

## Organisation de votre espace de vie :

Si possible :

- Retirer les tapis
- Aménager une chambre au rez-de-chaussée
- Prévoir une aide pour les courses, le ménage, et les animaux de compagnie (pendant et après hospitalisation)

## Conseils :

- Préférer les chaussures fermées avec un bon maintien de la cheville et faciles à enfiler, antidérapantes, sans talon
- Utilisation de chausse-pieds à long manche et de pince à objet
- Vêtements confortables
- Habillage : s'asseoir et commencer par la jambe opérée tendue pour mettre son pantalon
- Déshabillage : commencer par retirer votre pantalon par la jambe non opérée
- La toilette : installer une chaise ou un tabouret dans la baignoire, en utilisant la même technique que «se lever du bon pied»
- Pour la douche : il est préconisé d'y installer un tapis antidérapant et une poignée
- Pour se retourner, éviter la torsion du bassin et déplacez plutôt les pieds par petits mouvements

**Pour toutes questions complémentaires,  
vous pouvez nous contacter au  
03.44.12.15.57**

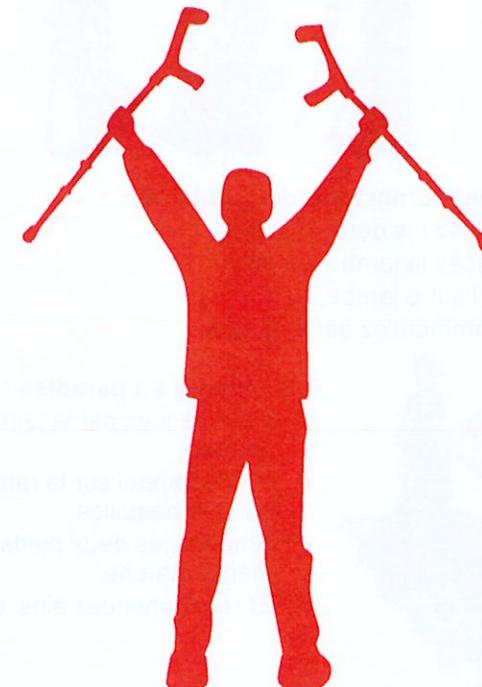
**Délie et Isabelle sont à votre écoute pour  
répondre à vos besoins**



1 et 3 avenue Jean Rostand 60000 BEAUVAIS  
Tél. 03.44.12.15.15  
Fax. 03.44.12.16.16  
[referente.raac@parcsaintlazare.fr](mailto:referente.raac@parcsaintlazare.fr)  
[www.clinique-du-parc-saint-lazare.com](http://www.clinique-du-parc-saint-lazare.com)

Pour nous suivre sur les réseaux sociaux :  
<https://www.facebook.com/Clinique-du-Parc-Saint-Lazare>  
<https://www.instagram.com/cliniquepsl>

# RAAC



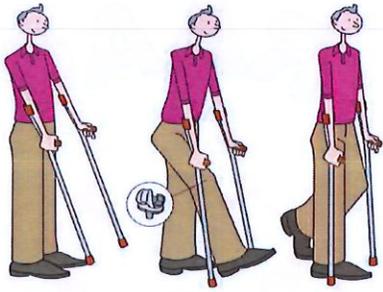
**Récupération Améliorée  
Après Chirurgie  
Prothèse de hanche voie  
postérieure**

PEC-SEJOUR-I-015a



**CLINIQUE DU  
PARC SAINT-LAZARE**

## Les petites astuces de la vie quotidienne :



### «Marcher comme sur des roulettes» :

- Avancez les deux béquilles,
- Avancez la jambe opérée,
- Puis l'autre jambe,
- Recommencez ainsi de suite,



### «On descend en enfer»:

- Commencez par la jambe opérée,
- Prenez appui sur la rampe ou sur vos béquilles,
- Amenez les deux pieds sur la même marche.
- Montez ou descendez une marche à la fois !



### «Lève-toi et marche» :

- Tendre la jambe opérée,
- Prendre appui sur l'autre jambe,
- Prendre appui sur la chaise ou les accoudoirs

### «S'asseoir sur les problèmes» :

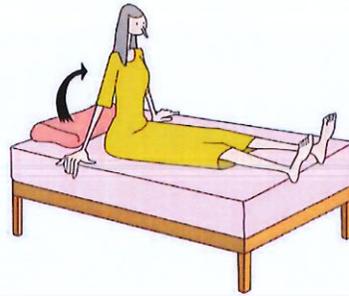
- Tendre la jambe opérée en avant,
- Prendre appui sur la chaise ou les accoudoirs



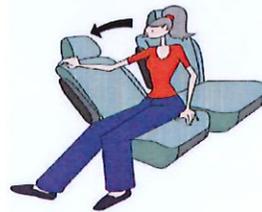
- Ne pas croiser les jambes
- Éviter les sièges bas et mous

### «Se lever du bon pied» :

- Asseyez-vous dans le lit,
- Pivotez ensuite les jambes et le bassin en même temps,
- Une fois assis au bord du lit, levez-vous doucement selon les recommandations de «lève-toi et marche».



Pour vous allonger, faites la manœuvre inverse.



### «En voiture Simone»:

- Montez devant,
- Reculez le siège au maximum,
- Inclinez le dossier vers l'arrière, Asseyez-vous dos à la voiture, la jambe opérée tendue en avant,
- Pivotez le bassin et les jambes en même temps.



Pour descendre, faites la manœuvre inverse.

### «Il n'y a qu'à se baisser pour ramasser» :

- Prenez appui sur un plan stable, si possible,
- Tendez la jambe opérée vers l'arrière,
- Inclinez-vous vers l'avant,



OU

- Posez le genou de la jambe opérée au sol,



OU

- Les deux genoux au sol, mais jambe opérée en premier.
- Pour se relever, ramenez la jambe non opérée devant, et prenez appui dessus, pour remonter.



Ne pas s'accroupir

### «Dans les bras de Morphée» :

- Coussin entre les jambes pour éviter la luxation



### «Crac-Crac» :

- Possible mais attention aux positions !!!



A la Flexion et rotation de la hanche

RESPONSABLES	NOM	FONCTION	VISA
Rédacteur(s)	Délie ROUSSELLE Isabelle CRUCIFIX	IDE RAAC IDE RAAC	 
Vérificateur	Agnès BRUNEL	Directrice des soins	
Approbateur	Ingrid PARISY	Responsable qualité	