

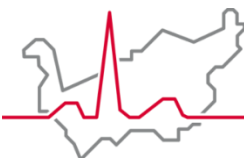
# Prothèse totale de hanche

## INFORMATION AUX PATIENTS ET EXERCICES



### Quels exercices sont à privilégier ?

Pour vous aider à récupérer au mieux de votre intervention chirurgicale, nous vous proposons quelques exercices à effectuer quotidiennement suite à la pose d'une prothèse totale de hanche (PTH).



Hôpital du Valais  
Spital Wallis

[www.hopitalvs.ch](http://www.hopitalvs.ch) | [www.spitalvs.ch](http://www.spitalvs.ch)

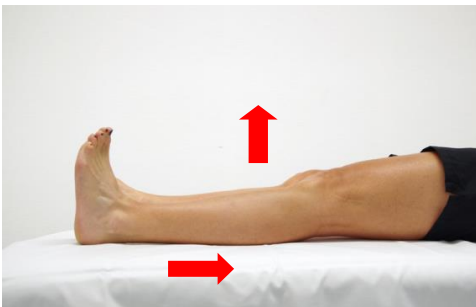


## EXERCICES CIRCULATOIRES



- La jambe tendue sur le lit
- Effectuer de petits mouvements de rotation avec le pied

## FLEXION : COUCHE-E – (1)



- Couché-e sur le dos
- Plier le genou en glissant le talon sur le lit, en direction de la fesse
- Répéter 10 fois le mouvement

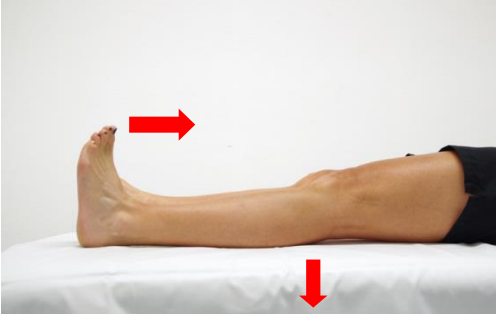
**N. B. : le genou ne doit pas basculer sur le côté.**

## FLEXION : COUCHÉ-E – (2)



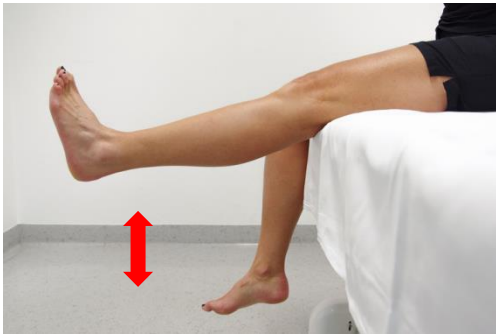
- Plier le genou au maximum
- Lever les orteils en direction de la tête
- Tendre la jambe à nouveau
- Répéter 10 fois le mouvement

## EXTENSION DE GENOU (1)



- La jambe tendue sur le lit
- Écraser le genou sur le lit
- Tirer les orteils vers le haut (en direction de la tête)

## EXTENSION DE GENOU (2)



- Assis-e au bord du lit ou sur une chaise
- Lever le pied du sol
- Et tendre le genou
- Tenir quelques secondes le pied en l'air
- Ne pas se pencher en arrière
- Redescendre le pied
- Répéter 10 fois le mouvement
- Faire l'exercice chaque heure

## FLEXION : DEBOUT



- Debout face au lit ou face à une chaise, avec un appui de la main pour l'équilibre
- Plier le genou, amener le talon vers la fesse
- Répéter 10 fois l'exercice
- Les deux genoux restent l'un à côté de l'autre

## SQUAT



- Garder les deux pieds parallèles
- Descendre en squat jusqu'à une flexion des genoux de 90 degrés
- Remonter
- Répéter 10 fois l'exercice, chaque heure
- Les deux genoux restent l'un à côté de l'autre et à l'aplomb des orteils

## ABDUCTION DE HANCHE



- Garder les deux pieds parallèles
- Rester quelques secondes avec la jambe de côté, en haut
- Redescendre
- Répéter 10 fois l'exercice, chaque heure





# CONTACT

Hôpital du Valais | Centre hospitalier du Valais Romand (CHVR)

**Secteur médico-thérapeutique**

**Service de physiothérapie**

**Hôpital de Sierre**

Rue St-Charles 14, 3960 Sierre, +41 (0)27 603 78 65

**Hôpital de Sion**

Avenue du Grand-Champsec 80, 1951 Sion, +41 (0)27 603 40 00

**Hôpital de Martigny**

Avenue de la Fusion 27, 1920 Martigny, +41 (0)27 603 94 39

**Clinique Saint-Amé**

Vers Saint-Amé 10, 1890 Saint-Maurice, +41 (0)27 604 68 73

**Hôpital de Malévoz**

Route de Morgins 10, 1870 Monthey, +41 (0)27 604 73 93