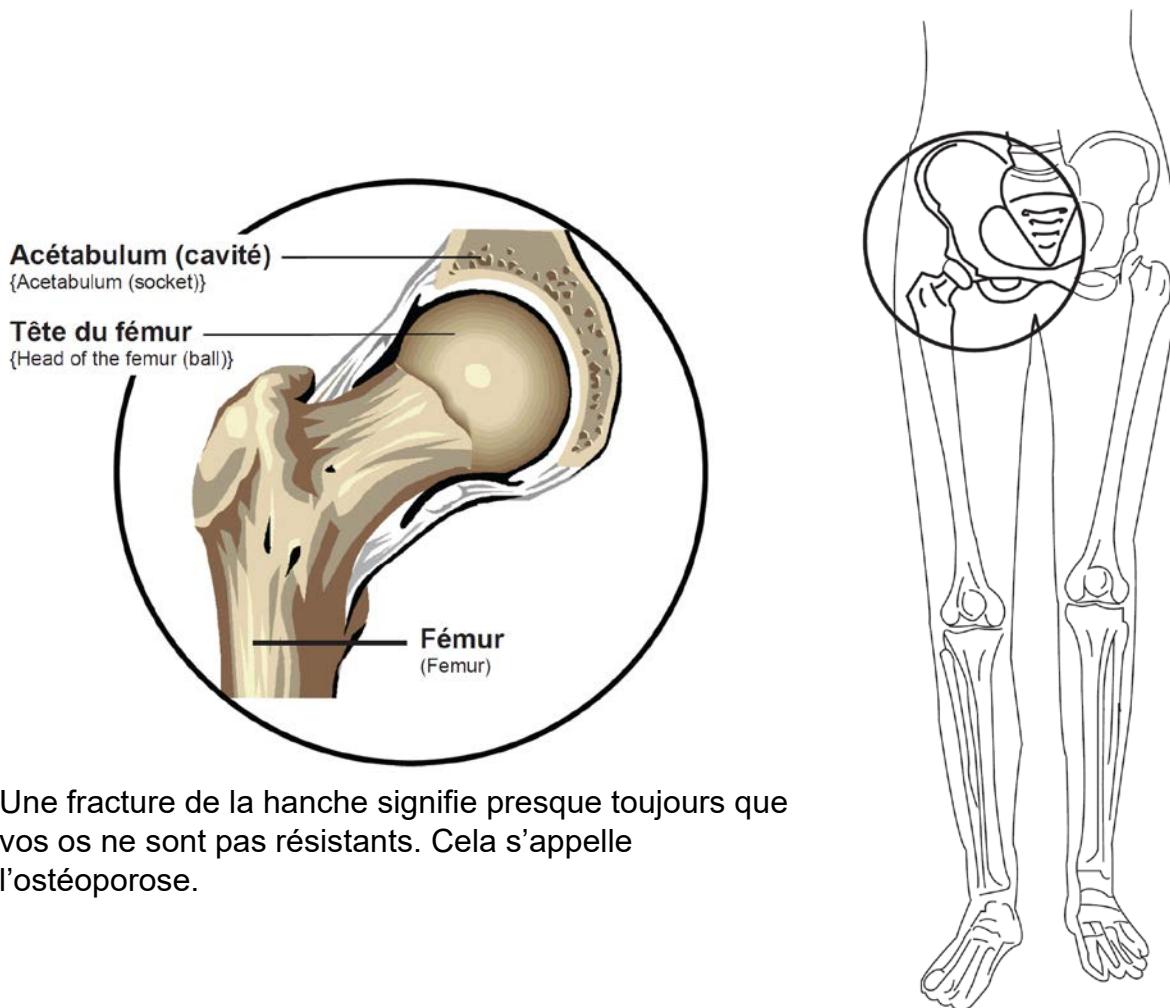


Lorsque vous êtes en attente de chirurgie

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.



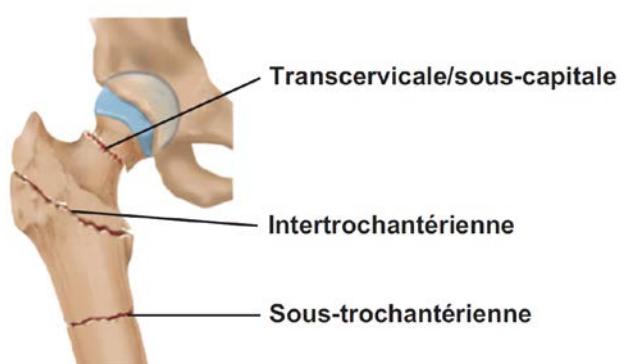
Une fracture de la hanche signifie presque toujours que vos os ne sont pas résistants. Cela s'appelle l'ostéoporose.

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

(What types of hip fractures are there?)

La hanche peut se casser:

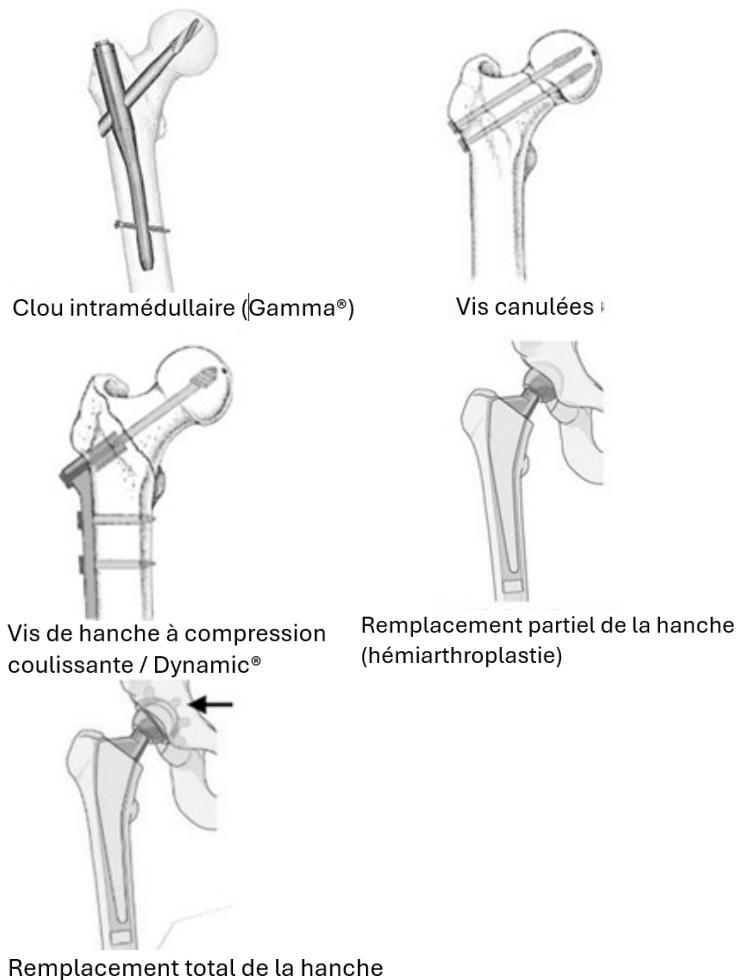
- En travers du col (transcervicale/sous-capitale)
- En dessous du col de l'os (intertrochantérienne)
- En travers de l'os (sous-trochantérienne)



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

(How are hip fractures fixed?)

Il existe plusieurs façons de traiter une fracture de la hanche. La façon de la traiter dépend de votre type de fracture de la hanche. Quelques-unes de ces façons sont représentées ci-dessous :



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)

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 plaît, 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 plaît, 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)

L'équipe du service de liaison sur les fractures (FLS, Fracture Liaison Service) vous parlera de votre santé osseuse.

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.

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.

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*. Appelez ou envoyez le texto Alberta 211 pour trouver des services de livraison de repas et d'autres aides près de chez vous.

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

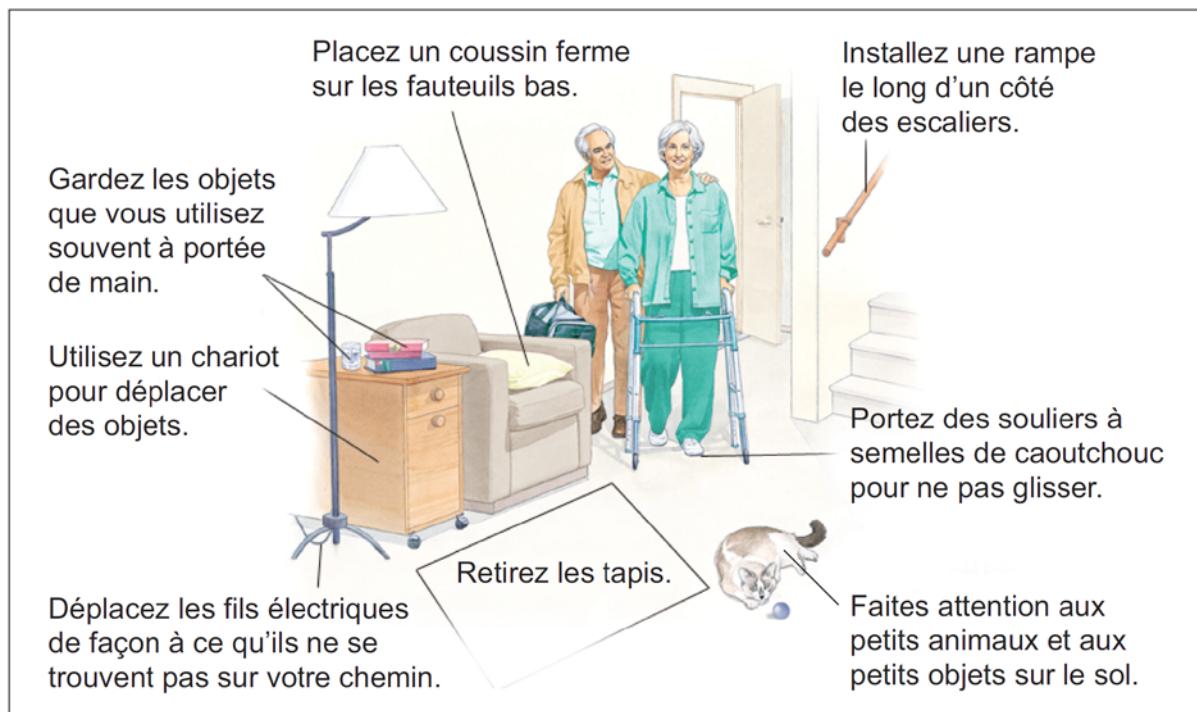


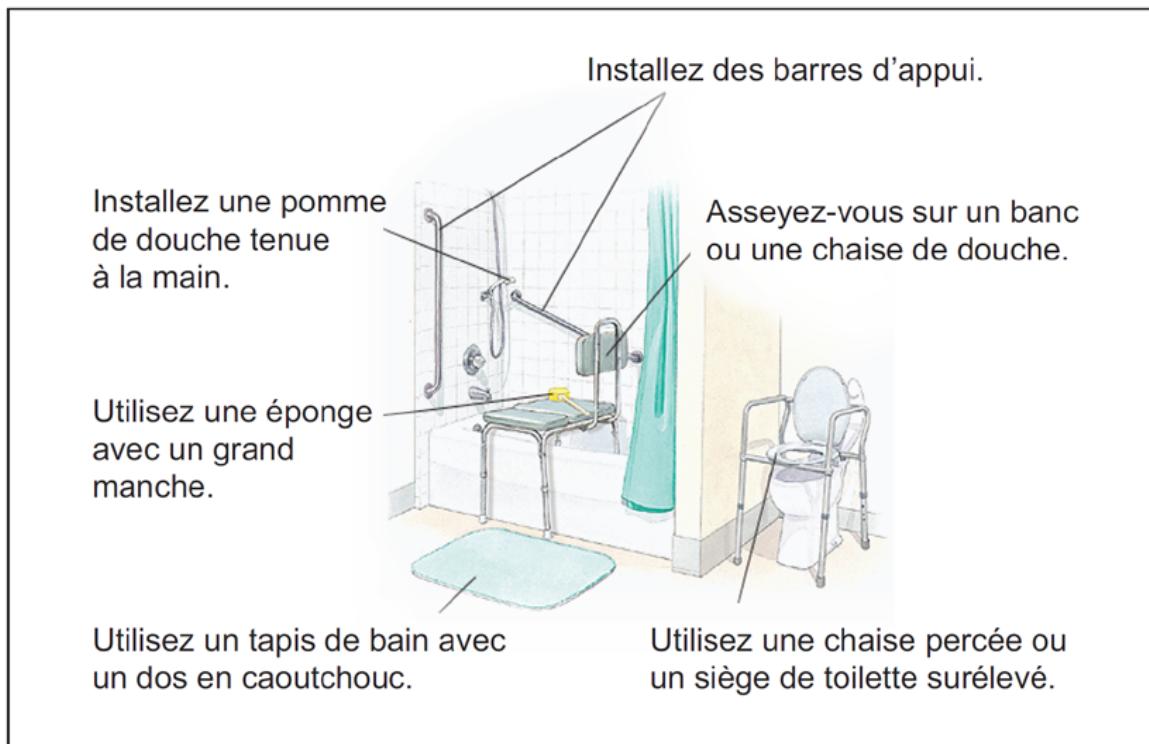
Une pince



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.

Avant de rentrer chez vous, prenez les dispositions nécessaires afin qu'une personne s'assure que votre maison est aménagée selon vos besoins durant votre rétablissement. Les illustrations ci-dessous montrent le genre de choses à faire ou auxquelles faire attention.





Lorsque vous êtes chez vous

(Once You're Home)

Gérer l'ostéoporose

(Managing osteoporosis)

Il est important que vous preniez rendez-vous avec votre médecin de famille pour vous assurer que vos soins médicaux réguliers sont à jour ou mis à jour, si nécessaire, après votre récente fracture de la hanche.

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.

Pour obtenir des conseils de la part du personnel infirmier 24 h sur 24, 7 jours sur 7, ainsi que des renseignements généraux sur la santé,appelez Health Link au 811.

Dernière révision : 14 août 2024

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

Cette œuvre ne remplace pas les conseils d'un professionnel de la santé qualifié. Cette œuvre est destinée à des fins d'information générale et est fournie « telle quelle » et « comme telle ». Bien que des efforts raisonnables aient été déployés pour assurer l'exactitude des informations contenues, Alberta Health Services ne prend aucune représentation ou garantie, expresse, implicite ou légale, quant à l'exactitude, la fiabilité, l'exhaustivité, l'applicabilité ou la pertinence à des fins particulières de ces informations. Alberta Health Services rejette explicitement toute responsabilité en relation avec l'utilisation de cette œuvre, ainsi que toute réclamation, mesure, réclamation ou poursuite découlant d'une telle utilisation.