

Normalement, les patients qui ont subi un remplacement de la hanche ne passent pas plus de 3 jours à l'hôpital après l'opération. Vous pourriez recevoir votre congé plus tôt, selon votre état.

Examens que vous pouvez vous attendre à passer pendant votre hospitalisation :

- Radiographie – image de votre hanche qui permet de voir votre nouvelle articulation.
- Électrocardiogramme (ECG) – surveillance de l'activité de votre cœur au moyen d'électrodes collées sur votre poitrine.
- Vérification des signes vitaux – vérification régulière de votre température, de votre tension artérielle, de votre pouls et de votre taux d'oxygène sanguin.
- Prises de sang

Pendant que vous êtes ici, nous travaillerons ensemble à gérer votre douleur et à vous remettre en mouvement avant votre départ de l'hôpital.

Si vous avez des questions pendant votre séjour, n'hésitez pas à nous les poser!

## **Le jour de l'opération**

- Une fois l'opération terminée, on vous surveillera dans la salle de réveil pendant au moins 2 heures avant de vous transférer à votre chambre.
- En arrivant à l'unité, vous ferez la connaissance des membres de votre équipe de soins de santé. Ils pourront répondre à vos questions et traiter vos préoccupations pendant votre hospitalisation.
- Demandez à un membre de votre famille de vous apporter vos béquilles ou vos aides à la marche, vos chaussures, vos articles personnels et tout accessoire spécial nécessaire. Assurez-vous que tout est étiqueté.
- Il est permis de manger après l'opération. Toutefois, il pourrait vous falloir un certain temps avant de retrouver l'appétit.
- Si vous devez aller aux toilettes, demandez l'aide d'une infirmière.
- Pour stimuler la circulation sanguine dans les jambes après l'opération, bougez les pieds de haut en bas et faites des rotations des chevilles.
- On vous prescrira des médicaments pour soulager la douleur. Si vous ressentez encore de la douleur, parlez-en à un des membres de votre équipe de soins.
- Demandez à votre équipe de soins de vous indiquer quand vous pouvez sortir du lit sans danger et commencer à vous déplacer.

## **Jour 1 : Rétablissement**

- L'activité physique joue un rôle important dans votre rétablissement et nous vous encourageons à en faire le plus possible, p. ex. vous asseoir sur le bord du lit, marcher un peu avec des béquilles ou une marchette ou sortir du lit pour prendre vos repas.
- Suivez les précautions concernant la hanche que votre équipe de soins vous a expliquées pendant au moins 3 mois après l'opération ou jusqu'à indication contraire de votre médecin.
- Une bonne gestion de la douleur vous permettra de bouger et de sortir du lit, ce qui est essentiel à votre rétablissement. Si la douleur n'est pas maîtrisée, dites-le à votre équipe de soins.
- Faites des respirations profondes, tousssez et bougez le pied et les orteils de bas en haut toutes les heures. Ces exercices aident à prévenir les complications.

- Un physiothérapeute vous montrera à vous déplacer de façon sécuritaire et vous enseignera des exercices que vous pouvez faire au lit pour vous aider à reprendre vos forces et à éviter la raideur et la faiblesse.
- Un ergothérapeute vous montrera à accomplir vos activités quotidiennes de façon sécuritaire pendant que votre hanche guérit. Il vous enseignera à utiliser les accessoires spéciaux afin d'assurer votre sécurité après votre congé de l'hôpital.
- On vous donnera des émoullients et des laxatifs pour prévenir la constipation causée par les médicaments puissants utilisés pour soulager la douleur. Si vous êtes constipé ou mal à l'aise, dites-le à votre équipe de soins.

## **Jour 2 : Rétablissement**

- Travaillez avec votre équipe de soins pour déterminer le niveau d'activité le plus sécuritaire pour vous. Exercez-vous à faire les exercices spéciaux pour renforcer la hanche.
- Vous pourrez sortir du lit avec de l'aide. Utilisez une marchette ou des béquilles pour aller aux toilettes et vous promener dans le corridor.
- Vous ne reprendrez pas vos activités ordinaires, à la maison, du jour au lendemain. Des mouvements simples, comme monter dans votre lit ou vous asseoir sur une chaise, nécessiteront un plus grand effort. Votre équipe de soins vous montrera à prendre soin de vous à la maison.
- Passez en revue votre plan de mise en congé avec un des membres de votre équipe de soins. Assurez-vous de comprendre les prochaines étapes et discutez de vos préoccupations ou de vos questions.

## **Jour 3 : Congé**

- L'élément le plus important de votre rétablissement, c'est l'activité physique. Faites de courtes marches pour améliorer votre force musculaire et votre endurance. Si vous vous sentez faible ou fatigué, reposez-vous, mais ne restez pas assis ou étendu trop longtemps.
- On fixera, pour vous, un rendez-vous de suivi chez votre chirurgien. Vous devriez aussi prendre rendez-vous chez votre médecin de famille.
- Votre infirmière vous fournira des renseignements sur le soin de l'incision et du pansement, y compris sur la façon de prendre un bain à la maison.

Si vous avez des questions pendant votre séjour, n'hésitez pas à nous les poser!