

**CONSIGNES À CONNAÎTRE
ET À RESPECTER
DANS LE MOIS QUI
SUIT VOTRE INTERVENTION**

*Les conseils qui vous sont présentés
dans les pages suivantes
respectent les bonnes positions à donner
à votre hanche et vous montrent les attitudes à éviter.*

1. DANS LE LIT : comment être bien installé ?



NON



OUI

La jambe
dans l'axe
du corps

2. LORS DES PANSEMENTS : comment s'installer sur le côté ?



NON



OUI

3. PRENDRE avec la main droite ce qui est à droite et avec la main gauche ce qui est à gauche.

NON



OUI



Utilisez la main située du côté de l'objet à saisir

4. POUR METTRE LE BASSIN se rehausser dans le lit.

NON



OUI



5. SE LEVER : ne se fait la première fois qu'avec l'aide du kinésithérapeute

NON



OUI



Pivoter les jambes étendues et parallèles

6. POSITION ASSISE : attention à la hauteur du siège. Les épaules restent contre le dossier.

NON



OUI



7. POUR SE LEVER DE LA CHAISE : l'appui se fait sur la jambe non-opérée.

NON



OUI



Buste droit, bras en appui, jambe opérée étendue devant vous

8. PRENDRE avec la main droite ce qui est à droite et avec la main gauche ce qui est à gauche.

NON



OUI



9. RAMASSER UN OBJET EN POSITION ASSISE : si vous n'avez pas de pinces, ne ramassez rien par terre.



10. RAMASSER UN OBJET EN POSOTION DEBOUT : l'apprentissage se fait avec le kinésithérapeute.



11. AUX W.C : la nécessité d'un rehausseur de W.C. sera précisée par le kinésithérapeute.



Jambe opérée étendue, si nécessité un rehausseur vous aura été prescrit

12. SE CHAUSSER : Le premier mois utilisez des chaussures sans lacet et un chausse pied.



NON



NON



NON



OUI

13. MONTER EN VOITURE : les premier mois éviter les déplacements en voitures.



NON



OUI

Asseyez vous les 2 jambes hors de la voiture, dans un deuxième temps, puis vous pivoterez les 2 jambes en même temps vers l'intérieur

14. LA TOILETTE : Eviter la baignoire le premier mois, préférer la douche, avec un tapis anti-dérapant.



NON



OUI