



SYMBIOS  
Spécialiste en prothèses de hanche

10 ans d'expérience clinique  
www.symbios.ch

# Guide de rééducation



Lorsque vous sortez de votre lit, asseyez-vous en mettant les bras derrière vous puis descendez la jambe opérée.



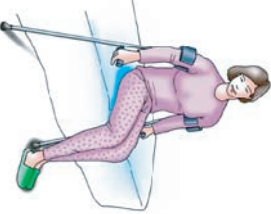
Dormez de préférence sur le dos et évitez les changements de position. Sur le côté, un coussin entre les jambes peut être nécessaire.



Les premières semaines, préférez la douche au bain et mettez des tapis qui permettent d'absorber l'eau, afin de ne pas glisser sur le carrelage.



Puis, levez-vous en prenant vos béquilles et appuyez-vous sur celles-ci du côté opéré. Évitez de vous pencher en avant.



Mettez des tapis de bain qui permettent d'absorber l'eau, afin de ne pas glisser sur le carrelage.



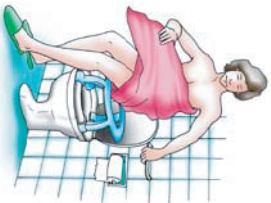
Lors d'un bain, il est nécessaire de tenir une barre ou d'avoir un appui stable avec les mains (planche de transfert) pour sortir de la baignoire.



En position assise évitez un fauteuil trop profond.



Il est conseillé d'avoir des sanitaires surélevés, à côtés desquels une barre d'appui est installée.



Vous avez hâte de vous déplacer en voiture. Tournez vous et asseyez vous dos au siège



Déplacez les jambes jointes et fléchies en pivotant sur les fesses pour monter ou descendre de la voiture.



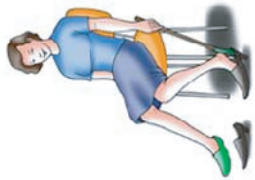
Lorsque vous ramassez un objet, mettez le genou du membre opéré à terre



Ou reculez la jambe opérée puis baissez vous.



Lorsque vous vous habillez, faite le assis, le genou du membre opéré tourné vers l'extérieur.



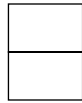
Pour mettre vos chaussures, utilisez un chausse-pied long.

# Je réalise mon mini-guide Symbios

En suivant les instructions ci-dessous, vous obtiendrez en deux temps et trois mouvements un petit guide de poche très pratique.



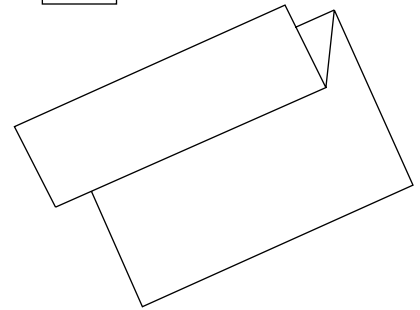
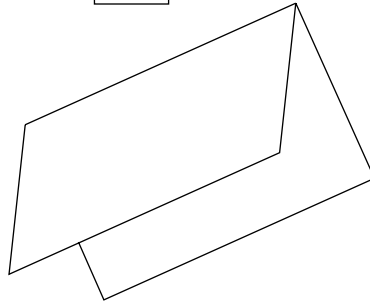
**1.** Format d'impression A4



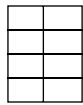
**2.** Plier la feuille imprimée en deux



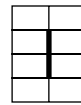
**3.** Replier en accordéon



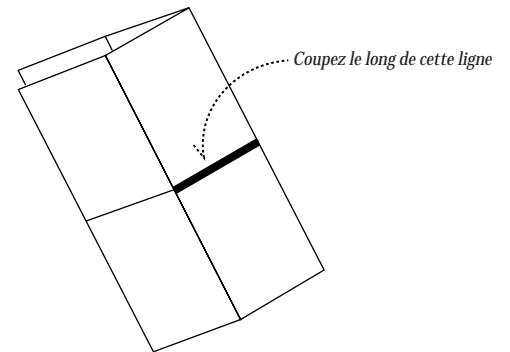
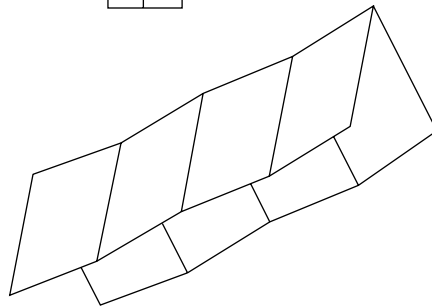
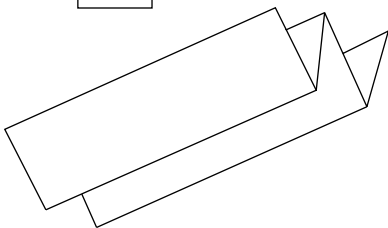
**4.** Encore une fois



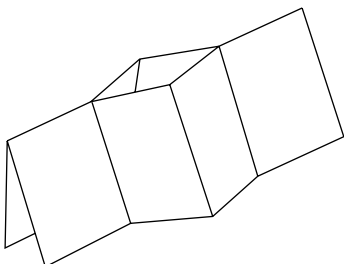
**5.** Ensuite plier en deux, deux fois dans l'autre sens



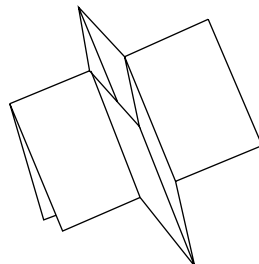
**6.** Coupez la moitié avec des ciseaux



**7.** Tenir les deux extrémités et repoussez le papier selon le dessin.



**8.** Jusqu'au bout.



**9.** Rabattre les pages avec la couverture devant. Et voilà, c'est un livre!

