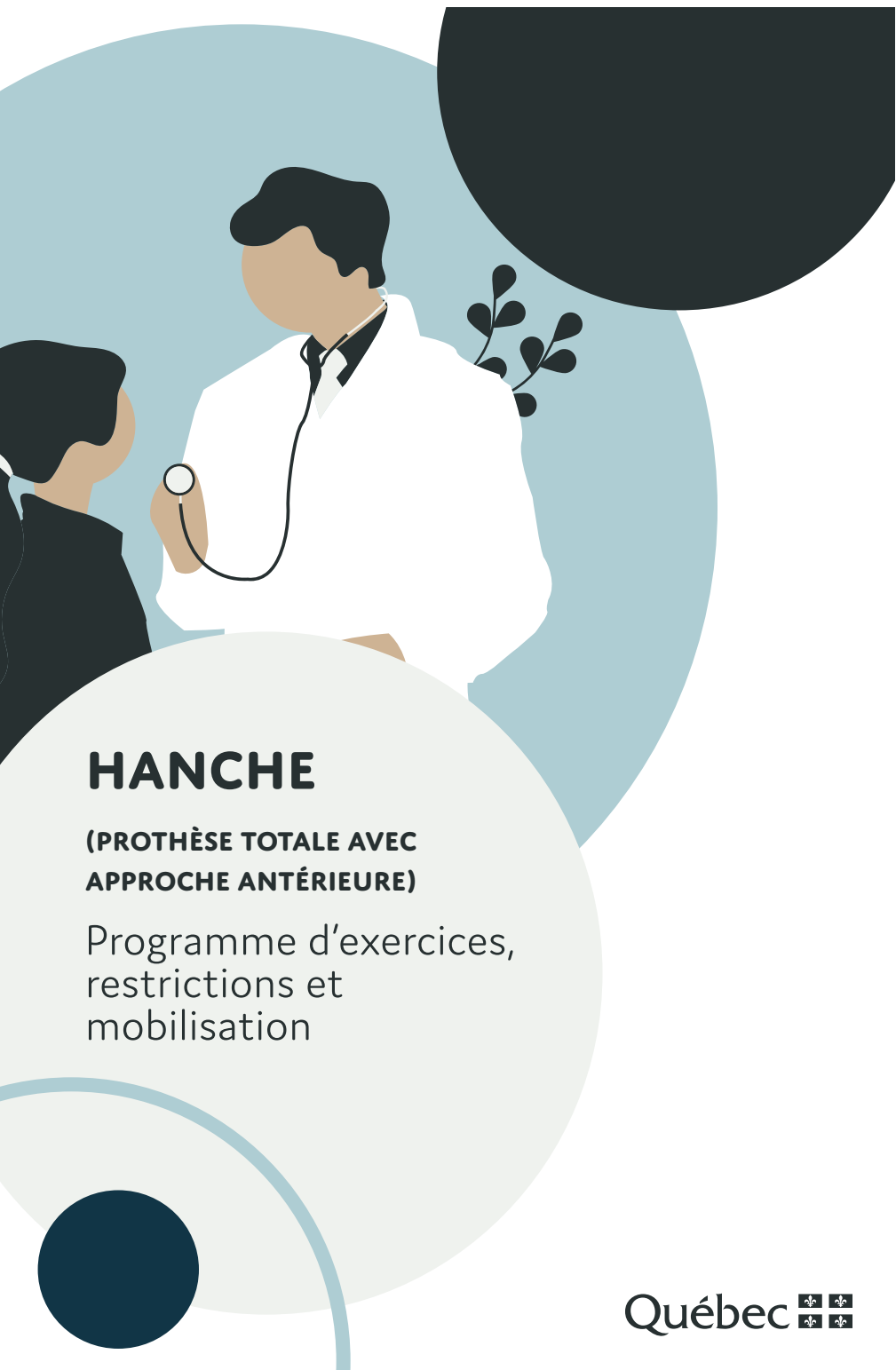




HANCHE

**(PROTHÈSE TOTALE AVEC
APPROCHE ANTÉRIEURE)**

Programme d'exercices,
restrictions et
mobilisation

Ces exercices sont recommandés avant et après la chirurgie. Toutefois, ils ne doivent pas augmenter la douleur à plus de **4 ou 5 sur 10 selon l'échelle d'intensité de la douleur**, soit une douleur d'intensité moyenne. La douleur doit diminuer de 45 minutes à 1 heure après l'arrêt des exercices.

La médication antidouleur peut être prise de 45 minutes à 1 heure avant les exercices pour en faciliter l'exécution. Tous les exercices doivent être faits de 2 à 3 fois par jour dès le lendemain de votre chirurgie, jusqu'à votre prise en charge en physiothérapie.

APRÈS LA CHIRURGIE, LA MARCHÉ EST L'EXERCICE PRIMORDIAL!

La marche est importante pour maintenir et améliorer vos capacités respiratoires, votre démarche, la mobilité de votre hanche et assurer le bon fonctionnement de votre système digestif. Il est recommandé de marcher plusieurs fois par jour, selon votre tolérance, avec votre canne ou votre déambulateur. Augmentez la distance de marche progressivement. Visez une démarche sans boiterie avec une longueur de pas égale.

- Marcher est un excellent exercice.
- Après la chirurgie, votre endurance augmentera petit à petit.
- Faites une promenade de courte distance plusieurs fois par jour dans la maison.
- Utilisez votre marchette jusqu'à la prochaine visite en physiothérapie.

Exercice 1 : Contraction des quadriceps (cuisse)

En position couchée, sur le dos, les jambes allongées avec un oreiller sous les genoux.



- Ramenez les orteils vers vous.
- Poussez le genou opéré vers le bas comme pour écraser le matelas.
- Serrez les fesses.
- Tenez 5 secondes puis relâchez.
- Faites 10 répétitions.

Exercice 2 : Flexion hanche-genou

En position couchée, sur le dos, la jambe non opérée allongée avec un oreiller sous le genou.



- Pliez le genou et la hanche opérée en glissant le pied sur le matelas.
- Gardez le genou aligné avec l'épaule.
- Tenez 5 secondes puis relâchez.
- Faites 10 répétitions.

Exercice 3 : Abduction de la hanche

En position couchée, sur le dos, les jambes allongées avec un oreiller sous les deux genoux.

- Écartez la jambe opérée en gardant le pied aligné vers le ciel, ne pas tourner le pied vers l'extérieur.
- Ramenez la jambe sans la coller contre l'autre.
- Faites 10 répétitions.

RAPPEL

Pendant les exercices, la douleur ne doit pas dépasser 4 ou 5 sur 10, et doit diminuer dans les 45 minutes à 1 heure suivant l'arrêt des exercices. Si la douleur persiste, appliquez de la glace et diminuez l'intensité des exercices à la prochaine séance.

Glace

Si les exercices occasionnent une augmentation de la douleur, vous pouvez mettre de la glace pendant 20 minutes afin de contrôler la douleur et l'inflammation. Des sacs de petits pois congelés, des cubes de glace dans un sac de plastique ou des enveloppes de gel souple de type « Ice Pack » sont fortement recommandés. Les blocs « Ice Pack » rigides sont à éviter.

Ne jamais mettre de glace en contact direct avec votre peau pour éviter les risques d'engelures.

Recommandations :

- Si la plaie est guérie et qu'il n'y a pas de pansement, il est préférable de placer une serviette mouillée entre la peau et la glace.
- Évitez d'utiliser une serviette trop épaisse pour bénéficier de l'effet de la glace.
- Évitez les déplacements immédiatement après avoir mis de la glace afin de prévenir les chutes.

POUR DIMINUER L'ENFLURE :

**Élevez vos jambes le plus souvent possible
dans la journée pendant les deux premières semaines.**

MOBILISATION

Afin de prévenir la luxation de votre prothèse, voici les mouvements permis et ceux qui vous sont interdits.



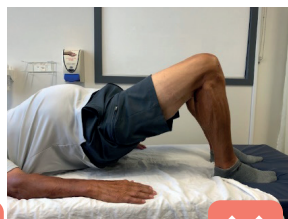
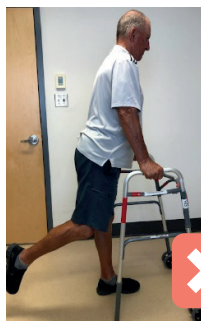
Ne pas croiser les jambes pendant 4 semaines.



Choisir une chaise ferme avec accoudoir.



Pas de rotation externe ni d'extension passée le neutre pendant **4 semaines**.



Pas de renforcement en extension (pont) pendant **12 semaines**.

SPORT

Les sports impliquant de la course et des sauts pourront être repris progressivement et selon votre tolérance après 6 semaines.

Bain et douche

Avant de prendre une douche, attendez l'autorisation de l'infirmière.

Pour le bain, vous devez attendre que la plaie soit guérie ET d'avoir eu un premier rendez-vous de suivi avec l'orthopédiste.

Il vous sera interdit de vous asseoir au fond du bain.



- Un tapis antidérapant peut réduire le risque de chute.
- Si vous avez une douche combinée avec votre bain, assurez-vous d'avoir la capacité d'enjamber le rebord et d'avoir l'endurance nécessaire pour demeurer debout pendant la durée de votre douche.

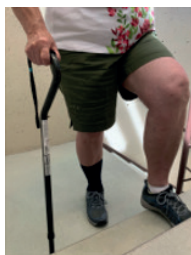
MOBILISATION DANS LES ESCALIERS

Lorsque vous utilisez les escaliers, assurez-vous de bien tenir la rampe d'un côté et utilisez votre canne de l'autre. S'il n'y a pas de rampe, vous devez garder la canne du côté opposé à votre hanche opérée, comme pour la marche.

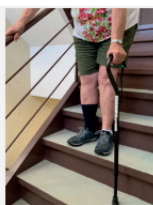
IMPORTANT : Placez les deux pieds sur la marche avant de continuer.

Astuce pour la technique :

« Les bons montent au ciel et les mauvais descendent en enfer. »



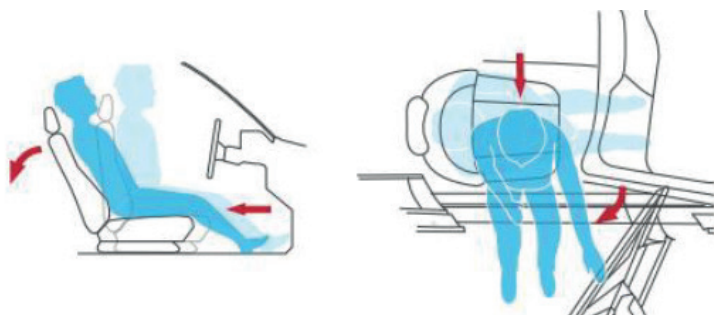
Monter les escaliers : il faut monter la jambe non opérée en premier.



Descendre les escaliers : il faut descendre la jambe opérée en premier.

CONDUIRE ET VOYAGER

Si vous voyagez en auto, arrêtez-vous toutes les heures et marchez pour aider à faire circuler le sang dans vos jambes. Pour monter et descendre de l'auto, placez un coussin sur votre siège s'il est trop bas. Demandez au conducteur de stationner loin de la bordure du trottoir.



Pour monter dans l'auto :

1. Assurez-vous que l'auto est stationnée loin de la bordure du trottoir (0,6 mètre ou 2 pieds).
2. Le siège devrait être reculé au maximum et incliné à mi-chemin pour que vous puissiez allonger la jambe.
3. Aidez-vous de vos deux mains et de votre jambe non opérée pour vous asseoir.
4. Tournez vos deux jambes en même temps tout en vous penchant vers l'arrière du siège.

Pour sortir de l'auto : C'est la procédure inverse.

NOTES

4-6-12860 (FR) | 4-6-12861 (ANG)

Août 2026

© Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux
de l'Estrie – Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke, 2026

santeestrie.qc.ca

*Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Estrie – Centre
hospitalier universitaire
de Sherbrooke*

Québec

