



Os et Articulations un "CAPITAL" pour la vie

Informations Pratiques **N°2**

VIVRE AVEC UNE PROTHÈSE DE LA HANCHE

La généralisation du remplacement de l'articulation de la hanche par une prothèse a considérablement amélioré la qualité de vie d'un grand nombre de personnes atteintes d'arthrose, de rhumatisme inflammatoire ou de séquelles traumatiques.

Le principal bénéfice est le soulagement voire la disparition des douleurs. La mise en place d'une prothèse permet également de récupérer le plus souvent une bonne fonction articulaire (souplesse, stabilité). La plupart des personnes opérées peuvent arrêter les médicaments pris avant l'intervention pour soulager ces douleurs. Bon nombre d'entre elles « oublient » la prothèse.

Comment vit-on avec une prothèse ? Normalement. A condition de respecter certaines règles de vie pour éviter tous risques et autres complications. Quelques repères...

• Quel est le délai pour obtenir un résultat définitif ?

Il faut plusieurs mois pour tirer tout le bénéfice de l'intervention. La reprise de l'activité doit s'effectuer de façon harmonieuse (amplitude des mouvements, travail musculaire etc) et progressive au cours des 2 mois suivant l'intervention. Peu à peu, la personne va acquérir la majorité des bénéfices que peut apporter une prothèse. En pratique, il faut environ 5 à 8 mois pour obtenir le résultat optimum après une intervention sur le membre inférieur.

• Peut-on vivre normalement avec une prothèse ?

Il est possible de vivre normalement avec une prothèse dans les conditions habituelles d'activités quotidiennes. Les conseils : tenir compte de son âge et de ses capacités physiques avant l'opération.

• Pratiquer un sport ?



Rien n'est formellement interdit. Tout dépend de l'âge, de l'état de santé, du sport pratiqué, des capacités physiques avant l'opération. Il faut toutefois être plus modéré dans sa pratique, pondérer ses passions : une hanche prothétique est plus fragile qu'une hanche normale.

Une personne ayant bénéficié de la mise en place d'une prothèse peut courir, faire du vélo, du ski, nager etc à condition d'avoir déjà pratiqué ces activités avant l'opération. Évitez celles qui soumettent la prothèse à trop de contraintes comme les sports de contact (judo, karaté, sports d'équipe, sauts etc). A conseiller plutôt : la natation, la marche, le golf, le vélo, en gardant bien sûr une certaine mesure.

— Pour en savoir plus : —

« Le Corps réparé : Le défi de la chirurgie orthopédique »

de : Michel Cymes et Marina Julienne

Guide France Info – Editions Jacob-Duvernet



Société Française de Chirurgie Orthopédique & Traumatologique
56, rue Boissonnade - 75014 Paris - www.sofcot.com.fr

Relations presse : **BV CONSEIL Santé** - 29, rue Tronchet - 75008 Paris - Tél. 01 42 68 83 40 - www.bvconseil.com

• Conduire sa voiture ?



Après l'intervention, il est nécessaire d'attendre 2 mois pour à nouveau conduire une voiture. D'une part, en montant ou en sortant du véhicule, on risque d'effectuer des mouvements qui peuvent favoriser la survenue de douleurs ou d'un déboîtement de la prothèse. D'autre part, la douleur, le manque de force et de sensations rendent la conduite automobile dangereuse.

En revanche, au bout d'un mois, il est envisageable de voyager comme passager, en faisant attention **à éviter les mouvements forcés lors de l'entrée et de la sortie du véhicule.**

• Partir en voyage ?



Dans la majorité des cas, il n'y a pas de précaution particulière pour voyager. Indispensable : souscrire une bonne assurance incluant le rapatriement sanitaire en cas de problème. Il est d'autre part conseillé de se munir des coordonnées de son chirurgien.

En cas de déplacement dans un pays lointain dont le système de santé est rudimentaire, consultez votre médecin un mois auparavant pour faire le point.

A savoir : les portiques de détection des aéroports peuvent déceler l'acier de la prothèse. Prévoyez dans ce cas une attestation de son chirurgien ou un certificat médical pour justifier le port d'un matériel métallique.

• Doit-on suivre un régime alimentaire particulier ?

Surveillez votre poids, l'obésité étant l'ennemie des prothèses de hanche. Un régime alimentaire varié et équilibré, associé à une activité physique régulière, est dans tous les cas conseillé.

• Les risques liés au port de la prothèse

Attention à certains mouvements trop extrêmes pouvant entraîner le déboîtement ou luxation : évitez les mouvements forcés ou de trop grande amplitude sur l'articulation.

Les infections sur prothèses peuvent survenir à partir d'un foyer infectieux mal soigné : panaris, ongle incarné, infection de la sphère ORL (angine, sinusite etc), bronchite, infection urinaire. N'hésitez pas à consulter rapidement le médecin en cas d'infection, pour un examen et une éventuelle prescription d'antibiotiques.

Les chutes sont potentiellement plus dangereuses avec une prothèse : **une fracture du fémur, par exemple, sera plus compliquée à soigner.** Les conseils : soyez prudent et surveillez les gestes de la vie quotidienne.

La pose d'une prothèse est recommandée quand l'articulation est usée et douloureuse. Lorsque les douleurs deviennent difficilement supportables et que le traitement médical (médicaments, infiltrations, rééducation) ne soulage plus, le remplacement prothétique devient la seule solution. La douleur, la gêne aux mouvements, et leur impact sur la qualité de vie, constituent les éléments déterminants de l'intervention. D'autres critères sont pris en compte dans l'indication opératoire comme le degré d'usure de l'articulation, l'âge, la profession exercée.

La prothèse n'est pas éternelle. Elle est composée de matériaux qui s'usent lentement mais de façon inéluctable. La prothèse de la hanche dure en moyenne 16 ans, soit 10 à 25 ans. Sa durée de vie dépend de nombreux autres facteurs : survenue de complications éventuelles, traumatismes ou microtraumatismes répétés (lors d'activités sportives intensives), surpoids. L'usure d'une prothèse est évaluée par le chirurgien lors des consultations de contrôle sur les radiographies.

Cette fiche a été réalisée en collaboration avec le professeur Jean-Pierre Courpied, chirurgien orthopédiste, et la Société Française de Chirurgie Orthopédique et Traumatologique (SOF-COT - www.sofcot.fr).