

Guide pour votre Prothèse Totale de Hanche

Ce document a été conçu pour vous accompagner tout au long de votre parcours chirurgical de prothèse totale de hanche. Vous y trouverez des informations essentielles sur les raisons de cette intervention, son déroulement, les suites opératoires, ainsi que des conseils pratiques pour favoriser votre rétablissement. Préparé par le Dr François Lozach de l'équipe Ortho-7, ce guide vise à répondre à vos questions, apaiser vos inquiétudes et vous aider à retrouver votre autonomie le plus rapidement possible après l'opération.

Dr François Lozach

- [04 67 53 09 24](tel:0467530924) (cabinet à heures ouvrables)
- 04 67 46 36 61 (le soir et week-end)



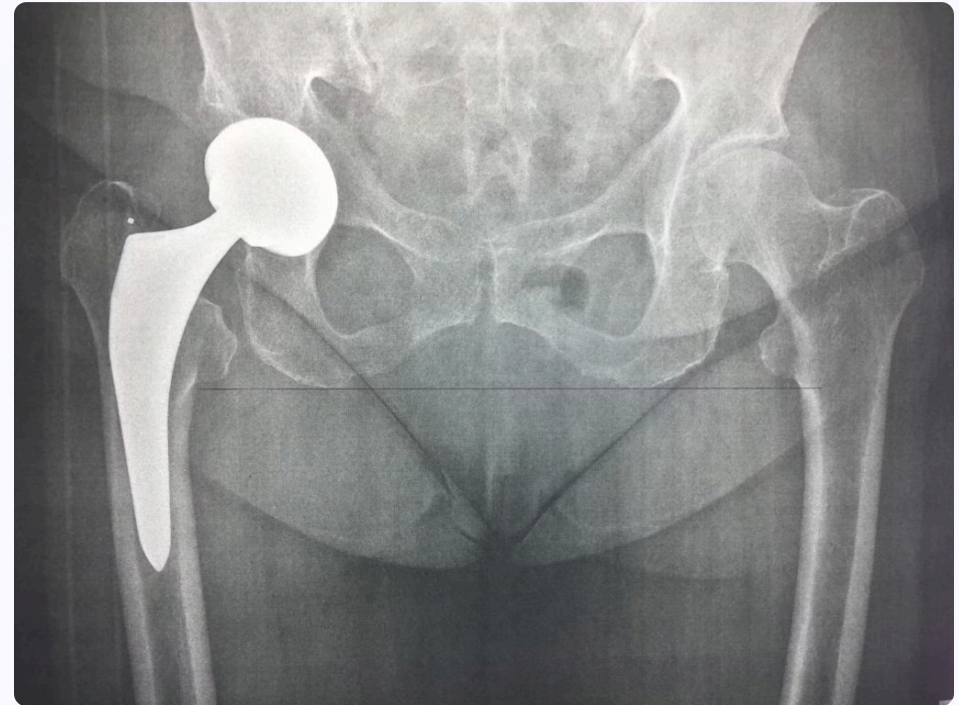
Pourquoi une Prothèse Totale de Hanche ?

La prothèse totale de hanche est principalement indiquée dans le cas d'une arthrose évoluée. Cette pathologie dégénérative entraîne une destruction progressive du cartilage articulaire, ce qui provoque des douleurs persistantes, une raideur croissante et une limitation importante de la mobilité. Les symptômes peuvent devenir invalidants au quotidien, affectant considérablement votre qualité de vie et votre autonomie.

Lorsque les traitements conservateurs (médicaments, kinésithérapie, infiltrations) ne suffisent plus à soulager efficacement vos douleurs et que les limitations fonctionnelles s'aggravent, la mise en place d'une prothèse devient alors la solution thérapeutique la plus appropriée.

D'autres indications peuvent également justifier cette intervention :

- Fracture du col fémoral, notamment chez les personnes âgées
- Ostéonécrose de la tête fémorale (nécrose aseptique)
- Séquelles de malformations congénitales
- Maladies inflammatoires comme la polyarthrite rhumatoïde



L'objectif principal de cette chirurgie est d'éliminer la douleur et de restaurer une fonction articulaire optimale, vous permettant ainsi de retrouver une mobilité normale et une meilleure qualité de vie. La décision d'opérer est prise conjointement entre vous et votre chirurgien, après une évaluation complète de votre état de santé, de la sévérité de vos symptômes et de votre niveau d'activité souhaité.

Qu'est-ce qu'une Prothèse de Hanche ?



Composants de la prothèse

Une prothèse totale de hanche est un dispositif médical sophistiqué composé de plusieurs éléments qui remplacent l'articulation endommagée. Elle comprend généralement trois parties principales : une cupule acétabulaire qui s'insère dans le bassin, une tête fémorale sphérique qui remplace la tête naturelle de votre fémur, et une tige fémorale qui s'ancre dans l'os du fémur.



Technique d'implantation

Lors de l'intervention, le chirurgien retire les parties endommagées de l'articulation et les remplace par les composants prothétiques. Ces derniers peuvent être fixés à l'os soit par impaction (press-fit), soit à l'aide de ciment chirurgical (méthylméthacrylate). Le choix de la technique dépend de plusieurs facteurs, notamment la qualité de votre os et votre âge.



Matériaux utilisés

Les prothèses modernes sont fabriquées à partir de matériaux biocompatibles de haute technologie. La tige fémorale est généralement en titane ou en alliage de chrome-cobalt. La tête peut être en céramique ou en métal. La cupule comporte souvent un insert en polyéthylène hautement réticulé ou en céramique. Ces matériaux sont sélectionnés pour leur résistance, leur durabilité et leur compatibilité avec le corps humain.

Le choix du type de prothèse et des matériaux dépend de nombreux facteurs individuels : votre âge, votre niveau d'activité, votre anatomie spécifique et les préférences de votre chirurgien basées sur son expertise. L'objectif est toujours d'obtenir la solution la plus adaptée à votre situation personnelle pour garantir une longévité optimale de l'implant et les meilleurs résultats fonctionnels possibles.

Préparation à l'Intervention

Consultations préopératoires

Avant l'intervention, vous aurez plusieurs rendez-vous essentiels. La consultation avec votre chirurgien orthopédique permettra d'évaluer précisément votre état articulaire, de **discuter des bénéfices et risques de l'opération et de répondre à vos questions**. La consultation d'anesthésie, obligatoire, évaluera votre état de santé général et déterminera le type d'anesthésie le plus adapté à votre situation.

Examens complémentaires

Un bilan sanguin complet sera réalisé pour vérifier votre état général et détecter d'éventuelles contre-indications. Des radiographies détaillées de votre hanche seront effectuées pour planifier avec précision l'intervention. D'autres examens peuvent être demandés selon vos antécédents médicaux (électrocardiogramme, échographie cardiaque, etc.).

1 Préparation physique

Dans les semaines précédant l'opération, il est recommandé de :

- Arrêter le tabac (facteur de risque pour la cicatrisation et infection)
- Maintenir une activité physique adaptée pour renforcer les muscles
- Suivre les protocoles de préparation cutanée pour réduire le risque infectieux

2 Préparation du domicile

Pour faciliter votre retour à domicile, anticipez les aménagements suivants :

- Installation d'une réhausse WC
- Mise en place d'un siège de douche
- Dégagement des passages pour faciliter vos déplacements avec cannes
- Organisation du logement pour limiter les déplacements inutiles

3 Éducation thérapeutique

Une séance d'information ou de rééducation préopératoire peut être proposée pour :

- Apprendre les exercices à réaliser après l'intervention
- Vous familiariser avec les gestes à éviter
- Vous entraîner à la marche avec des cannes anglaises
- Comprendre le déroulement de l'hospitalisation

Ces préparatifs sont essentiels pour optimiser le résultat de votre chirurgie et faciliter votre récupération. N'hésitez pas à poser toutes vos questions à l'équipe médicale et à signaler tout changement dans votre état de santé entre les consultations préopératoires et le jour de l'intervention.

Déroulement de l'Intervention et Suites Immédiates

La chirurgie de prothèse totale de hanche est une intervention bien codifiée dont la durée moyenne est d'environ une heure. L'hospitalisation est généralement courte, entre 1 et 3 jours selon votre état général, votre âge et les protocoles spécifiques de l'établissement.

1

Jour de l'intervention

Vous serez admis à l'hôpital le jour même de l'opération. Après la préparation préopératoire (douche antiseptique la veille et le jour de l'opération, vérification du dossier, mise en place de la perfusion), vous serez conduit au bloc opératoire. L'anesthésie sera réalisée selon ce qui a été décidé lors de la consultation.

2

Premières 24 heures

Après un passage en salle de réveil, vous regagnerez votre chambre. La douleur est prise en charge par des antalgiques adaptés. Le kinésithérapeute interviendra dès le jour même pour vous aider à vous lever et initier les premiers pas. Cette mobilisation précoce est essentielle pour prévenir les complications comme la phlébite. Un traitement anticoagulant préventif sera systématiquement prescrit.

La sortie du service est prévue le **lendemain** de l'intervention. Avant votre sortie, l'équipe médicale s'assurera que vous avez acquis une autonomie suffisante et que la douleur est bien contrôlée.

3

Suite de l'hospitalisation

Les jours suivants seront consacrés à la reprise progressive de l'autonomie. Vous apprendrez à vous déplacer avec des cannes anglaises, à monter et descendre les escaliers, et à réaliser les gestes quotidiens en respectant les précautions spécifiques à la prothèse de hanche.

Si vous avez un pansement hermetique, vous le garderez 15 jours, vous pouvez vous doucher avec.

S'il est imbibé, il faudra qu'une infirmière le change tous les deux jours.

Votre sortie sera autorisée lorsque vous aurez atteint les objectifs fixés par l'équipe médicale : marche sécurisée avec appui partiel ou total selon les consignes du chirurgien, autonomie suffisante pour les gestes de la vie quotidienne, et contrôle efficace de la douleur par des médicaments oraux. Les ordonnances nécessaires (antalgiques, anticoagulants, kinésithérapie) et les consignes pour le suivi vous seront remises avant votre départ.

Complications Possibles

Comme toute intervention chirurgicale, la prothèse totale de hanche comporte certains risques. Il est important de les connaître, sans pour autant s'inquiéter excessivement, car la grande majorité des interventions se déroule sans complication majeure.

1

Complications **précoces** (0 à 6 semaines)

- **Infection (0,5 à 1%)** : Se manifeste par une rougeur, un écoulement au niveau de la cicatrice, une fièvre inexpliquée. Nécessite une consultation rapide car peut requérir un lavage chirurgical et un traitement antibiotique prolongé.
- **Hématome** : Accumulation de sang sous la peau, parfois douloureuse. Généralement résolutif spontanément, mais peut rarement nécessiter une évacuation chirurgicale.
- **Phlébite et embolie pulmonaire** : Favorisées par l'immobilisation. Se manifestent par une douleur du mollet ou un essoufflement soudain. Prévenues par le traitement anticoagulant et la mobilisation précoce.
- **Luxation de la prothèse** : Déboîtement de la prothèse provoquant une douleur aiguë et une impotence fonctionnelle. Constitue une urgence nécessitant une réduction sous anesthésie.
- **Fracture péri-prothétique** : Peut survenir pendant l'intervention ou ultérieurement par traumatisme. Le traitement dépend du type et de la localisation de la fracture.
- **Trouble neurologique** sensitif et/ou moteur sur le sciatique ou le nerf fémoral (récupération totale ou partielle), **algodystrophie**
- **Inégalité de longueur des membres inférieurs** : impose parfois un changement de pièce intermédiaire.

2

Complications **tardives**

- **Descellement** : Décollement progressif de l'implant de l'os, se manifestant par des douleurs à la marche. Diagnostiqué par radiographie, peut nécessiter une reprise chirurgicale si important.
- **Infection chronique tardive** : Peut survenir plusieurs années après l'intervention, souvent par contamination hématogène depuis un autre foyer infectieux (dentaire, urinaire, cutané). Justifie une surveillance de toute infection et une antibioprophylaxie dans certaines situations.
- **Ossifications péri-prothétiques** : Formation anormale d'os autour de la prothèse pouvant limiter la mobilité. Généralement asymptomatiques, elles ne nécessitent que rarement un traitement.
- **Usure des matériaux** : Sur le long terme, les composants peuvent s'user, particulièrement les inserts en polyéthylène. Les matériaux modernes ont considérablement réduit ce risque.

La survenue de complications est significativement réduite par une préparation adéquate, le respect des consignes préopératoires, une technique chirurgicale rigoureuse et l'observance des recommandations postopératoires. N'hésitez pas à consulter rapidement votre chirurgien en cas de symptôme inhabituel, particulièrement en présence de fièvre, douleur intense nouvelle, rougeur ou écoulement au niveau de la cicatrice.

Conseils Pratiques pour le Retour à Domicile

Après votre sortie de l'hôpital, il est essentiel de respecter certaines précautions pour favoriser votre récupération et éviter les complications. Ces mesures sont particulièrement importantes durant les premières semaines suivant l'intervention.



Position de sommeil

Dormez de préférence sur le dos ou sur le côté non opéré en plaçant un oreiller entre vos jambes pour maintenir l'écartement des membres inférieurs.



Déplacements

Utilisez vos cannes anglaises selon les consignes du chirurgien et du kinésithérapeute. L'appui est généralement autorisé d'emblée, mais cela peut varier selon votre situation. Augmentez progressivement les distances parcourues sans vous surmener.



Hygiène

Utilisez un siège de douche et des barres d'appui. La douche est généralement autorisée dès que la cicatrice est fermée et sèche. Évitez les baignoires pendant les premières semaines car elles imposent des positions à risque de luxation.

Surveillance de la cicatrice

Vérifiez régulièrement l'aspect de votre cicatrice. Consultez rapidement en cas de rougeur, chaleur, gonflement, écoulement ou douleur inhabituelle qui pourraient indiquer une infection. Protégez la cicatrice du soleil pendant au moins un an pour éviter une hyperpigmentation.

Activités quotidiennes

Reprenez progressivement vos activités habituelles en respectant les limites de douleur et de fatigue. Évitez de porter des charges lourdes (plus de 5 kg) pendant les premières semaines. L'organisation de votre domicile pour limiter les déplacements inutiles est recommandée durant cette période de récupération.



Mouvements à éviter (risque de luxation)

- Croiser les jambes en position assise ou allongée
- Fléchir excessivement la hanche (au-delà de 90°)
- Effectuer une rotation interne de la jambe opérée (genou vers l'intérieur)
- S'asseoir sur des sièges trop bas

Aides techniques recommandées

- Pince de préhension pour ramasser les objets au sol
- Chausse-pied à long manche
- Réhausse WC

Suivi, Récupération et Questions Fréquentes

Calendrier de suivi

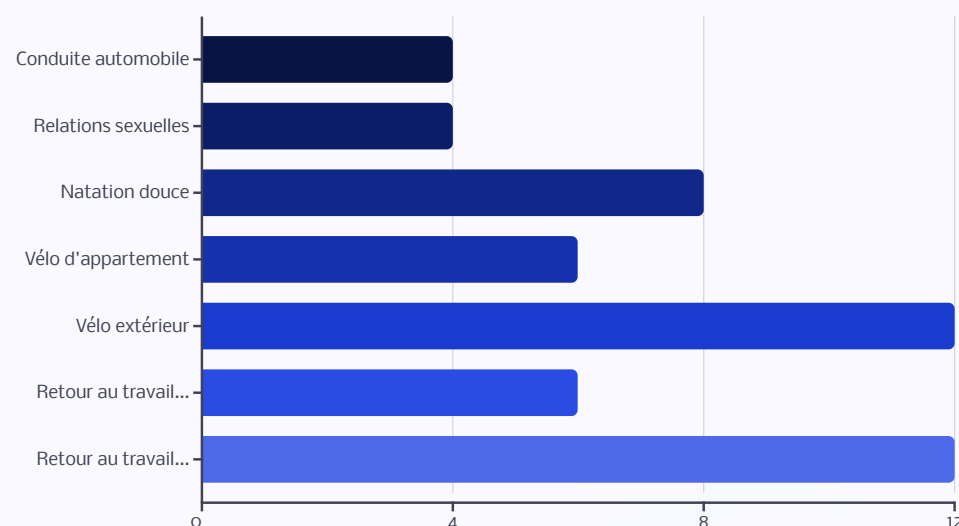
Un suivi régulier est essentiel pour surveiller l'évolution de votre prothèse :

- Premier contrôle à 1 mois post-opératoire avec radiographie
- Contrôles supplémentaires à 3 et 6 mois si nécessaire
- Puis surveillance annuelle ou tous les 2-3 ans à long terme

Rééducation

La kinésithérapie joue un rôle crucial dans votre récupération. Elle sera réalisée à domicile ou en centre de rééducation selon votre situation personnelle et vos besoins spécifiques. La durée moyenne est de 1 à 3 mois, avec des séances visant à renforcer la musculature, améliorer la mobilité et retrouver une démarche normale.

Reprise des activités



Ces délais sont indicatifs et peuvent varier selon votre situation personnelle, votre âge, votre état général et l'avis de votre chirurgien.

Questions fréquentes

1 Vais-je déclencher les portiques de sécurité ?

Oui, c'est fréquent avec les prothèses métalliques. Une carte de porteur de prothèse peut vous être remise, mais elle n'a pas de valeur légale pour les contrôles de sécurité.

2 Quelle est la durée de vie de ma prothèse ?

En moyenne 15 à **20 ans**, mais cela dépend de nombreux facteurs : votre âge lors de l'implantation, votre niveau d'activité, votre poids, la qualité de votre os et le type de prothèse utilisé.

3 Que faire en cas de fièvre ou douleur nouvelle ?

Contactez rapidement votre chirurgien. **Ne commencez pas d'antibiotiques sans avis médical car cela pourrait masquer une infection et rendre le diagnostic plus difficile.**

4 Puis-je voyager avec ma prothèse ?

Oui, mais respectez quelques précautions, surtout les premiers mois : levez-vous régulièrement lors des longs trajets, portez des bas de contention si nécessaire, et prévoyez des sièges adaptés (assez hauts).

N'hésitez pas à contacter votre chirurgien ou votre médecin traitant pour toute question ou préoccupation concernant votre prothèse. Un suivi régulier et le respect des recommandations permettront d'optimiser les résultats de votre intervention et de prolonger la durée de vie de votre prothèse.