez des opioïdes (tramacet, hydromophone, morphine, etc.)

Si la chirurgie est au niveau de votre jambe gauche :

- Voiture automatique: Aucune restriction
- Voiture manuelle: conduite permise 6 semaines après la chirurgie

Si la chirurgie est au niveau de votre jambe droite :

- Conduite permise 6 semaines après la chirurgie.



24. RÉCUPÉRATION

Pages 51 à 62

- La récupération peut varier d'une personne à l'autre.
- Reprenez graduellement vos activités quotidiennes selon votre tolérance.
- Vous devrez modifier vos habitudes de vie pendant quelque temps.
- Consultez votre guide pour y trouver plusieurs trucs et astuces afin de mieux vivre avec votre prothèse.

25. REPRISE DU TRAVAIL

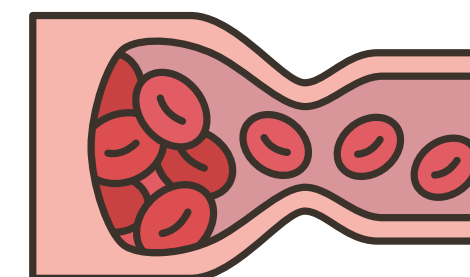
Page 40

- Discutez de cet aspect avec votre chirurgien.
- Votre retour au travail dépendra du type d'emploi que vous occupez et de votre évolution.
- Vous pouvez estimer un retour au travail entre 3 à 6 mois après votre chirurgie.

26. PRÉVENTION DE CAILLOT SANGUIN

Page 41

- Prenez la médication prescrite pour éviter la formation de caillot sanguin.



QUAND CONSULTER

Page 42



Veillez **appeler** la clinique d'orthopédie de l'hôpital où vous avez été opéré :

- **Hôpital Charles- Le Moyne** : 450 466-5000 poste 2249
- **Hôpital du Haut-Richelieu** : 450 359-5000 poste 2750

Si votre **douleur** :

- **Augmente** malgré la prise de médication pour la douleur.
- N'est **pas soulagée** par votre médication.

Si votre plaie saigne :

- Vous remarquez une augmentation (progression) de la quantité de sang sur votre pansement.
- Vous voyez directement le sang couler de votre plaie (coupure) à l'air libre.

Si vous présentez un ou plusieurs signes d'infection de votre plaie :

- Augmentation de la rougeur excessive.
- Ouverture de votre plaie (coupure).
- Écoulement de liquide (vert, jaune ou pus) au niveau de votre plaie (coupure).
- Fièvre depuis plus de 24 h (température de plus de 38,5 C ou 101 F, prise 30 minutes après avoir bu ou mangé).
- Frissons.

Si vous présentez un signe de caillot dans un vaisseau sanguin (thrombophlébite) :

- Nouvelle douleur persistante au mollet augmentée par l'activité ou le toucher du mollet.
- Augmentation de la rougeur excessive.
- Sensation de chaleur dans le mollet, la jambe ou la cuisse.
- Enflure.

PRÉSENTEZ-VOUS À L'URGENCE LA PLUS PROCHE DE VOTRE DOMICILE

Si vous présentez des signes d'embolie pulmonaire (caillot dans un vaisseau sanguin du poumon)

- Douleur dans la poitrine
- Essoufflement, même au repos
- Confusion, sensation de faiblesse ou d'évanouissement
- Respiration difficile
- Sueurs inexplicables
- Point (crampe) lors d'une respiration profonde

