



# PROTOCOLE RÉÉDUCATIF APRES PROTHÈSE TOTALE DE HANCHE MINI INVASIVE.

---

ORTHOPOLE

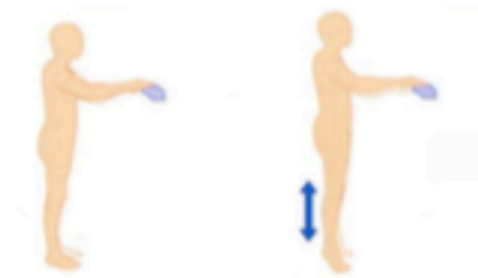
ORTHOPOLE  
KINE

**DOCTEUR BENOIT BOUTAUD.**  
**DOCTEUR JEROME MAGENDIE.**

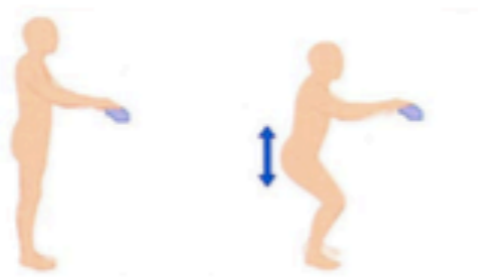
SECRÉTARIAT 05.56.28.59.14

# EXERCICES À DOMICILE:

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



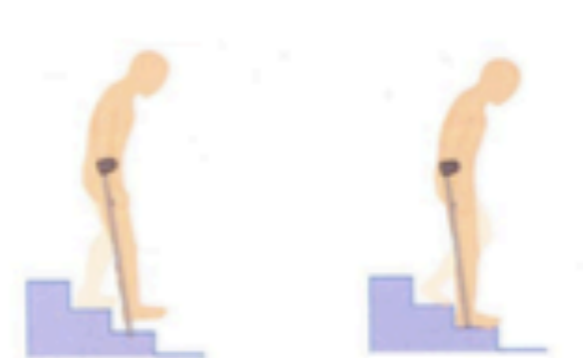
Fléchir les genoux 10 fois

# COMMENT UTILISER DES ESCALIERS:

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.