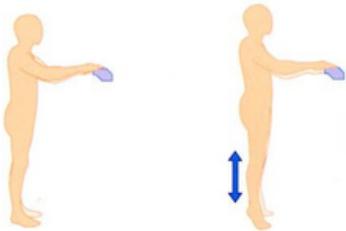
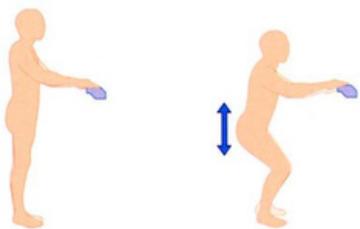


Protocole de rééducation après une prothèse totale de hanche (Réalisé par l'équipe de kinésithérapie de ORTHOPOLE).

Tous les exercices sont à réaliser trois fois par jour, en plus de la marche quotidienne avec une ou deux béquilles.



Pointe de pieds/talons 10 fois

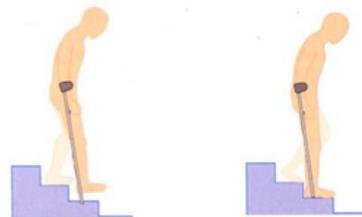


Fléchir les genoux 10 fois

Si vous devez emprunter des escaliers



Lorsque vous montez les escaliers commencez par la jambe non opérée, « monter au paradis » puis les béquilles et enfin la jambe opérée.



Lorsque vous descendez les escaliers commencez par les béquilles, puis la jambe opérée « descendre en enfer » et enfin la jambe non opérée.