

## Conseils et programme d'exercices post-opératoire

## PHASE 1 – Exercices 2-3X/jour

## Arthroscopie de hanche (Débridement et/ou RÉPARATION)

**Objectifs** : Contrôler la douleur et l'enflure. Éviter les conséquences de l'immobilité. Gagner de l'amplitude de mouvement. Minimiser la perte de force.

**Médication** : Prendre tel que prescrite

**Glace** : Après les exercices pour 15-20 min + aux 2-3 heures au besoin



**!** **Élevez la jambe à l'aide de 2-3 oreillers** (15-20 min) pour que la jambe soit au-dessus du cœur le plus souvent possible.



- Ne faites que les exercices prescrits, **selon tolérance**, assurez-vous d'être détendu et de bien respirer. Ne pas pousser dans la douleur.
- Si présence de trop de douleur, fractionnez les exercices.
- Limitez votre distance/durée de marche. Il n'y a pas de restriction de poids à mettre sur la jambe opérée, allez-y progressivement s'il n'y a pas de douleur (**selon tolérance**).
- Utiliser des béquilles pour vous aider à vous mobiliser les premiers jours.
- La conduite automobile est permise à 6 semaines à moins d'indication contraire.
- **Aide technique** : Utilisez des béquilles. Selon votre tolérance, vous pouvez progresser vers une béquille du côté non-opéré, puis éventuellement à aucune béquille (en 2-3 semaines) **si** aucune douleur, boiterie et sensation d'accrochage).

**!** **Signes et symptômes à surveiller** :

- **Thrombophlébite** : douleur importante et/ou enflure importante et/ou rougeur/chaueur au mollet, douleur importante à la palpation du mollet
- **Infection** : rougeur et chaleur autour de la plaie de plus d'un centimètre, écoulement ou pus, fièvre

Si vous remarquez ces signes, vous devez **appeler** l'hôpital et demander la clinique d'orthopédie (450-359-5000 #2750) ou vous rendre à l'urgence.

**!** **Contre-indications** :

- **NE PAS** plier la hanche opérée à plus de 90 degrés **pendant 3 semaines**.
- **NE PAS** apporter la jambe opérée trop loin en arrière **pendant 3 semaines**.
- Éviter les mouvements brusques avec la hanche opérée.



Priorisez les exercices 4 et 6.

**1) Exercices circulatoires de la cheville**

1. Tirez le pied vers le nez ;
2. Pointez le pied vers le bas ;
3. Faites de grands cercles ;
4. Pliez et étendez vos orteils.

**30 fois en 1 minute (ou plus) ; aux heures**



**2) Contraction des fessiers**

1. Couché sur le dos ou sur le ventre,
2. Contractez les fesses et relâchez ;
3. Répétez

**10 répétitions, maintenir 3 à 5 secondes**



**3) Renforcement cuisse**

1. Installez un rouleau de serviette sous le genou ;
2. Poussez le genou dans le rouleau (contractez la cuisse), décollez le talon pour étendre la jambe, ramenez les orteils vers le nez.

**5-10 répétitions, tenir 2-5 secondes.**



**4) Rotations douce des hanches**

1. Couchez-vous sur le dos dans votre lit. Écartez légèrement les pieds l'un de l'autre.
2. Penchez lentement les deux genoux vers la droite, puis vers la gauche. Vous devriez sentir un léger étirement/inconfort.
3. Répétez selon tolérance.

**5-10 répétitions, sans maintenir**

**Doucement**



**5) Vélo stationnaire sans résistance avec le banc surélevé**

1. Si vous avez un vélo stationnaire à la maison, élevez le siège de votre vélo stationnaire pour que la hanche ne dépasse pas 90° de flexion.
2. Pédalez doucement selon tolérance. Augmentez progressivement la durée.

**Faire entre 2 et 10 minutes de vélo, 1-2X/jour**



**6) Repos sur le ventre**

1. Couchez-vous sur le ventre dans votre lit.
2. Accumulez entre 1 et 2 heures de temps couchez sur le ventre, par jour. Vous pouvez diviser le temps couché en plusieurs périodes si vous préférez.

**Accumuler 1-2 heures par jour**

