



Hôpital général juif
Jewish General Hospital

BROCHURE D'INFORMATION À L'ATTENTION DES PATIENTS ET DE LEURS PROCHES

LA CHIRURGIE ORTHOPÉDIQUE

LA PROTHÈSE TOTALE DE LA HANCHE

L'équipe soignante en orthopédie a conçu cette brochure dans le but de vous aider tout au long de votre hospitalisation. Vos commentaires et vos suggestions concernant votre séjour à l'hôpital sont importants pour nous et nous aideront à améliorer les soins que nous prodiguons afin de mieux répondre à vos besoins. Afin de nous aider à personnaliser vos soins, veuillez informer un membre de l'équipe de tout ce qui vous semble important.



Hôpital général juif
3755, chemin de la Côte Ste-Catherine
Montréal, Québec H3T 1E2
Unité de chirurgie orthopédique: 514 340-8222 poste 5811
Clinique d'orthopédie : 514 340-8222 poste 3342

IMPORTANT- VEUILLEZ LIRE CECI ATTENTIVEMENT

Les renseignements contenus dans cette brochure ne constituent pas un avis médical. Ils ne devraient pas être substitués à une consultation avec un médecin, une infirmière ou un infirmier ou tout(e) autre professionnel(le) de la santé. Si vous avez des questions concernant votre condition médicale particulière, veuillez consulter un(e) professionnel(le) de la santé.



Si vous notez des différences entre le contenu de cette brochure et les directives fournies par votre médecin, vous devez suivre les directives fournies par votre médecin.

Développé par : L. Lee, conseillère en soins infirmiers chirurgicaux
Consultants : A. Benedek, inf. ; C. Delorme B. Sc. inf. ; L. Gillespie, pht. ; E. Ciarlelli, infirmière-chef à l'unité de chirurgie orthopédique ; Z. Aoude, Dt. P. ; G. Rosberger, erg. ; S. Roy, B. Sc. inf. ; D' D. Zukor, M.D.

Mise en page : H. Mietkiewicz

Date révisée : 20 mars 2016

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	5
À propos de nous	5
AVANT VOTRE OPÉRATION	6
Boutiques d'équipement médical.....	12
La physiothérapie.....	12
LE JOUR PRÉCÉDANT VOTRE OPÉRATION	15
Que devrais-je apporter à l'hôpital ?	15
Puis-je manger ce soir ?	15
Comment dois-je me préparer à l'opération ?	16
LE JOUR DE VOTRE OPÉRATION	16
Devrais-je prendre une autre douche le matin ?	16
Où devrais-je me rendre une fois arrivé(e) à l'hôpital ?	16
Pourrai-je avoir une chambre privée ou semi-privée ?	16
À quoi devrai-je m'attendre ensuite ?	17
Qu'arrivera-t-il après l'opération ?	17
Comment ma douleur sera-t-elle soulagée ?	17
À quels genres de traitements devrais-je m'attendre après l'opération ?	18
Pourrai-je manger ?	19
Quand les repas seront-ils servis ?	19
Quand vais-je commencer à marcher ?	19
Si je dois aller à la toilette ?	19
Pourquoi devrais-je faire des exercices respiratoires ?	20
Que puis-je faire de plus pour récupérer plus rapidement ?	20
LE 1 ^{er} JOUR POSTOPÉRATOIRE	21
Comment ma douleur sera-t-elle soulagée ?	21
Que puis-je manger ?	21
Puis-je manger des aliments non cachères à l'HGJ ?	21
Quels exercices devrais-je faire ?	22
Y a-t-il des mouvements que je ne dois pas faire ?	23
Vais-je avoir d'autres traitements ?	23
Les membres de ma famille et mes ami(e)s peuvent-ils me rendre visite ?	23
Je viens tout juste d'avoir mon opération. Pourquoi l'infirmière ou l'infirmier me pose-t-elle déjà des questions sur mon retour à la maison ?	23
LE 2 ^e JOUR POSTOPÉRATOIRE	24
Comment ma douleur sera-t-elle soulagée ?	24
Vais-je marcher aujourd'hui ?	24
Vais-je recevoir d'autres traitements ?	24
Devrais-je continuer mes exercices respiratoires ?	24
LE 3 ^e JOUR POSTOPÉRATOIRE	25
QUELQUES RAPPELS À LA MAISON.....	26
Devrais-je poursuivre mes exercices à la maison ?	26
Que puis-je faire contre la constipation ?	26
Qui prendra soin de mon incision ?	26

Puis-je prendre un bain ?	27
Comment puis-je m'habiller ?	27
Comment puis-je monter les escaliers ?	27
Quand puis-je recommencer à conduire ?	27
Quand puis-je recommencer à avoir des relations sexuelles ?	28
Et qu'en est-il des autres interventions médicales ou dentaires ?	28
Puis-je faire de l'activité physique ?	29
RESSOURCES ET SITES WEB.....	30
Personnes à contacter et numéros de téléphone	34

INTRODUCTION

À propos de nous

- Sur chaque quart de travail, une infirmière ou un infirmier vous sera attribué. Une infirmière ou un infirmier responsable est aussi nommé pour superviser l'unité. Si vous avez un problème pendant le quart de soir ou de nuit et que vous n'êtes pas en mesure de le résoudre avec votre infirmière ou infirmier ou avec l'infirmière ou l'infirmier responsable, vous pouvez demander à parler au coordonnateur ou à la coordonnatrice d'activités de l'hôpital. Pendant le quart de jour, l'infirmière-chef et l'infirmière ou l'infirmier responsable sont toutes deux responsables de l'unité et peuvent être rejointes en en faisant la demande auprès de l'agente administrative de l'unité ou de votre infirmière ou infirmier.
- Les médecins traitants et les résident(e)s en médecine vous rendront visite avant 7:30 le matin, et ce, de façon régulière. Si vous avez des questions, votre infirmière ou votre infirmier peut communiquer votre message à un(e) résident(e) ou au médecin traitant.
- Les préposé(e)s aux bénéficiaires vous aideront tous les jours dans vos soins.
- Un(e) physiothérapeute vous rendra visite entre 9:00 et 15:00 tous les jours de semaine et vous enseignera les exercices que vous pouvez faire avec l'aide du (de la) physiothérapeute et par vous-même. Il (elle) vous enseignera aussi comment recommencer à marcher. Nous vous encourageons à sortir de votre lit, à vous asseoir au fauteuil et à marcher avec votre infirmière ou infirmier ou votre préposé(e)s aux bénéficiaires et, lorsque vous vous sentirez suffisamment solide, avec les membres de votre famille.
- Les ergothérapeutes sont disponibles pour vous aider à vous adapter à vos nouvelles restrictions à la maison.
- Les diététistes sont disponibles pour mieux répondre à vos besoins nutritionnels.
- Les travailleuses sociales et travailleurs sociaux sont disponibles pour vous aider à trouver les sources de soutien dans la communauté, au besoin.
- Les étudiant(e)s (en sciences infirmières et en médecine).

La clinique d'orthopédie est constituée d'infirmières et d'infirmiers, de préposé(e)s aux bénéficiaires, de personnel de soutien administratif et de médecins. C'est là où vous vous rendrez pour un suivi, après votre opération.

Il se peut que votre hospitalisation soit de courte durée parce que c'est mieux que vous vous rétablissiez à la maison. Vous avez tendance à mieux manger, à mieux dormir et à mieux guérir à la maison. La prothèse totale du genou est une opération importante qui nécessite beaucoup d'efforts de votre part. Le rôle de l'équipe soignante est de vous aider à reprendre vos activités quotidiennes de façon sécuritaire et en assurant votre confort, et ce, le plus rapidement possible.

AVANT VOTRE OPÉRATION



Cessez de fumer aussi tôt que possible avant votre opération (6 semaines est idéal). Fumer rend plus difficile la guérison des plaies et peut augmenter vos risques de développer une pneumonie après votre opération. Si vous avez besoin d'aide pour cesser de fumer, vous pouvez contacter le programme d'arrêt du tabagisme, du Centre de prévention du cancer, au 514 340-8222 poste 3870.

- Vous recevrez un appel du bureau de l'admission de l'hôpital, environ quelques semaines avant votre opération, pour planifier les rendez-vous pour un examen physique, des prises de sang, une radiographie pulmonaire et un ECG (électrocardiogramme). Nous vous fournirons deux éponges imprégnées de savon à la chlorhexidine que vous utiliserez lors des douches qui devront être prises le jour précédant votre opération.
- Vous devez informer votre médecin si vous prenez de l'Aspirine, du Coumadin, du Plavix ou tout autre médicament qui éclaircit le sang. Votre médecin vous dira si vous devriez cesser de prendre ces médicaments avant votre opération. N'arrêtez pas de prendre ces médicaments sans un avis médical.





- Il se peut que vous receviez, chez vous, la visite d'une infirmière ou d'un infirmier du CLSC ou un membre du personnel, environ une semaine avant votre opération. L'infirmière ou l'infirmier vous aidera à faire en sorte que votre maison soit sécuritaire pour vous après votre opération.

Il y a plusieurs choses que vous pouvez faire à l'avance pour préparer votre maison pour votre retour, après votre opération. Par exemple :

- Préparez quelques repas et congelez-les ou achetez des repas congelés ou de la nourriture en canne (à faible teneur en sel). Le manque d'aide pour la préparation des repas n'est pas une raison pour aller dans un centre de réadaptation. SVP vous préparer à l'avance.
- Vous ne serez pas en mesure de transporter des aliments chauds ou des breuvages en vous déplaçant avec une marchette. Donc, c'est une bonne idée de garder une boisson chaude à portée de la main dans un thermos sur votre table.
- Prévoyez quelqu'un pour vous aider à faire l'épicerie, à cuisiner et à faire la lessive et le ménage pendant au moins les deux premières semaines suivant votre retour à la maison.
- Installez de l'équipement pour la douche comme une barre de sécurité, un tapis en caoutchouc dans le bain et un tapis antidérapant sur le plancher de la salle de bain.
- Faites de la place dans votre maison et enlevez les petits tapis sur lesquels vous risquez de vous enfarger.
- Si votre maison comprend plus d'un étage, aménagez votre maison de façon à pouvoir habiter un seul étage pendant un certain temps. Prévoyez la distance séparant cette espace de la cuisine et de la salle bain.
- Assurez-vous qu'aucun objet, comme des fils électriques, ne traîne au sol.

- Assurez-vous qu'il y ait suffisamment d'espace entre les meubles de façon à vous permettre de vous déplacer avec une marchette ou une canne.
- Gardez un téléphone cellulaire ou un téléphone sans fil à votre portée de façon à éviter d'avoir à vous presser pour répondre au téléphone.
- Laissez les objets que vous utilisez souvent sur le comptoir pour éviter d'avoir à grimper ou à vous pencher.
- Prévoyez quelqu'un pour prendre soin des personnes qui dépendent normalement de vous ou de vos animaux durant votre séjour à l'hôpital.
- Déposez des coussins très fermes sur les chaises basses en prévision de votre retour à la maison. Il sera préférable de vous asseoir dans des chaises avec des appuie-bras pour vous aidez à vous asseoir et à vous relever ensuite. Ne vous asseyez pas dans des chaises ou des fauteuils mous et bas parce qu'il sera difficile pour vous de vous y asseoir et de vous relever ensuite et ceux-ci augmentent la tension sur vos articulations.
- Prévoyez le transport pour votre retour à la maison. Assurez-vous qu'il y ait suffisamment d'espace pour entrer dans l'auto de façon sécuritaire et vous asseoir confortablement. Asseyez-vous toujours du côté passager, à l'avant, de façon à avoir suffisamment d'espace pour vos jambes.

Envisagez la possibilité de vous procurer une partie de l'équipement ci-dessous pour faciliter vos mouvements lorsque vous retournerez à la maison, suite à votre opération. Vous pouvez acheter ces articles dans une boutique d'équipement médical.

<p>Une pince à long manche</p>	
<p>Un chausse-pied à long manche</p>	
<p>Un enfile bas</p>	
<p>Une éponge de bain à long manche</p>	

Des sièges de toilette surélevés avec appuie-bras. Informez-vous pour savoir si votre CLSC peut vous en fournir un.



Une marchette. Informez-vous pour savoir si votre CLSC peut vous en fournir une. Une marchette comportant un panier pourrait vous aider à transporter différents objets.



Une chaise d'aisance.



Une douche téléphone.



Des côtés de lit pour vous aider à sortir du lit.



Une chaise de transfert.



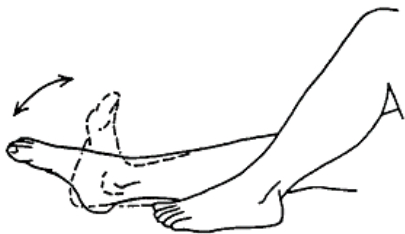
Des pantoufles, des espadrilles ou des souliers plats fermés avec semelle en caoutchouc. Des chaussures avec attaches en velcro ou lacées, d'un point plus grand, pourraient être plus faciles à porter si vos pieds enflent après votre opération. Des lacets élastiques peuvent être utiles.

Boutiques d'équipement médical

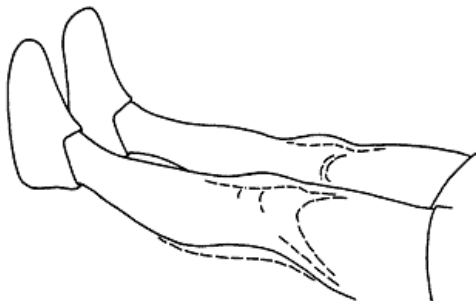
Slawners 5713, chemin Côte-des-Neiges, Montréal, Québec H3S 1Y7 514-731-3378	JE Hanger 5300, chemin Côte-des-Neiges Suite 200 Montréal, Québec H3T 1Y3 514-489-3433
Wil-Aide Medical Inc. 318, rue St-Jacques Lachine, Québec 514-363-0856	Orthoconcept 1850, Le Corbusier, 2 ^e étage Laval, Québec H7S 2K1 450-973-6700

La physiothérapie

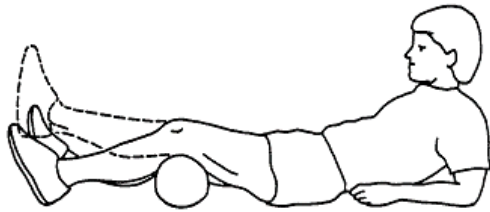
Commencez à pratiquer ces exercices pour augmenter la mobilité et la force dans vos jambes avant votre opération. La plupart des gens sont capables de faire ces mouvements. Si les exercices empirent vos symptômes, arrêtez **de les faire. Après votre opération, vous serez vu(e) par un(e) physiothérapeute qui vous prescrira les exercices spécifiques à faire selon votre état.**



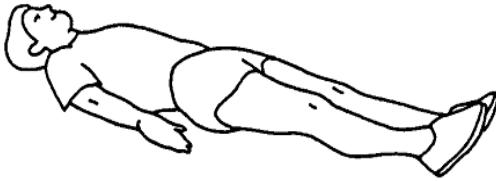
Pointez vos orteils vers le bas et ensuite vers le haut. Répétez cet exercice 10 fois chaque heure pour chaque cheville. Cet exercice augmente votre amplitude de mouvement et la circulation du sang.



Contractez les muscles du devant de vos cuisses en appuyant l'arrière de vos genoux contre votre lit. Observez la contraction, particulièrement à l'intérieur de vos cuisses, au niveau du genou. Maintenez la contraction 5 secondes. Répétez cet exercice 10 fois, 3 fois par jour.



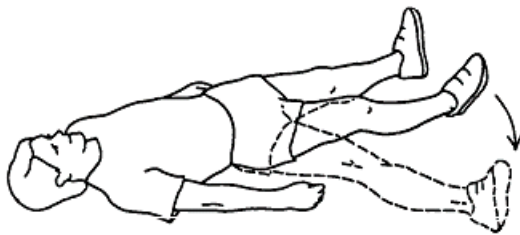
Couchez-vous sur votre dos en appuyant une serviette roulée sous vos genoux. Contractez votre jambe (toujours soutenue par le rouleau) de façon à soulever votre pied. Maintenez la position 5 secondes. Relâchez doucement la jambe pour qu'elle reprenne sa position de départ. Répétez l'exercice 10 fois, 3 fois par jour.



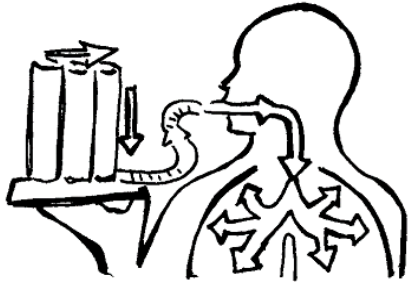
Couché(e) sur le dos, contractez bien les muscles de vos fesses. Maintenez la position 5 secondes. Répétez l'exercice 10 fois, 3 fois par jour.



Pliez lentement votre hanche et votre genou en faisant glisser votre talon le long du lit. Maintenez la position 5 secondes. Redescendez lentement votre jambe à sa position initiale. Répétez l'exercice 10 fois, 3 fois par jour.



Couchez-vous sur le dos, en gardant vos genoux droits et vos orteils pointant vers le haut. Ensuite, faites lentement glisser votre jambe vers l'extérieur, aussi loin que possible, et ramenez-la à sa position initiale. Assurez-vous d'avoir suffisamment d'espace pour faire l'exercice. Répétez l'exercice 10 fois, 3 fois par jour.



Les exercices respiratoires vous aideront à garder vos poumons dégagés après votre opération. Nous vous fournirons un inspiromètre . Expirez normalement. Ensuite, pincez les lèvres fermement autour de l'embout et inspirez profondément.

Soulevez le bouchon et maintenez-le en place au haut du cylindre le plus longtemps possible. Enlevez l'appareil de votre bouche et expirez normalement. Répétez l'exercice 10 fois à chaque heure.

Granado MJ; Richman S (2012 Jan 27); Hip joint arthroplasty. CINAHL Rehabilitation Guide, (clinical review) Obtenu le 2013-02-25 de <http://web.ebscohost.com/rrc/pdf?vid=5&sid=07d3029e-7fa3-499d-b99c-1ac46eb05d0a%40sessionmgr11&hid=12>

Ces exercices peuvent être débutés avant l'opération. Les exercices que vous ferez après l'opération seront différents, selon le type d'opération que vous aurez subie. Le (la) physiothérapeute vous prescrira les exercices appropriés pour vous.

LE JOUR PRÉCÉDANT VOTRE OPÉRATION

Un membre du personnel de l'hôpital vous appellera pour vous rappeler comment vous préparer à votre opération et l'heure de venir à l'hôpital.

Que devrais-je apporter à l'hôpital ?

- Une bonne paire de souliers lacés ou à Velcro avec une semelle en caoutchouc.
- Les articles de toilette comme une brosse à dents, de la pâte à dents, du désodorisant et une boîte à dentier.
- Un baladeur ou lecteur MP3 peu dispendieux pour vous divertir (si vous le souhaitez).
- Cette brochure d'information.
- Une robe de chambre.
- N'apportez PAS votre propre marchette. Nous vous prêterons une marchette pendant votre séjour à l'hôpital.
- N'apportez PAS vos propres médicaments, sauf si on vous a demandé de le faire. Apportez plutôt une liste à jour de vos médicaments fournie par votre pharmacie.



N'APPORTEZ RIEN QUI PEUT ÊTRE FACILEMENT VOLÉ OU DES OBJETS DE VALEUR tels que des bijoux, une grande quantité d'argent ou un ordinateur portable.

Puis-je manger ce soir ?

Vous pouvez manger au souper, le soir précédant votre opération.
NE mangez et NE buvez RIEN après minuit. NE buvez PAS d'alcool.

Comment dois-je me préparer à l'opération ?

Prenez une douche avec le savon antibactérien spécial à base de gluconate de chlorhexidine à 4 %. Il vous sera remis à la clinique de préadmission. Suivez bien les directives fournies à cet effet.

LE JOUR DE VOTRE OPÉRATION

Prenez vos médicaments, tel que discuté avec votre médecin.

Devrais-je prendre une autre douche le matin ?

Avant de quitter la maison et le plus près possible de l'heure de votre opération, prenez une autre douche avec le savon spécial à base de chlorhexidine. Suivez les directives concernant la douche préopératoire qui vous ont été fournies.

Où devrais-je me rendre une fois arrivé(e) à l'hôpital ?

À votre arrivée, rendez-vous à l'unité périopératoire, pavillon K, 1^{ère} étage). L'infirmière ou l'infirmier pourra répondre à vos préoccupations et à vos questions. Nous vous y accueillerons et nous y ferons quelques prises de sang de plus. Vos affaires seront temporairement placées dans une pièce fermée à clé ou elles seront remises à votre famille. Lorsque vous reviendrez, suite à votre opération, nous vous aurons attribué une chambre. Si vous avez des dentiers ou des bijoux, nous vous demanderons de les retirer avant votre opération. Nous vous demanderons aussi d'enlever vos bas et vos sous-vêtements et nous vous fournirons une jaquette d'hôpital.

Pourrai-je avoir une chambre privée ou semi-privée ?

Autant que possible, nous essayons de vous fournir une chambre privée ou semi-privée si vous en faites la demande. Des frais supplémentaires sont exigés pour ces chambres. Toutefois, le besoin de mettre en isolement un patient **pour des raisons médicales ou infirmières est considéré comme prioritaire**. Les patients qui ont besoin d'isolement ou d'une attention médicale particulière obtiennent la priorité pour ces chambres.



Pour votre protection et votre sécurité, il se peut que vous soyez changé(e) de chambre une ou plusieurs fois durant votre séjour à l'hôpital

À quoi devrai-je m'attendre ensuite ?

Un(e) préposé(e) aux bénéficiaires vous conduira à la salle d'opération. Les membres de votre famille pourront vous attendre dans la salle d'attente.

Lorsque vous arriverez en salle d'opération, l'anesthésiologiste discutera avec vous de l'anesthésie et du traitement pour le soulagement de la douleur. La plupart des patients reçoivent un anesthésiant par voie rachidienne. Si c'est ce que vous recevez, vous serez éveillé(e) pendant l'opération, mais vous ne sentirez rien de la taille au bout des pieds. Vous pouvez apporter un baladeur pour vous aider à masquer les bruits de l'opération. Le médecin pourra aussi vous donner certains médicaments pour vous aider à relaxer, mais ceux-ci ne font pas partie de l'anesthésie. L'opération prendra environ 1½ à 2 heures.

Votre opération permettra de remplacer l'os endommagé de votre hanche par une prothèse. La plaie sera fermée à l'aide d'agrafes et un gros pansement sera mis sur votre hanche.

Qu'arrivera-t-il après l'opération ?

Vous serez conduit(e) à la salle de réveil où une ou deux infirmières vous accueilleront.

Comment ma douleur sera-t-elle soulagée ?

Des médicaments pour la douleur vous seront donnés. Vous devez aviser l'infirmière ou l'infirmier si vous avez de la douleur. Bien soulager la douleur vous aidera à récupérer plus rapidement et à effectuer vos exercices plus facilement.

Il se peut que les médicaments pour la douleur vous soient donnés par une ou plusieurs des façons suivantes :

1. Une pompe ACP (analgésie contrôlée par le patient) fournit des médicaments par un petit tube branché à un autre tube insérée dans une veine de votre bras. Elle vous permet de prendre vous-même votre médicament pour la douleur au moment où vous en avez besoin. La pompe est programmée de façon à ce que vous ne puissiez pas vous donner trop de médicaments.
Pour votre sécurité, il est très important que votre famille ou vos amis n'appuient pas sur la pompe pour vous.



2. Des médicaments pour la douleur en pilules vous seront fournis par l'infirmière ou l'infirmier.
3. Des médicaments pour la douleur en injection pourront vous être donnés par l'infirmière ou l'infirmier.

La plupart des patients ayant subi une prothèse totale de la hanche ont une pompe ACP.

À quels genres de traitements devrais-je m'attendre après l'opération ?

- Des prises de sang et des radiographies peuvent être effectuées pour suivre votre évolution.
- Votre pression artérielle, votre pouls et votre température seront pris au moins toutes les 15 minutes, au besoin, pendant que vous serez à la salle de réveil.
- Si vous n'êtes pas en mesure d'uriner, un tube (qu'on appelle sonde urinaire) permettra à drainer votre urine dans un sac.

- Il y aura un pansement sur votre hanche.
- Quand vous serez prêt(e), nous vous retournerons à l'unité de chirurgie orthopédique

Pourrai-je manger ?

Vous ne pourrez pas manger ou boire au départ. Lorsque vous reviendrez à l'unité de chirurgie orthopédique, vous commencerez à manger lentement. .

Quand les repas seront-ils servis ?

Environ aux heures suivantes :

- 8:30 - Déjeuner
- ☀️ 12:30 - Dîner
- 🌙 17:30 - Souper

Quand vais-je commencer à marcher ?

Nous vous demanderons de vous asseoir sur le bord de votre lit ou sur une chaise le soir de votre opération. Vous pouvez faire quelques pas. Une infirmière ou un infirmier et un(e) préposé(e) vous aidera.



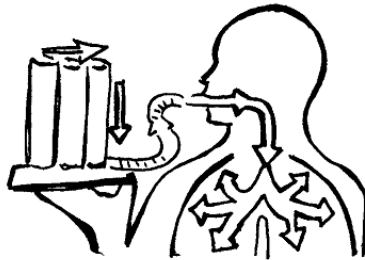
Nous vous suggérons fortement de prendre un médicament pour la douleur 30 minutes avant vos exercices. Cela vous permettra de faire vos exercices tout en étant plus confortable.

Si je dois aller à la toilette ?

Vous allez être aidé par l'infirmière ou le préposé jusqu'à la toilette, ou vous utilisez la chaise d'aisance. Si vous ne vous sentez pas bien, une bassine vous sera offerte. Pour plus d'information, référez-vous au pamphlet "Prévenir les infections urinaires après la chirurgie en orthopédie".

Pourquoi devrais-je faire des exercices respiratoires ?

Vous devriez faire vos exercices respiratoires pour aider à garder vos poumons dégagés. Lorsque vous arrivez à l'unité, un inspiromètre vous sera fourni par une infirmière ou un infirmier qui vous enseignera comment l'utiliser. Ces exercices doivent être faits 10 fois à chaque heure les premiers jours suivant votre opération. Voir en page 14 pour des directives à cet effet.



Que puis-je faire de plus pour récupérer plus rapidement ?

Pour votre protection, veuillez laver vos mains :

- après être allé(e) à la salle de bain
- avant les repas
- après avoir touché les surfaces en dehors de votre environnement immédiat

Ne partagez pas vos objets personnels, votre nourriture et vos breuvages avec vos co-chambres.

Veuillez encourager les membres de votre famille à suivre les directives ci-dessus.

LE 1^{er} JOUR POSTOPÉRATOIRE

Comment ma douleur sera-t-elle soulagée ?

Il est très important de soulager votre douleur autant que possible pour vous permettre de vous déplacer plus facilement, ce qui peut accélérer votre rétablissement. En plus de prendre vos médicaments, vous pouvez aussi essayer de changer de position et de faire des activités qui vous aident à relaxer (lire, écouter de la musique, regarder la TV). Au besoin, vous pouvez appliquer de la glace pour 15 minutes à la fois.

Que puis-je manger ?

Vous prendrez votre diète habituelle à chaque repas. Gardez en tête qu'une bonne alimentation vous aidera à bien guérir. Si vous avez peu d'appétit, mangez des petits repas fréquents tout au long de la journée. Parce que vous avez subi une opération, vous ne serez pas aussi actif que d'habitude et vous prendrez des médicaments pour la douleur. Cela augmentera votre risque de constipation. Vous devriez donc manger des aliments riches en fibres tels que les céréales de son, le pain à blé entier et les pruneaux. Boire plus de liquide peut aussi vous aider à prévenir la constipation. Il est recommandé que vous buviez 6 à 8 verres de liquide par jour, mais vous devez d'abord vous informer à votre infirmière ou à votre médecin si cela s'applique à vous.

Puis-je manger des aliments non cachères à l'HGJ ?

Les aliments qui viennent de l'extérieur de l'hôpital peuvent être mangés dans les chambres de patients et dans les salons pour les familles que vous trouverez sur plusieurs unités de soins. Toutefois, vous devez faire attention à ce que les aliments, les contenants et les ustensiles provenant de l'extérieur n'entrent pas en contact avec les aliments, les cabarets et les ustensiles en métal ou en porcelaine de l'hôpital.

Lorsque des repas contenant de la viande sont servis, la crème et les autres produits laitiers ne sont pas disponibles.

Quels exercices devrais-je faire ?

Vous devez faire vos exercices, après votre opération, pour améliorer votre force et votre mobilité et éviter que des caillots de sang se forment dans vos jambes. Un(e) physiothérapeute vous montrera les exercices à pratiquer pour votre jambe opérée. Ces exercices augmenteront la mobilité et la force dans votre jambe et amélioreront la circulation du sang. Nous vous dirons quels exercices vous pouvez faire par vous-même et quels mouvements et positions vous devriez éviter.



Nous vous suggérons fortement de prendre un médicament pour la douleur 30 minutes avant de faire vos exercices. Cela vous permettra de faire vos exercices tout en étant plus confortable.

La physiothérapeute et l'infirmière vous aideront à marcher un peu plus aujourd'hui. Vous pouvez assis dans une chaise, pour tous vos repas.

Vous aurez besoin d'une aide à la marche comme une marchette ; celle-ci vous sera fournie lors de votre séjour à l'hôpital. Elle vous aidera à garder votre équilibre en marchant et à mettre moins de poids sur votre jambe opérée.

Au besoin, pendant que vous serez au lit, il faut changer le position toutes les 2 heures. Cela vous aidera à éviter des blessures à votre peau causées par trop de pression dans une seule région.

Continuez à faire vos exercices respiratoires avec l'inspiromètre, et ce, 10 fois par heure lorsque éveillé.

Y a-t-il des mouvements que je ne dois pas faire ?

Le (la) physiothérapeute et l'infirmière ou l'infirmier vous enseigneront les mouvements et les positions à éviter pendant la période de rétablissement initiale, après votre opération. Cette période dure habituellement 6 semaines, à moins d'un avis contraire de votre médecin. Selon le médecin qui vous a opéré, les restrictions dans vos mouvements pourront être différentes. Vous devez respecter ces restrictions afin d'éviter une dislocation et favoriser la guérison de votre hanche. Le (la) physiothérapeute vous fournira aussi des renseignements par écrit sur ces restrictions.

Vais-je avoir d'autres traitements ?

- Des prises de sang seront faites.
- Nous vous donnerons un médicament pour éclaircir votre sang et diminuer les risques que des caillots de sang se forment dans vos jambes.

Les membres de ma famille et mes ami(e)s peuvent-ils me rendre visite ?

Les membres de votre famille et vos ami(e)s pourront vous visiter en tout temps, mais nous leur demanderons de respecter votre besoin de repos et celui des autres patients.

Je viens tout juste d'avoir mon opération. Pourquoi l'infirmière ou l'infirmier me pose-t-elle déjà des questions sur mon retour à la maison ?

L'équipe soignante commence à discuter du plan de congé avec vous parce que cela prend du temps à mettre en place les services dont vous aurez besoin pour retourner à la maison en sécurité. Le CLSC sera contacté pour planifier vos soins à la maison. Les plans de congé et les services offerts seront adaptés à vos progrès et à vos besoins individuels.

LE 2^e JOUR POSTOPÉRATOIRE

Comment ma douleur sera-t-elle soulagée ?

Si vous avez une pompe ACP, la pompe sera arrêter. Vous continuerez à recevoir un médicament pour la douleur régulièrement.

Vais-je marcher aujourd'hui ?

Un(e) infirmier(ière) ou un(e) physiothérapeute vous aidera à marcher plus, dans le corridor avec une marchette. Vous serez assis dans une chaise, pour tous vos repas. Le temps que vous passerez en dehors du lit, augmentera chaque jour. Un(e) physiothérapeute vous montrera les exercices que vous devrez faire vous-même au moins 3 fois par jour, et les restrictions à suivre. Le physiothérapeute vous montrera comment utiliser les marches de façon appropriée, si nécessaire.

Vais-je recevoir d'autres traitements ?

- Votre pansement sera enlevé par un médecin. Une infirmière ou un infirmier nettoiera votre plaie et remettra un petit pansement qui sera changé tous les jours jusqu'à ce que l'infirmière ou l'infirmier en décide autrement. Votre tube intraveineux sera enlevé à moins que vous en ayez toujours besoin.

Devrais-je continuer mes exercices respiratoires ?

Oui, nous vous recommandons fortement de continuer à utiliser l'inspiromètre à chaque heure. Lorsque vous marcherez plus souvent, vous pourrez le faire toutes les 2 heures.

LE 3^e JOUR POSTOPÉRATOIRE



Votre séjour à l'hôpital s'achève. La plupart des patients vont directement à la maison après cela. Le congé devrait se faire avant 10:00 du matin.

Si vous vous en allez à la maison, votre infirmière ou votre infirmier :

- vous enseignera, ainsi qu'à un membre de votre famille, comment vous injecter vous-même votre médicament pour éclaircir votre sang, s'il y a lieu,
- vous fournira des renseignements au sujet du rendez-vous de suivi et
- vous fournira une prescription pour vos médicaments, discutera des effets secondaires et vous indiquera comment prévenir ces effets secondaires.

Vous devez prévoir votre propre transport à la maison.

Le CLSC vous fournira des services de physiothérapie, de l'aide pour vos soins de plaies et d'autres services au besoin.



Si vous devez être transféré(e) dans un centre de réadaptation plutôt que de retourner directement à la maison, le CLSC peut seulement autoriser votre transfert vers le centre attiré à la région déterminée par votre code postal.

Il se peut que vous deviez demeurer plus longtemps à l'hôpital, tout dépendant si le centre de réadaptation peut vous recevoir. La durée de votre séjour dans le centre dépendra de vos progrès : de quelques jours à deux semaines.

Si vous êtes transféré(e) dans un centre de réadaptation ou dans une résidence :

- Votre transport sera organisé par l'hôpital et sera prévu pour le matin. Vous ne pouvez seulement apporter qu'une valise dans l'autobus de transport.

- Nous vous informerons de votre départ le jour d'avant et possiblement le même jour.
- Une enveloppe contenant des renseignements au sujet du rendez-vous de suivi et des médicaments prescrits sera remise au chauffeur.
- Vous serez informé(e) de la date de votre rendez-vous de suivi.

QUELQUES RAPPELS À LA MAISON

Si vous retournez à la maison, une infirmière ou un infirmier de l'unité de chirurgie orthopédique vous téléphonera quelques jours après votre congé pour prendre de vos nouvelles.

Devrais-je poursuivre mes exercices à la maison ?

Oui, vous devez continuer à faire les exercices qui vous ont été enseignés par le (la) physiothérapeute.

Que puis-je faire contre la constipation ?

Comme vous n'êtes pas aussi actif (active) que d'habitude et que vous prenez des médicaments pour la douleur, il se peut que vous soyez constipé(e). Rappelez-vous de boire plus de liquides sans caféine et de manger des aliments riches en fibres tels que les pruneaux, les poires et les grains entiers. Il est recommandé de boire de 6 à 8 verres de liquide par jour, mais vous devez d'abord vous informer à votre diététiste ou à votre médecin si cela s'applique à vous. Marcher beaucoup aidera aussi. Si nécessaire, vous pouvez prendre des laxatifs que vous pourrez acheter à votre pharmacie.

Qui prendra soin de mon incision ?

L'infirmière du CLSC changera votre pansement chaque 2 jours si nécessaire. Les agrafes seront enlevées vers le 10^e jour après votre opération.

Puis-je prendre un bain ?



Vous pouvez prendre une douche debout ou en vous assoyant sur un siège de douche, 4 jours après le chirurgie, **si l'incision ne coule pas.** Vous pourriez trouver utile d'utiliser des douches téléphones, des tapis en caoutchouc et des brosses à long manche. Demandez à votre médecin quand est-ce que vous pouvez vous asseoir dans le bain.

Comment puis-je m'habiller ?



Pour mettre vos pantalons ou vos sous-vêtements, commencez d'abord avec la jambe opérée. Pour vous déshabiller, commencez avec la jambe qui n'a pas été opérée.

Comment puis-je monter les escaliers ?

Avant de retourner à la maison, votre physiothérapeute vous enseignera la façon la plus sécuritaire de monter et descendre les escaliers. En général, si une rampe est disponible, vous devriez vous en servir en tenant une canne ou une béquille dans la main opposée. Lorsque vous montez les escaliers, servez-vous d'abord de votre bonne jambe en premier et faites ensuite suivre la jambe opérée et votre aide à la marche sur la même marche. Pour descendre les escaliers, faites descendre l'aide à la marche et la jambe opérée en premier suivis de la bonne jambe.

Quand puis-je recommencer à conduire ?



Vérifiez avec votre chirurgien orthopédiste pour savoir quand il sera sécuritaire pour vous de recommencer à conduire. Cela peut dépendre de la jambe qui a été opérée.

Pour entrer dans l'auto :

Entrez à reculons, asseyez-vous et pivotez sur vos fesses tout en gardant vos jambes collées. Si votre bonne jambe est atteinte, vous aurez besoin de quelqu'un pour vous aider à garder vos jambes collées parce que la bonne jambe a tendance à traîner derrière.

Pour sortir de l'auto :

Pivotez les jambes en même temps et vers l'extérieur. L'auto devrait être stationnée loin du trottoir de façon à vous permettre de vous lever avec l'aide d'une marchette. **Descendez** sur la rue et **montez** sur le trottoir. N'essayez pas de le chevaucher.

Pour vous aider à pivoter, vous pouvez mettre un sac de plastique ou un coussin sur le siège.

Entrer et sortir d'un véhicule utilitaire sport ou une fourgonnette peut être difficile si vous êtes petit(e) et si vous devez vous lever sur vos orteils pour vous asseoir. Il peut être plus facile de rentrer et sortir dans une auto régulière et d'utiliser un coussin pour surélever votre siège. Évitez les petites autos basses.

Quand puis-je recommencer à avoir des relations sexuelles ?



Vous pouvez recommencer à avoir des relations sexuelles dès vous vous sentez confortable. **Vous devez continuer à respecter vos restrictions concernant les mouvements de votre hanche.** Pour éviter une dislocation, ne prenez pas les positions et ne faites pas les mouvements que nous vous avons enseigné à éviter. Pour toute question à ce sujet, vous pouvez en discuter avec votre physiothérapeute ou votre docteur.

Et qu'en est-il des autres interventions médicales ou dentaires ?

Avant de subir d'autres interventions, avisez votre dentiste ou votre médecin que vous avez subi une opération pour une prothèse totale de la hanche. Votre médecin ou votre dentiste pourra vouloir vous donner des antibiotiques pour prévenir une infection dans votre nouvelle hanche.

Puis-je faire de l'activité physique ?

Parlez à votre médecin des activités physiques que vous souhaitez faire. Une fois que vous aurez complètement récupéré(e), dans environ 6 à 12 semaines, choisissez des activités pour lesquelles le risque de tomber ou de vous blesser est faible. En général, les activités à faible impact comme la marche et la natation sont bonnes pour vous. Évitez les activités à haut impact comme la course et les sports de contact comme le hockey.

Appelez votre chirurgien orthopédiste si :

- Vous avez de la fièvre à plus de 38,0°C (100,2°F) ou plus de douleur dans le genou.
- Vous avez plus d'enflure ou de douleur dans les mollets (en arrière et en bas de vos jambes). Cela pourrait vouloir dire qu'un caillot de sang s'est formé.
- Vous avez de la diarrhée trois fois ou plus chaque jour avec des crampes et / ou de la fièvre.

Appelez le 9-1-1 si vous avez des douleurs au thorax, de la difficulté à respirer ou d'autres sérieux problèmes de santé (par exemple, une douleur très importante).

Si vous ne pouvez pas rejoindre un(e) professionnel(le) de la santé, rendez-vous au service d'urgence de votre hôpital.

Questions ou préoccupations pour votre infirmière ou votre médecin :

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

RESSOURCES ET SITES WEB

Contactez vos ressources et services communautaires au besoin.
Par exemple :

- Utilisez les pages jaunes pour trouver ce que vous cherchez.
- Contactez votre établissement religieux local au sujet de programmes de bénévolat tels que les programmes de visites à domicile.
- Informez-vous auprès de votre épicerie locale de leurs services de livraison.
- Développez votre réseau social. Cherchez à rencontrer des personnes ayant des problèmes de santé similaires. Participez à des rencontres de groupes de soutien, si disponibles.

Centre de prévention du cancer de l'HGJ

Programme pour l'arrêt du tabagisme
514-340-8222 poste 4947

Hôpital général juif : www.jgh.ca

Au Centre de ressources pour les patients et leur famille

(CRPF), nous sommes là pour vous aider, vous et votre famille, à trouver l'information exacte et la plus récente sur les maladies, les traitements, les médicaments, les essais cliniques, les groupes d'entraide et bien d'autres sujets.

Visitez jgh.ca/crpf pour consulter la collection du RÉP, une base de données conçue pour votre professionnel de la santé et vous dans le but de vous permettre de trouver et d'avoir accès à des renseignements fiables et à jour en matière de santé, et ce, grâce à une ressource unique et facile à utiliser.

Association canadienne d'orthopédie : www.coa-aro.org

Société de l'arthrite : www.arthritis.ca

American Academy of Orthopedic Surgeons

<http://orthoinfo.aaos.org/menus/leg.cfm>

Information à l'intention des patients retournant à la maison avec anticoagulants après une chirurgie de remplacement de la hanche ou du genou, ou d'une chirurgie pour une fracture de la hanche

Médicaments et dosage :

Votre médecin vous prescrira des anticoagulants afin de réduire le risque de caillots sanguins après la chirurgie. Le médicament, durée du traitement et nombre de doses par jour varient selon le type de chirurgie :

	Remplacement de la hanche/réfection de la surface de la hanche	Remplacement du genou	Chirurgie pour fracture de la hanche
Nom de l'anticoagulant	Xarelto	Xarelto	Lovenox
Durée du traitement après la chirurgie	35 jours	14 jours	35 jours
Nombre de doses/jour	Une fois/jour	Une fois/jour	Deux fois/jour

Si votre traitement est différent des options ci-haut, votre médecin en discutera avec vous.

Points importants à retenir lorsque vous prenez des anticoagulants :

- ✓ Prenez votre anticoagulant tel que prescrit.
- ✓ Prenez votre anticoagulant pour la durée complète prescrite par votre médecin. Si vous raccourcissez la durée du traitement, vous pourriez être à risque de développer des caillots sanguins dangereux.
- ✓ Si vous prévoyez devenir enceinte, veuillez consulter votre médecin le plus tôt possible. Le Xarelto ne devrait pas être pris lors d'une grossesse.

Si vous prenez votre anticoagulant une fois/jour et vous oubliez une dose:

- Prenez-la aussitôt que possible et votre prochaine dose sera 24 heures plus tard.

Ne doublez pas votre dose cette journée-là

Si vous prenez votre anticoagulant deux fois/jour et oubliez une dose:

- Prenez-la aussitôt que possible et votre prochaine dose sera 12 heures plus tard.

Signes et symptômes à surveiller lorsque vous prenez des anticoagulants :

Allez au Département de l'urgence si vous avez un ou plusieurs des signes et symptômes suivants :

Signes et symptômes d'un saignement
Urine de couleur rouge, foncée ou de couleur café
Selles noires, rouges ou ayant l'apparence de goudron
Vomissement rouge clair ou ayant l'apparence de café moulu
Saignement des gencives ou du nez qui persiste plus de 10 minutes après l'application d'une pression constante
Beaucoup de saignement à votre site de chirurgie
Mal de tête sévère et persistant
Saignement menstruel excessif

Signes et symptômes d'un caillot sanguin
Sensation de chaleur nouvelle ou soudaine dans une jambe, ou une jambe qui est plus chaude que d'habitude
Douleur nouvelle et continue à la jambe, qui ne diminue pas et qui est différente d'une douleur chirurgicale
Enflure de la jambe qui persiste et augmente et qui n'est pas soulagée en élevant la jambe (par exemple, enflure qui est toujours présente en vous réveillant le lendemain matin)
Rougeur ou changement de couleur de la jambe
Douleur soudaine à la poitrine ou sensation de serrement dans la poitrine
Essoufflement soudain ou difficulté soudaine à respirer
Étourdissement
Palpitation, toux accompagnée de crachats de sang

Auteure: Carla Strulovitch, Infirmière en recherche clinique, Chef d'équipe
Programme de la thrombose

Références:

Livret d'information sur la Thromboembolie veineuse de l'HGJ, 2014
Prescriptions postopératoires arthroplastie totale de la hanche/du genou 2013-12-17
Prescriptions postopératoires, fracture de la hanche 2012-02-22

Personnes à contacter et numéros de téléphone

Hôpital général juif	514-340-8222
Unité de chirurgie orthopédique	Poste 5811
Physiothérapie	514-340-8238
Ergothérapie	Poste 8289
Diététiste	Poste 8279
Clinique d'orthopédie	Poste 3342
Infirmière de la clinique d'orthopédie	Poste 3343
Médecins	Poste 3342

Références

Granado MJ; Richman S (2012 Jan 27); Hip joint arthroplasty. CINAHL Rehabilitation Guide, (clinical review) Obtenu le 2013-02-25 de <http://web.ebscohost.com/rrc/pdf?vid=5&sid=07d3029e-7fa3-499d-b99c-1ac46eb05d0a%40sessionmgr11&hid=12>