

ARTHROSCOPIE DE LA HANCHE

Québec 



Qu'est-ce que l'arthroscopie de la hanche?

L'arthroscopie de la hanche est une opération qui permet de voir les articulations et les ligaments à l'intérieur de la hanche. Elle permet de réparer les blessures articulaires, soulager la douleur et améliorer les mouvements.

Comment se déroulera ma convalescence (période de récupération)?

- Le temps de récupération pour votre opération est de **deux (2) à trois (3) mois**.
- Votre suivi avec un physiothérapeute débutera à partir de la **troisième (3^e) semaine**.
- Vous pourrez conduire votre voiture **quatre (4) semaines** après l'opération.

Coupure (plaie)

Votre coupure a été refermée à l'aide de points de suture qui vont fondre. Un pansement recouvre votre coupure.

Que dois-je faire avec mon pansement ?

- Conservez votre pansement jusqu'à votre rendez-vous de suivi avec votre chirurgien qui aura lieu dans les dix (10) à quatorze (14) jours suivant votre opération.
- Les points de suture seront retirés lors de votre rendez-vous avec le chirurgien.

Est-ce que je peux prendre une douche ?



- Votre pansement vous permet de prendre une douche.
- La douche est permise 72 heures après la chirurgie.
- Le bain est permis seulement lorsque les points de suture seront retirés afin d'éviter une infection de la coupure.

Comment soulager ma douleur?



Il est possible que vous ressentiez de la douleur (engourdissement ou sensation de brûlure) au niveau de votre coupure. La douleur peut durer plus d'une semaine.

- Favorisez la prise de Tylenol^{MD}.
- Prenez vos médicaments prescrits contre la douleur.
- Évitez l'acide acétylsalicylique (AAS) comme l'Aspirine^{MD}, car cela peut provoquer des saignements.
- Appliquez de la glace au besoin :
 - Dix (10) minutes à chaque heure, pendant dix (10) jours.
 - Cessez l'application si une rougeur apparaît ou si vous ressentez une sensation de brûlure.

Les analgésiques peuvent vous donner de la constipation (selles dures et sèches qui sont difficiles à évacuer).

Comment puis-je prévenir la constipation (selles dures)?



- Mangez des fibres en augmentant peu à peu la quantité de:
 - Fruits et légumes crus.
 - Pains et céréales à grains entiers.
 - Légumineuses.
- Mangez des raisins, des pruneaux et de la rhubarbe pour augmenter votre transit intestinal (passage des aliments vers l'intestin).

Quels signes dois-je surveiller?

- Température par la bouche au-dessus de 38,5 °C (101,3 °F).
- Douleur non soulagée par les médicaments.
- Gonflement, rougeur, chaleur ou écoulement de la coupure.
- Apparition d'une douleur au mollet.
- Saignements inhabituels.



Je présente un de ces signes. Que dois-je faire?

Lundi au vendredi 7 h 30 à 15 h 30 :

- Appelez la clinique d'orthopédie de l'Hôtel-Dieu de Lévis au 418 835-7121 poste 13648.



Le soir, la nuit, la fin de semaine et les jours fériés :

- Appelez info-santé en composant le 811.

Quels sont les exercices que je dois faire?

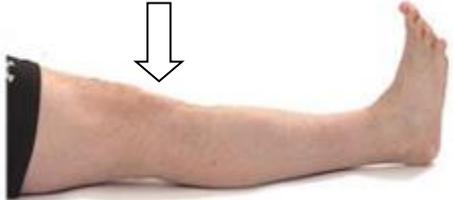
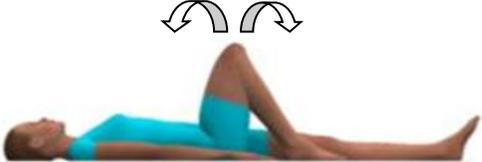
La marche

À faire	À éviter
<ul style="list-style-type: none">• Commencez à mobiliser votre genou et votre hanche peu à peu après l'opération.• Utilisez les béquilles pour vous déplacer pendant deux (2) à trois (3) semaines.• Marchez toutes les heures sur de courtes distances, par exemple deux (2) à cinq (5) mètres.	<p>Lors de la marche :</p> <ul style="list-style-type: none">• N'étendez pas votre hanche vers l'arrière de façon excessive.• Ne tournez pas vers l'extérieur votre pied et votre hanche du côté opéré. 
<ul style="list-style-type: none">• Vous pouvez déposer votre pied au sol.	<ul style="list-style-type: none">• Évitez de mettre du poids sur la jambe opérée pendant trois (3) semaines.

Exercices

Effectuez les exercices peu à peu et selon votre tolérance.

- Débutez les exercices dès la sortie de l'hôpital.
- Faites les exercices deux (2) fois par jour, par exemple le matin et le soir.
- Faites chaque exercice cinq (5) fois.
- Prenez une petite pause entre les exercices.
- Recommencez la série d'exercices pour trois (3) répétitions.

<p>Dorsi-flexion</p> <ol style="list-style-type: none">1. Couché sur le dos ou semi-assis;2. Étendez votre jambe;3. Tirez les orteils vers vous;4. Pointez les orteils vers l'avant.	 An illustration of a right foot being flexed and pointed. A red curved arrow above the foot indicates the movement from a flexed position (toes up) to a pointed position (toes down).
<p>Contraction du quadriceps</p> <ol style="list-style-type: none">1. Couché sur le dos ou semi-assis;2. Serrez la cuisse;3. Poussez votre genou vers le sol pour que le talon lève un peu du matelas ou du sol.	 An illustration of a person's right leg lying flat on the floor. A white arrow points downwards from the knee area, indicating the direction of the contraction.
<p>Glissement du talon</p> <ol style="list-style-type: none">1. Couché sur le dos, les jambes allongées;2. Glissez lentement le talon pour amener celui-ci le plus près de vos fesses;3. Descendez le genou vers l'extérieur;4. Descendez le genou vers l'intérieur;5. Ramenez le genou au centre et redescendez la jambe.	 An illustration of a person lying on their back with their legs extended. Two white curved arrows above the knees indicate the movement of the knees outwards and then inwards.