

**PARCOURS RAAC**

# **PRÉPARATION PHYSIQUE À UNE CHIRURGIE**

DE PROTHÈSE DE GENOU OU DE HANCHE

**Date d'intervention :** .....

**Journée de consultation :** .....

**GROUPE HOSPITALIER NORD-ESSONNE**

**HÔPITAL PARIS-SACLAY**

1 parvis de l'hôpital

91400 ORSAY



**Vous allez vous faire opérer d'une prothèse de genou ou de hanche prochainement.** Ce livret vous présentera des exercices à réaliser durant les semaines précédant l'intervention pour vous préparer au mieux.

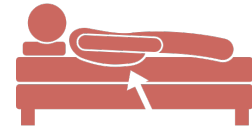
Ces exercices vous auront été montré (et adapté si besoin) durant votre consultation avec l'EAPA (enseignant en activité physique adapté) ou le kinésithérapeute.

### **DANS LA MESURE DU POSSIBLE, ILS SONT À RÉALISER :**

- Tous les jours
- 2 fois par jour :  
Une première fois le matin : les 3 exercices couché et les 3 assis,  
Une deuxième fois l'après-midi ou le soir : les 3 exercices assis et les 3 debout
- 10 répétitions par exercice



# AU LIT, SUR LE DOS



1

« **ECRASE-COUSSIN** » : tendre le genou et décoller le talon du plan, sans lever la cuisse.  
Si bien réalisé, vous devriez voir le devant de votre cuisse se contracter et votre rotule monter.



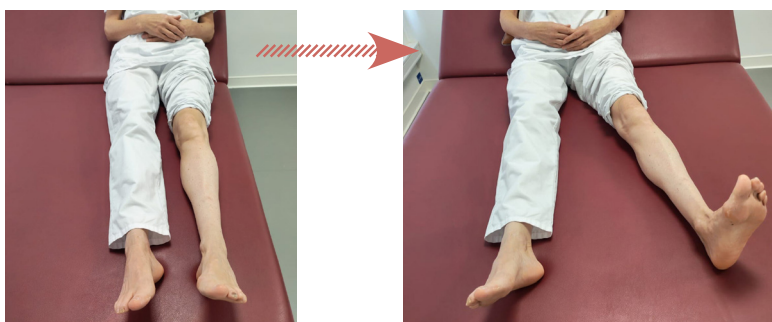
2

« **TALON-FESSE** » : plier votre hanche et genou en faisant glisser le talon sur le lit, attention à ce que le genou ne penche pas vers les côtés.



3

« **L'ESSUIE-GLACE** » : jambe tendue, écarter la jambe sur le côté en la faisant glisser sur le lit. Il ne faut pas décoller le pied du lit. Garder la pointe du pied orientée vers le plafond.

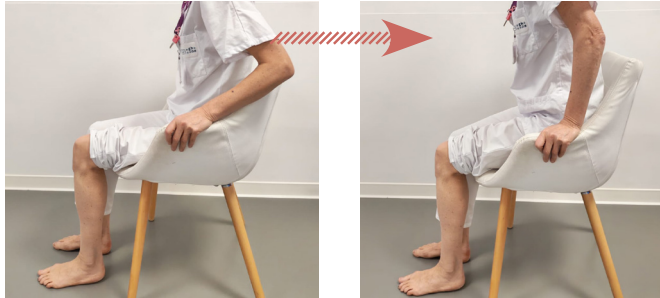


# ASSIS



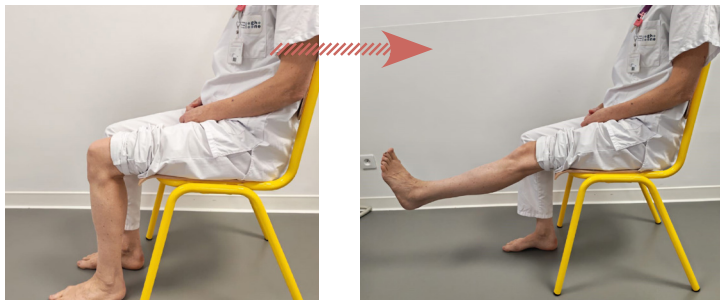
1

« **PUSH-UP** » : pieds au sol, appuyer sur l'assise ou les accoudoirs pour soulever les fesses.  
(Pour renforcer les bras qui vous aideront à béquiller)



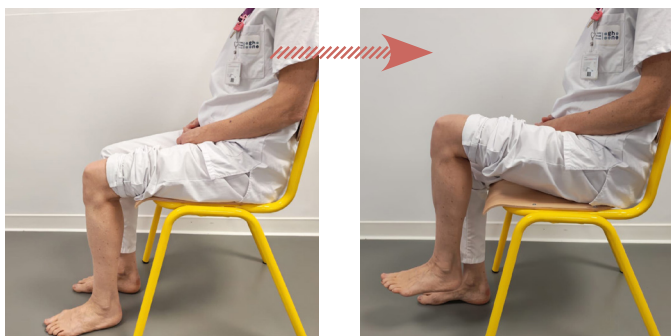
2

**EXTENSION DE GENOU** : tendre le genou sans décoller la cuisse de l'assise.



3

**MONTÉE DE GENOU** : monter alternativement les genoux, sans allonger la jambe.



# DEBOUT



1

**ASSIS-DEBOUT** : se lever et s'asseoir d'une chaise jusqu'à 10 fois d'affilé.



2



« **PENDULE** » : écarter 5 fois une jambe sur le côté et 5 fois l'autre jambe.

3



**RECU DE LA JAMBE EN ARRIERE** : en restant droit, reculer la jambe le plus loin possible en arrière, toucher le sol avec la pointe de pied et revenir.

# MON SUIVI



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
AU LIT + ASSIS							
ASSIS + DEBOUT							

Notes : .....

.....

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
AU LIT + ASSIS							
ASSIS + DEBOUT							

Notes : .....

.....

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
AU LIT + ASSIS							
ASSIS + DEBOUT							

Notes : .....

.....

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
AU LIT + ASSIS							
ASSIS + DEBOUT							

Notes : .....

.....

# UTILISATION DES CANNES ANGLAISES



Les premiers jours après l'intervention, il faut utiliser les 2 cannes : elles encadrent le pied de la jambe opérée.

Ensuite quand ça sera plus aisé : vous pourrez passer à une seule canne, de préférence du côté opposé à la jambe opérée.



## LES ESCALIERS

Dans la mesure du possible utiliser la main-courante fixe, en plus d'une canne de l'autre main.

Ne pas enchaîner les marches mais poser les 2 pieds l'un après l'autre sur chaque marche : **monter** avec la jambe **non opérée** en premier, **descendre** avec la jambe **opérée** en premier.



**MONTÉE**



**DESCENTE**





# CONSEILS POUR LES JOURS SUIVANT L'INTERVENTION

- Il faut marcher tous les jours, vous pouvez tout à fait vous appuyer sur la jambe opérée
- Un œdème sur le pied et la jambe est attendu et normal
- Pour l'habillage : commencer par la jambe opérée, et se déshabiller en terminant par le côté opéré
- Lorsque vous êtes assis longtemps (> 15 min), prévoir de surélever la jambe sur un tabouret, dans la longueur du canapé, etc
- Ne pas hésiter à glacer (avec attelle de cryothérapie ou vessie de glace)
- Prendre les médicaments anti-douleurs en systématique et en anticipation

## POUR LE DOMICILE

- Avoir fait enlever les tapis et les câbles avant l'intervention
- Eviter les lits et les assises trop basses
- Si nécessaire prévoir des chaises ou fauteuils avec accoudoirs ; rehausseur ou cadre de toilette pour les WC
- Tapis de douche antidérapant et/ou un tabouret en plastique pour s'asseoir dans la douche (attention à ne pas mouiller le pansement !)
- Se chausser avec des chaussures fermées au talon et plates
- Si nécessaire avoir un chausse pied long et une pince de préhension
- Attendre au moins 1 mois avant la conduite

**En cas d'urgence vitale APPELER LE SAMU AU 15 OU 112**

**GROUPE HOSPITALIER**

NORD-ESSONNE

