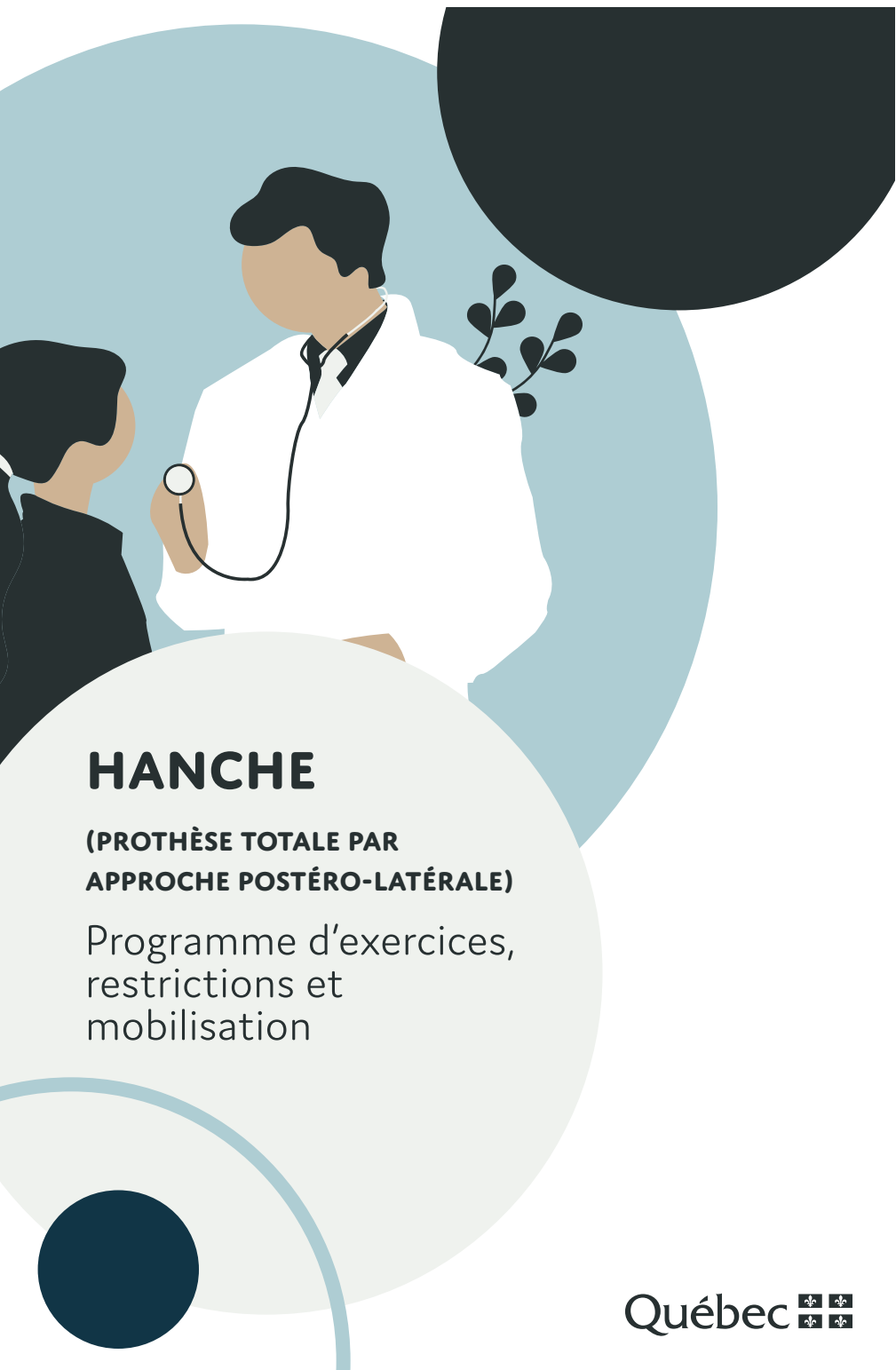




HANCHE

**(PROTHÈSE TOTALE PAR
APPROCHE POSTÉRO-LATÉRALE)**

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 30 à 45 minutes après l'arrêt des exercices.

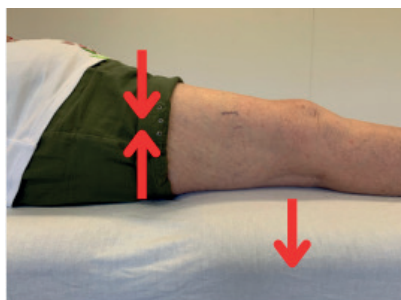
La médication antidouleur peut être prise de 45 minutes à 1 heure avant les exercices pour en faciliter l'exécution. Tous les exercices doivent être faits de 2 à 3 fois par jour dès le lendemain de votre chirurgie, jusqu'à votre prise en charge en physiothérapie.

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 auxiliaire de marche (cane, marchette). Augmentez la distance de marche progressivement. Visez une démarche sans boiterie avec une longueur de pas égale.

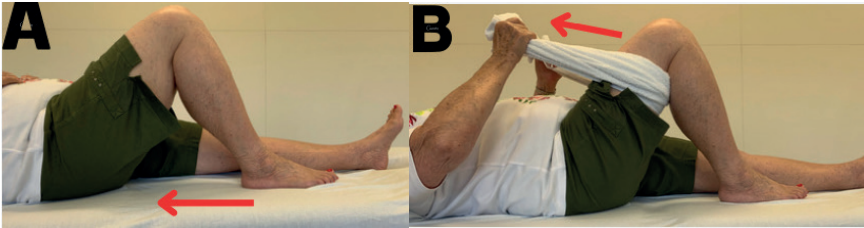
- Utilisez une marchette, des béquilles ou une canne selon l'avis de votre thérapeute.
- La canne s'utilise du côté opposé de la jambe opérée.
- La marche sans accessoire débute lorsqu'il n'y aura plus de boiterie. La douleur disparaîtra rapidement, mais la boiterie peut durer longtemps.

Exercice 1 : Contraction des quadriceps (cuisse)



En position couchée, sur le dos, les jambes allongées.

- Ramenez les orteils vers vous.
- Poussez le genou de la hanche opérée vers le bas comme pour écraser le matelas (ne serrez pas les fesses).
- Tenir de 5 à 10 secondes puis relâchez.
- Faites 10 répétitions.

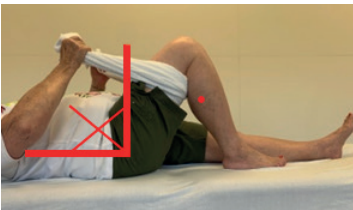
Exercice 2 : Flexion hanche-genou

En position couchée, sur le dos.

- Pliez le genou et la hanche opérée le plus possible en gardant le genou aligné avec l'épaule et la hanche.
- Tenez de 5 à 10 secondes puis relâchez.
- Faites 10 répétitions.

Astuce : Vous pouvez utiliser une serviette au besoin pour vous aider.

N.B. Ne pas dépasser 90° (degré) de flexion à la hanche.

**Exercice 3 : Abduction de la hanche**

En position couchée, sur le dos, les jambes allongées.

- Écartez la jambe opérée doucement vers l'extérieur en la glissant sur le lit.
- Revenez ensuite à votre position de départ sans coller les genoux.
- Faites 10 répétitions.

IMPORTANT : Pointez toujours les orteils vers le plafond en gardant la jambe droite.

Astuce : Vous pouvez mettre un sac de plastique sous votre jambe pour aider le glissement si l'exercice est difficile.

Exercice 4 : Le pont



En position couchée, sur le dos, jambes pliées et un peu écartées.

- Soulevez les fesses.
- Tenez de 5 à 10 secondes.
- Faites 10 répétitions.
- Placez les bras sur le ventre pour augmenter le degré de difficulté.

Exercice 5 : Renforcement des quadriceps (cuisse)



En position couchée, sur le dos.

- Placez une serviette roulée sous le sous le genou de la hanche opérée.
- Décollez le talon du matelas jusqu'à ce que la jambe soit droite en tirant les orteils vers vous.
- Tenez de 5 à 10 secondes puis redescendez lentement.
- Faites 10 répétitions.



IMPORTANT : Le genou ne doit pas décoller de la serviette.

Exercice 6 : Rotation externe des hanches



En position couchée, sur le dos, jambes pliées, pieds rapprochés.

- Écartez vos genoux le plus loin possible.
- Revenez à la position initiale **sans coller les genoux.**
- Tenez de 5 à 10 secondes.
- Faites 10 répétitions.

Exercice 7 : Extension du genou

En position assise, sur un fauteuil droit.

- Tirez les orteils vers vous et levez votre pied le plus haut possible.
- Tenez de 5 à 10 secondes puis relâchez.
- Faites 10 répétitions.

N.B. Si cet exercice vous cause de la douleur sous la rotule, cessez-le et parlez-en avec votre thérapeute.

**Exercice 8 : Flexion, abduction et extension de la hanche**

Debout, en vous appuyant sur un comptoir ou sur la marchette, le dos bien droit, déplacez votre jambe opérée :

- vers l'avant, 10 répétitions;
- vers le côté, 10 répétitions;
- vers l'arrière, 10 répétitions.

Exercice 9 : Demi-squat

Debout, les mains appuyées sur une marchette ou le bord d'une table.

- Penchez le corps vers l'avant et pliez les genoux légèrement comme pour vous asseoir.
- Tenez de 5 à 10 secondes.
- Redressez-vous en serrant les fesses.
- Faites 10 répétitions.



Assurez-vous d'avoir une chaise, un lit ou un fauteuil derrière vous.

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'engelure.

- Si la plaie est guérie et qu'il n'y a pas de pansement ou d'agrafes, il est préférable de placer une serviette mouillée entre la peau et la glace pour augmenter l'efficacité de celle-ci.
- 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.

RESTRICTIONS ET MOBILISATIONS

Afin de prévenir la luxation de votre prothèse, voici les mouvements permis et ceux qui vous sont interdits. Ces restrictions doivent être appliquées jusqu'à **trois mois** après la chirurgie ou selon l'avis de votre orthopédiste.

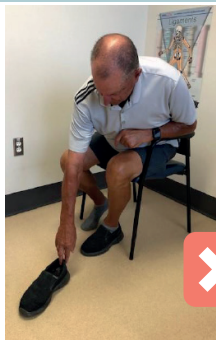
Disponible à : www.youtube.com/watch?v=rkbKJtiAxwQg



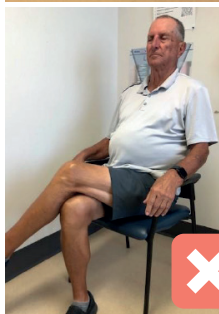
Positions assises incorrectes



Le tronc penche à plus de 90°



Les mains dépassent les genoux.



Les jambes sont croisées.



Les genoux sont plus hauts que les fesses.

Positions assises correctes : fauteuil avec accoudoir**Pour vous asseoir :**

- Approchez-vous le plus près possible du fauteuil.
- Glissez la jambe opérée vers l'avant en tenant les accoudoirs.
- Asseyez-vous lentement sur le fauteuil.

VIDÉO

**Introduction et
mouvements à éviter**

**Pour vous lever :**

- Glissez votre jambe opérée vers l'avant.
- Approchez vos fesses sur le bord du fauteuil.
- Reculez votre jambe non opérée le plus près possible du fauteuil.
- Levez-vous sur la jambe non opérée en vous aidant avec les accoudoirs.
- Gardez votre dos bien droit en regardant vers l'avant (90°).

Disponible à : www.youtube.com/watch?v=rkbKJtiAxwQg

Le lever du lit

Sortez toujours du lit du côté de la hanche opérée. Approchez-vous au bord du lit.

Asseyez-vous :

- en poussant dans le lit avec votre bras du côté opéré,
- puis en glissant la jambe opérée hors du lit.

Descendez l'autre jambe en gardant un bon espacement entre les jambes.

Coucher au lit



Pendant les **3 prochaines semaines** :

dormez sur le côté **opéré** avec un oreiller entre les genoux et les cuisses OU dormez sur le dos.

Lors des changements de position, toujours tourner du côté opéré.



VIDÉO

Comment entrer et sortir du lit

Disponible à : www.youtube.com/watch?v=PdAuOd5ZeGQ

Habilleement et hygiène



Commencez par vous asseoir.

La jambe opérée doit être habillée en premier.

Pour vous déshabiller, c'est le contraire.

Vous aurez besoin d'assistance ou d'aides techniques pour laver la jambe opérée et habiller le bas du corps, telles que :

- pince à long manche
- longue cuillère à chaussures
- enfiler-bas
- éponge ou brosse à long manche

VIDÉO

Comment s'habiller après une chirurgie



VIDÉO

Méthodes d'hygiène



Disponible à :

www.youtube.com/watch?v=ys-6LS7KVE8

Disponible à :

www.youtube.com/watch?v=xDZ6hQh6GHI

Installation des bas



Les mains dépassent les genoux, ce qui plie trop la hanche.



Utilisez l'enfiler-bas.

Si vous avez des bas compressifs, vous aurez besoin de l'aide d'une autre personne pour les enfiler et les enlever.

Toilette



Il est recommandé d'avoir des barres d'appui.

Assurez-vous d'avoir un siège surélevé selon votre taille et la hauteur de votre toilette.

Gardez vos genoux écartés en tout temps.

Évitez les torsions du côté opéré en tout temps. Donc, assurez-vous d'avoir suffisamment de papier hygiénique devant vous.

Bain et douche

Avant d'aller au bain ou à la douche, attendez l'autorisation de l'infirmière.

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

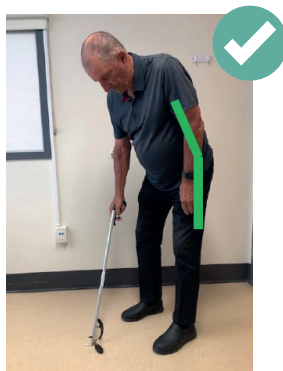
- Un tapis antidérapant à l'intérieur et à l'extérieur du bain ou de la douche peut réduire le risque de chute.
- Pour le bain, un banc adapté à votre environnement pourrait être recommandé selon votre condition.
- Si vous avez une douche combinée avec votre bain, assurez-vous d'avoir la capacité d'enjamber le rebord et d'avoir l'endurance nécessaire pour demeurer debout pendant la durée de votre douche.



Se pencher : ne pliez pas la hanche à plus de 90° (degrés)



Ne vous penchez pas.
Ne vous accroupissez pas.



Utilisez la pince à long manche.

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 : Montez et descendez les escaliers une marche à la fois en mettant les 2 pieds sur la même marche avant d'aller à la suivante.

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. Montez ensuite la jambe opérée **sur la même marche**. Répétez pour les marches suivantes.



Descendre les escaliers : il faut descendre la jambe opérée en premier. Puis descendez la jambe non-opérée sur la même marche. Répétez.

VIDÉO

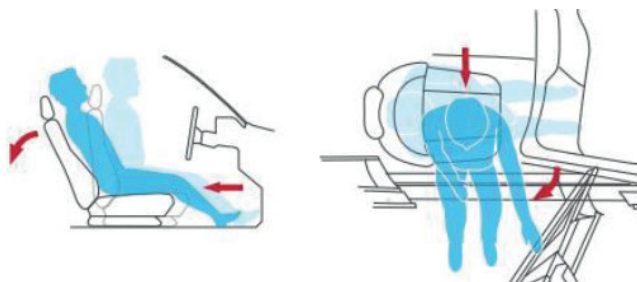
Monter et descendre les escaliers

Disponible à : www.youtube.com/watch?v=2ZnzgpSmp7s



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 2 mains et de votre jambe non opérée pour vous asseoir.
4. Tournez vos 2 jambes en même temps tout en vous penchant vers l'arrière du siège.

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

VIDÉO

Utilisation de l'automobile

Disponible à : www.youtube.com/watch?v=JtRy15wQZYs



4-6-12864 (FR) | 4-6-12865 (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

