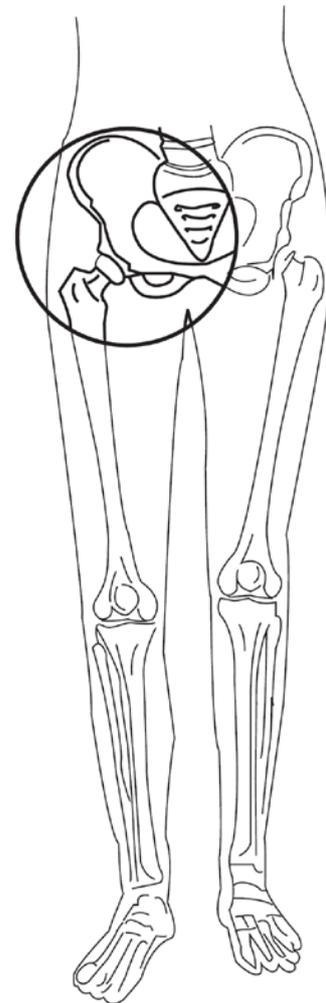
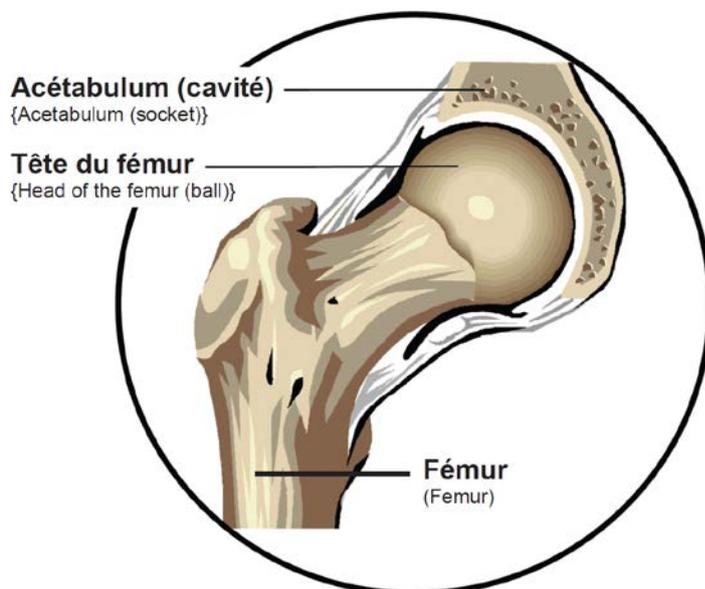


Lorsque vous êtes en attente de chirurgie

When You're Having Surgery for a Fractured Hip

La hanche contient la tête de l'os de la cuisse (le fémur). L'os de la cuisse rentre dans la cavité pelvienne. Les ligaments et les muscles maintiennent l'articulation.



Pourquoi est-ce arrivé ?

(Why did it happen?)

Une fracture de la hanche signifie presque toujours que vos os ne sont pas résistants. Cela s'appelle l'ostéoporose.

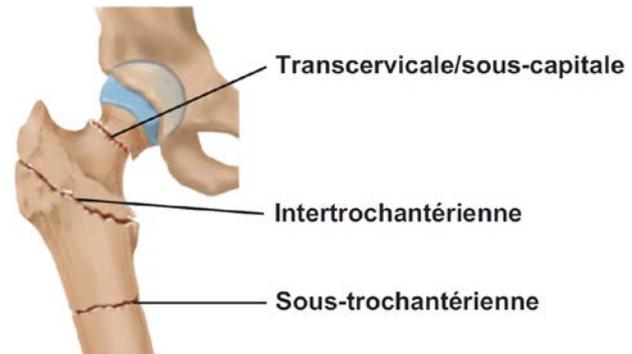


Quels types de fracture de la hanche y a-t-il ?

(What types of hip fractures are there?)

La hanche peut se casser:

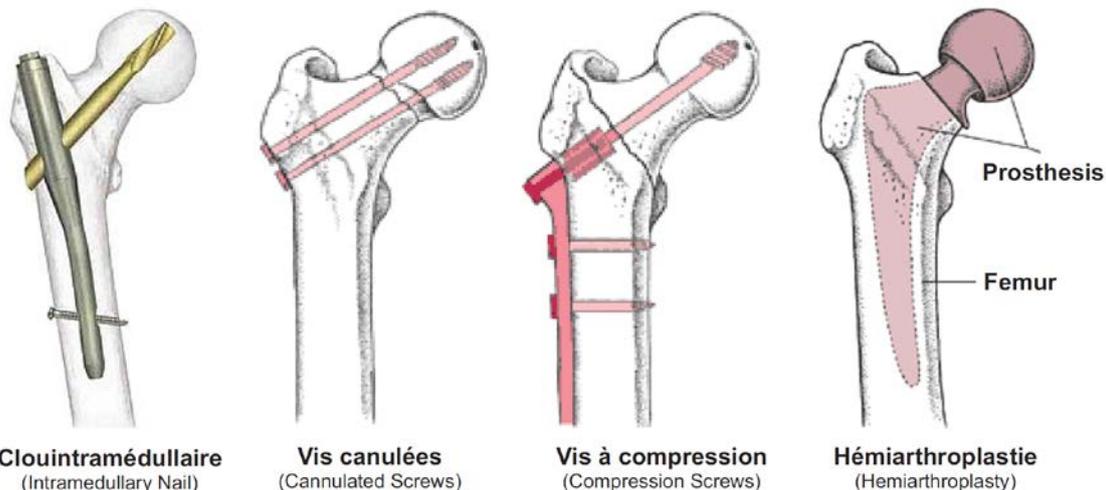
- En travers du col
(transcervicale/sous-capitale)
- En dessous du col de l'os
(intertrochantérienne)
- En travers de l'os
(sous-trochantérienne)



Comment traite-t-on une fracture de la hanche?

(How are hip fractures fixed?)

Cela dépend du type de fracture de la hanche. Les radiographies de votre hanche aideront le chirurgien à décider quel type de fracture de la hanche vous avez et de quel type de traitement vous avez besoin. Quelques façons de traiter une fracture de la hanche sont représentées ci-dessous.



*Les illustrations du clou trochantin, de la vis coulissante et de la vis canulée ont été reproduites avec l'aimable autorisation de AO Principles of Fracture Management, 2nd Expanded Edition, 2007. Droits d'auteur, AO Publishing Davos, Suisse.
(Pictures of trochanteric nail, sliding hip screw, and cannulated screws courtesy of AO Principles of Fracture Management, 2nd Expanded Edition, 2007. Copyright AO Publishing Davos, Switzerland.)*

Votre chirurgien vous parlera du traitement dont vous avez besoin. Si vous avez des questions, vous pouvez les poser à votre chirurgien ou à votre infirmier(-ère). Si possible, ayez quelqu'un avec vous pour vous aider à vous souvenir de ce qui est dit. Si personne n'est avec vous lorsque le chirurgien parle avec vous et que vous désirez la présence d'une personne, vous pouvez demander à votre chirurgien(ne) de l'appeler.

Confusion/Délire

(Confusion/Delirium)

Certaines personnes peuvent être atteintes de confusion ou de délire après une fracture de la hanche. Les membres de la famille et les amis peuvent vous aider en prévenant le médecin ou l'infirmier(-ère) que vous n'êtes pas dans votre état normal.

Avant votre opération chirurgicale

(Before Your Surgery)

Le parcours du patient sera affiché dans votre chambre. Ce parcours vous montrera les étapes qui jalonnent votre convalescence, jour par jour. S'il vous plait, parcourez-le et partagez ces informations avec votre famille. Si vous avez des questions, vous pouvez les poser à votre infirmier(-ère) ou votre chirurgien(ne).

On vous fera une prise de sang. Il est possible que d'autres tests soient requis avant votre opération chirurgicale.

Respirer profondément et tousser

(Deep Breathing and Coughing)

Avant et après votre opération chirurgicale, il se peut que votre respiration soit superficielle car vous n'êtes pas actif(-ve). Ceci peut causer des problèmes tels qu'une pneumonie. On vous montrera des exercices à faire avant et après votre opération pour tousser et respirer profondément afin de dégager vos poumons. Faites ces exercices entre 5 et 10 fois par heure tant que vous êtes éveillé(e).

Gérer vos douleurs

(Managing Your Pain)

Avec une fracture de la hanche, il est normal de ressentir des douleurs. On vous proposera des antidouleurs. S'il vous plait, informez votre infirmier(-ère) de vos douleurs. N'ayez pas peur de demander des antidouleurs. Vous êtes la seule personne à savoir que vous avez mal.

Que se passe-t-il si je suis sur liste d'attente pour être opéré ?

(What if I'm on call for surgery?)

Une opération chirurgicale pour traiter une fracture de la hanche se fait généralement « sur liste d'attente ». Cela signifie qu'aucun horaire n'a été établi pour votre opération. Être sur liste d'attente signifie que vous êtes sur une liste avec d'autres patients dans l'attente d'un laps de temps pendant lequel votre chirurgien pourra vous opérer. Parfois, le temps d'attente s'avère plus long que prévu. Si vous désirez en savoir plus sur ces listes d'attente, un document contenant plus d'informations vous sera donné.

Si votre opération chirurgicale est repoussée, on vous laissera une ordonnance vous demandant de manger et de boire quelque chose. S'il vous plait, essayez de boire et de manger si on vous l'autorise, car vous vous sentirez bien mieux avec quelque chose dans l'estomac. On vous offrira des aliments légers comme un sandwich, une soupe, ou une collation légère (par exemple, du fromage et des craquelins avec une boisson).

Après votre opération

(After Your Surgery)

Gérer vos douleurs

(Managing Your Pain)

Dites à votre infirmier(-ère) que vous avez mal. Prendre vos antidouleurs avant de marcher ou de faire vos exercices vous aidera à vous rétablir plus vite.

Se lever après l'opération

(Getting Up after Surgery)

Votre chirurgien vous laissera une ordonnance indiquant le poids maximum que vous pouvez faire reposer sur votre hanche traitée et quand recommencer à vous déplacer. Un physiothérapeute vous verra et établira un programme pour vous. Ce programme contiendra à la fois des exercices à réaliser au lit et des mouvements.

L'objectif est de vous faire reprendre les activités que vous pouviez faire avant de vous fracturer la hanche. Ces exercices et ces mouvements vous aideront à atteindre cet objectif.

Les précautions à prendre quand vous bougez

(Movement Precautions)

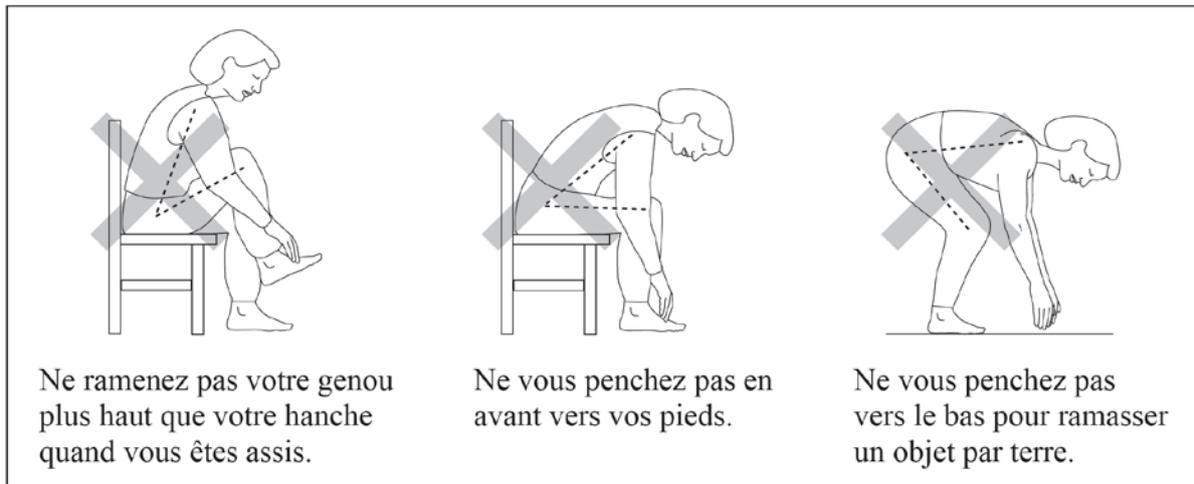
Si vous avez subi une hémiarthroplastie

(If You Had a Hemiarthroplasty)

Si vous avez subi une hémiarthroplastie ou le remplacement d'une articulation, vous **ne devez pas** faire certains mouvements afin que votre hanche ne glisse pas hors de l'articulation (un déboitement).

Vous apprendrez les précautions suivantes.

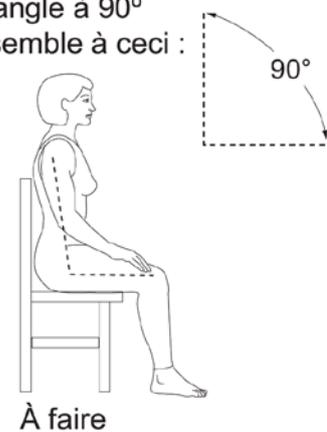
NE pliez PAS vos hanches de plus de 90°:



NE croisez PAS vos jambes ou vos chevilles:

- Ne croisez pas vos jambes ou vos chevilles car cela pourrait déboîter votre hanche.
- Mettez toujours un oreiller entre vos jambes lorsque vous êtes allongé sur un lit.

Un angle à 90° ressemble à ceci :



Ne vous tordez PAS:

- Lorsque vous êtes couché, n'essayez pas d'atteindre des objets situés hors de votre portée. Vous devez placer ces objets à portée de main.
- Lorsque vous marchez, assurez-vous de faire des petits pas lorsque vous
- Vos épaules et vos hanches devraient toujours être alignées, et vos jambes ne devraient jamais être croisées vers l'intérieur ou l'extérieur.

On vous rappellera comment protéger vos hanches lorsque vous vous déplacerez dans l'unité de soins.

Si on a utilisé des broches, des clous, des vis ou des plaques

(If Pins, Nails, Screws, or Plates were Used)

Si des broches, des clous, des vis ou des plaques ont été utilisés pour traiter votre fracture de la hanche, ne faites pas reposer plus de poids sur le côté qui a été traité que votre infirmier(-ère) ou votre thérapeute vous l'a indiqué.

Il est important que vous suiviez les directives de votre infirmier(-ère) et votre thérapeute quand vous marchez. Ils vous apprendront à marcher avec des supports, entrer et sortir du lit ainsi que vous assoir et vous lever d'une chaise. N'hésitez pas à poser des questions.

Votre chirurgien vous indiquera le poids maximum que peut supporter votre jambe qui a été opérée.

- Utilisez **toujours** un déambulateur ou des béquilles jusqu'à ce que votre équipe médicale vous indique que vous n'en avez plus besoin.
- Votre physiothérapeute vous donnera un document indiquant les exercices à faire afin de vous déplacer plus facilement et de vous muscler. Il est très important de suivre ces instructions.

Vous préparer pour votre sortie

(Getting Ready for Discharge)

L'objectif est de vous faire rentrer chez vous dès que cela est sans danger. Certaines personnes rentrent directement chez elles depuis l'hôpital alors que d'autres se rendent d'abord dans un autre établissement.

Lors de votre rétablissement, on déterminera visuellement si vous êtes capable de faire vos activités quotidiennes (par exemple, entrer et sortir du lit seul, vous habiller, marcher avec un support, vous occuper de vos repas, etc.). Plus tôt vous pourrez vous occuper de vous-même, plus tôt vous pourrez rentrer chez vous. L'équipe vous aidera mais c'est à vous que revient le vrai travail.

Il est important que vous preniez les dispositions nécessaires afin qu'une personne reste avec vous si vous vivez seul. La durée de leur séjour dépend de votre rétablissement et de l'arrangement de votre maison. Vous devrez vous faire préparer des repas ou utiliser le service de restauration à domicile *Meals on Wheels*.

Préparez votre maison

(Getting Your Home Ready)

Il est important que tout l'équipement recommandé soit en place avant de rentrer chez vous. Votre thérapeute vous examinera avant votre sortie et vous indiquera ce dont vous avez besoin. Vous pouvez avoir besoin d'équipements comme :

Unsiège de toilette surélevé



Un siège de baignoire et des barres d'appui



Unepince



Vous aurez peut-être besoin de l'aide de votre famille ou d'amis parce que certaines activités deviendront difficiles à faire seul (par exemple faire la lessive, acheter vos provisions, passer l'aspirateur, faire à manger ou conduire). Prenez les dispositions nécessaires pour que quelqu'un vienne chez vous et s'assure qu'**aucun objet ne soit susceptible de vous faire tomber (comme les tapis)**. Il est utile de déplacer les objets que vous utilisez souvent afin de ne pas avoir à vous pencher ou à vous tendre pour les saisir.

Lorsque vous êtes chez vous

(Once You're Home)

Gérer l'ostéoporose

(Managing Osteoporosis)

Prenez rendez-vous avec votre médecin de famille afin que votre équipe de soins de santé sache que vous avez eu une fracture de la hanche. Si une simple chute a suffi à vous fracturer la hanche, cela signifie que vous avez de l'ostéoporose.

Dites à votre médecin de famille que vous prenez du calcium et de la vitamine D. Demandez-lui si vous avez besoin de prendre des médicaments afin de renforcer vos os. À ce point, votre médecin devrait aussi vérifier que vos médicaments vous correspondent toujours bien.

Prévenir les chutes

(Preventing Falls)

Si vous vous sentez moins stable qu'auparavant ou si vous avez peur de tomber, demandez aux services de soins à domicile (Home Care) si votre ergothérapeute peut venir chez vous afin de suggérer quelques changements simples qui rendraient votre maison moins dangereuse.

Demandez à votre médecin, aux services de soins à domicile ou tout autre professionnel de la santé s'il y a des cours d'équilibre ou des exercices de groupe auxquels vous pourriez participer afin d'améliorer votre équilibre, votre force musculaire et votre endurance. Certains endroits proposent des exercices en piscine ou des classes de conditionnement physique destinés à des personnes en cours de rétablissement après une maladie ou une opération chirurgicale.

Il y a aussi des systèmes d'alerte à domicile que vous pouvez activer si vous tombez. Ces systèmes peuvent procurer une tranquillité d'esprit à vous et votre famille si vous vivez seul.

Ce document a uniquement un but informatif. Il ne doit pas remplacer les conseils, les indications et/ou les traitements médicaux. Si vous avez des questions spécifiques, veuillez consulter votre médecin ou le professionnel de santé approprié. Bien que ces textes aient été révisés, des inexactitudes peuvent ne pas avoir été identifiées au cours de la traduction.

Pour obtenir des conseils médicaux et autres informations médicales 24 heures sur 24, appeler **Health Link** au **811**.

Mis à jour le : 15^{er} juin 2018

Auteur : Bone & Joint Health Strategic Clinical Network, Alberta Health Services

Le présent document n'est diffusé qu'à titre informatif. Il ne doit pas être utilisé à la place de conseils, de consignes ou de traitements médicaux. Si vous avez des questions, posez-les à votre médecin ou à un fournisseur de soins de santé approprié.