



Un guide pour le Remplacement de la hanche

Ce guide vous aidera à comprendre votre chirurgie et à vous y préparer. Apportez ce guide avec vous le jour de votre chirurgie.

Ce guide a été conçu par le groupe de travail du cheminement clinique (programme de guérison rapide) du CUSM, les infirmières, les physiothérapeutes ainsi que des chirurgiens orthopédistes : Dr Adam Hart et Dr Michael Tanzer. Nous remercions Paule Kelly-Rhéaume, des Bibliothèques du CUSM, pour leur révision en langage clair et simple ainsi que les conseils liés à la littérature en santé. Ce livret a été conçu par Precare qui crée du matériel éducatif pour les patients. Pour plus d'informations : precare.ca.

Nous sommes reconnaissants envers les fondations du CUSM et de l'HGM pour leur soutien financier dans la création de ce guide. Des bourses à caractère éducatif versées sans restriction par Abbott Nutrition et Pfizer ont également été accordées pour la création de ce livret.

© 2025, Centre universitaire de santé McGill.

Ce document est protégé par les droits d'auteur. Toute reproduction, en totalité ou en partie, est interdite sans l'autorisation écrite au groupe de Parcours de rétablissement chirurgicale du CUSM.

Important :

Ce guide a été conçu à des fins éducatives.

Il ne remplace pas l'avis médical ou les conseils donnés par un professionnel de la santé et ne se substitue pas à des soins médicaux. Contactez un professionnel de la santé qualifié si vous avez des questions concernant vos soins de santé.

Précision : Ce guide a été rédigé avec le souci d'une écriture inclusive et épicène, qui s'adresse à tout le monde, peu importe leur genre. Toutefois, certains termes désignant le personnel de la santé ont été conservés seulement dans leur forme masculine ou féminine. C'est le cas, par exemple, de médecin ou de chirurgien qui sont seulement au masculin, et d'infirmière qui est seulement au féminin.

Ce choix a été fait pour éviter de dédoubler chaque désignation et ainsi alléger le texte et faciliter sa lecture. Nous reconnaissons toutefois qu'il peut y avoir autant des hommes que des femmes, que des personnes non binaires qui occupent ces postes.

Ce document est disponible sur le site de l'éducation des patients du CUSM educationdespatientscusm.ca



Table des matières

Introduction

À propos de ce guide	5
Qu'est-ce qu'une articulation de la hanche ?	6
Qu'est-ce qu'une chirurgie de remplacement de la hanche ?	7

Avant votre chirurgie

Vous préparez pour votre chirurgie	8
Visite à la Clinique préopératoire	14
Appel du bureau d'admission	16
Annuler votre chirurgie	17
Hygiène	18
Lingettes nettoyantes	20
Quoi manger et boire	22
Quoi apporter à l'hôpital	24

Le jour de la chirurgie

À l'hôpital	25
À la salle d'attente	26

Après votre chirurgie

Unité de soins post-anesthésiques (USPA)	27
Contrôle de la douleur	30

Table des matières

À la maison

Douleur	31
Alimentation	33
Hygiène	34
Votre programme d'exercice	35
Activités et restrictions	41
Rendez-vous de suivi	46
Activités et restrictions	46
Foire aux questions	47

Quand aller à l'urgence

Quand aller à l'urgence	50
-------------------------	----

Ressources

Ressources	53
Sites internet utiles	54
Information pour le stationnement	54
Portail / Lien de communication	55

Plan de l'Hôpital général de Montréal

Endos

À propos de ce guide

Lorsque vous êtes admis à l'hôpital pour une chirurgie, vous suivez un programme de guérison rapide appelé cheminement clinique. Ce programme vous aidera à récupérer plus rapidement de votre chirurgie, et ce de façon sécuritaire.

Des études montrent que vous guérirez plus vite si vous suivez les recommandations décrites dans ce guide. Vous y trouverez des conseils sur quoi manger et boire, sur l'activité physique et sur le contrôle de votre douleur. Ces conseils vous aideront à aller mieux plus rapidement.

Ce guide vous :

- Aidera à comprendre votre chirurgie et à vous y préparer.
- Expliquera ce que vous pouvez faire pour guérir mieux et plus vite.

Apportez ce livret avec vous le jour de votre chirurgie. Utilisez-le comme un guide. Le personnel de l'hôpital pourra y référer tout au long de votre récupération et le réviser avant votre départ de l'hôpital.

Avoir une chirurgie peut être une source de stress pour vous et vos proches. Heureusement, nous sommes là pour vous. Nous allons vous soutenir à chaque étape. Si vous avez des questions concernant vos soins, n'hésitez pas à nous les poser.

- *Votre équipe de chirurgie du CUSM*



Si vous ne parlez pas français ou anglais :
Venez avec quelqu'un qui peut vous aider à comprendre.

Qu'est-ce qu'une articulation de la hanche ?

L'articulation de la hanche est composée de 2 parties :

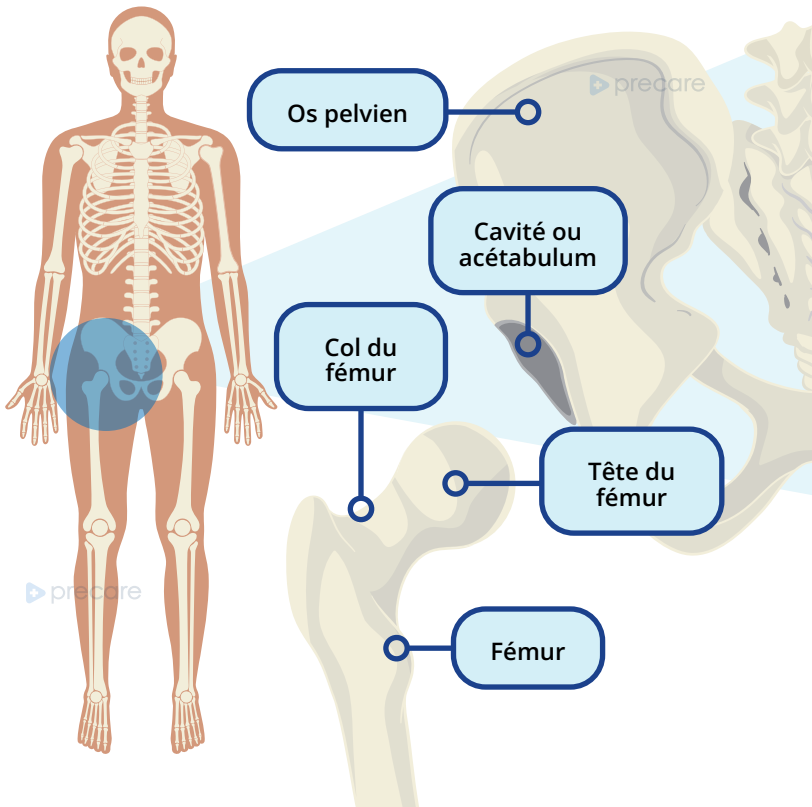
- La tête de l'os du fémur, qui ressemble à une boule
- Et
- La cavité arrondie de l'os du bassin, qui s'appelle acétabulum

L'articulation de la hanche est une articulation mobile qui fait la rotation entre l'os du bassin et le fémur.

La tête du fémur s'insère dans le bassin dans un creux que l'on appelle acétabulum ou cavité cotyloïde.

La partie supérieure du fémur s'appelle la tête du fémur.

Le col du fémur relie la tête du fémur au reste de l'os du fémur.



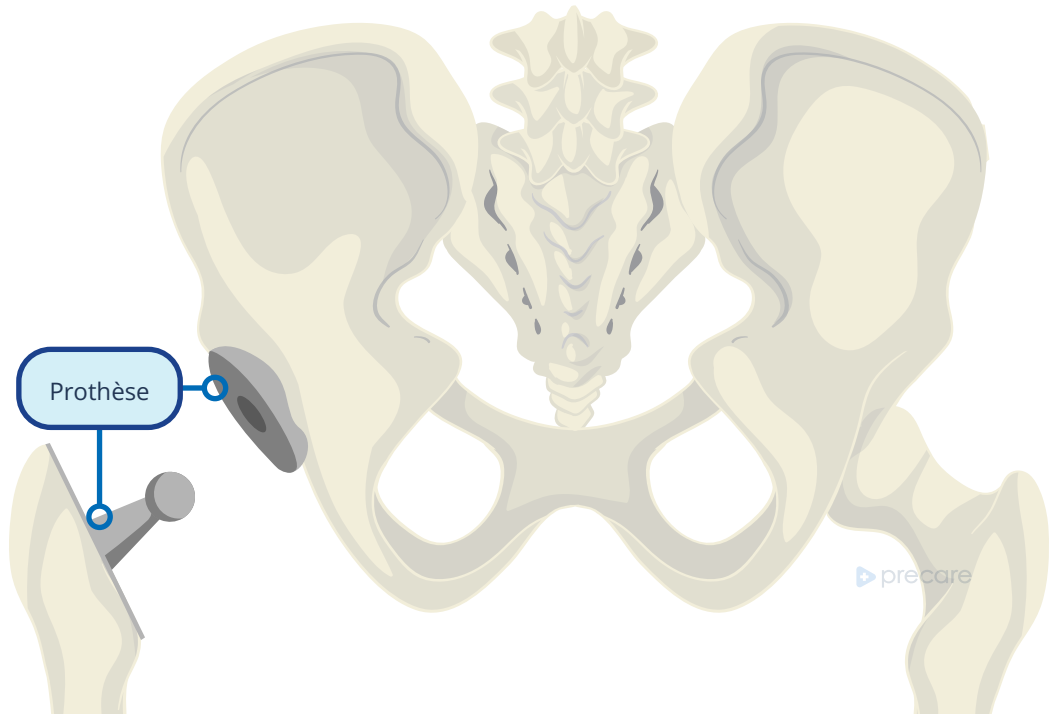
Qu'est-ce qu'une chirurgie de remplacement de la hanche ?

Lorsque l'articulation est usée ou endommagée, la tête du fémur et l'acétabulum sont remplacés par une prothèse. Cette prothèse est faite en métal et en plastique, ou en céramique.

Cette chirurgie se nomme un remplacement total de la hanche ou une arthroplastie de la hanche.

Le but de cette chirurgie est de :

- réduire votre douleur
- d'augmenter votre mobilité en remplaçant les parties usées par une prothèse



Vous préparez pour votre chirurgie

Pour les patients de chirurgie d'un jour

Si votre chirurgien vous a avisé que vous serez opéré en chirurgie d'un jour, vous devriez pouvoir quitter l'hôpital et retourner à la maison le même jour que votre chirurgie.

! Votre chirurgie sera annulée si personne ne peut vous reconduire à la maison et rester avec vous durant les 24 premières heures après votre chirurgie.

Pour les patients qui seront admis pour la nuit à l'hôpital

Si votre chirurgien vous a avisé que vous resterez la nuit à l'hôpital, vous serez admis dans une chambre d'hôpital après la chirurgie. La plupart des patients qui doivent rester à l'hôpital peuvent quitter le jour après la chirurgie.

Parlez à votre infirmière si votre retour à la maison vous inquiète.

Visitez cusm.ca/stationnement pour les tarifs de stationnement.

Pour les patients de chirurgie d'un jour et pour les patients qui seront admis pour la nuit à l'hôpital

Vous :

- Ne pouvez pas quitter l'hôpital seul
- Ne pouvez pas conduire ou retourner à la maison en taxi ou en transport en commun
- Devez organiser votre transport

Vous préparez pour votre chirurgie

Demandez de l'aide

Il se peut que vous ayez besoin d'aide après votre chirurgie.

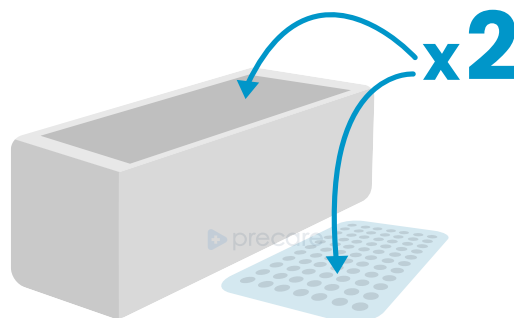
Demandez de l'aide à votre famille et ami en avance pour qu'ils soient là si vous avez besoin d'eux. Vous pourriez avoir des restrictions. Certaines tâches pourraient être difficiles, surtout au début de votre convalescence.

Préparez votre maison

- Rangez tous les tapis qui ne sont pas mur à mur et les carpettes. Faites de l'espace autour du lit, dans les corridors, dans la cuisine et dans la salle de bain pour pouvoir bien passer avec votre marchette.
- Enlevez les fils électriques par terre qui pourraient vous bloquer le chemin. Bougez des meubles au besoin pour pouvoir marcher en toute sécurité après votre chirurgie.
- Achetez 2 tapis de bain antidérapants (pour ne pas glisser) de bonne qualité. Le personnel du CLSC pourra vous en recommander lors de leur visite.

1 pour le fond du bain ou de la douche (les autocollants antidérapants du bain ne sont pas assez)

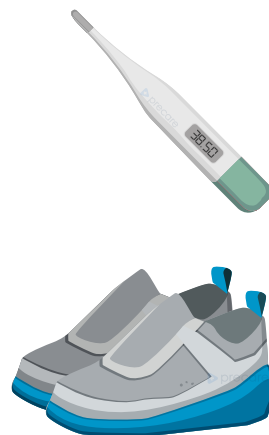
1 pour le plancher de la salle de bain



Vous préparez pour votre chirurgie

Autres façons de planifier

- Assurez-vous d'avoir des souliers de la bonne taille et des pantoufles avec des semelles qui ne glissent ou ne collent pas.
- Remplissez votre réfrigérateur et votre congélateur. Achetez ou faites des repas congelés en portions d'une personne que vous pourrez réchauffer facilement jusqu'à ce que vous puissiez de nouveau faire à manger.
- Ayez 1 thermomètre pour prendre votre température après la chirurgie.
- Ayez de la glace ou un paquet de pois congelés pour aider à réduire l'enflure et à contrôler la douleur.



Formulaires d'assurance : CNESST, SAAQ et assurance salaire

Si vous avez des formulaires d'assurance à être remplis, apportez-les au bureau de votre chirurgien.

Certains formulaires doivent être remis au Bureau du registraire situé au L6.120 et d'autres formulaires au bureau de votre chirurgien. Le bureau de votre chirurgien vous avisera. Ces formulaires peuvent seulement être remplis après votre chirurgie.

Il pourrait y avoir des frais pour remplir ces formulaires.

Vous préparez pour votre chirurgie

Arrêtez de fumer et de vapoter

- Cessez de fumer et de vapoter au moins 4 semaines avant votre chirurgie.
- Arrêter de fumer peut diminuer la chance d'avoir des complications après la chirurgie. Les infections aux poumons comme la pneumonie, la formation de boule de sang appelé caillots de sang et les infections aux plaies sont tous des complications pouvant être diminuées.
- C'est possible d'arrêter de fumer, même si vous fumez beaucoup et avez déjà essayé d'arrêter plusieurs fois.
- Notre équipe peut vous prescrire des médicaments pour vous aider à arrêter de fumer.



Il n'est jamais trop tard pour arrêter! Voir la [page 54](#) pour en savoir plus.

Arrêter de boire de l'alcool

Arrêtez de boire de l'alcool 2 jours avant votre chirurgie. L'alcool peut nuire à votre rétablissement. L'alcool peut changer l'effet de certains médicaments.

Dites-nous si vous avez besoin d'aide pour arrêter de boire.

Certains patients doivent arrêter de boire de l'alcool pendant plusieurs semaines avant la chirurgie.



Vous préparez pour votre chirurgie

Usage du cannabis

Dites-nous si vous consommez du cannabis aussi appelé de la marijuana. La consommation de cannabis avant une chirurgie peut augmenter les complications comme celle du tabagisme.

Si vous prenez du cannabis pour des raisons récréatives : arrêtez d'en consommer avant votre chirurgie.

Si vous prenez du cannabis, autorisé par votre médecin, pour des raisons médicales : dites-le-nous lors de votre rendez-vous à la clinique préopératoire.



Soyez actif

Se mettre en forme avant la chirurgie peut faire une grande différence dans votre guérison. Vous pouvez aider en maintenant un poids santé et par intégrer de l'exercice dans votre routine de tous les jours et hebdomadaire.

Si vous faites déjà de l'exercice, gardez vos bonnes habitudes.

Sinon, commencez petit à petit à ajouter des exercices à votre routine quotidienne.

L'exercice n'a pas besoin d'être intense pour avoir un impact.
Marcher pendant 10 minutes est mieux que de ne pas bouger du tout.

! Tout soin dentaire devra être fait avant votre remplacement total de votre hanche. Après votre chirurgie, les procédures dentaires augmentent la chance de développer une infection dans l'articulation de votre hanche. On suggère de retarder de 3-6 mois les interventions dentaires après votre remplacement de votre hanche. Si vous avez des questions ou des préoccupations, contactez votre chirurgien.

Vos exercices avant votre chirurgie

Les exercices suivants vont renforcer vos muscles et aider à mieux guérir après la chirurgie.

Faites ces exercices couchés sur un lit ou sur une surface dure.

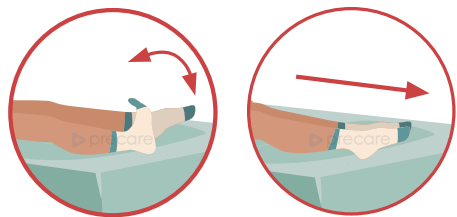
Répétez chacun des exercices 10 fois.

Faites chaque exercice 3 fois par jour.

Renforcez les chevilles

Gardez vos jambes droites sans les bouger.

Tirez vos orteils vers vous le plus possible, puis pointez les pieds le plus loin possible.



Renforcez la cuisse

Gardez la jambe qui sera opérée droite. Placez une serviette roulée sous la cheville.

Levez vos orteils vers vous et poussez votre genou contre le matelas selon votre tolérance.

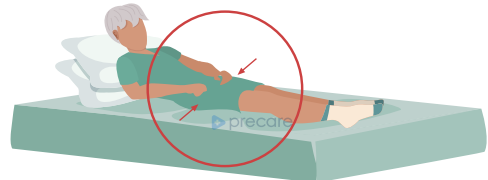
Tenez la pose pendant 5 à 10 secondes, puis relâchez.



Contraction des muscles fessiers

Tendez vos jambes à l'horizontale et serrez les muscles fessiers.

Gardez cette position pendant 5 à 10 secondes, puis relâchez.

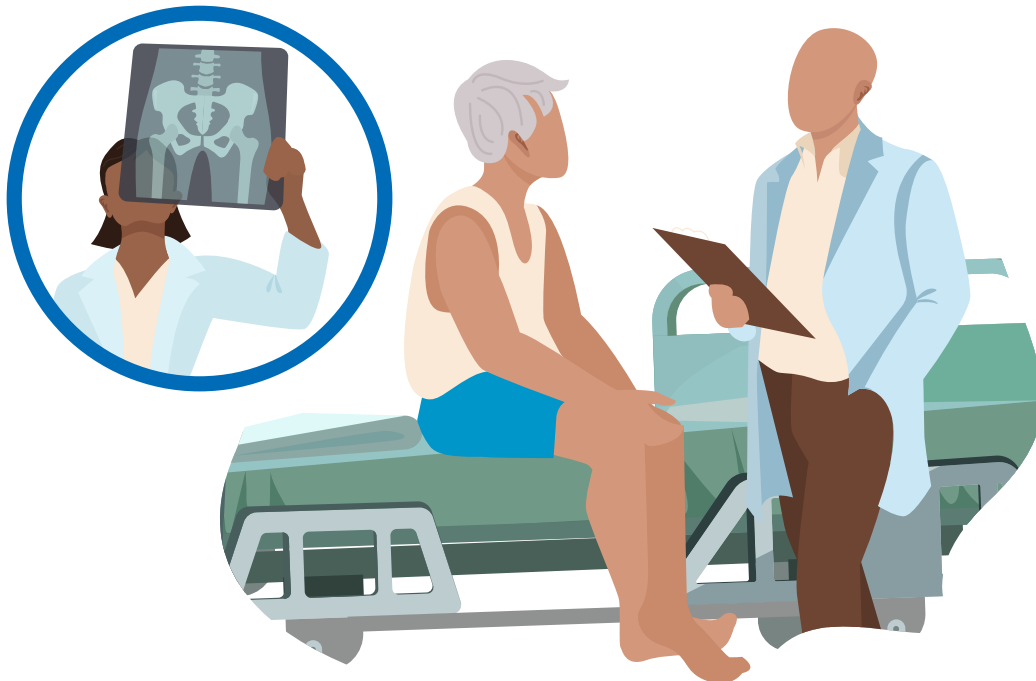


Visite à la Clinique préopératoire

Ce rendez-vous est pour évaluer votre état de santé, planifier vos soins et s'assurer que vous êtes prêt pour votre chirurgie.

Lors de votre visite à la clinique préopératoire aussi appelée la clinique préop vous pourriez :

- Avoir des prises de sang.
- Avoir un électrocardiogramme aussi appelé un ECG.
- Rencontrer un anesthésiste. Ceci est un médecin qui assure votre confort pendant et après votre chirurgie.
- Avoir une radiographie, aussi appelé rayons X, de votre hanche.



Visite à la Clinique préopératoire

Vous allez :

- Rencontrer une infirmière qui vous :
 - Dira comment vous préparer à votre chirurgie et à quoi vous attendre pendant votre séjour à l'hôpital.
 - Donnera une prescription pour un onguent à appliquer pendant 5 jours avant la chirurgie.
- Rencontrer un médecin qui :
 - Vérifiera votre liste de médicaments et vous posera des questions sur votre état de santé. Si vous avez d'autres problèmes de santé, vous pourriez être référé à un autre médecin (un médecin spécialiste) avant la chirurgie.
- Rencontrer un physiothérapeute qui :
 - Reverra avec vous les exercices et vous dira lesquels sont le mieux pour vous.

Il se peut que vous deviez arrêter de prendre certains médicaments. Vous devez arrêter de prendre des produits à base de plantes avant la chirurgie.

Le médecin de la clinique préopératoire vous avisera quels médicaments vous pouvez continuer à prendre et ceux que vous devriez arrêter.



Si vous avez des questions, contactez les infirmières de la Clinique préopératoire de l'Hôpital général de Montréal :
514-934-1934, poste 43778
Lundi au vendredi
13 h à 15 h
L10-509 (aile L, 10^e étage, salle 509)

Appel du bureau d'admission

Vous devez arriver à l'hôpital 2 à 3 heures avant l'heure prévue de votre chirurgie. La seule exception est si votre chirurgie est planifiée pour 7 h 30 dans ce cas, nous vous demandons d'arriver à 6 h.

L'heure de votre chirurgie n'est pas exacte. Elle pourrait commencer avant ou après l'heure prévue.

Le jour avant votre chirurgie, le bureau d'admission vous appellera pour vous dire quand venir à l'hôpital. Si votre chirurgie est un lundi, l'hôpital vous appellera le vendredi avant votre chirurgie.

Date de la chirurgie : _____

Heure d'arrivée à l'hôpital : _____

Où aller : Service d'admission à la chirurgie D10-124
(aile D, 10e étage, salle 124)

Si vous n'avez pas reçu d'appel à 14 h le jour avant votre chirurgie, appelez-le 514-934-1934, poste 42190.



Annuler votre chirurgie

Si vous êtes malade, enceinte, ou avez une infection y compris infection urinaire, abcès, ongle incarné infecté, ou ne pouvez pas venir à l'hôpital pour votre chirurgie, appelez le service de réservation central pour le bloc opératoire au 514-934-4460 entre 9h-11h et 13h-15h.

Lorsque vous appelez ou laissez un message, dites-nous :

- votre nom au complet
- la date de votre chirurgie
- votre numéro de téléphone
- votre numéro de carte d'hôpital
- le nom de votre chirurgien
- la raison de l'annulation de votre chirurgie
- pendant combien de temps ne serez-vous pas disponible pour votre chirurgie.

Exception : Si vous devez annuler, votre chirurgie la veille après 15 h :

- Appelez le bureau d'admission de l'Hôpital général de Montréal au 514-934-1934, poste 42190.

Votre chirurgie pourrait être retardée ou annulée à cause d'une urgence.

Votre chirurgien vous donnera une autre date pour votre chirurgie dès que possible.

Un rappel : Commencez à appliquer une mince couche de l'onguent dans vos narines comme prescrit pendant 5 jours avant la chirurgie.

Hygiène

Débarbouillettes aussi appelées des lingettes nettoyantes

Nous vous donnerons 2 paquets de lingettes nettoyantes avant votre chirurgie :

- Utilisez le 1^{er} paquet à la maison, le soir avant votre chirurgie.
- Utilisez le 2^e paquet à l'hôpital, avant votre chirurgie.

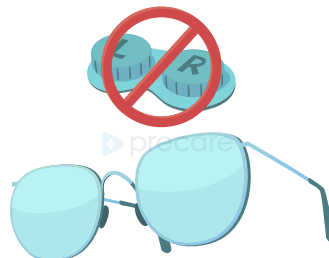
Il y a un produit nettoyant appelé la chlorhexidine dans ces lingettes. La chlorhexidine aide à prévenir les infections en tuant les microbes sur votre peau.

Suivez les instructions d'utilisation à la [page 20 et 21](#).

Le soir avant votre chirurgie

- Prenez une douche ou un bain.
- Lavez votre visage et votre corps avec un savon, incluant le nombril et les parties génitales.
- Lavez vos cheveux.
- Séchez votre corps avec une serviette propre.
- Ne rasez pas la région qui doit être opérée.
- Enlevez vos bijoux ou perçages.
- Ne mettez pas de lotion, crème, maquillage ou parfum.
- Enlevez tout vernis à ongles.
- Utilisez les lingettes nettoyantes (suivez les instructions à la [page 20 et 21](#)).
- Portez des vêtements propres au lit.

Hygiène



Le matin de votre chirurgie – À la maison

- Ne prenez pas de douche ou de bain. Le produit sur les lingettes utilisées le soir d'avant doit rester sur votre peau.
- Ne rasez pas la région qui doit être opérée.
- Enlevez vos bijoux ou perçages.
- Si vous avez des verres de contact, portez vos lunettes au lieu.
- Portez des vêtements propres et confortables.

Vous pouvez mettre du désodorisant sur vos aisselles.

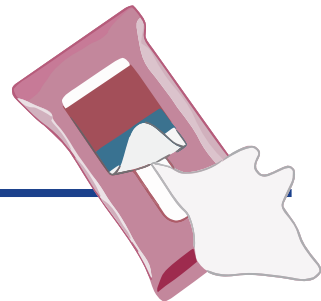
Si vous avez vos menstruations (règles) utilisez une serviette hygiénique. Ne mettez pas de tampon ou de coupe menstruelle.

Le matin de votre chirurgie- À l'hôpital

- Utilisez le 2^e paquet de lingettes nettoyantes (suivez les instructions à la [page 20 et 21](#)).
- Enfilez votre jaquette d'hôpital.



Lingettes nettoyantes



Que sont les lingettes nettoyantes pour le corps ?

Les lingettes contiennent un produit nettoyant appelé chlorhexidine. Ce produit tue les germes qui causent des infections. Si vous utilisez les lingettes avant la chirurgie, vous diminuez la chance d'infection à votre coupure aussi appelé incision.

Comment les utiliser ?

1. Votre peau doit être sèche.
2. Vous pouvez réchauffer les lingettes. Placer le paquet aux micro-ondes pour moins de 30 secondes ou les utiliser à la température de la pièce.

Attention : Ne pas utiliser les lingettes si elles sont trop chaudes. Laissez-les refroidir avant de les utiliser.

3. Enlevez l'étiquette pour ouvrir le paquet. Chaque paquet contient 6 lingettes.

- | | |
|-----------------------|------------------|
| 1 - Bras droit | 4 - Jambe droite |
| 2 - Bras gauche | 5 - Jambe gauche |
| 3 - Thorax (poitrine) | 6 - Dos |

4. Essuyez les zones du corps ci-dessous dans l'ordre indiqué. Utilisez 1 lingette pour chaque zone. Essuyez en faisant un mouvement de va-et-vient. Essuyez bien chaque zone. Utilisez toutes les lingettes du paquet.

5. Laissez votre peau sécher à l'air.
6. Mettez des vêtements propres.
7. Jetez les lingettes à la poubelle.



Lingettes nettoyantes

Que dois-je éviter lors de l'utilisation des lingettes nettoyantes ?

- Les lingettes ne doivent pas entrer en contact avec votre visage (yeux, oreilles, bouche) et vos parties génitales.
- Lavez votre visage et vos parties génitales avec de l'eau et du savon régulier.
- Ne rincez ou ne mouillez pas les lingettes.
- Ne réutilisez pas les lingettes.
- Ne mettez pas de crème ou de maquillage après avoir utilisé les lingettes.
- Ne jetez pas les lingettes dans la toilette. Jetez-les à la poubelle.

À qui dois-je m'adresser si j'ai des questions ?

Parler à votre médecin, infirmière ou tout autre membre de l'équipe soignante.



Quoi manger et boire

L'infirmière de la clinique préopératoire vous expliquera ce que vous devriez manger et boire avant votre chirurgie.

Le jour avant votre chirurgie

- Mangez et buvez comme d'habitude jusqu'à minuit.

Le matin de la chirurgie

- De minuit jusqu'à 2 heures avant votre chirurgie, buvez seulement des liquides clairs. Des exemples de liquides clairs sont de l'eau, du jus sans pulpe c'est-à-dire des jus que vous pouvez voir à travers et des suçons glacés.
- Ne buvez pas de produits laitiers ou de jus avec pulpe.
- Arrêtez de boire 2 heures avant votre chirurgie. Ceci est habituellement le temps de votre arrivée à l'hôpital.



Exception : Si on vous demande d'arriver à l'hôpital à 6 h, arrêtez de boire à 5 h 30.

Quoi manger et boire

Instructions spéciales pour certains patients

L'infirmière de la Clinique préopératoire vous dira si cette section vous concerne et où vous procurez la boisson ENROUTE.

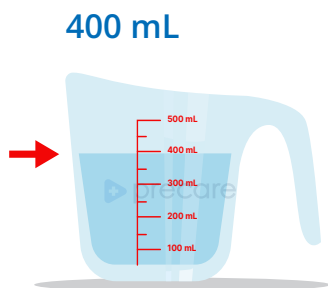
Le matin de votre chirurgie :

Buvez 1 boisson ENROUTE. Cette boisson contient des sucres et des sels spéciaux qui vous donneront l'énergie nécessaire pour vous préparer à votre chirurgie. ENROUTE est un liquide clair.

Quand :

Buvez-la 2 à 3 heures avant votre chirurgie. Cela est d'habitude à la même heure que votre arrivée à l'hôpital.

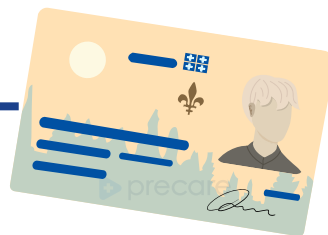
Exception : Si on vous demande d'arriver à 6 h, buvez-la entre 5 h et 5 h 30.



Comment :

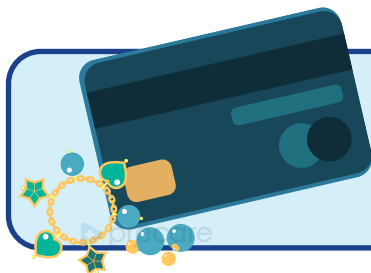
1. Mesurez 400 mL (1 tasse et 3/4) d'eau froide.
2. Versez toute la poudre du sachet dans l'eau et mélangez jusqu'à tout dissoudre.
3. Buvez tout de suite après avoir mélangé, en 5 minutes. Ne buvez pas en petites gorgées.

Quoi apporter à l'hôpital



- Ce guide
- 1 paquet des lingettes nettoyantes
- Votre carte d'assurance maladie.
- Liste des médicaments que vous prenez à la maison. Demandez-la à votre pharmacien.
- Le numéro de télécopieur de votre pharmacie. Si vous quittez l'hôpital la journée même de l'hôpital votre infirmière transmettra votre prescription directement à votre pharmacie
- Béquilles or marchette avec votre nom.
- Vêtements amples et confortables pour votre retour à la maison
- Appareil CPAP si vous avez l'apnée du sommeil
- Tout formulaire d'assurance qui doit être rempli
- Vos lunettes, verres de contact, prothèses auditives ou dentiers et leurs contenants, avec votre nom

Apportez ces choses dans un petit sac avec votre nom écrit dessus. L'endroit pour le ranger est petit.



Laissez tous vos objets de valeur, cartes de crédit et bijoux à la maison.

L'hôpital n'est pas responsable d'objets perdus ou volés.

À l'hôpital

Le bureau d'admission

Si votre chirurgie est à l'hôpital général de Montréal, allez au service d'admission à la chirurgie D10-124 (aile D, 10^e étage, salle 124) à l'heure demandée. Le préposé à l'admission vous fera signer un formulaire.



Votre infirmière :

- Vous demandera d'utiliser les lingettes nettoyantes
- Vous demandera d'enfiler une jaquette d'hôpital
- Complètera une liste de vérification préopératoire avec vous
- Vous donnera des médicaments
- Placera vos effets personnels dans un endroit sécuritaire

La salle d'opération

Un préposé aux bénéficiaires vous conduira à la salle d'opération.

Dans la salle d'opération, vous allez rencontrer les membres de l'équipe chirurgicale et l'anesthésiologiste.

L'anesthésiologiste :

- est le médecin qui va s'assurer que vous ne ressentez pas de la douleur durant la chirurgie.
- vous expliquera quel type d'anesthésie vous convient le mieux.

Habituellement, les patients reçoivent une anesthésie régionale et non une anesthésie générale pour cette chirurgie. Ceci signifie que vous n'allez pas sentir de douleur, mais un engourdissement autour de votre hanche.

On vous donnera des médicaments pour vous détendre et sommeiller. Ne pas ressentir aucune sensation à vos jambes avec une anesthésie régionale est normal et ne durera pas.

À la salle d'attente

La salle d'attente

Votre famille et vos amis peuvent attendre au D10-117 (aile D, 10^e étage, salle 117). La salle est petite. Limitez le nombre de personnes qui viennent avec vous.

Le personnel de la salle de réveil aussi appelé l'unité de soins postanesthésique ou USPA téléphonera à vos proches pour leur donner de vos nouvelles et pour leur dire si et quand ils peuvent vous rendre visite.

Accès au Wi-Fi gratuit	Pour vous connecter au réseau : Réseau : CUSM-MUHC-PUBLIC Nom d'utilisateur : public Mot de passe : wifi
Café	6 ^e étage, près de l'entrée principale sur l'avenue Cedar
Cafétéria	D4 – aile D, 4 ^e étage
Restaurant « The Hospitality Corner »	D6-125 (aile D, 6 ^e étage, salle 125)
Guichet bancaire	6 ^e étage, près de l'entrée principale sur l'avenue Cedar
Boutique de cadeaux	D6 -145 (aile D, 6 ^e étage, salle 145)
Salle de prière/méditation	D6-165 (aile D, 6 ^e étage, salle 165)



Unité de soins post-anesthésiques (USPA)

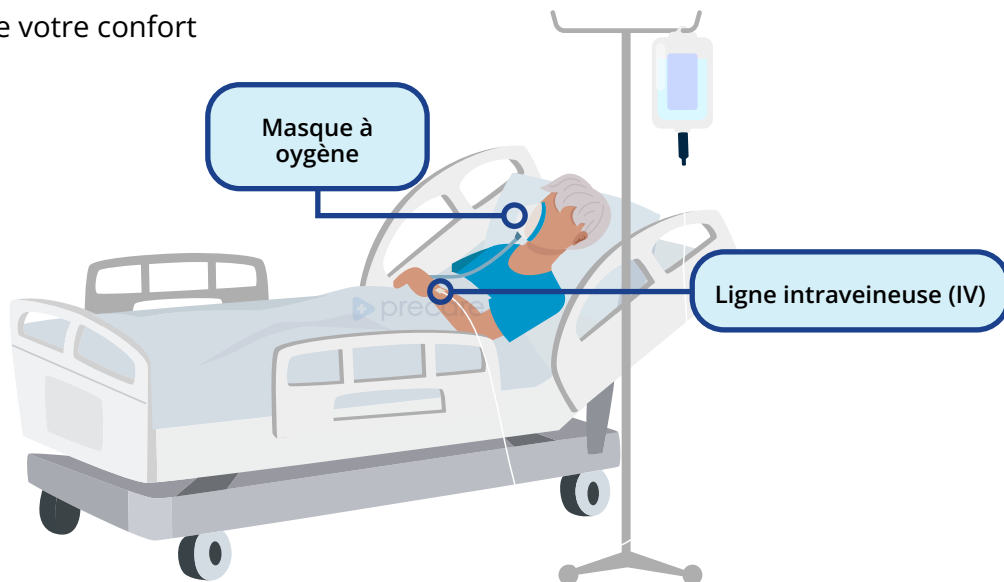
Après votre chirurgie, vous vous réveillerez dans l'unité de soins postanesthésiques, aussi appelée la salle de réveil. Vous y resterez quelques heures.

Il se peut que vous ayez :

- Un masque qui vous donne de l'oxygène
- Un tube dans votre veine appelée intraveineuse ou IV vous donnant les liquides et les médicaments
- Une radiographie de votre hanche

Votre infirmière :

- Vérifiera souvent votre pouls et votre pression sanguine
- Vérifiera votre pansement
- Demandra à propos de votre douleur
- S'assura de votre confort



Unité de soins post-anesthésiques (USPA)

Pour les patients de chirurgie d'un jour

- Vous quitterez pour la maison de la salle de réveil. Nous aviserons votre famille ou ami lorsque vous serez prêt pour quitter l'hôpital. Ceci peut prendre plusieurs heures.
- Vous recevrez un repas avant votre congé de l'hôpital.
- Votre anesthésiologiste vous rendra visite avant votre congé.

Pour les patients qui passent la nuit à l'hôpital

- Vous serez transféré à votre chambre d'hôpital après quelques heures à la salle de réveil. Vos proches pourront vous rendre visite une fois que vous êtes dans votre chambre d'hôpital.
- Une fois transféré à votre chambre d'hôpital : vous devez boire et manger, avec de l'aide, vous levez et vous s'asseoir à une chaise et marcher aux toilettes.
- Assurez-vous de garder votre cloche d'appel à portée de la main.

Unité de soins post-anesthésiques (USPA)

Pour les patients de chirurgie d'un jour et ceux hospitalisés qui passent la nuit à l'hôpital

Avant le retour à la maison l'infirmière :

- Et la physiothérapeute évalueront votre mobilité pour assurer un retour sécuritaire à la maison.
- Reverra votre programme d'exercice ([page 35-40](#)) et les instructions de départ avec vous.
- Expliquera comment bien utiliser les médicaments postopératoires prescrits incluant la médication pour la douleur.
- Reverra avec vous et votre accompagnateur la section « À la maison » de ce guide surtout le contenu au sujet des caillots de sang, comment prendre soin de votre incision, quand se douché, conduire et retourner au travail.

Contrôle de la douleur

Il est important de bien contrôler votre douleur après la chirurgie. Un bon contrôle de la douleur vous aidera à :

- Mieux respirer
- Bouger plus facilement
- Mieux manger
- Mieux dormir
- Guérir plus vite

Nous vous demanderons de décrire votre douleur en utilisant un chiffre sur une échelle de 0 à 10.



Échelle d'intensité de la douleur

0 signifie aucune douleur et 10 est la pire douleur que vous pouvez imaginer.

Nous voulons garder votre douleur sous 4. La douleur diffère d'une personne à l'autre. Attendez-vous à ressentir de la douleur après la chirurgie, mais cette douleur ne devrait pas vous empêcher d'effectuer vos exercices.

Dites-le-nous si votre douleur est sévère (plus que 4/10).

Nous ajusterons votre médication afin de diminuer votre douleur.

N'attendez pas que la douleur devienne trop intense avant de nous le dire.

Douleur

Lorsque vous quittez l'hôpital, allez à la pharmacie avec votre prescription pour la faire remplir.

Les pilules antidouleurs comprendront :

- L'acétaminophène, aussi appelé Tylenol
- Un anti-inflammatoire, qui diminue l'enflure, appelé Célécoxib ou Celebrex.

Prenez le Tylenol et le Célécoxib en premier pour contrôler la douleur et ajouter le narcotique (hydromorphone ou dilaudid) seulement si la douleur n'est pas bien contrôlée.

Si vous ajoutez un narcotique pour mieux contrôler la douleur, il est important de ne pas arrêter de prendre le Tylenol et l'anti-inflammatoire comme prescrit.

La douleur va diminuer avec le temps.

Si vous continuez à faire vos exercices, votre douleur va diminuer. N'hésitez pas à prendre la médication antidouleur prescrite par votre chirurgien 60 minutes avant de procéder à vos exercices ou au moment de vous coucher, si nécessaire.

Si vous avez plus de douleur que votre médication contre la douleur ne vous soulage pas, nous vous suggérons de contacter le bureau de votre chirurgien.

Si c'est hors des heures de travail vous pouvez communiquer vos préoccupations en écrivant dans le portail patient aussi connu sous le lien de communication orthopédique (mcgillpeep.ca), ou allez aux urgences.



Douleur

Recommandations de l'application de la glace pour réduire l'enflure

1 à 3 jours après la chirurgie	Appliquer la glace toutes les 2 à 3 heures (par exemple, 6 à 12 fois par jour), pendant environ 10 à 20 minutes à chaque séance
4 à 14 jours après la chirurgie	Appliquer la glace 3 à 5 fois par jour (le matin / avant l'activité / après la physiothérapie / le soir)
2 semaines après la chirurgie	Appliquer la glace au besoin (par exemple, après une séance de physiothérapie, une longue période debout, ou en cas de raideur)

Précautions :

- Toujours placer un linge ou une serviette entre la peau et la glace pour éviter les engelures ou les blessures dues au froid.
- Vérifier la peau pour déceler des signes de refroidissement excessif, tels qu'un engourdissement ou une décoloration blanche marquée.
- Éviter de laisser la glace en place pendant le sommeil. Les séances continues et prolongées peuvent causer des blessures dues au froid.



Alimentation

Vous n'avez aucune restriction alimentaire. Mangez et buvez ce que vous voulez.

Incluez des aliments contenant des fibres telles que fruits, légumes, grains entiers.

Buvez assez d'eau pour prévenir la difficulté à aller à la selle aussi appelé la constipation. Les médicaments contre la douleur comme les narcotiques peuvent causer de la constipation.



Hygiène

Pensez à vous laver au l'évier pendant quelques jours.

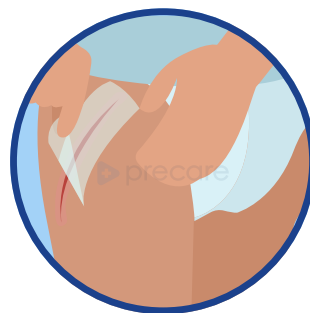
Vous pouvez prendre une douche ou un bain avec le pansement tant que celui-ci reste bien collé et que la coupure reste au sec.

Séchez immédiatement le pansement après la douche en tapotant délicatement avec une serviette. Il est très important de garder le bandage sec.

Gardez la coupure sèche.

Utilisez un banc ajustable pour prendre votre douche pendant votre convalescence.

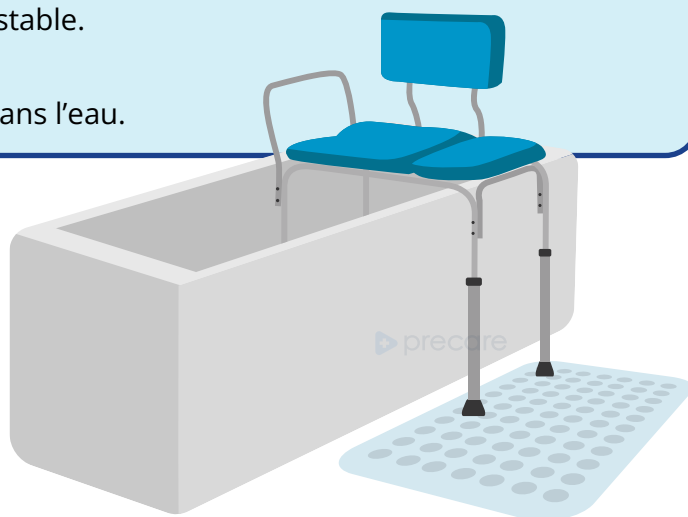
Le pansement qui recouvre votre incision est transparent et ressemble à un nid d'abeilles. On vous donnera un pansement supplémentaire avant votre départ de l'hôpital. Votre infirmière vous expliquera comment le retirer et le remplacer s'il devient souillé, trempé ou s'ouvre.



Votre pansement peut être retiré après 7 jours en le décollant. Aucun pansement n'est nécessaire après 7 jours. Notre équipe organisera pour que votre CLSC retire les agrafes environ 10 jours après votre chirurgie.

Ne pas :

- S'asseoir dans le fond du bain pendant au moins 12 semaines. Utiliser le banc ajustable.
- Frotter la coupure.
- Nager ou tremper la coupure dans l'eau.

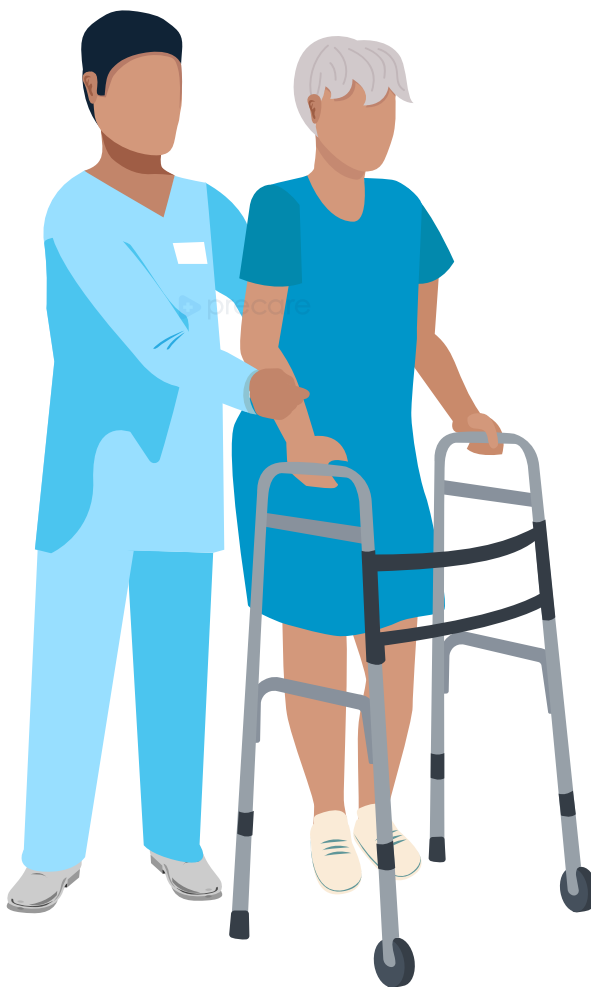


Votre programme d'exercice

Que vous quittiez ou non la journée de votre chirurgie ou le jour suivant votre chirurgie, ce programme d'exercice devra être commencé le plus tôt possible. Plusieurs de ces exercices peuvent être débutés le jour même de votre chirurgie ou le jour après votre chirurgie.

Marcher

- Marcher est le meilleur exercice.
- Commencer à marcher à l'hôpital avec l'aide du personnel. Petit à petit, vous aurez plus d'endurance. Faites plusieurs marches courtes par jour.
- Utilisez une marchette, une canne ou des béquilles selon les recommandations de votre physiothérapeute, jusqu'à ce que votre jambe soit plus forte.
- Si votre chirurgien vous suggère d'utiliser une canne, mettez-la du côté opposé à la jambe opérée.

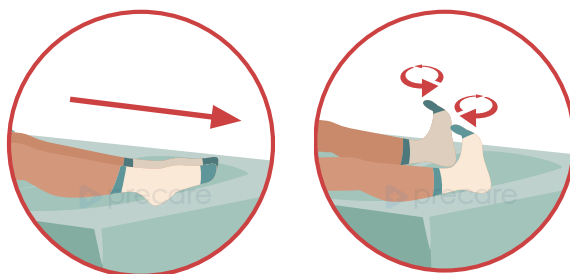


Votre programme d'exercice

Votre programme d'exercice après votre chirurgie

- Suivez les recommandations du physiothérapeute pour aider votre guérison.
- Faites vos exercices 3 fois par jour.
- Répétez chacun des exercices au moins 10 fois et augmentez graduellement le nombre de répétitions selon votre tolérance. Le physiothérapeute du CLSC augmentera les exercices selon votre progrès.
- Effectuez les exercices lentement et prenez une pause de 30 secondes entre chaque exercice.

Le physiothérapeute choisira les exercices qui vous conviendront le mieux en mettant un crochet ✓ dans les boîtes ci-dessous.

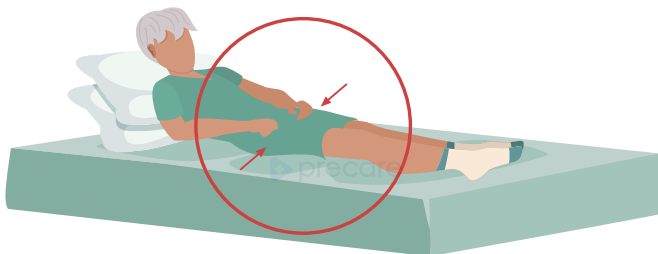


Exercices à faire en position couchée

Renforcement des chevilles

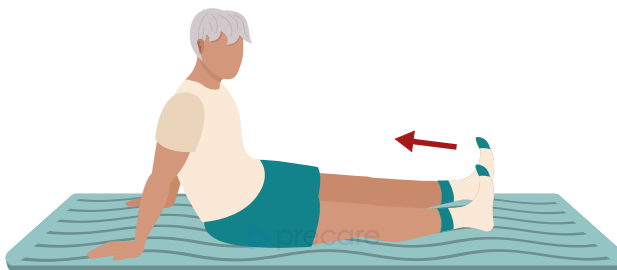
- Tendez vos jambes sans les bouger
- Levez vos orteils le plus haut possible, puis pointez vos orteils le plus bas possible
- Faites un mouvement circulaire avec vos chevilles

Votre programme d'exercice



Contraction des muscles du fessier

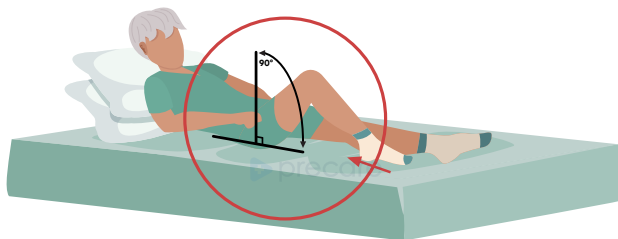
- Allongez-vous sur le dos.
- Tendez vos jambes et serrez les muscles de vos fesses
- Tenez la position pendant 5-10 secondes, puis relâchez.



Renforcement des cuisses

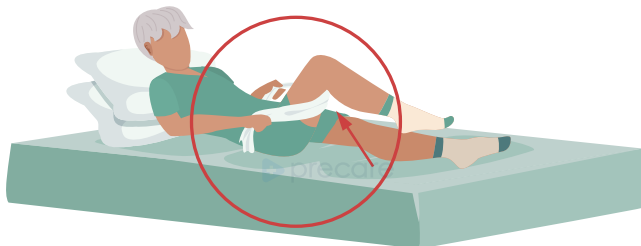
- Tendez vos jambes, tirez vos orteils vers vous en poussant vos genoux contre le matelas.
- Tenez la position pendant 5-10 secondes, puis relâchez.

Votre programme d'exercice



Flexion de la hanche

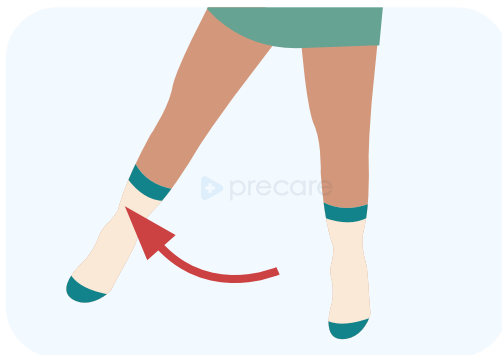
- Faites glisser votre talon vers votre fessier en pliant le genou et en le gardant en position verticale.
- Ne pliez pas la hanche à plus de 90 degrés.
- Tenez la position pendant 5 secondes et revenez à la position de départ.



Flexion de la hanche 2

- Pliez votre hanche et votre genou en soulevant le talon du matelas, si possible.
- Ne pliez pas la hanche à plus de 90 degrés.
- Tenez la position pendant 5 secondes et revenez à la position de départ.
- Vous pouvez utiliser une serviette pour vous aider si nécessaire.

Votre programme d'exercice

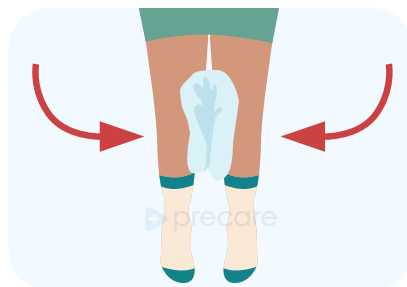


□ Abduction

- Faites cet exercice sur une surface plane et sans obstacle.
- Tendez vos jambes et pointez vos orteils vers le plafond.
- Écartez vos jambes et gardez la jambe opérée aussi loin que possible en gardant votre pied pointé vers le haut.
- Vous pouvez placer un sac de plastique sous votre jambe pour faciliter le glissement.

□ Adduction

- Couchez-vous sur le dos et placez un oreiller entre vos genoux.
- Serrez l'oreiller entre vos genoux en gardant les genoux droits.
- Tenez cette position pendant 5 secondes puis relâchez.



□ Extension du genou

- Couchez-vous sur le dos et placez une serviette roulée sous votre genou.
- Soulevez le pied en redressant la jambe sans relever le genou de la serviette.
- Tenez la position pendant 5 secondes et revenez à la position de départ.

Votre programme d'exercice

Exercices à faire en position couchée sur le côté

Abduction

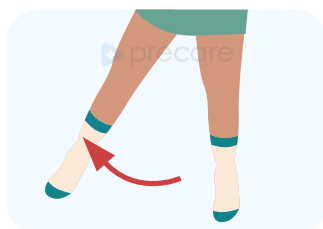
- Couchez-vous sur le côté non opéré et placez un oreiller entre vos genoux.
- Pliez la jambe qui n'a pas été opérée vers votre poitrine.
- Gardez la jambe opérée droite tout en la soulevant vers le plafond.
- Ne tournez pas la jambe.
- Tenez la position pendant 5 secondes, puis relâchez.



Exercices à faire debout

Abduction en position debout

- Tenez-vous debout derrière une chaise et mettez les mains sur le dossier de celle-ci en gardant les genoux et les pieds bien alignés
- Avec les genoux et le corps bien droits, soulevez la jambe opérée vers le côté
- Revenez ensuite lentement à la position de départ.



Activités et restrictions

Mise en charge (mettre son poids sur sa jambe)

Il peut s'écouler un certain temps avant que vous puissiez vous tenir debout ou marcher en mettant tout votre poids sur votre jambe. Ceci s'appelle une mise en charge complète.

Être capable de mettre une mise en charge complète dépend de votre arthrite et de la chirurgie que vous avez subie. Habituellement il n'y a pas de limite pour la mise en charge de votre jambe opérée. Vous pouvez mettre tout votre poids, selon votre tolérance, sur la jambe opérée.

Activités qui pourraient être modifiées

Chaque patient est différent. Ces exercices peuvent être modifiés selon vos restrictions de mouvement.



Activités et restrictions

Le sofa

Évitez de vous asseoir dans un sofa pour ne pas avoir à plier la hanche à plus de 90 degrés.

Assoyez-vous dans un fauteuil avec des accoudoirs.

Pour vous asseoir

Glissez la jambe opérée vers l'avant tout en tenant les accoudoirs du fauteuil, puis rabaissez lentement votre corps vers le siège.

Pour vous relever du fauteuil

Poussez vos fesses vers le bord du siège en faisant glisser la jambe opérée vers l'avant et en poussant sur les accoudoirs pour vous redresser. Relevez-vous lentement.



À la toilette

- Utilisez un siège de toilette surélevé.
- Ne collez pas vos genoux ensemble.
- Ne tournez pas votre corps pour prendre du papier de toilette ou pour tirer la chasse d'eau.



Activités et restrictions

Utiliser les escaliers



Pour monter

Montez la première marche avec votre jambe non opérée.

Faites suivre votre jambe opérée, en posant votre canne ou béquille en même temps sur la marche.



Pour descendre

Posez d'abord votre canne ou béquille et votre jambe opérée sur la marche.

Faites descendre votre jambe non opérée sur la même marche.

Ramasser des objets au sol

Ne vous penchez pas

Tendez plutôt la jambe opérée vers l'arrière

Vous pouvez aussi utiliser une pince avec un long manche spécialement faite pour ce genre de tâche ou des pinces à barbecue.

Coller ou rapprocher les genoux (aussi appelé adduction)

Cette restriction, d'une durée de 6 semaines, s'applique uniquement à certains patients ayant subi un certain type de chirurgie de la hanche.

Vous devez garder les genoux légèrement écartés en tout temps.

Vous ne pouvez pas croiser vos jambes. Vous pouvez croiser vos chevilles.

Activités et restrictions

Dormir sur le côté opéré ou sur le dos avec un oreiller entre vos jambes

Cette restriction, d'une durée de 6 semaines, s'applique uniquement à certains patients ayant subi un certain type de chirurgie de la hanche.

Tâches ménagères

Pour transporter des objets lors de vos déplacements dans la maison, vous pouvez utiliser un tablier avec de grandes poches, un sac à dos, ou encore fixer un panier à votre marchette.

Si cela vous est possible, vous pouvez placer votre table près du comptoir de la cuisine pendant toute la durée de votre convalescence.



Voyager en automobile

Si vous voyagez en automobile, nous vous recommandons d'arrêter toutes les heures pour marcher. Marcher aidera la circulation du sang dans vos jambes.

Pour monter et descendre de l'auto, placez un coussin sur votre siège s'il est trop bas. Demandez au conducteur de stationner l'auto loin de la bordure du trottoir.

Activités et restrictions

Pour entrer dans un véhicule

L'auto devrait être stationnée loin de la bordure du trottoir (environ 0,6 mètre ou 2 pieds).

Reculer le siège le plus possible vous permettant d'allonger votre jambe le plus possible.

Incliner le dossier vers l'arrière le plus possible pour que vous puissiez vous pencher vers l'arrière pour soulever votre jambe.

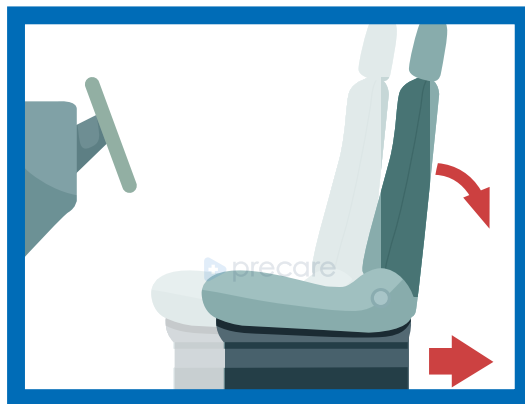
Tournez-vous pour mettre votre dos vers le siège.

Posez votre main sur la porte et assoyez-vous en gardant les pieds au sol.

Glissez-vous le plus loin possible dans le siège.

Tourner vos 2 jambes tout en vous penchant vers l'arrière du siège.

Faites le contraire pour sortir du véhicule.



Activités et restrictions

Dentisterie et autres chirurgies

Si vous avez besoin d'avoir une chirurgie ou des traitements dentaires, dites au chirurgien ou au dentiste que vous avez une prothèse de la hanche. Vous pourriez devoir prendre un antibiotique pour éviter une infection.



Rendez-vous de suivi

Téléphoner le cabinet de votre chirurgien pour prendre un rendez-vous environ 6 semaines après votre chirurgie.

Foire aux questions

Pendant combien de temps puis-je rester assis?

Vous pouvez rester assis aussi longtemps que vous vous sentez confortable. Continuer à faire vos exercices pour la hanche.

Selon les instructions de votre chirurgien, assurez-vous de ne pas plier votre hanche à plus de 90 degrés.

Quelle sorte d'activité physique peut-on pratiquer en toute sécurité avant et après la chirurgie?

Marcher est le meilleur exercice et celui qui est le plus sécuritaire.

La marche aide à augmenter la flexibilité et la circulation sanguine et à renforcer la hanche.

La nage et la thérapie aquatique sont aussi des activités qui conviennent parfaitement. Vous devez vous assurer que votre coupure est bien guérie. Vérifier d'abord auprès de votre chirurgien ou votre infirmière.



Foire aux questions

Pendant combien de temps ma jambe sera-t-elle enflée?

Votre jambe a une chance d'être enflée pendant les premiers jours après votre chirurgie. C'est normal.

L'enflure va progressivement diminuer au cours des semaines.

Il est normal que votre jambe soit enflée si vous passez beaucoup de temps debout.

Plus vous marcherez dans les jours et semaines qui suivent votre chirurgie, plus l'enflure diminuera.

Pendant la nuit, l'enflure devrait diminuer et votre jambe ne devrait pas être trop enflée lorsque vous vous réveillez.

Si votre jambe est gonflée le matin avant de vous lever, appelez votre chirurgien.

Puis-je prendre l'avion après ma chirurgie?

La chance de formation de caillots de sang est élevée après une chirurgie.

Vous ne devriez donc pas prendre l'avion avant d'avoir fini de prendre vos médicaments anticoagulants.

Quand puis-je reprendre mes activités sportives?

Attendez l'accord de votre chirurgien avant de reprendre vos activités sportives.

Quand puis-je reprendre mes activités sexuelles?

Vous reprenez vos activités sexuelles aussitôt que vous vous sentez à l'aise de le faire.

N'oubliez pas que vous pourriez avoir certaines restrictions jusqu'à votre guérison complète.

Foire aux questions

Quand puis-je recommencer à conduire?

Les opioïdes peuvent causer de la somnolence. Ne conduisez pas si vous prenez des opioïdes pour contrôler votre douleur. Votre chirurgien vous avisera lorsque vous pouvez recommencer à conduire.

Si vous avez été opéré à la jambe gauche

- Vous pouvez conduire avec une voiture à transmission automatique dès que vous vous en sentez capable.

Si vous avez été opéré à la jambe droite

- Ce n'est pas sécuritaire de conduire avant d'avoir repris le contrôle total de votre jambe. Vous devez être capable de passer rapidement de la pédale d'accélérateur à la pédale de frein.

Le temps d'attente avant de pouvoir conduire à nouveau dépend de chaque personne. Il est normalement de 2 semaines pour un remplacement du côté gauche et de 4 semaines pour un remplacement de la hanche du côté droit.



Quand aller à l'urgence

Les complications sont rares, mais il est important que vous sachiez ce qui est normal et ce à quoi vous devez faire attention.

1. Dislocation ou déplacement de la prothèse

Signes

- Douleur aiguë et soudaine à la hanche.
- La jambe est excessivement tournée vers l'intérieur ou l'extérieur et ne peut plus se tendre.
- La jambe est plus courte que l'autre.
- Vous n'êtes pas capable de mettre du poids sur la jambe.



Prévention

Suivez les recommandations sur les mouvements que vous devriez éviter (si vous en avez).

Quoi faire?

Téléphonez à votre chirurgien ou présentez-vous à l'urgence de l'hôpital général de Montréal. Une radiographie confirmera la dislocation.

Quand aller à l'urgence

Si l'un de ces effets survient après votre chirurgie contacter votre chirurgien en 1^{er}, ou si en dehors des heures de travail vous pouvez envoyer un message en utilisant le portail aussi connu sous le lien de communication orthopédique (mcgillpeep.ca) ou présentez-vous aux urgences.

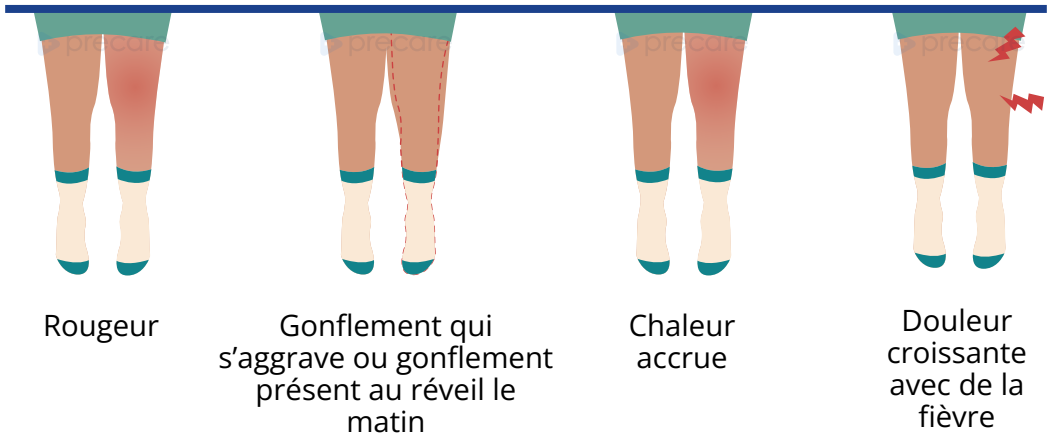
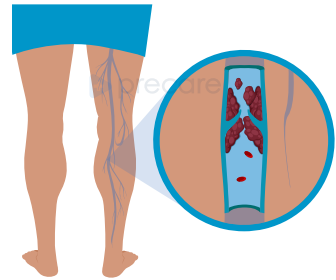
2. Phlébite aussi connue sous des caillots de sang

Après une chirurgie, il y a plus de chance qu'un caillot de sang se forme dans l'une ou l'autre des jambes.

Un caillot de sang peut causer une inflammation de la veine appelée phlébite. Ceci peut entraîner parfois de graves conséquences.

Pour prévenir les caillots de sang :

- Prenez les médicaments anticoagulants prescrits.
- Faites vos exercices, levez-vous et bougez le plus possible après la chirurgie.



Quand aller à l'urgence

3. Infection

Votre coupure fait mal et est rouge et dure. Vous voyez du pus ou du liquide sortir de votre coupure.

Vous faites de la fièvre et votre température de plus de 38,5°C / 101°F pour 2 jours de suite.

38,5° C ↑



4. Vous ne pouvez ni boire ni garder aucun liquide (nausée ou vomissement)



5. Vous êtes essoufflé ou avez de la difficulté à respirer.



6. Vous urinez souvent, avez mal ou une sensation de brûlure quand vous urinez, ou avez très envie, mais ne pouvez pas aller à la salle de bain.



Ressources

Les CLSC peuvent souvent vous donner des listes d'organismes communautaires pour vous aider pendant que vous guérissez.

Ils vous aideront à trouver des solutions. Ils pourraient peut-être vous donner des noms de ressources ou de services comme :

- Les livraisons de repas (popotes roulantes)
- Les services de traiteur
- Les épiceries offrant des services de livraison
- Les services de ménage
- De l'aide générale



Sites internet utiles

Ressources pour vous aider à arrêter de fumer

- **Ligne d'écoute J'ARRÊTE** : 1-866-527-7383 (sans frais) ou jarrete.qc.ca
- **Centres d'abandon du tabagisme** : informez-vous auprès de votre CLSC
- **Association pulmonaire du Québec** : 1-888-768-6669 (sans frais) ou poumonquebec.ca/
- **Clinique d'abandon du tabagisme du CUSM** : Il vous faudra une référence médicale de votre médecin. Envoyez la référence par télécopieur au : 514-934-8488.

Vous cherchez plus d'informations au sujet de votre chirurgie?

Visiter les bibliothèques du CUSM portail des patients.

www.bibliothequescum.ca/patients/



Information pour le stationnement

cum.ca/stationnement

Portail / Lien de communication



mcgillpeep.ca/

Plan de l'Hôpital général de Montréal

1650, av. Cedar,
Montréal, Québec
H3G 1A4

