

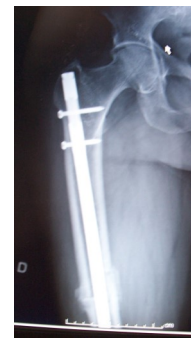
Physiothérapie

Fracture de la hanche ou du fémur

Clou-plaque



Enclouage
du fémur



Vis
cannulées



Clou Gamma



Bienvenue sur l'unité de chirurgie de l'hôpital Pierre-Le gardeur.

Vous avez subi une chirurgie et vous ressentez de l'inquiétude à savoir si le retour dans votre milieu de vie actuel sera possible ?

Soyez rassuré pour votre retour à domicile, toute l'équipe de chirurgie, vous accompagnera dans la planification de votre retour. Votre entourage devra se mobiliser pour votre retour à la maison.

Le retour dans votre milieu de vie est possible. L'implication et la collaboration de vos proches est un atout important dans votre processus de guérison.

Dès le début de votre hospitalisation vous allez recevoir un programme d'exercice par un intervenant en physiothérapie son application rigoureuse vous permettra de récupérer votre forme physique.

N'oubliez pas ! Restez actif avec les recommandations de l'intervenant en physiothérapie et du chirurgien favorise votre rétablissement et votre retour dans votre milieu de vie.

SUGGESTIONS

Vous pouvez faire de la bicyclette sur place en prenant soin de placer le siège assez haut et de ne pas mettre de résistance.

- Pédalez vers l'avant.
- Pédalez vers l'arrière.

Avec le temps, vous pourrez augmenter la tension et diminuer la hauteur du siège.

N.B. Pour vous asseoir, passez votre jambe opérée en premier.



COUCHÉ (E) SUR LE VENTRE AVEC UN OREILLER SOUS LE VENTRE

1. Pliez votre genou et levez la cuisse sans décoller le bassin et relâchez.



Tenir ____ secondes; faire ____ fois; ____ fois/jour.

2. En gardant le genou tendu, soulevez votre jambe opérée sans décoller le bassin du matelas.



Tenir ____ secondes; faire ____ fois; ____ fois/jour.

COUCHÉ (E) SUR LE CÔTÉ SAIN UN PEU VERS LE VENTRE

N.B. Vous pouvez mettre un oreiller entre vos jambes.

En gardant le genou tendu, soulevez votre jambe opérée de quelques centimètres. Prenez soin de la garder en ligne avec le corps (et non pas vers l'avant).



Tenir ____ secondes; faire ____ fois; ____ fois/jour.

ACTIVITÉS QUOTIDIENNES

POUR S'ASSEOIR ET SE LEVER DEBOUT

1. Assoyez-vous lentement en maintenant la jambe opérée allongée, ne vous laissez pas tomber.

2. Pour vous lever, approchez les fesses près du bord du lit ou de la chaise; garder la jambe opérée allongée; levez-vous lentement sans donner d'élan.

3. Utilisez de préférence un fauteuil avec des appui-bras.

4. Évitez les fauteuils bas et profonds.

5. Vous pouvez hausser la hauteur de la chaise pour vous aider (coussin sur le siège, ou blocs sous les pattes de chaise).



POUR ALLER À LA TOILETTE

1. Vous pouvez utiliser une surélévation du siège de toilette pour votre confort.

N.B. Gardez la jambe opérée allongée, en s'asseyant et en se relevant.

2. Assurez-vous que le papier hygiénique est à la portée de la main.

LA DOUCHE

Son usage est permis dès les premières semaines avec une chaise placée dans la douche pour vous permettre d'enjamber la petite marche, dès que vous n'avez plus de pansement.



POUR LE TRANSFERT AU BAIN

Évitez de mouiller la plaie tant que vos agrafes sont en place.

Vous pouvez utiliser la douche ou le bain selon votre convenance, mais placez une chaise ou un banc dans ceux-ci pour votre sécurité et pour limiter vos efforts.

Assurez-vous d'avoir un tapis antidérapant. Si vous n'avez pas de barre de soutien, il est recommandé de demander de l'aide. Les équipements de bain pourront être prêtés par votre CLSC.



AUTOMOBILE

Consultez votre médecin avant de conduire votre véhicule; un arrêt de 4 est habituellement recommandé, si vous devez utiliser la jambe opérée pour conduire. Comme passager, si la flexion de votre genou ou de votre jambe ne vous permet pas encore une mobilité suffisante, vous devez vous asseoir à l'avant.

Afin de pouvoir vous asseoir dans l'automobile plus facilement, reculez votre siège au maximum et inclinez le dossier légèrement vers l'arrière.

Il est recommandé d'éviter les longs trajets et de marcher un peu après une heure de route.



POUR RAMASSER UN OBJET PAR TERRE

Lorsque vous vous sentirez mieux, vous pourrez saisir un objet au sol de la façon suivante ou vous procurer une pince à long manche.

2. Penchez-vous vers l'avant.

Tenir ____ secondes; faire ____ fois;
____ fois/jour



3. Essayez de saisir votre cheville avec la main opposée, dans le but de vous aider à mettre vos bas et souliers.

Tenir ____ secondes; faire ____ fois; ____
fois/jour.



4. Assis sur une chaise, levez la cuisse vers le haut.

Tenir ____ secondes; faire ____ fois;
____ fois/jour.



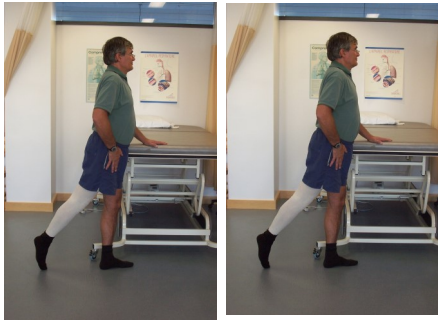
5. Assis sur une chaise, croisez la jambe atteinte sur l'autre.

Tenir ____ secondes; faire ____ fois;
____ fois/jour.



EXERCICES EN POSITION DEBOUT APPUYÉ (E) À UN COMP-TOIR

1. Debout, balancez votre jambe vers l'arrière et vers l'avant en faisant attention de ne pas creuser le dos.



Tenir ____ secondes; faire ____ fois; ____ fois/jour.

2. Debout, balancez votre jambe de côté, en gardant le tronc droit.

Tenir ____ secondes; faire ____ fois; ____ fois/jour.



EXERCICES EN POSITION ASSISE

1. En position assise, placez une serviette sous le pied.

Tentez de faire plier le genou vers l'arrière.

Tenir ____ secondes, faire ____ fois, ____ fois/jour.



SPORTS

Six (6) semaines après votre chirurgie, vous pouvez reprendre certains sports selon tolérance: bicyclette, ski de fond, golf, danse etc.

N.B. La marche et la natation peuvent être débutées plus tôt. La bicyclette stationnaire est permise en tout temps. Pour la pratique de nouveaux sports, consultez votre médecin.



RELATIONS SEXUELLES

À moins d'avis contraire de votre médecin, il n'y a aucune contre-indication si la douleur est respectée lors de différentes positions.

LA MARCHÉ

La marche est une bonne activité. Au début, déplacez-vous souvent sur de courtes distances; vous pourrez augmenter les distances selon votre tolérance.

AVEC LA MARCHETTE

Bon ajustement:

- Pour mesurer la marchette, allongez les bras à côté du corps : l'appui-main doit se trouver à la hauteur du poignet.
- Le corps bien droit avec les épaules relâchées.



MARCHETTE TROP BASSE

- Tensions et douleurs.
- Surcharge aux mains et aux poignets.



MARCHETTE TROP HAUTE

- Efforts exagérés du cou et des épaules.
- Coudes trop pliés, moins de force d'appui.



Même si l'appui est minime, exécutez un pas normal avec votre jambe opérée.



Ou



La canne s'utilise du côté opposé à la jambe opérée et seulement lorsque l'appui est permis.

7. Couché sur le dos, genoux pliés, soulevez les fesses du sol le plus haut possible, pour faire un pont.

N.B. Seulement quand l'appui sur votre jambe opérée est permis.

Tenir ____ secondes; faire ____ fois; ____ fois/jour.



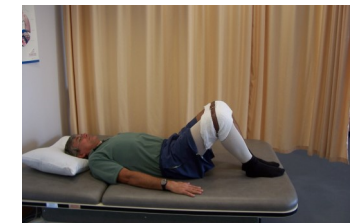
8. Couché sur le dos, genoux pliés, serrez un oreiller entre les jambes.

Tenir ____ secondes; faire ____ fois; ____ fois/jour.



9. Couché sur le dos, genoux pliés, avec une bande élastique autour des Genoux, écartez-les le plus possible.

Tenir ____ secondes; faire ____ fois; ____ fois/jour.



10. Couché sur le dos ou assis adossé à un mur, membre sain fléchi, la jambe opérée étendue sans oreiller.

Tirez le pied vers vous et poussez le genou dans le matelas tout en essayant de décoller le talon. Ne pas décoller la cuisse du matelas.

Tenir ____ secondes; faire ____ fois; ____ fois/jour.



Puis faire le même exercice en ajoutant des poids au niveau de la cheville.

Commencez avec 1/2 kg jusqu'à 5 kg, si possible.

Tenir _____ secondes, faire _____ fois, _____ fois/jour.



5. Couché sur le dos la jambe saine fléchie, la jambe opérée étendue.

Faire plier le genou en vous aidant d'une serviette ou de vos mains sans provoquer de douleur.

Tenir _____ secondes, faire _____ fois, _____ fois/jour.



6. Couché sur le dos, jambe saine pliée, soulevez l'autre jambe bien droite, à quelques pouces du sol.

N.B. Seulement quand l'appui sur votre jambe opérée est permis.

Tenir _____ secondes; faire _____ fois; _____ fois/jour.



La marche sans soutien est débutée lorsqu'il n'y a plus de douleur ou de boiterie.



AVEC LES BÉQUILLES

Bon ajustement

- 2 à 3 doigts sous l'aisselle.
- Le coude légèrement plié.
- Placez les béquilles à environ 6 pouces de chaque pied.
- Appui sur la main et non sous l'aisselle.



AVEC LA CANNE

Bon ajustement

- Placez la canne du côté opposé à la jambe opérée.
- Le haut de la canne doit arriver au pli du poignet lorsque le bras est allongé le long du corps.
- Le coude légèrement plié.
- Placez la canne à environ 6 pouces du pied.



PROGRAMME D'EXERCICES POUR HANCHE

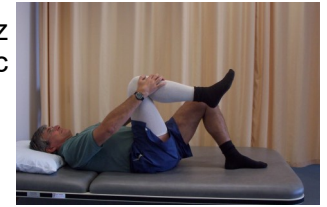
- Ne faites que les exercices indiqués par votre intervenant en physiothérapie.
- Faites les exercices lentement, tous les jours.
- Allez le plus loin possible en respectant une douleur tolérable.

Mettre de la glace pendant 15 minutes maximum selon les spécifications de votre intervenant en physiothérapie avant/après vos exercices. La glace est utilisée pour diminuer l'enflure et pour ses effets analgésiques.

EXERCICES COUCHÉ SUR LE DOS

1. Couché sur le dos, genoux fléchis, pliez votre hanche et votre genou en tirant avec vos mains pour les ramener sur le ventre.

Tenir _____ secondes; faire _____ fois; _____ fois/jour.



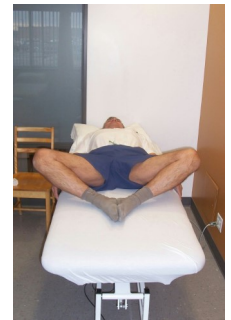
2. Couché sur le dos, écartez votre jambe le plus loin possible en gardant le genou tendu et les orteils pointés vers le plafond.

Tenir _____ secondes; faire _____ fois; _____ fois/jour.



3. Couché sur le dos, genoux pliés, pieds collés, écartez les genoux en les descendant le plus bas possible.

Tenir _____ secondes; faire _____ fois; _____ fois/jour.



4. Couché sur le dos, jambe saine fléchie et jambe opérée étendue avec un léger coussin sous le genou.

Tirez le pied vers vous, poussez le genou dans le coussin et décollez le talon afin de mettre le genou le plus droit possible.