

**CONSEILS PRATIQUES APRES MISE EN PLACE D'UNE PROTHESE**  
**DE HANCHE (pendant les 3 mois post-opératoires)**

**Dans votre lit :**

- Si votre lit est très bas, **le surélever**.
- Dormir avec un oreiller entre les jambes
- Allongé, pas de torsion dans le lit, mais **tourner en BLOC** le tronc et les deux jambes.
- **Pour vous lever :**



Jambe opérée

Jambe saine



1  
Se placer sur le dos  
au bord du lit



2  
Soutenir la jambe opérée  
avec la jambe saine, puis  
pivoter en **BLOC** le tronc  
et les deux jambes



3  
S'asseoir et  
laisser pendre  
vos jambes au  
bord du lit

- **Pour vous coucher, mêmes consignes en sens inverse.**

**Se mettre debout :**

- Garder vos cannes à portée de main.
- Prendre appui sur la jambe saine et **s'aider des bras pour se lever, la jambe opérée légèrement tendue.**

**La marche :**

- **En fonction de votre cas :** sans appui, appui partiel ou total : **suivre les consignes** personnalisées de l'équipe soignante.
- **NE JAMAIS PIVOTER SUR LA JAMBE OPEREE.**

**S'asseoir :**

- Dans la position assise **ne pas se pencher trop en avant.**
- Ne pas croiser les jambes.

Choisir un siège solide avec  
une assise haute et accoudoirs.



Pour s'asseoir ou se relever, prendre  
appui sur les bras et la jambe saine,  
la jambe opérée légèrement tendue.



Sur les toilettes poser  
un rehausseur amovible.



**Se chausser :**

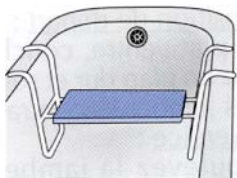
- Choisir des chaussures fermées et stables, maintenant bien le pied.
- L'idéal : des chaussures basses à fermeture velcros.
- Mettre ses chaussures en position assise, et prendre un chausse-pied à long manche pour ne pas se pencher.

**Se laver :**

- **Faire sa toilette en position assise.**



**Préférer la douche**  
Avec un siège adapté.



**En cas de bain,** prudence  
s'aider d'un siège baignoire  
et de barres d'appui .



**Se sécher les pieds**  
avec une grande serviette  
ou un sèche-cheveux.

- **Dans tous les cas :** mettre un tapis antidérapant dans le bac, et un tapis adhérent pour la sortie.
- **Ne pas effectuer soi-même les soins de pédicure.**

**Situations particulières :**



**Pour ramasser un objet au sol :**

Prendre appui sur la jambe saine et tendre celle opérée en arrière, saisir l'objet avec le bras entre les jambes.



**EN VOITURE :**

Monter devant, le siège reculé et le dossier incliné en arrière.  
S'asseoir perpendiculairement au siège et pivoter en bloc le tronc et les jambes (de même en sens inverse pour sortir).

