Dr Bernard de Geofroy

Chirurgien orthopédiste · Chirurgie de la hanche et du genou

RPPS 10102056552 · Conventionné secteur 2 OPTAM

Hôpital Privé Clairval — 317 bd du Redon, 13009 Marseille
Château-Gombert — 16 rue Louis Leprince-Ringuet, 13013 Marseille
Maison de santé Les Iris — Av. Jean Giono, 13190 Allauch

Secrétariat : 04 65 38 20 54 · chirurgie-hanche-genou-marseille.fr

PROTOCOLE DE RÉÉDUCATION · HANCHE

Prothèse totale de hanche par voie antérieure

Version 1 · octobre 2026

APPUI	CANNES	RÉÉDUCATION
Complet et immédiat	**2 à 4 semaines en moyenne**	**Simple, 4 à 8 semaines**

Protocole indicatif. Les consignes figurant sur votre compte rendu opératoire et celles données par votre chirurgien ou votre kinésithérapeute priment toujours : un geste associé peut modifier les délais.

Consignes générales

- L'appui complet est autorisé dès le premier lever, sauf consigne contraire du compte rendu opératoire.
- Glaçage 15 à 20 minutes, 3 à 4 fois par jour, en protégeant la peau.
- Avec la voie antérieure, les muscles ne sont pas sectionnés et les restrictions de mouvement strictes ne sont pas nécessaires : on évite simplement les mouvements extrêmes et brusques pendant les 6 premières semaines.
- Par prudence pendant 6 semaines : éviter l'extension forcée de la hanche associée à une rotation externe (par exemple, faire un grand pas en arrière en tournant le pied vers l'extérieur).
- Le compte rendu opératoire et les transmissions de l'équipe de kinésithérapie de l'établissement sont remis au patient.

Les étapes de la rééducation

Avant l'intervention — Préhabilitation

OBJECTIFS

- Arriver à l'intervention en bonne condition physique et bien informé.

CONTENU

- Entretien de la mobilité de la hanche et lutte contre le flessum.
- Renforcement des muscles du membre inférieur, en particulier fessiers et quadriceps.
- Apprentissage des exercices postopératoires, des transferts, de la marche avec cannes et des escaliers.
- Information sur le parcours de soins et l'organisation du retour à domicile.

Phase 1 — J0 à J7 — Établissement et retour à domicile

OBJECTIFS

- Autonomie pour les transferts dans les conditions du domicile (lit bas, sans potence).
- Marche avec deux cannes réglées, au moins 100 mètres sans accompagnant.
- Montée et descente des escaliers avec les cannes.

CONTENU

- Premier lever le jour même, quelques heures après l'intervention, puis marche dans la chambre et le couloir.
- Mobilisation douce de la hanche, contractions isométriques du quadriceps et des fessiers.
- Exercices circulatoires des chevilles.
- Éducation aux transferts, à l'habillage et à l'entrée dans la voiture (place passager).

Phase 2 J7 à J45

OBJECTIFS

- Diminuer la douleur et l'œdème.
- Récupérer une marche sans boiterie, puis sans canne.
- Récupérer la force musculaire.

CONTENU

- Cryothérapie, drainage, déclive ; bas de contention uniquement s'ils ont été prescrits.
- Récupération progressive des amplitudes en actif, sans forcer ; pas d'étirement forcé des fléchisseurs de hanche les 6 premières semaines.
- Renforcement progressif du moyen fessier, du grand fessier, du quadriceps et des ischio-jambiers.
- Travail de la marche : symétrie du pas, pas postérieur, appui unipodal stable.
- Sevrage progressif des cannes, d'abord une canne du côté opposé, puis aucune.
- Vélo d'appartement dès que la mobilité le permet.

POUR PASSER À L'ÉTAPE SUIVANTE

- Marche sans canne et sans boiterie sur terrain plat.
- Appui monopodal stable sur la jambe opérée.

Phase 3 À partir de J45

OBJECTIFS

- Retour aux activités habituelles.
- Entretien des résultats.

CONTENU

- Renforcement en charge, travail de l'équilibre et de la proprioception.
- Marche en terrain varié, escaliers sans appui.
- Reprise progressive des activités physiques douces.
- Auto-rééducation d'entretien : exercices simples, vélo, natation, marche.

Reprise des activités (repères indicatifs)

Conduite	4 à 6 semaines, selon le côté opéré et le contrôle de la jambe
Travail sédentaire	4 à 6 semaines
Vélo d'appartement	Dès que la mobilité le permet
Natation	Après cicatrisation complète, vers 4 à 6 semaines
Randonnée, golf, vélo extérieur	2 à 3 mois

Informations pour le kinésithérapeute

- Réaliser si possible un score de Postel-Merle d'Aubigné et un score de Harris avant chaque consultation de contrôle.
- Signaler toute boiterie persistante au-delà de 6 semaines ou toute sensation d'instabilité.

Contacter rapidement l'équipe chirurgicale en cas de

- fièvre supérieure à 38,5 °C ou frissons ;
- rougeur, chaleur ou écoulement au niveau de la cicatrice ;
- douleur ou gonflement du mollet ;
- douleur brutale de la hanche, impossibilité d'appuyer, jambe raccourcie ou tournée ;
- aggravation de la douleur au fil des jours.

Essoufflement brutal ou douleur dans la poitrine : appelez le 15.