

# Rétablissement après une **fracture de la hanche**

## Renseignements pour les patients et les aidants



## Table des matières

Remerciements.....	1
À propos des fractures de la hanche .....	2
Délire .....	4
Dépression et santé mentale.....	5
Douleur.....	8
Examen des médicaments et sécurité .....	10
Le rôle de l'exercice : Amélioration de la mobilité et plus encore.....	14
Activités courantes .....	19
Alimentation .....	24
Ostéoporose.....	28
Prévention des chutes .....	30
Déplacements.....	33
Services et renseignements disponibles pour obtenir de l'aide et en apprendre davantage .....	34
Remarques .....	36



## Remerciements

Santé des os et des articulations au Canada souhaite souligner le travail diligent du comité directeur dans l'élaboration du présent document et remercier tous ses membres d'y avoir consacré leur temps et leurs compétences.

**Lisa Anthony, inf. aut., B.Sc.inf.**

Agente d'amélioration de la qualité des processus, Orthopédie  
Office régional de la santé de Winnipeg (ORSW)  
Winnipeg (Manitoba)

**Lauren Beaupre, physiothérapeute, Ph.D.**

Professeure agrégée, départements de physiothérapie et de chirurgie (division de la chirurgie orthopédique)  
Université de l'Alberta  
Edmonton (Alberta)

**Patricia Dickson, M.Sc., ergothérapeute, B.Sc., membre de l'Ordre des ergothérapeutes de l'Ontario**

Ergothérapeute en soins avancés  
Holland Orthopaedic and Arthritic Centre  
Sunnybrook Health Sciences Centre  
Toronto (Ontario)

**Heather Francis, inf. aut., B.Sc.Inf., MBA**

Directrice des services de santé  
Régie régionale de la santé Capital  
Hôpital général de Dartmouth  
Dartmouth (Nouvelle-Écosse)

**Kerry Grady, M.Sc.S., diététiste**

Gestionnaire principale des programmes scientifiques et cliniques  
Ostéoporose Canada  
Toronto (Ontario)

**VValerie MacDonald, inf. aut., B.Sc.inf., M.Sc.inf., certifiée en soins en orthopédie (CSO)**

Infirmière clinicienne spécialisée, chirurgie orthopédique  
Régie de la santé du Fraser  
Burnaby (Colombie-Britannique)

**Rhona McGlasson, physiothérapeute, MBA (révisure)**

Directrice générale  
Santé des os et des articulations au Canada  
Toronto (Ontario)

**Janet Legge McMullan, inf. aut., B.Sc.inf., M.Sc.inf.**

Consultante  
Santé des os et des articulations au Canada  
Toronto (Ontario)

**Katherine Mullin, inf. aut., maîtrise en counselling, CSO(C)**

Coordonnatrice de la santé des os et des articulations, programme de chirurgie orthopédique  
Services chirurgicaux  
Service de santé Alberta  
Red Deer Regional Hospital Centre  
Red Deer (Alberta)

**Nancy Schuttenbeld, inf. aut., M.Sc.inf.**

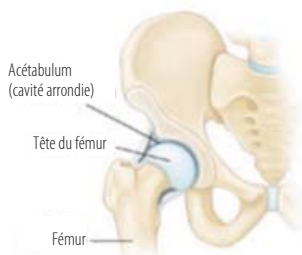
Infirmière clinicienne spécialisée  
Programme de chirurgie  
Réseau de santé Horizon, zone 3  
Fredericton (Nouveau-Brunswick)

Santé des os et des articulations au Canada souhaite également souligner la contribution de Stuart Foxman à l'élaboration du présent document et de Rhona McGlasson, physiothérapeute, MBA, directrice générale de Santé des os et des articulations au Canada, qui a assuré la révision et la coordination de ce projet.

## À propos des fractures de la hanche

Une fracture de la hanche est une blessure grave qui se produit surtout chez les personnes âgées. Ce type de fractures exige habituellement une réparation chirurgicale et une thérapie poussée. Lorsque vous vous préparez à une chirurgie majeure pour réparer une fracture de la hanche, vous pouvez être dépassé par toute l'information et toutes les procédures auxquelles vous faites face pour la première fois. Ne pas savoir à quoi s'attendre est difficile; il n'est donc pas évident de se préparer ou de savoir par où commencer. Le présent document a été conçu pour aider tant les patients que leurs aidants à se préparer à ce qui les attend. Pour de plus amples renseignements sur le rétablissement après une fracture de la hanche, composez le 1-800-461-3639.

Il est important de comprendre ce qui s'est passé avec votre hanche, car vous aurez peut-être besoin de transmettre ces renseignements à des professionnels de la santé. Le traitement pourrait aussi avoir une incidence sur vos activités.



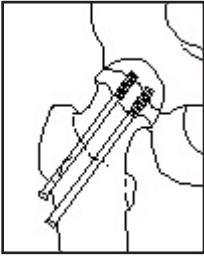
### Fractures et chirurgie

La hanche est une articulation faite d'une sphère et de sa cavité. La « sphère » est au bout de l'os de la cuisse (fémur) et est reçue dans la « cavité » du bassin. Le tout est maintenu en place par des ligaments et des muscles. L'articulation de la hanche permet des mouvements dans toutes les directions.

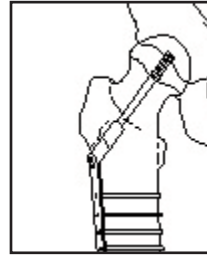
Une fracture de la hanche correspond à la cassure partielle ou complète de la partie supérieure du fémur. On ressent généralement de la douleur à cet endroit ou profondément dans l'aîne. C'est là que se trouve l'articulation de la hanche. S'il y a fracture, les structures environnantes risquent d'être endommagées elles aussi.

On peut se fracturer la hanche de plusieurs façons : cassure le long du col du fémur, sous le col (cas les plus fréquents) et le long du fémur comme tel (cas les plus rares).

Quelle est la chirurgie indiquée? Tout dépend de la cassure, de sa gravité, de votre âge et de votre niveau d'activité. Pour réparer la cassure, l'orthopédiste peut utiliser des vis, des plaques et des clous pour maintenir les parties de l'os en place pendant la guérison. Il arrive aussi que l'orthopédiste remplace certaines parties de l'articulation par des pièces artificielles : c'est ce qu'on appelle une arthroplastie de la hanche.



Plusieurs vis stabilisent la cassure.



Une plaque avec vis maintient l'os en place.



Un clou en métal peut être inséré dans le fémur pour maintenir en place la partie fracturée de l'os. Une autre vis ou un deuxième clou est inséré dans la tête du fémur.



L'os fracturé est remplacé par une prothèse.

## Prochaines étapes

Pendant votre séjour à l'hôpital, une équipe de soins spécialisée comprenant votre orthopédiste, des infirmières, des physiothérapeutes et des ergothérapeutes collaborera avec vous. Cette équipe peut aussi comprendre un travailleur social, un coordonnateur des soins à domicile, un pharmacien et une diététiste.

Comment votre rétablissement se déroulera-t-il? Une bonne gestion de la douleur vous permettra de bouger et de vous lever. L'équipe de soins vous montrera la façon de changer de position, vous aidera à vous asseoir sur le bord de votre lit et à vous tenir debout en vous appuyant sur une marchette. Après un certain temps, vous vous déplacerez avec une marchette ou des béquilles. Vous vous exercerez aussi à faire des activités courantes, comme vous coucher dans votre lit et en sortir, entrer dans la baignoire et en sortir, ainsi que vous habiller et vous déshabiller.

Vous apprendrez des exercices pour prévenir la raideur et la faiblesse et pour gagner graduellement en force et en souplesse. L'équipe de soins discutera avec vous de vos plans à l'obtention de votre congé. Vous pourriez retourner à la maison ou plutôt devoir continuer la réadaptation. Et il ne s'agit là que des toutes premières étapes à franchir dans les mois qui suivent la chirurgie.

# Délire

## Qu'est-ce que le délire?

- C'est une complication courante d'une fracture de la hanche.
- Symptômes : Confusion, illusions, difficulté à rester éveillé et troubles de mémoire
- Causes : Traumatisme, changements médicaux, médicaments, infection, douleur ou mauvaise alimentation

## Traitement

- Subir un examen médical. Le traitement peut exiger la prise de médicaments. Certains médicaments peuvent aggraver la confusion; vous devrez peut-être arrêter de les prendre ou en prendre de nouveaux.
- Cet état dure habituellement quelques jours ou quelques semaines.

## Aide à un membre de la famille

- Favoriser le repos et le sommeil en réduisant le bruit, en baissant l'éclairage quand la personne se repose et en ayant des oreillers et des couvertures confortables à portée de main.
- Favoriser l'activité physique et mentale.
- Offrir des repas sains et beaucoup de liquides.
- Limiter la consommation d'alcool et de somnifères.

## Choses importantes à retenir

- Le délire est courant, mais il peut aussi nuire au rétablissement et à la réadaptation.
- S'il s'aggrave ou que de nouveaux symptômes apparaissent, il peut être nécessaire de consulter un médecin. Communiquez avec votre médecin de famille.
- Renseignez-vous auprès d'un professionnel de la santé. Quelles sont les causes du délire? Combien de temps peut-il durer? Peut-on le prévenir?
- Certaines personnes atteintes de délire ont un trouble mental concomitant (p. ex. la dépression). Consultez la section « Dépression et santé mentale ».

# Dépression et santé mentale

## Qu'est-ce que la santé mentale?

La santé mentale ne se résume pas à l'absence de maladie mentale; elle fait aussi référence à votre capacité à :

- profiter de la vie et à l'apprécier ainsi que les gens qui vous entourent;
- tisser des relations saines;
- atteindre un équilibre (travail-vie de famille, repos-activité et ainsi de suite);
- faire preuve de souplesse (c'est-à-dire s'adapter aux situations);
- avoir une bonne estime de soi;
- gérer le stress;
- vous remettre des coups durs.

État physique et santé mentale vont de pair, car les deux contribuent à votre sentiment général de bien-être.

## Santé mentale et santé physique

Il y a un lien entre la santé physique et la santé mentale. Par exemple, une bonne alimentation et de l'activité physique peuvent favoriser un bon état mental, et des habitudes mentales saines peuvent favoriser la santé physique. La gestion du stress, par exemple, réduit les risques de maladie du cœur. Une maladie ou une blessure peut aussi influencer sur la santé mentale et la perception générale de la vie.

Après une fracture de la hanche, beaucoup de personnes deviennent anxieuses. Elles ont peur de tomber, de se blesser à nouveau ou de reprendre leurs activités préférées. Elles peuvent s'imaginer limitées ou dépendantes.

C'est dangereux, car ces personnes peuvent être moins actives ou se sentir seules ou déprimées. Les recherches montrent que les troubles de santé mentale peuvent avoir un effet marqué sur le rétablissement des patients ayant une fracture de la hanche. Il est donc important d'apprendre à améliorer votre santé mentale.

## Maintien d'une bonne santé mentale

Voici quelques-unes des meilleures stratégies pour rester mentalement en bonne santé selon l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) :

- **Être actif et engagé** : Passer du temps en famille et avec des amis, donner de son temps dans la collectivité, continuer de s'adonner à ses loisirs préférés et chercher des défis à relever ou de nouvelles choses à apprendre. Bref, vous devez trouver des façons de rester stimulé et en contact avec les autres.
- **Bouger** : Faire de l'exercice peut soulager la tension et la fatigue, améliorer l'humeur, donner de l'énergie et garder l'esprit alerte. C'est sans compter les avantages pour les muscles, les articulations, le poids, l'endurance et l'équilibre, en plus des avantages sociaux. Consultez la section « Le rôle de l'exercice ».
- **Bien se nourrir** : Le contenu de notre assiette affecte notre cerveau. La nourriture est en effet le matériau de base des substances chimiques qui influent sur notre sommeil, notre humeur et notre comportement. Ainsi, pour favoriser la santé physique et mentale, il faut un régime alimentaire équilibré qui comprend beaucoup de fruits et légumes frais, des protéines, des grains entiers et des aliments à teneur élevée en acide gras oméga-3 (comme le poisson, les noix, les céréales et les œufs). Consultez la section « Alimentation ».
- **Gérer le stress** : Le stress est lié au changement, ce qui inclut bien sûr une fracture de la hanche et le rétablissement. Mais, pour gérer le stress, il faut d'abord en comprendre la cause. De là, on peut trouver des façons de le gérer, comme celles qui suivent :
  - Techniques de relaxation
  - Mode de vie sain (l'exercice est une excellente façon de soulager le stress;
  - Soutien de la famille et des amis (discuter de ses sources de stress)
  - Approche saine par rapport à la vie (demeurer optimiste, mettre l'accent sur le positif et envisager un avenir meilleur)
- **Gérer les changements physiques** : Tout le monde doit gérer des changements physiques un moment ou l'autre, soit en raison d'une blessure, d'une maladie ou simplement du vieillissement. Ce faisant, il est important d'accepter ces changements et de trouver des façons de s'y adapter, y compris en obtenant l'aide nécessaire, comme de l'équipement (p. ex. une marchette ou des appareils auditifs) ou des personnes de soutien. Il faut aussi rester positif et mettre l'accent sur ce qu'on peut faire plutôt que sur ce qu'on ne peut pas faire.



## Choses importantes à retenir

- Beaucoup de facteurs influent sur la santé mentale, y compris la maladie et les blessures.
- L'activité physique peut aider à traiter la dépression et l'anxiété. Ce n'est pas un remède en soi, mais elle a des effets positifs.
- Notre régime alimentaire fournit les vitamines nécessaires au fonctionnement de notre cerveau. Ne pas consommer les bonnes vitamines dans les bonnes quantités peut entraîner une dépression, des sautes d'humeur et de l'anxiété.
- Tout le monde vit du stress un moment ou l'autre, mais quand il devient chronique, il peut nuire à la santé. Le stress cause :
  - ▶ des migraines;
  - ▶ des ulcères;
  - ▶ de la tension musculaire;
  - ▶ de la fatigue;
  - ▶ des risques de crise cardiaque;
  - ▶ de la colère;
  - ▶ de l'anxiété;
  - ▶ de l'irritabilité;
  - ▶ de la peur;
  - ▶ de la confusion;
  - ▶ une perte de plaisir.
- Apprenez à reconnaître les signes de la dépression : Perte d'appétit et de poids, troubles du sommeil, baisse d'énergie et de motivation
- Si votre santé mentale ou celle d'un proche vous préoccupe, parlez-en à votre médecin de famille, qui pourra vous aiguiller vers un professionnel en santé mentale.
- Pour de plus amples renseignements sur les services en santé mentale dans votre collectivité, consultez le site Web de l'ACSM, à [www.cmha.ca/fr](http://www.cmha.ca/fr).

# Douleur

Après une chirurgie à la hanche, la douleur régresse pendant six semaines. Toutefois, il peut ensuite rester un certain inconfort. Voici la façon dont vous pouvez gérer la douleur :

## Médicaments et autres façons de gérer la douleur

- Prendre des antidouleurs quand la douleur nuit au repos ou aux activités. Consultez la section « Examen des médicaments et sécurité ».
- Si la douleur est constante, il faut apprendre :
  - ▶ la quantité maximale d'antidouleurs que l'on peut prendre en toute sécurité;
  - ▶ le moment où les prendre, c'est-à-dire au lever, au coucher ou au besoin.
- Essayer d'autres façons de gérer la douleur, comme appliquer des techniques de relaxation telles que la respiration profonde ou se distraire, par exemple grâce à la musique.
- S'étendre en surélevant le côté où il y a eu fracture ou chirurgie, ou s'asseoir en surélevant la jambe touchée.
- Appliquer de la chaleur et du froid. Une douche chaude peut soulager la douleur. En cas d'enflure, envelopper de la glace dans une serviette et l'appliquer sur la hanche pendant 15 minutes. On peut aussi se servir d'un emballage de légumes congelés enveloppés dans une serviette.

## Reprise graduelle de ses activités et écoute de son corps

- Au moment de reprendre ses activités, il faut y aller doucement. Le fait d'arrêter une activité, ne serait-ce que quelques semaines, influe sur la forme physique.
- Pourquoi est-ce une erreur d'en faire trop trop vite? On risque de se blesser, d'être courbaturé ou de se décourager. C'est souvent pour cette raison que l'on abandonne le sport ou l'exercice, voire les activités physiques de la vie quotidienne.
- Augmenter graduellement le temps et les efforts consacrés à l'activité physique.
- L'activité physique est la clé dans le traitement de l'arthrite et le soulagement de la douleur. Consultez la section « Le rôle de l'exercice ».

## **Différence entre les courbatures et la douleur**

- Il est normal d'avoir les muscles endoloris quand on entreprend une nouvelle activité, reprend une activité après une pause ou augmente son niveau d'activité.
- La douleur est un avertissement donné par le corps. Plusieurs mois après la chirurgie, soyez à l'affût de toute douleur aiguë à votre articulation ou d'une douleur persistante (jusqu'au lendemain) après une activité. Il pourrait être temps de changer l'activité.
- Une douleur subite et aiguë à la hanche n'est pas normale, surtout si elle vous empêche de bouger. Communiquez avec votre médecin de famille ou rendez-vous aux urgences.

## **Choses importantes à retenir**

- Un inconfort occasionnel est normal. N'attendez pas que la douleur soit aiguë avant de prendre des antidouleurs.
- On doit être actif sans dépasser ses limites. Reposez-vous dès que vous vous sentez fatigué ou inconfortable.
- Il est normal d'avoir des courbatures quand on fait de l'exercice, mais pas d'avoir mal. Si vous avez mal, parlez-en à votre orthopédiste ou physiothérapeute. Un instructeur qui a de l'expérience auprès de personnes ayant subi une fracture de la hanche ou une arthroplastie pourrait aussi vous aider.

## Examen des médicaments et sécurité

Beaucoup de personnes ont besoin d'un éventail de médicaments pour des raisons de santé, ce qui peut vouloir dire plus d'une ordonnance. Cela peut aussi comprendre un amalgame de médicaments sur ordonnance et en vente libre et des produits naturels. Renseignez-vous sur la façon de les prendre en toute sécurité.

### Liste de contrôle des médicaments

	Oui	Non
Avez-vous parlé à votre médecin des traitements autres que la médication?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avez-vous avisé vos médecins et votre pharmacien de tous les médicaments que vous prenez (sur ordonnance, en vente libre et produits naturels) et de votre consommation d'alcool ou de tabac?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avez-vous lu les directives pour connaître les effets secondaires de vos médicaments ou les interactions médicamenteuses?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Respectez-vous la posologie? Savez-vous ce que vous devez faire si vous oubliez de prendre une dose?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avez-vous une liste de vos médicaments? Est-ce que votre famille la connaît?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Portez-vous un bracelet ou un collier qui indique les médicaments auxquels vous êtes allergique?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Si un médicament provoque une réaction ou des effets secondaires, en parlez-vous à votre médecin ou pharmacien?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vous procurez-vous vos médicaments d'ordonnance à une seule pharmacie?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avez-vous fait le ménage de votre pharmacie pour en éliminer tous les médicaments périmés?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quand on vous prescrit un nouveau médicament, demandez-vous tous les renseignements sur son utilisation et ses effets secondaires?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Source : Agence de la santé publique du Canada

## Médicaments disponibles

N'attendez pas que la douleur soit aiguë avant de prendre vos médicaments. Gérez la douleur dès que possible, car cela vous aidera à prévenir le stress et une douleur plus intense. Les médicaments sont aussi plus efficaces quand la douleur est plus faible.

- On peut souvent gérer une douleur faible à modérée à l'aide de médicaments en vente libre, tels que les suivants :
  - Acétaminophène et anti-inflammatoires
  - Anti-inflammatoires comme l'ibuprofène, le naproxène ou le diclofénac
  - Relaxants musculaires jumelés à un analgésique
  - Analgésiques topiques (sous forme de crème ou d'onguent)
- Dans le cas d'une douleur moyenne à aiguë, il faut prendre des médicaments sur ordonnance, comme les suivants :
  - Tramadol ▸ Codéine
  - Opiacés plus puissants, comme l'oxycodone

## Gestion des médicaments chez soi

- Renseignez-vous auprès de votre pharmacien sur les façons de faciliter la gestion de vos médicaments. Les plaquettes (comprenant des alvéoles scellées en plastique) sont utiles, tout comme les piluliers (qui permettent de classer les doses de plusieurs médicaments pour une semaine). Vous pourrez ainsi faire un meilleur suivi si vous avez plusieurs médicaments à prendre (ou même un seul) pendant la journée ou à des moments précis.
- Intégrez les médicaments à votre routine. Prenez-les avant ou après une autre activité régulière, comme les repas ou le coucher. (Tout dépend de la fréquence à laquelle vous devez les prendre et s'ils doivent être pris avec de la nourriture.)
- Dressez la liste des médicaments, leur posologie et le moment où vous devez les prendre. Précisez toute directive spéciale et gardez votre liste à jour.
- Ne mélangez pas alcool et médicaments. L'alcool peut interagir avec beaucoup de médicaments courants, dont les somnifères, les médicaments contre le rhume ou les allergies, les médicaments contre l'hypertension artérielle et les antidouleurs.
- Ne gardez pas de médicaments périmés, puisque cela peut prêter à confusion et s'avérer dangereux. Remettez-les plutôt à votre pharmacien.

## **Effets secondaires et interactions**

Tous les médicaments ont des effets secondaires. Que vous les ressentiez ou non dépend du dosage, de votre âge, de votre poids, de votre sexe et des problèmes de santé concomitants. N'oubliez pas que les avantages d'un médicament sont plus importants que ses effets secondaires mineurs.

- Parlez-en à votre médecin ou pharmacien. Renseignez-vous sur la vitesse à laquelle ils peuvent apparaître et demandez s'ils s'estomperont. Renseignez-vous sur ce que vous pouvez faire pour les prévenir (p. ex. prendre le médicament avec de la nourriture ou à un moment précis de la journée). Cherchez à comprendre la façon de gérer les effets secondaires mineurs.
- Adaptez vos activités si vous savez que vos médicaments peuvent causer des étourdissements ou de la somnolence afin de réduire les risques de chute.
- Téléphonnez à votre médecin si les effets secondaires vous incommode et que vous vous demandez si vous devriez arrêter de prendre vos médicaments. Il pourra peut-être en réduire la dose ou les changer. N'arrêtez pas de prendre vos médicaments sans l'accord de votre médecin.
- Sachez reconnaître les signes d'une réaction allergique à un médicament, ce qui comprend la difficulté à respirer, l'urticaire ou l'enflure du visage, des lèvres, de la langue ou de la gorge. Téléphonnez à votre médecin, faites le 9-1-1 sur-le-champ ou rendez-vous aux urgences.

La prise de certains médicaments simultanément peut provoquer des interactions (c'est-à-dire qu'un médicament a des effets secondaires qui créent des problèmes en combinaison avec d'autres médicaments, qu'un médicament amplifie ou atténue l'effet d'un autre, ou qu'un médicament aggrave un problème de santé concomitant). Il peut y avoir des interactions avec n'importe quel médicament, qu'il soit sur ordonnance, en vente libre ou de toute autre nature.

Avez-vous éprouvé des effets secondaires ou des interactions médicamenteuses? Cela peut être difficile à dire. Parlez-en à votre médecin ou pharmacien. Ils peuvent revoir la liste de vos médicaments pour cerner tout problème et faire des suggestions sur le traitement dont vous avez besoin.

## **Antibiotiques avant une chirurgie ou un traitement dentaire mineur**

Avisez votre dentiste et vos médecins que vous devez subir une chirurgie à la hanche, car vous devrez peut-être prendre des antibiotiques pour prévenir toute infection de la hanche. C'est particulièrement important si vous devez subir une chirurgie ou un traitement dentaire mineur.

## Choses importantes à retenir

- Notre organisme peut être sensible aux effets de beaucoup de médicaments. La combinaison de plusieurs médicaments peut aussi annuler les effets bénéfiques de certains ou provoquer de vilaines réactions. Parlez à votre médecin ou pharmacien des effets secondaires et des interactions médicamenteuses.
- La dépendance aux antidouleurs est un phénomène rare. Si cela vous inquiète, réduisez graduellement la dose que vous prenez avant de les arrêter complètement. Votre médecin peut vous aider à cet égard.
- Demandez à votre pharmacien des trucs pour assurer le suivi de vos médicaments.
- Remettez votre liste de médicaments à votre médecin ou pharmacien. Si c'est plus facile pour vous, apportez tous vos médicaments avec vous à votre rendez-vous.
- Communiquez la même information sur votre médication à tous vos médecins.

# Le rôle de l'exercice : Amélioration de la mobilité et plus encore

Pendant votre rétablissement, certains exercices amélioreront votre amplitude. Au fil du temps, l'exercice en général peut accroître votre endurance, votre force, votre équilibre et votre souplesse, tous des facteurs importants pour bouger de façon autonome et prévenir les chutes et les blessures.

## **Pendant votre rétablissement**

Votre physiothérapeute peut vous indiquer les exercices à faire et leur fréquence. Il est aussi important de marcher tous les jours. Essayez de marcher toujours un peu plus chaque jour.

Si vous subissez une arthroplastie de la hanche, évitez de faire ce qui suit :

- Croiser les jambes au-delà de la ligne médiane du corps
- Fléchir les hanches à plus de 90°
- Se pencher vers l'avant en faisant de l'exercice

Consultez votre physiothérapeute ou médecin si un exercice augmente la douleur à l'articulation ou cause de l'enflure ou de la raideur.

## **Exercices de base**

Les exercices suivants peuvent vous aider dans votre rétablissement :

### **1. Exercice pour le pied et la cheville**

- ▶ Couchez-vous sur le dos (dans votre lit) et gardez les jambes droites.
- ▶ Pointez les pieds, puis ramenez-les en position normale à plusieurs reprises.
- ▶ Faites ensuite des mouvements circulaires avec les pieds.

### **2. Contraction statique du quadriceps**

- ▶ Couchez-vous sur le dos (dans votre lit) en gardant la jambe opérée droite et en pliant l'autre.
- ▶ Poussez le mollet de la jambe opérée contre le lit.
- ▶ Contractez les muscles du haut et du devant de la cuisse.



### **3. Contraction statique des muscles fessier**

- ▶ Couchez-vous sur le dos (dans votre lit).
- ▶ Pliez les genoux en gardant les pieds à plat sur le lit.
- ▶ Levez les fesses et serrez les muscles fessiers.

### **4. Contraction statique des abdominaux**

- ▶ Couchez-vous sur le dos (dans votre lit) et fléchissez les hanches et les genoux en gardant les pieds à plat.
- ▶ Placez le bout des doigts de chaque côté de l'abdomen, juste au-dessus du bassin et sous la cage thoracique.
- ▶ Contractez l'abdomen comme si vous le faisiez entrer sous les côtes.

### **5. Extension du genou**

- ▶ Couchez-vous sur le dos (dans votre lit) en gardant les jambes droites, avec une serviette roulée sous les genoux.
- ▶ Redressez le genou de la jambe opérée en levant le pied.

### **6. Abduction de la hanche**

- ▶ Couchez-vous sur le dos (dans votre lit).
- ▶ En gardant les jambes droites, faites glisser la jambe opérée sur le côté.
- ▶ Gardez le genou droit; la rotule et les orteils doivent pointer vers le plafond.

### **7. Flexion de la hanche et du genou**

- ▶ Placez une planche de glissement au bout du lit.
- ▶ Couchez-vous sur le dos (dans votre lit) en gardant les jambes droites et les pieds sur la planche de glissement.
- ▶ Fléchissez le genou en glissant le talon le long de la planche de glissement vers les fesses.

### **8. Extension de la hanche**

- ▶ Tenez-vous sur la jambe non opérée en vous appuyant sur quelque chose de stable (p. ex. le comptoir de la cuisine).
- ▶ Balancez la jambe opérée vers l'arrière en gardant le genou droit.
- ▶ Gardez le dos droit et les abdominaux contractés. Ne vous penchez pas sur le côté.

## 9. Flexion du genou

- ▶ Tenez-vous sur la jambe non opérée en vous appuyant sur quelque chose de stable (p. ex. le comptoir de la cuisine).
- ▶ Fléchissez le genou de la jambe opérée en tirant le talon vers les fesses.
- ▶ Gardez le dos droit. Le haut du corps ne doit pas pencher vers l'avant.

Source : *After your Hip Fracture Surgery*, Interior Health Orthopaedic Working Group, Colombie-Britannique.

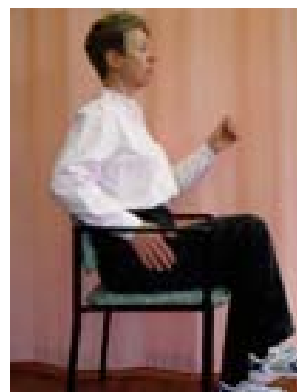
## Exercices fonctionnels

Voici quelques exercices fonctionnels supplémentaires que vous pouvez aussi essayer :

1. Exercez-vous à vous lever d'un fauteuil. Pour vous faciliter la tâche, mettez un coussin sur le fauteuil et gardez les pieds écartés. Pour accroître le niveau de difficulté, gardez les pieds à 15 cm (6 po) d'écart ou levez-vous sans vous pousser avec les mains. Refaites le mouvement de 5 à 10 fois.



2. Asseyez-vous dans un fauteuil confortable avec un bon dossier et levez les jambes une après l'autre comme si vous marchiez sur place. Ajoutez le mouvement des bras si vous le souhaitez. Faites-le pendant 30 à 60 secondes. Faites une pause, puis répétez l'exercice de 3 à 5 fois.



3. Placez-vous devant un escalier avec une rampe. En vous tenant à la rampe, touchez le dessus de la marche avec le pied. Remettez le pied sur le plancher. Changez de pied toutes les 30 secondes. Pour augmenter le niveau de difficulté, placez-vous sur le côté et levez la jambe droite pendant 30 secondes. Changez de côté et levez la jambe gauche.



4. Placez-vous devant un comptoir ou le dossier d'un fauteuil. Tenez légèrement le comptoir ou le dossier à deux mains. Poussez avec les orteils pour soulever les talons et maintenez la position pendant 5 secondes. Refaites l'exercice de 5 à 10 fois.



5. Testez votre équilibre. Placez-vous à côté d'un comptoir ou du dossier d'un fauteuil, puis essayez de garder les pieds joints pendant 30 secondes. Placez ensuite un pied en avant pendant 30 secondes, puis changez de pied.



6. Couchez-vous sur une surface ferme (dans votre lit), fléchissez les genoux en gardant les pieds à plat sur le lit. Gardez les genoux ensemble, puis laissez les jambes tomber d'un côté, puis de l'autre. Gardez les épaules contre la surface ferme. Répétez l'exercice 5 fois de chaque côté.



7. Toujours dans la même position, poussez vers le haut pour décoller les hanches de la surface, en gardant les genoux ensemble. Maintenez la position pendant 5 secondes avant de descendre les hanches. Refaites l'exercice 5 fois.



8. Couchez-vous sur le dos avec une serviette roulée sous les genoux. Levez un pied jusqu'à ce que le genou soit droit. Maintenez la position pendant 10 secondes avant de descendre le pied. Refaites l'exercice 10 fois. Recommencez avec l'autre jambe.



Source : *Home Exercises*, Geriatric Day Hospital Physiotherapy, Sunnybrook Health Sciences Centre, Toronto.

## Activités courantes

Une fracture de la hanche peut bousculer votre quotidien. L'Association canadienne des ergothérapeutes propose quelques conseils pour vous déplacer à la maison, préparer vos repas, faire l'épicerie et vaquer aux tâches ménagères. Consultez aussi la section « Prévention des chutes ».

### Se déplacer à la maison

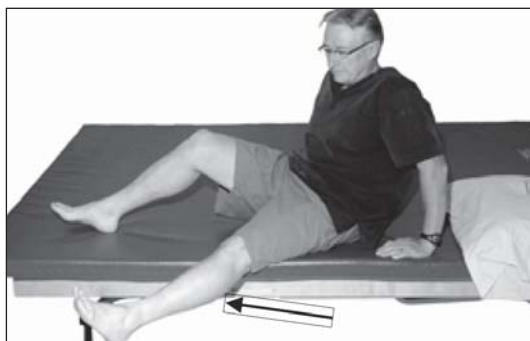
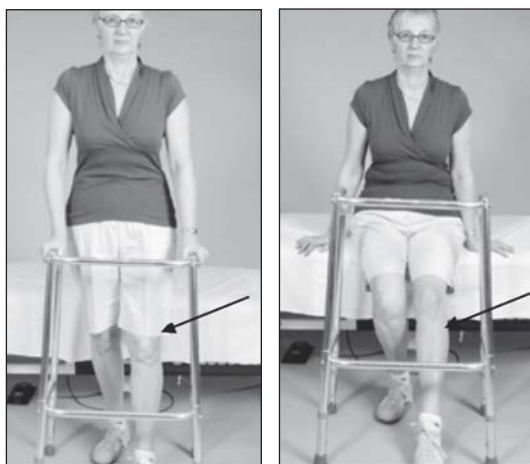
#### *Emprunter l'escalier avec prudence*

- Il doit y avoir de l'éclairage et des interrupteurs aux deux extrémités de l'escalier.
- Assurez-vous de bien voir le bord des marches. Si nécessaire, peignez le bord des marches d'une couleur contrastante ou appliquez un ruban spécial afin de les rendre plus visibles.
- Gardez une main libre pour vous appuyer sur la rampe.
- Ne portez pas vos lunettes de lecture dans l'escalier.
- Gardez toutes les marches en bon état (leur surface ne doit pas présenter d'irrégularités).
- Veillez à ce que toutes les marches soient de la même taille et de la même hauteur. Demandez à un menuisier de réparer toute marche inégale.
- Fixez tout recouvrement des marches de façon sécuritaire; vous pouvez aussi l'enlever ou le remplacer par des tapis en caoutchouc.
- Assurez-vous que la rampe est solidement ancrée au mur. Elle doit être d'une hauteur de 86 à 97 cm (de 34 à 38 po).
- Évitez de laisser des articles dans l'escalier.
- Dans le cas d'un escalier extérieur, les rampes doivent être solides et faciles à saisir (il doit aussi y en avoir le long de l'allée).



## Se coucher et se relever

- Allumez la lumière. Avant de vous asseoir, appuyez les mollets contre le bord du lit. Si vous utilisez une marchette ou une canne, tournez-vous lentement jusqu'à ce que vous sentiez le bord du lit contre les mollets avant de vous asseoir.
- Adaptez votre mobilier si nécessaire. Par exemple, si le lit est trop bas, relevez-le. Vous pouvez utiliser les blocs vendus à cet effet dans une boutique de soins à domicile. Si votre matelas est trop mou, vous pourriez avoir plus de mal à vous lever du bord du lit et à bouger sur celui-ci.
- Enlevez toutes les carpettes et autres obstacles à proximité du lit (et sur le chemin de la salle de bains).



### *S'asseoir dans un fauteuil et se relever*

- Choisissez bien votre fauteuil :
  - ▶ Il doit être ferme pour ne pas que vous vous enfonciez trop profondément dans les coussins.
  - ▶ Il doit avoir des accoudoirs, qui serviront de point d'appui pour vous lever.
  - ▶ Il doit être assez haut pour que vous puissiez vous asseoir en ayant les genoux pliés à angle droit.
- Penchez-vous vers l'avant. Vous devez avoir le nez au-dessus des genoux et les mains sur les accoudoirs. Poussez avec les mains en dépliant les genoux.
- Avant de vous asseoir, appuyez les mollets contre le bord du fauteuil. Si vous utilisez une marchette ou une canne, tournez-vous lentement jusqu'à ce que vous sentiez le bord du fauteuil contre les mollets avant de vous asseoir.



### *Entrer dans la baignoire et en sortir*

- Vous pouvez installer des barres d'appui sur les murs à côté de la baignoire et derrière celle-ci.
- Utilisez des tapis antidérapants dans la baignoire et à côté.
- Vous pouvez opter pour un siège de bain et une douche-téléphone.
- Prenez votre temps. Des gestes rapides ou brusques après un bain chaud ou une douche chaude peuvent provoquer des étourdissements ou des faiblesses.
- Séchez-vous les jambes et les pieds avant de sortir du bain ou de la douche afin de réduire les risques de chute.
- Évitez les huiles de bain, car elles rendent les mains et les pieds huileux ou glissants.

### *S'asseoir sur la toilette et se relever*

- Vous pouvez installer des barres d'appui ou utiliser un poteau d'appui pour vous lever.
- Vous pouvez aussi opter pour un siège ou un bol de toilette surélevé si vous avez du mal à fléchir les hanches.
- Gardez le papier de toilette à portée de main.
- Ajustez vos vêtements avant de vous éloigner de la toilette.
- Avant de vous asseoir, appuyez les mollets contre le bord de la toilette.
- Si vous utilisez une marchette ou une canne, tournez-vous lentement jusqu'à ce que vous sentiez le bord de la toilette contre les mollets avant de vous asseoir.

### **Repas et épicerie**

#### *Dans la cuisine*

- Gardez les articles que vous utilisez le plus souvent sur les étagères les plus basses.
- Placez la vaisselle pour les occasions spéciales plus haut. Demandez à vos visiteurs de vous aider à la sortir.
- Vous pouvez installer des étagères à glissoire ou des tiroirs sous vos comptoirs afin de pouvoir atteindre vos articles plus facilement.
- Utilisez de la vaisselle, des chaudrons et des poêles légers.
- Assoyez-vous à table pour préparer les repas.
- Glissez les objets lourds sur le comptoir plutôt que de les transporter.
- Utilisez un chariot de cuisine pour apporter les plats ou la vaisselle à la table.
- Utilisez un tabouret-escabeau stable, idéalement avec une poignée, plutôt qu'une chaise.



## À l'épicerie

- Si nécessaire, utilisez un scooter de l'épicerie ou une marchette à roulettes.
- Utilisez tout ce qui est muni de roulettes, que ce soit un chariot, une voiturette ou encore une valise, pour apporter votre épicerie à la maison.
- Planifiez votre journée de sorte à faire l'épicerie quand vous avez le plus d'énergie.
- Faites vos courses quand les magasins sont moins achalandés afin de ne pas vous faire bousculer.
- De retour à la maison, emportez peu de sacs à la fois dans la cuisine.

## Tâches ménagères

- Utilisez des accessoires de nettoyage ou de jardinage avec de longs manches. Évitez de vous pencher et de vous étirer.
- Utilisez une balayeuse légère. Vous pouvez garder une balayeuse à l'étage et une autre au rez-de-chaussée afin de ne pas avoir à la transporter dans l'escalier.
- Soyez réaliste par rapport à ce que vous pouvez faire d'un seul coup. Vous êtes plus susceptible de tomber si vous vous fatiguez.
- Gardez un contenant de produit de déglçage ou de sable près de la porte pour éviter de glisser sur une plaque de glace.

## Choses importantes à retenir

- Pour plus de sécurité à la maison, apprenez à vous asseoir sur le lit, les fauteuils et la toilette, à vous lever de ceux-ci et à entrer et sortir du bain.
- Les escaliers présentent de grands risques de chute. Gardez-les en bon état, éclairés et dégagés, et utilisez les rampes.
- Quand vous préparez vos repas ou faites l'épicerie ou vos tâches ménagères, apprenez à transporter moins d'articles ou à moins vous étirer pour les atteindre.
- Améliorez votre force, votre souplesse et votre équilibre. Participer à un programme d'exercice régulier peut être utile, car il rend les tâches plus faciles à accomplir.
- Prenez votre temps. L'empressement, que ce soit dans l'escalier, pour répondre au téléphone ou dans la cuisine, peut provoquer des accidents.

# Alimentation

## Rétablissement postopératoire

Vous avez besoin de calories et d'éléments nutritifs pour guérir comme il faut et le plus rapidement possible. Voici quelques conseils utiles :

- Les aliments riches en protéines favorisent le développement et la guérison des tissus organiques, de même que le développement et le maintien des muscles. Les femmes et les personnes âgées en particulier ne consomment pas assez de protéines. Assurez-vous de consommer deux ou trois portions par jour des aliments suivants : viande, poisson, volaille, œufs, produits laitiers, légumes et noix.
- Le calcium contribue à régénérer les os, à ralentir la perte osseuse et à réduire les risques de fracture. Consommez-en de deux à quatre portions par jour. Une portion équivaut à 1 tasse de lait, 2 oz de fromage ou 3/4 de tasse de yogourt. Les produits laitiers doivent contenir de la vitamine D, qui facilite l'absorption du calcium.
- La vitamine C favorise la guérison. Mangez beaucoup de légumes et fruits frais.
- La prise d'antidouleurs et la réduction de votre niveau d'activité peuvent causer la constipation. Mangez beaucoup de fibres, comme des céréales et du son, et buvez beaucoup d'eau.
- Si vous n'avez pas beaucoup d'appétit, vous pouvez tout de même accroître votre apport calorique. Mangez de petits repas plus souvent. Buvez des boissons nutritives, comme du lait, du jus et des laits frappés, ou ajoutez des matières grasses (comme de la crème, de la margarine, du beurre, de l'huile, de la mayonnaise ou de la vinaigrette) et du sucre (comme de la confiture, du miel ou du sirop) à vos aliments.
- Vous pouvez opter pour des suppléments nutritifs (comme EnsureMC ou BoostMC) si vous avez du mal à maintenir une alimentation équilibrée.

## Guide alimentaire canadien

De quelle quantité de nourriture avez-vous besoin et quels sont les meilleurs aliments pour vous? Le Guide alimentaire canadien peut vous aider à faire des choix sains. Consultez le site de Santé Canada, à <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>

### *Légumes et fruits*

Une alimentation riche en légumes et fruits variés peut réduire les risques de maladies du cœur et de certaines formes de cancer. Les légumes-feuilles sont aussi une source de calcium, qui est important pour vos os.

- Essayez d'inclure au moins un légume ou un fruit à tous les repas et aux collations.
- Dégustez les légumes à la vapeur, au four ou sautés plutôt que frits.
- Choisissez des légumes et des fruits préparés avec peu ou pas de matières grasses, sucre ou sel.
- Vous avez peu de temps? Utilisez des légumes prêts à consommer. Vous pouvez rapidement mélanger des carottes miniatures, des légumes-feuilles, des haricots verts et ainsi de suite pour obtenir une salade, un sauté ou une casserole.

### *Produits céréaliers*

Les produits céréaliers, surtout ceux faits de grains entiers, sont une source de fibres et contiennent généralement peu de matières grasses. Les aliments riches en fibres nous aident à nous sentir rassasiés. Une alimentation riche en grains entiers peut également contribuer à réduire les risques de maladies du cœur.

- La moitié des produits céréaliers que vous mangez devraient être à grains entiers.
- Variez vos grains entiers : orge, riz brun, avoine, quinoa et riz sauvage.
- Achetez du pain de grains entiers. Vérifiez le premier ingrédient sur la liste : ce devrait être du blé entier, de l'avoine entière, du seigle entier, du maïs entier, du riz brun, du riz sauvage, de l'orge, du boulgour ou de l'avoine.
- Choisissez des céréales faites de grains entiers, de son ou d'avoine, ou ajoutez une cuillère de son brut ou de céréales de son à votre gruau pour en accroître la teneur en fibres.

### *Milk and alternatives*

Le lait et les substituts enrichis de calcium sont faciles à inclure dans vos repas et collations. Buvez du lait ou des boissons de soya enrichies ou incluez-les dans vos recettes.

- Buvez du lait écrémé, 1 % ou 2 % ou une boisson de soya enrichie chaque jour. Vérifiez sur l'étiquette si la boisson de soya est enrichie de calcium et de vitamine D.

- Optez pour des substituts à faible teneur en gras, comme du yogourt à 2 % ou moins de matières grasses ou des fromages à moins de 20 % de matières grasses.
- Ne consommez pas trop de fromage à la crème, de crème glacée, de crème à café, de crème fouettée et de crème sure, car ces aliments ont une teneur élevée en matières grasses et en calories.
- Utilisez du lait ou des boissons de soya enrichies quand vous cuisinez. Par exemple, vous pouvez utiliser du lait dans vos œufs brouillés ou en remplacement de l'eau dans la soupe de tomate.

### *Viandes et substituts*

Les viandes et substituts fournissent des protéines, des matières grasses et d'autres éléments nutritifs importants, tels que le fer, le zinc, le magnésium et le complexe vitaminique B.

- Optez pour des coupes de viande maigres ou très maigres, comme le rôti d'intérieur de ronde, le rôti d'extérieur de ronde, le bifteck ou rosbif de noix de ronde, le contre-filet, le bifteck de surlonge, le rôti de croupe, la viande hachée maigre ou très maigre ou la volaille hachée.
- Parez le gras visible et la peau de la volaille avant la cuisson. Égouttez l'excédent de gras après la cuisson.
- Cuisez la viande au four, grillez-la ou pochez-la plutôt que de la frire. Servez la viande sans sauce riche ni beurre.
- Consommez souvent des substituts de viande, comme des légumineuses ou du tofu. Il s'agit de sources économiques de protéines en plus d'avoir une teneur élevée en fibres et une faible teneur en matières grasses. Vous pouvez les ajouter aux soupes, casseroles, salades et burritos.

### **Obstacles à une saine alimentation**

Une mauvaise alimentation nuit à la santé en général et peut accroître les risques de chute. Par exemple, le fait de sauter des repas ou de ne pas boire assez de liquides peut provoquer des étourdissements. (Voir la section « Prévention des chutes ».) Voici quelques conseils pour surmonter certains obstacles à une saine alimentation :

- Parlez à votre médecin ou pharmacien de vos médicaments et de l'effet qu'ils peuvent avoir sur l'appétit.
- Consultez votre dentiste si vous avez des problèmes buccodentaires qui affectent votre alimentation.

- Apprenez à modifier votre régime alimentaire afin de tenir compte de maladies chroniques comme l'arthrite, l'ostéoporose, les maladies du cœur et le diabète. Consultez la section « Ostéoporose »
- Vous pouvez parler à une diététiste ou à une nutritionniste. Ces personnes peuvent vous aider si vous avez peu d'appétit, avez perdu beaucoup de poids sans effort, avez un poids insuffisant ou ne pouvez pas manger un grand éventail d'aliments.
- Planifiez vos repas en fonction de votre horaire. Vous voudrez peut-être prendre un dîner copieux ou plusieurs petits repas et collations pendant la journée. Ça n'a pas d'importance. Ce qui compte, c'est de manger une variété d'aliments pour répondre à vos besoins nutritionnels tous les jours.
- Achetez des aliments en petites quantités, dans des emballages faciles à ouvrir pour préparer vos repas plus facilement.
- Doublez vos recettes et congelez les portions supplémentaires.
- Faites les repas en groupe. Faites un repas partage ou cuisinez avec des amis. Vous pouvez rapporter les plats préparés à la maison et les congeler en prévision des jours où vous n'aurez pas envie de faire les courses ou de cuisiner.

### **Choses importantes à retenir**

- Une bonne alimentation après la chirurgie :
  - ▶ favorise un rétablissement rapide;
  - ▶ réduit les risques d'infection;
  - ▶ maintient une bonne santé.
- Consultez le Guide alimentaire canadien pour en savoir plus sur les choix alimentaires sains.
- Beaucoup de personnes ont des difficultés nutritionnelles, dont des perturbations digestives, la perte d'appétit, des problèmes dentaires et un manque d'envie de cuisiner (surtout si elles vivent seules). Ces problèmes peuvent s'aggraver en vieillissant.
- Les stratégies de préparation des repas peuvent aider. Parlez à un médecin, à un pharmacien, à un dentiste, à une diététiste ou à une nutritionniste pour obtenir des conseils.

# Ostéoporose

Beaucoup de fractures de la hanche sont dues à l'ostéoporose (maladie qui provoque l'amincissement et la fragilisation des os). Les personnes qui se sont déjà fracturées la hanche sont plus à risque de subir une autre fracture. Pour de plus amples renseignements, consultez le site Web d'Ostéoporose Canada, à [www.osteoporosecanada.ca](http://www.osteoporosecanada.ca), ou composez sans frais le 1-800-977-1778.

## Qu'est-ce que l'ostéoporose?

*Qu'est-ce qui caractérise cette condition?*

- La perte de masse osseuse, qui est asymptomatique. Une fracture de la hanche peut être le premier signe d'ostéoporose.
- Tout le monde commence à perdre de la masse osseuse au milieu de la trentaine. Quand on est atteint d'ostéoporose, cette perte s'accélère.
- L'ostéoporose accroît les risques de fracture, principalement de la hanche, de la colonne vertébrale et du poignet.

*Quelle est la différence entre l'ostéoporose et l'arthrose?*

- L'ostéoporose est une maladie des os.
- L'arthrose est une maladie des articulations et des tissus conjonctifs.

*L'ostéoporose est-elle une « maladie de femme »?*

- Non. Les hommes ont une masse osseuse supérieure aux femmes, et les femmes perdent aussi plus rapidement leur masse osseuse à l'approche de la ménopause. Toutefois, l'ostéoporose est une maladie grave qui touche tout le monde.
- Selon Ostéoporose Canada, au moins 33 % des femmes et 20 % des hommes se fractureront un os en raison de l'ostéoporose.

*Comment puis-je obtenir un examen?*

- La majorité des personnes qui subissent une fracture ne reçoivent pas un diagnostic d'ostéoporose ou ne sont pas traitées adéquatement.
- Parlez à votre médecin de :
  - ▶ votre fracture de la hanche;
  - ▶ toute autre fracture subie à l'âge adulte;
  - ▶ toute perte de taille;
  - ▶ toute chute antérieure.
- Demandez-lui de :
  - ▶ vous mesurer;
  - ▶ prendre une radiographie de la colonne vertébrale en cas de perte de taille;
  - ▶ faire une évaluation des chutes;
  - ▶ passer une évaluation globale du facteur de risque de fracture (outil FRAX ou CAROC);

- passer un test de densité minérale osseuse (DMO), qui ne nécessite qu'une simple radiographie.

## Traitements pharmacologiques

Des traitements pharmacologiques peuvent accroître la densité osseuse et réduire les risques de fracture. Consultez votre médecin pour connaître vos options. Vous devrez peut-être essayer plusieurs traitements avant de trouver celui qui vous convient le mieux.

### *Bisphosphonates*

- Type de médicaments pour hommes, femmes ménopausées et toute personne prenant des médicaments stéroïdiens.
- Ils réduisent les risques de fracture de la colonne vertébrale.
- Certains réduisent aussi les risques de fracture de la hanche, entre autres.

### *Modulateurs sélectifs des récepteurs œstrogéniques (MSRE)*

- Famille de médicaments pour les femmes ménopausées.
- Ils préviennent les fractures de la colonne vertébrale.

### *Hormonothérapie ou œstrogène et progestérone*

- Elle peut être une option si vous voulez aussi soulager les symptômes de la ménopause.
- Elle peut prévenir les fractures de la colonne vertébrale et de la hanche

### *Calcitonine*

- Pulvérisation nasale qui prévient les fractures de la colonne vertébrale (ou en réduit la douleur).
- Elle permet le traitement de l'ostéoporose chez les femmes ménopausées.
- Elle peut aussi traiter l'ostéoporose chez les hommes et les femmes non ménopausées qui ne sont pas enceintes.

### *Denosumab*

- Régulateur du métabolisme osseux pour les femmes ménopausées.
- Il s'agit d'une nouvelle catégorie de médicaments qui réduit les risques de fracture de la colonne vertébrale et de la hanche, entre autres.

### *Parathyroid hormone (PTH)*

- Nouvelle catégorie de médicaments stimulant l'ostéoformation.
- Les injections peuvent réduire les risques de fracture de la colonne vertébrale, entre autres.
- Chez les hommes et les femmes ménopausées atteints d'ostéoporose aiguë, quand d'autres formes de thérapie ne fonctionnent pas.

## Prévention des chutes

Les chutes constituent la principale cause de fractures de la hanche. Elles posent aussi un risque élevé de fracture, de blessure à la tête, d'entorse et d'ecchymose. Il est donc important de comprendre les risques et les façons de les gérer.

### Évaluez l'état de votre maison

Demandez à un physiothérapeute ou ergothérapeute de venir chez vous pour vous expliquer la façon de réduire les risques de chute. La salle de bains, la cuisine et les escaliers présentent de grands risques de chute. Pensez à des façons de rendre ces endroits plus sécuritaires. Consultez la section « Activités courantes ».

#### *Salle de bains*

- Utilisez des carpettes avec un endos en caoutchouc.
- Installez des barres d'appui ou des rampes dans la douche ou à côté de la baignoire (à côté et derrière).
- Utilisez des tapis de bain en caoutchouc ou des bandes adhésives dans la baignoire.
- Utilisez un siège de bain ajusté à la largeur de celui-ci et une douche-téléphone.
- Utilisez un organisateur pour la douche où vous pouvez mettre à portée de main vos savons, shampooings et autres produits de bain.
- Pour la toilette, vous pouvez utiliser un siège surélevé ou un cadre avec appui-bras.
- Essuyez les traces d'humidité ou les dégâts sur-le-champ.
- Installez une veilleuse pour ne pas tâtonner dans le noir.

#### *Cuisine*

- Pour les articles qui ne sont pas à portée de main, utilisez une pince à long manche à poignées en caoutchouc.
- Placez les articles lourds sur les tablettes du bas.
- Pour avoir accès aux articles plus hauts, utilisez un tabouret-escabeau stable avec appui.
- Essuyez les dégâts sur-le-champ.
- Utilisez de la cire à parquets antidérapante.



### *Escaliers*

- Gardez vos escaliers bien éclairés.
- Il doit y avoir des mains courantes solides de chaque côté.
- Ne portez pas vos lunettes de lecture dans l'escalier.

### *Éclairage*

- Vérifiez si votre demeure est bien éclairée à l'intérieur et à l'extérieur.
- Allumez des veilleuses dans les corridors et la salle de bains, par exemple.
- Ajoutez des interrupteurs standard ou commandés à distance pour vous faciliter la vie si vous vous levez la nuit.

### **Adoption d'habitudes sécuritaires**

Au fil de votre journée, prenez conscience de certaines habitudes qui peuvent réduire les risques de chute.

#### *Bien se chausser et prendre soin de ses pieds*

- Portez des chaussures à semelle antidérapante.
- Vos chaussures devraient avoir un talon bas, être bien ajustées et donner un bon support.
- Réparez ou remplacez les chaussures dont la semelle ou le talon est usé.
- Ne marchez pas en pieds de bas sur des planchers lisses.
- Prenez soin de vos pieds; des pieds douloureux peuvent nuire à votre stabilité.

#### *Se lever et se déplacer*

- Si vous êtes allongé ou assis (même sur la toilette), levez-vous lentement.
- Ne vous appuyez pas sur un meuble ou un objet instable.
- Assoyez-vous sur une chaise solide pour vous habiller.
- Faites attention aux surfaces, aux trottoirs et aux planchers inégaux.
- N'essayez pas de transporter trop de choses en même temps.

### *Travailler sa force et son équilibre*

- Consultez la section « Le rôle de l'exercice ». Les exercices de renforcement facilitent l'accomplissement des tâches quotidiennes et contribuent aussi de façon importante au maintien de la masse musculaire en vieillissant.
- Beaucoup d'exercices de renforcement des jambes, comme se tenir sur un pied, marcher sur les talons ou sur le bout des pieds, faire des pointes ou faire du tai-chi, favorisent l'équilibre.
- Les personnes qui ont subi une arthroplastie de la hanche ou qui font de l'arthrose à la hanche développent souvent une faiblesse dans certains groupes musculaires (dont ceux de l'avant de la cuisse et du côté de la hanche). Le renforcement de ces groupes musculaires (avec des poids et des bandes élastiques) a beaucoup d'avantages; il peut vous aider à réduire la douleur et favoriser une démarche normale, en plus d'améliorer votre équilibre et d'accroître votre mobilité.

### *Obtenir des aides à la mobilité*

- Faites évaluer votre marchette, votre canne et vos autres aides à la mobilité par une physiothérapeute.
- Si nécessaire, portez vos lunettes et appareils auditifs. Ce ne sont pas des aides à la mobilité en soi, mais ils peuvent vous aider à prévenir les chutes en étant davantage à l'affût de ce qui vous entoure.

### *Comprendre les effets des médicaments*

- Parlez de vos médicaments (sur ordonnance, en vente libre et produits naturels) avec votre médecin et votre pharmacien.
- Les effets secondaires comme les étourdissements ou la somnolence peuvent accroître les risques de chute. Changez vos activités au besoin. Consultez la section « Examen des médicaments et sécurité ».
- Lisez attentivement les directives. Renseignez-vous sur les interactions possibles avec d'autres médicaments.
- Évitez de consommer de l'alcool si vous prenez des médicaments, puisque leur combinaison peut provoquer des chutes.

# Déplacements

## En voiture

- Reculez le siège du passager le plus loin possible. Baissez la vitre. Si vous avez une prothèse articulaire, placez un coussin en coin sur le siège, la partie la plus épaisse vers l'arrière.
- Approchez le siège de dos. Mettez une main sur le bord de la vitre et l'autre sur le dossier. Assoyez-vous doucement. Glissez vers l'arrière jusqu'à ce que vous puissiez entrer les jambes dans la voiture en tout confort. Procédez à l'inverse pour sortir. Ayez votre aide à la mobilité à portée de main une fois debout.



## En avion

- Reculez le siège du passager le plus loin possible. Baissez la vitre. Si vous avez une prothèse articulaire, placez un coussin en coin sur le siège, la partie la plus épaisse vers l'arrière.
- Approchez le siège de dos. Mettez une main sur le bord de la vitre et l'autre sur le dossier. Assoyez-vous doucement. Glissez vers l'arrière jusqu'à ce que vous puissiez entrer les jambes dans la voiture en tout confort. Procédez à l'inverse pour sortir. Ayez votre aide à la mobilité à portée de main une fois debout.

## Choses importantes à retenir

- Évitez les voyages de plus d'une heure pendant six semaines. Vous ressentirez alors de la raideur et de l'inconfort à la hanche.
- La majorité des compagnies aériennes conseillent de ne pas prendre l'avion dans les trois mois suivant une opération en raison des risques accrus de thrombose veineuse profonde (TVP).
- Levez-vous toutes les heures ou aux deux heures. Marchez un peu pour soulager toute raideur au dos, à la hanche et au genou.

## Services et renseignements disponibles pour obtenir de l'aide et en apprendre davantage

Après une fracture et une intervention à la hanche, vous aurez probablement beaucoup de questions sur leur incidence et un rétablissement sécuritaire. Pour en savoir plus sur les os et articulations, sur les appareils ou l'équipement fonctionnels, sur la douleur et la médication applicable ou encore sur les soins à domicile, les chutes, la santé mentale, l'exercice et l'alimentation, veuillez consulter la liste de ressources qui suit.

Pensez aussi aux autres ressources de première importance, c'est-à-dire à votre réseau de soutien personnel. Certaines personnes ont la chance d'avoir quelqu'un à la maison pour les aider. D'autres peuvent hésiter à demander de l'aide, mais tout le monde a quelqu'un vers qui se tourner. Et vous devriez en profiter.

Un membre de la famille, un ami ou un voisin peut contribuer de façon majeure à répondre à bon nombre de vos besoins pratiques, comme préparer les repas, vous conduire à vos rendez-vous ou dans les magasins, ou encore vous rappeler de prendre vos médicaments. Peu importe l'ampleur de leur contribution, chaque geste compte. En fait, il est prouvé que l'étendue du réseau social peut améliorer les résultats d'une intervention à la hanche après une fracture.

### **Vos os et articulations**

- Fondation Canadienne d'Orthopédie : [www.movepainfree.org/fr](http://www.movepainfree.org/fr)
- Ostéoporose Canada : [www.osteoporosecanada.ca](http://www.osteoporosecanada.ca)

### **Appareils fonctionnels**

- Dépôts de la Croix-Rouge
- Clubs philanthropiques (p. ex. Kiwanis, Rotary et Lions)
- Services de santé publique
- Anciens Combattants Canada : [www.veterans.gc.ca/fra](http://www.veterans.gc.ca/fra) (Les anciens combattants canadiens peuvent être admissibles à de l'aide pour l'achat d'équipement spécial ou l'obtention de services spécialisés, comme l'aide aux tâches ménagères)

## Soins à domicile

- Infirmières de l'Ordre de Victoria du Canada (VON Canada) : [www.von.ca](http://www.von.ca)

## Chutes

- Conseils de prévention des chutes, de la Fondation Canadienne d'Orthopédie : <https://movepainfree.org/fr/stay-healthy/injuryprevention/fall-prevention/>

## Santé mentale

- Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) : [www.acsm.ca](http://www.acsm.ca)

## Activité physique

- *Bougez! Maximisez votre activité physique après une arthroplastie de la hanche ou du genou*, de la Fondation Canadienne d'Orthopédie : <https://movepainfree.org/fr/patient-information-resources/>
- *Votre santé et l'activité physique*, de le gouvernement du Canada : <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/etre-actif/votre-sante-activite-physique.html>

## Sécurité des médicaments

- *La sécurité des médicaments*, de l'ASPC : [www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines/publications/public/injury-blessure/safelive-securite/chap6-fra.php](http://www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines/publications/public/injury-blessure/safelive-securite/chap6-fra.php)

## Douleur

- Douleur Canada: <https://www.paincanada.ca/fr/page-daccueil>

## Alimentation

- *Guide alimentaire canadien*, de Santé Canada : <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>
- Meals on Wheels of Ontario : Popote roulante (ou service semblable) : Communiquez avec les responsables du programme local





**1.800.461.3639**  
[www.movepainfree.org/fr](http://www.movepainfree.org/fr)

Le présent livret est réalisé gratuitement par la Fondation Canadienne d'Orthopédie, le seul organisme de bienfaisance canadien se consacrant exclusivement à la santé des os et articulations.

**Vous avez d'autres questions?**

Nous mettons à votre disposition des ressources et programmes de soutien gratuits et fiables approuvés par des orthopédistes afin de vous aider à retrouver votre mobilité. Téléphonnez dès aujourd'hui! Nous sommes là pour vous soutenir dans tout votre cheminement.



Les renseignements contenus dans le présent livret sont généraux et pratiques et ne remplacent en rien une consultation, des soins ou les directives d'un professionnel de la santé. La Fondation Canadienne d'Orthopédie n'approuve aucun produit ou traitement en particulier.

L'exactitude, la fiabilité et l'utilité du contenu de ce livret pour le public cible ont été examinées par le Comité d'examen scientifique et médical de la Fondation Canadienne d'Orthopédie. La Fondation Canadienne d'Orthopédie fait tout pour que les renseignements de ce livret soient exacts et fiables. Toutefois, elle ne garantit pas que ces renseignements sont complets ou qu'ils ne contiennent pas d'erreurs. Avant de prendre une décision médicale, ou pour toute question à propos de votre condition médicale, consultez votre orthopédiste.