RÉÉDUCATION APRÈS PROTHÈSE DE HANCHE

Prothèse totale de hanche, PTH

Remarcher, renforcer et reprendre ses activités après l'opération.

APRÈS UNE OPÉRATION OU UNE FRACTURE

LA MARCHE EST LE PREMIER EXERCICE : UN PEU PLUS LOIN CHAQUE JOUR.

BON À SAVOIR

Après une prothèse totale de hanche, la plupart des personnes remarchent dès le jour même ou le lendemain de l'opération. La rééducation vise à renforcer les fessiers et la cuisse, retrouver une marche sans boiterie et reprendre progressivement les activités. Les précautions de mouvement dépendent de la voie d'abord utilisée : suivez celles indiquées par votre chirurgien.

Ce qui aide

- Marchez plusieurs fois par jour en augmentant progressivement.
- Faites vos exercices de renforcement tous les jours.
- Respectez les précautions de mouvement données par le chirurgien.

Ce qui freine

- Rester assis longtemps sur des sièges bas.
- Abandonner les cannes avant une marche sans boiterie.
- Les mouvements extrêmes interdits par votre chirurgien.

LE PETIT PLUS Un rehausseur de toilettes et un siège haut facilitent les premières semaines.

TROIS EXERCICES POUR COMMENCER

1 Contraction des fessiers

Allongé, serrez les fesses 5 secondes, relâchez.

3 séries de 10

Dès les premiers jours

2 Écarter la jambe debout

Debout, mains sur un appui : écartez la jambe opérée sur le côté, revenez lentement.

3 séries de 10

Selon l'avis du chirurgien

3 Assis-debout

Levez-vous d'une chaise haute, rasseyez-vous lentement.

3 séries de 8

Quand la marche est assurée

VOTRE REPÈRE : LA DOULEUR

Pendant et après les exercices, notez-la de 0 (aucune) à 10.

0 – 2	3 – 5	6 – 10

0 à 2 : douleur faible, continuez.

3 à 5 : acceptable si la douleur est revenue à son niveau habituel le lendemain matin.

Au-delà de 5, ou si elle dure le lendemain : faites moins la fois suivante.

CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN SI

- le mollet devient gonflé, chaud, douloureux ;
- la jambe semble plus courte ou tournée, avec une douleur brutale ;
- la cicatrice coule, rougit ou vous avez de la fièvre ;
- vous êtes essoufflé ou avez mal dans la poitrine.

Essoufflement brutal ou douleur dans la poitrine après l'opération : appelez le 15. Douleur brutale avec jambe raccourcie ou tournée : ne bougez plus et appelez le 15.

L'Adresse Santé · ladressesante.fr · RDV sur Doctolib
Laumain, 5 rue Gabriel Laumain 75010 · 01 42 26 06 21 · Bouvier, 3 rue Bouvier 75011 · 01 42 77 70 87 · Alésia, 80 rue d'Alésia 75014 · 01 40 44 93 18

Fiche d'information générale. Elle ne remplace pas un avis médical : si vous n'avez pas encore consulté, faites confirmer le diagnostic par un médecin. Arrêtez un exercice qui aggrave nettement vos symptômes.

LE SOIN SE CONSTRUIT ENSEMBLE

Version 1 · octobre 2026 · Sources : NICE NG157, 2020 · Coulter et al., Journal of Physiotherapy, 2013 (revue systématique) · Di Monaco et Castiglioni, European