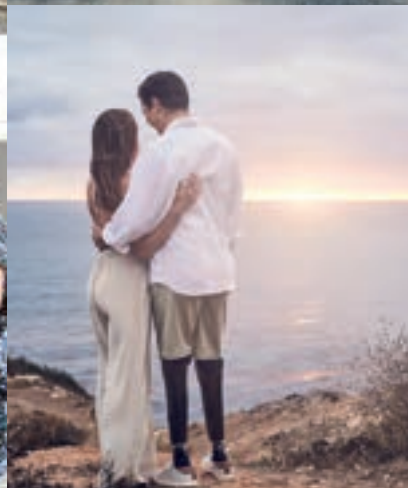


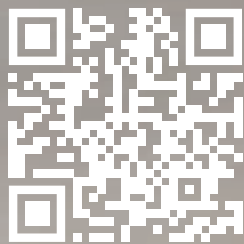
# MARCHER À NOUVEAU !

LE GUIDE  
POUR COMPRENDRE  
L'AMPUTATION ET  
LA RÉÉDUCATION



ARTICLE EN LIGNE

Redonner le sourire  
aux gens, l'histoire  
d'Antoinelle



[go.ossur.com/antoinelle-qr](https://go.ossur.com/antoinelle-qr)

**“Mon conseil à chaque personne  
amputée est de s'affirmer et de vivre  
sa vie comme elle l'entend. Ne laissez  
jamais rien vous décourager.”**

— Antoinelle



# VIVRE AVEC UNE AMPUTATION

Pour mieux appréhender votre parcours après l'intervention et retrouver un maximum de mobilité, il est important de connaître les étapes de votre rééducation et les éléments composant votre prothèse.

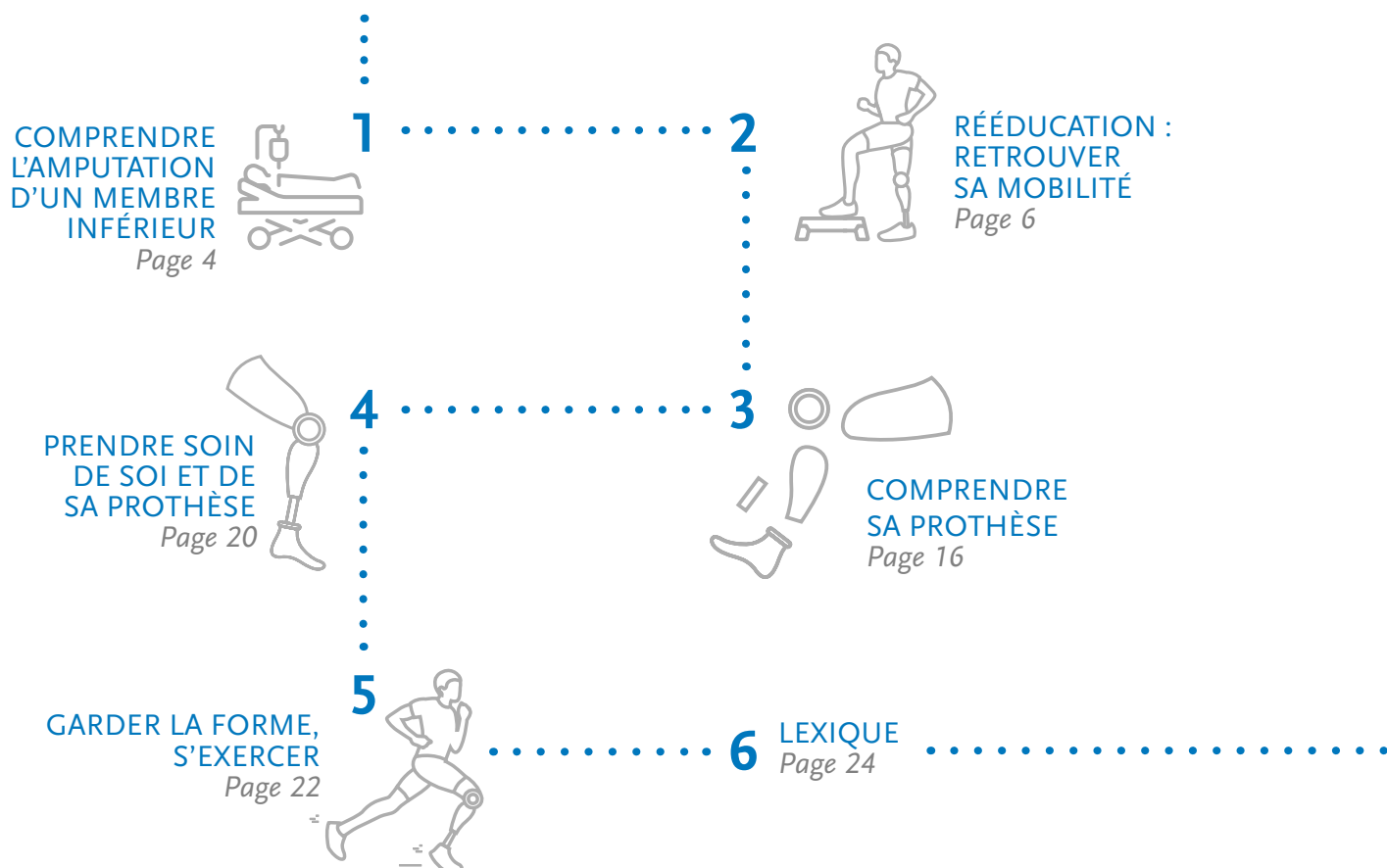
Ce guide rassemble informations, conseils et exercices pour vous accompagner dans les différentes étapes de votre rééducation\*. Vous trouverez également une vue d'ensemble des éléments qui composeront votre prothèse.

La perte d'un membre et ses conséquences peuvent sembler dramatiques. La vie est affectée à de nombreux niveaux, avec parfois le sentiment que personne ne comprend l'épreuve que l'on traverse.

Vous n'êtes pas seul. Une équipe de médecins, de prothésistes et de thérapeutes, ainsi que vos proches, vous aideront à retrouver de l'autonomie et de la mobilité pour une vie la plus épanouissante possible.

*\*Suivez toujours le programme de traitement et d'exercices convenus avec votre équipe de rééducation et avec votre orthoprothésiste : ce sont les personnes les plus compétentes et les mieux informées de votre situation pour répondre à vos besoins.*

## SOMMAIRE



# COMPRENDRE L'AMPUTATION D'UN MEMBRE INFÉRIEUR

## TOUS DIFFÉRENTS MAIS JAMAIS SEULS

Des millions de personnes vivent avec un membre amputé, partout dans le monde. Dans de nombreux cas, c'est le résultat d'une affection vasculaire (troubles de la circulation sanguine artérielle), liée au diabète dans la moitié des cas. Toutefois, il peut aussi s'agir des suites d'un cancer, d'un traumatisme dû à un accident, d'une infection chronique ou d'une blessure de guerre. Enfin, certaines personnes sont simplement nées avec une malformation nécessitant parfois une intervention chirurgicale.



### SE PRÉPARER ET COMPRENDRE L'OPÉRATION CHIRURGICALE

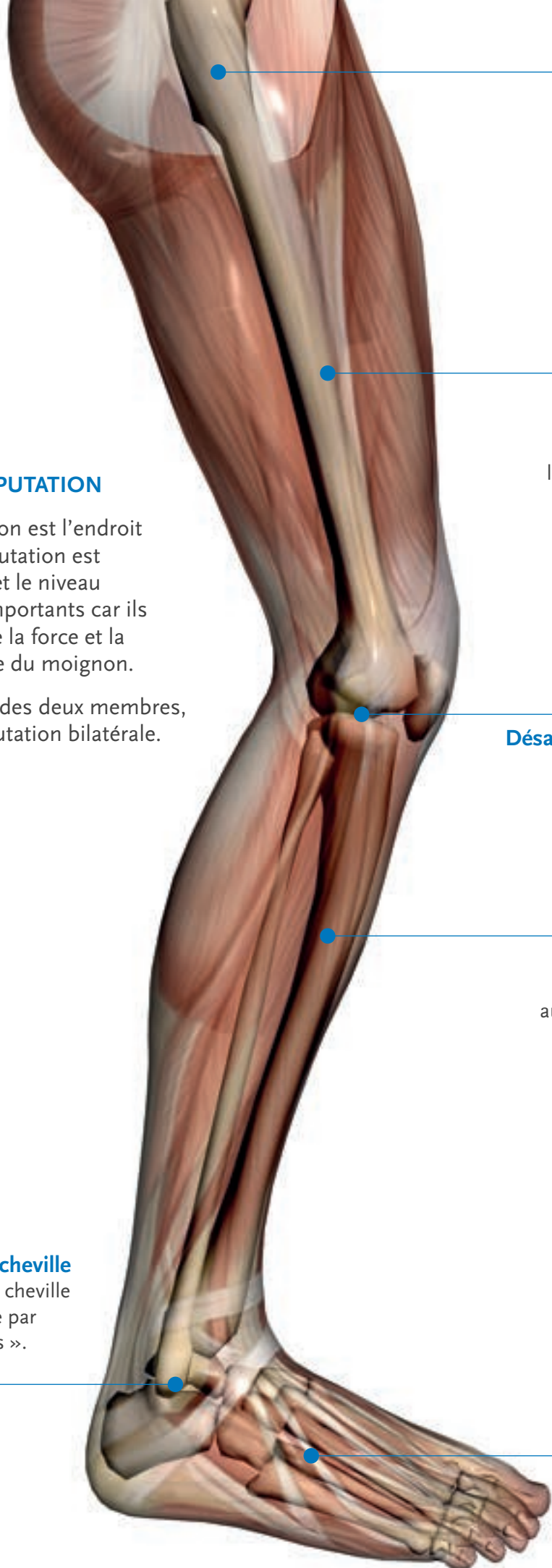
Il est important de bien comprendre pourquoi la chirurgie est nécessaire et comment le processus de rééducation se déroule. Cela apaisera vos éventuelles craintes et favorisera votre guérison. En participant activement à votre rétablissement, vous pourrez **mieux gérer vos émotions et vous vous sentirez armé(e)s pour aller de l'avant.**

Bien qu'une prothèse ne puisse pas remplacer votre membre, elle jouera un rôle crucial dans la récupération de votre mobilité et vous permettra de gagner de l'autonomie.



#### CONSEIL

Rédigez toutes vos questions, vos doutes et vos incompréhensions, et partagez-les avec l'équipe médicale qui vous accompagne dans cette épreuve. Profitez des dernières pages de ce guide pour prendre vos notes.



### Désarticulation de la hanche

Amputation à l'articulation de la hanche.

### Fémorale

Au niveau de la cuisse (et du fémur), c'est l'amputation fémorale.

### Désarticulation du genou

Au niveau du genou.

### Tibiale

En dessous du genou, au niveau du tibia, c'est l'amputation tibiale.

## LES NIVEAUX D'AMPUTATION

Le niveau d'amputation est l'endroit du membre où l'amputation est effectuée. La qualité et le niveau d'amputation sont importants car ils déterminent en partie la force et la capacité fonctionnelle du moignon.

En cas d'amputation des deux membres, on parle alors d'amputation bilatérale.

### Désarticulation de la cheville

La désarticulation de la cheville est également désignée par « amputation de Symes ».

### Trans-métatarsienne

Au niveau de l'avant du pied.

# RÉÉDUCATION : RETROUVER SA MOBILITÉ



*La rééducation vous permettra de retrouver de la mobilité afin d'atteindre progressivement le meilleur niveau d'autonomie possible.*

*Il s'agit d'une période éprouvante qui vous demandera des efforts. Toutefois, vous pourrez compter sur l'aide des professionnels de santé, des membres de votre famille et de vos amis.*

## UN ESPRIT D'ÉQUIPE...

Une équipe de spécialistes vous entoure afin de vous donner la meilleure qualité de soins possible et une rééducation adaptée. Votre médecin saura vous orienter vers les professionnels de santé les plus compétents pour vous accompagner dans les différentes étapes de votre rééducation, en fonction de vos capacités physiques, besoins psychologiques et socio-professionnels.

Cette équipe est composée de prothésistes, kinésithérapeutes, psychologues, diététicien(nes), ergothérapeutes et assistant(es) social(es). Ces équipes pluridisciplinaires complètes sont là pour vous accompagner au sein de centres de rééducation spécialisés. Si toutefois aucune structure n'existe à proximité de votre domicile, demandez l'aide de votre médecin ou de votre prothésiste pour établir un programme de rééducation faisant appel aux professionnels disponibles proches de chez vous.

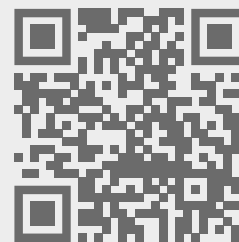


### CONSEIL

**Dans la mesure du possible, essayez de vous rendre dans le centre de rééducation le plus proche de chez vous, jusqu'à retrouver un niveau d'autonomie satisfaisant.**

**Vous entamez un long chemin de rééducation et votre prothésiste va probablement vous suivre pendant longtemps.**

Se préparer à rencontrer  
votre équipe de  
rééducation ?



[go.ossur.com/reeducation](https://go.ossur.com/reeducation)

## L'ÉQUIPE PLURIDISCIPLINAIRE

### LES SPÉCIALISTES QUI M'ENTOURENT

**Vous jouez un rôle essentiel** dans cette démarche et que votre participation active est un facteur primordial dans votre rétablissement physique et émotionnel. Vous parviendrez à retrouver votre autonomie en étant engagé(e) dans votre rééducation et en reprenant le contrôle de votre vie...

#### Médecin de Médecine Physique et de Réadaptation

Élabore et encadre votre programme de rééducation. Le médecin est le chef d'orchestre, il coordonne l'équipe pluridisciplinaire.

#### Kinésithérapeute

Cherche à rétablir votre capacité fonctionnelle et veille à réduire la douleur pour que vous retrouviez le plus d'autonomie possible.

#### Prothésiste

Conçoit et fabrique une prothèse sur-mesure adaptée à vos besoins et votre projet de vie.

#### Diététicien-ne

Fournit des conseils en matière d'alimentation dans le but d'atteindre votre objectif de santé.

#### Ergothérapeute

Travaille à votre réadaptation pour accroître vos capacités et votre autonomie.

#### Infirmier-e

Applique les traitements et les prescriptions du médecin, soigne vos plaies, évalue vos douleurs, vous renseigne et vous rassure.

#### Professeur-e Activité Physique Adaptée

Propose des activités physiques adaptées à votre situation dans un objectif de rééducation et/ou d'insertion sociale.

#### Assistant-e Social-e

Apporte son soutien et ses conseils pour vous aider dans votre réinsertion sociale et professionnelle.

#### Psychologue

Apporte son soutien et vous accompagne dans la compréhension et la gestion des différentes phases émotionnelles que vous traversez.



Amis



Famille



Autres patients

Échanger avec vos proches et les personnes vivant une expérience similaire participera grandement à votre rétablissement émotionnel.

# les étapes de la RÉÉDUCATION

Après une amputation, la récupération prend du temps. Sa durée dépend de plusieurs facteurs tels que la cause et le niveau de l'amputation, le type de programme de rééducation, votre âge, votre état de santé, votre implication et votre détermination.

En règle générale, le processus de rééducation peut se découper en trois grandes étapes\*



## 1 LES SOINS

*Cicatriser la plaie,  
gérer la douleur*

## 2 LA RÉÉDUCATION

*Pratiquer des  
exercices de mobilité*

## 3 LA RÉADAPTATION

*Retrouver un certain  
niveau d'autonomie*

\*Les traitements peuvent être différents de ceux décrits afin d'être mieux adaptés à votre situation. Suivez le programme défini par votre équipe de rééducation et vérifiez avec eux si ces suggestions sont applicables à votre cas.

## 1 LES SOINS

*Dans cette étape, le traitement visera à cicatriser la plaie, à gérer la douleur et à façonner le moignon...*

### Soignez votre plaie

Une bande ou un bonnet élastique de contention peut être appliqué(e) sur le moignon afin de réduire la douleur et le temps de cicatrisation après l'intervention.

Votre médecin peut également utiliser un pansement rigide amovible qui permet de réduire le risque de blessures du moignon en cas de chute et de rétraction musculaire (raccourcissement du muscle et de ses tendons).

### Façonnez votre moignon

Quand la cicatrisation de la plaie le permet et en l'absence de complications, la **thérapie par compression** commence. Surveillée par l'équipe de rééducation, elle vise à donner une forme au moignon. **Le façonnage du moignon est fondamental car il favorise la bonne adaptation de votre future prothèse.**

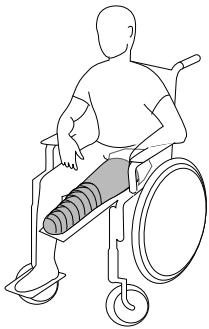
Pour former le moignon, il est conseillé de mettre un **manchon en silicone post-opératoire**. L'objectif final de cette thérapie est d'être capable de porter le manchon deux fois par jour pendant 4 heures d'affilée. La compression peut aussi être réalisée avec les bandes ou bonnets de contention utilisé(e)s dans les premières phases de la cicatrisation.



## Positionnez votre moignon correctement

Après l'amputation, il est particulièrement important de maintenir votre moignon dans la bonne position. Cela permettra d'**éviter les rétractions musculaires**, de **conserver des amplitudes articulaires complètes** et de contribuer à une **bonne circulation sanguine**. Une position surélevée peut également soulager les douleurs au niveau du moignon.

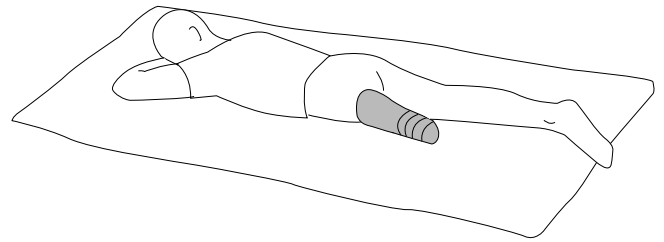
*Si vous êtes amputé(e) en dessous du genou (tibial)*



Vous serez amené(e) à vous déplacer en fauteuil roulant au début de votre rééducation. En position assise, votre moignon doit toujours être soutenu et le genou doit être tendu. Sur le fauteuil, vous pouvez utiliser un repose-moignon. Sur une chaise normale, prenez une seconde chaise de la même hauteur pour y poser votre moignon.

Évitez de maintenir trop longtemps votre moignon en position fléchie (au niveau du genou ou de la hanche), par exemple, en le posant sur la poignée de votre béquille ou sur le bord du lit. Cette posture fléchie peut perturber la circulation sanguine et provoquer des rétractions musculaires.

*Si vous êtes amputé(e) au-dessus du genou (fémoral)*



La position à plat ventre permet d'étirer les muscles placés à l'avant de la hanche et d'éviter les contractures pouvant survenir si vous restez assis trop longtemps. Essayez, plusieurs fois par jour, de rester 15 à 20 minutes dans cette position.

## Examiner son moignon

Les problèmes de peau peuvent rendre le port de la prothèse inconfortable, voire impossible. Examinez régulièrement votre moignon. Cela vous permettra d'identifier de manière précoce les problèmes de peau avant qu'ils ne s'aggravent.

- Utilisez un miroir afin de contrôler votre moignon sous tous les angles.
- Vérifiez votre moignon dès que vous changez de pansement ou retirez votre prothèse.
- Plus tard, un examen quotidien après le lavage du moignon devrait suffire.

## 2 LA RÉÉDUCATION

Les exercices de rééducation sont effectués sous la surveillance de votre kinésithérapeute, pendant et après la cicatrisation de votre plaie, et jusqu'à ce que vous soyez prêt pour la pose d'une première prothèse de jambe.

### Mobilisez la cicatrice

Les tissus cicatriciels adhèrent parfois aux tissus mous et aux os situés en dessous. Cette adhérence peut engendrer des douleurs et des problèmes cutanés lors du port de la prothèse. La technique décrite sur la page suivante vous aidera à **maintenir une peau et des tissus cicatriciels souples, sans adhérence**. Elle est parfois légèrement douloureuse, mais peut prévenir des douleurs et des problèmes cutanés lors du port de la prothèse.



#### CONSEIL

N'hésitez pas à demander conseil à un kinésithérapeute spécialisé dans l'accompagnement des personnes amputées.

### Contrôlez votre poids

Pendant et après la rééducation, il est essentiel d'adopter **l'alimentation la plus saine possible** et de maintenir son poids. Un poids stable et sain est particulièrement important chez les personnes amputées, pour :

- favoriser un bon ajustement au niveau de l'emboîture de la prothèse,
- réduire la dépense énergétique lors de la marche avec prothèse,
- empêcher ou réduire des conséquences telles que les douleurs dorsales,
- réguler les maladies comme le diabète et l'hypertension artérielle.



#### CONSEIL

Vous serez peut-être sujet à des variations de poids après votre amputation. Faites-vous accompagner par un(e) diététicien(ne) le plus tôt possible.



## Désensibilisez votre moignon

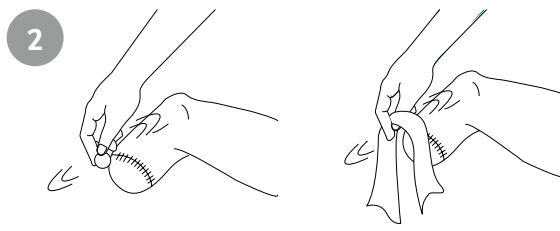
Après l'amputation, la peau de votre moignon sera sensible au toucher mais, par la suite, lorsque la prothèse sera ajustée, elle devra supporter la pression ainsi que d'autres forces exercées lors de la marche. Afin de développer cette tolérance, il est nécessaire de désensibiliser votre moignon.

Les techniques de désensibilisation suivantes peuvent également réduire certaines douleurs.

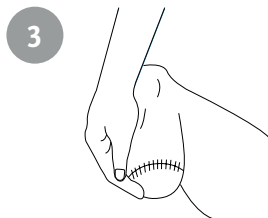
Si vous ressentez des douleurs fantômes, prenez contact avec votre médecin et/ou votre kinésithérapeute qui pourra vous aider.



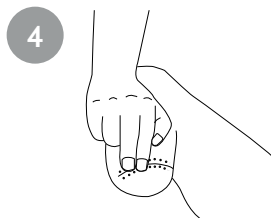
**Effleurer et tapoter doucement** la peau, jusqu'à effectuer un massage léger. À mesure que votre tolérance s'accroît, augmentez progressivement la pression.



**Utilisez des tissus pour frictionner la peau.** Commencez par frotter avec un coton en effectuant des mouvements circulaires. À mesure que votre tolérance augmente, passez progressivement à des matières plus rêches comme des serviettes en papier et des brosses. Essayez de reproduire ce geste pendant 20 minutes, trois fois par jour, jusqu'à ce que la zone soit entièrement désensibilisée.



Placez deux doigts sur une partie osseuse, **appuyez fermement et effectuez des mouvements circulaires**, sans les déplacer sur la surface de la peau. Ce geste permet de décoller la peau des tissus inférieurs. Répétez ce geste sur toutes les parties osseuses du moignon.

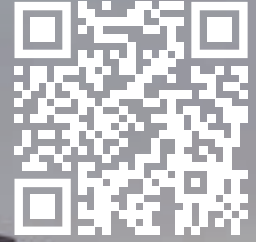


Après la cicatrisation de la plaie, vous pouvez répéter l'étape 3 pour **dénouer la zone cicatricielle**. Essayez de reproduire ce geste pendant 20 minutes, trois fois par jour, jusqu'à ce que la zone puisse être entièrement mobilisée.



### CONSEIL

Les premiers temps, ne massez pas la partie suturée (points de suture) et les tissus non cicatrisés qui seront trop sensibles au début.


[go.ossur.com/maison](https://go.ossur.com/maison)

## LES DÉBUTS AVEC VOTRE PROTHÈSE

Dès que l'état de votre moignon est jugé satisfaisant, la conception de votre prothèse peut commencer.

La première étape consiste à évaluer votre état physique et votre objectif au regard de vos capacités physiques spécifiques.



*Par exemple : marcherez-vous principalement à l'intérieur ou sur des terrains plats ? Y a-t-il des pentes autour de votre domicile ? Prenez-vous les escaliers ? Souhaitez-vous pratiquer un sport ?*

La prothèse est conçue pour vous aider à marcher le plus naturellement possible et à atteindre une capacité fonctionnelle optimale.

### La prothèse avec emboîture provisoire

**Le volume de votre moignon peut mettre six mois ou plus pour se stabiliser.** C'est pourquoi votre prothésiste réalisera une première emboîture provisoire. La stabilisation est liée à différents facteurs. Les muscles du membre rétrécissent et votre poids peut varier. C'est pourquoi il est important de suivre les recommandations de votre prothésiste et de porter **un bonnet élasto-compressif la nuit si besoin. Celui-ci permettra de stabiliser le volume du moignon.** Lorsque votre moignon change de forme, il est parfois nécessaire de changer votre emboîture.

Lorsque vous reprendrez la marche, vous retrouverez en partie votre tonicité musculaire et éventuellement votre poids d'origine.

### La prothèse avec emboîture définitive

Une fois votre moignon stabilisé, votre prothésiste réalisera votre emboîture définitive. C'est le bon moment pour poser vos questions et exprimer vos besoins, en vous basant sur l'expérience acquise avec votre prothèse provisoire. Même si votre moignon est à peu près stabilisé, vous serez amené(e) à changer d'emboîture à intervalles réguliers tout au long de votre vie. Il est impossible de prédire à quelle fréquence car cela varie d'un patient l'autre. Toutefois, **une emboîture confortable et correctement ajustée est essentielle** et il convient d'y accorder la plus grande attention.



## 3 LA RÉADAPTATION

*L'objectif de la phase de réadaptation est de retrouver un niveau d'autonomie au plus proche de celui que vous aviez avant l'amputation et de travailler sur le retour à votre domicile et au travail. L'objectif est aussi de retrouver une stabilité émotionnelle.*

### Se rétablir émotionnellement

Une amputation s'apparente par de nombreux aspects à la perte d'un être cher et vous allez probablement traverser plusieurs phases de deuil avant de vous en remettre totalement.

Le deuil ouvre des voies vers la guérison et le renouveau. Parfois, cela se fera sereinement et naturellement mais certains moments seront plus délicats et pesants. Dans les périodes difficiles, vous pouvez vous tourner vers votre famille et vos amis. **Certaines personnes trouvent une forme d'apaisement en échangeant avec d'autres personnes ayant traversé une épreuve similaire.**

Si cette phase de deuil devient trop lourde à porter, il est vivement recommandé d'envisager un soutien psychologique qui peut être d'une aide précieuse.

### S'informer, questionner, trouver des solutions

Il existe de nombreux groupes d'échanges, de soutien et d'entraide pour les personnes amputé(e)s et leur entourage sur internet ou près de chez vous.

En voici quelques-uns :



**Le site de l'ADEPA**, Association de Défense et d'Etude des Personnes Amputées, qui lutte pour faire évoluer le handicap.



Le site et groupe Facebook **Cé2A : Conseils, échanges et Astuces pour Amputé(e)s**



Le portail utilisateur du site Össur : [go.ossur.com/infos-amputation](http://go.ossur.com/infos-amputation)



Luc Huberty

À la suite d'un accident de la route, j'ai été amputé de la jambe droite au-dessus du genou. Quelqu'un qui vit une amputation doit pouvoir dire ce qui ne va pas et trouver comment y remédier.

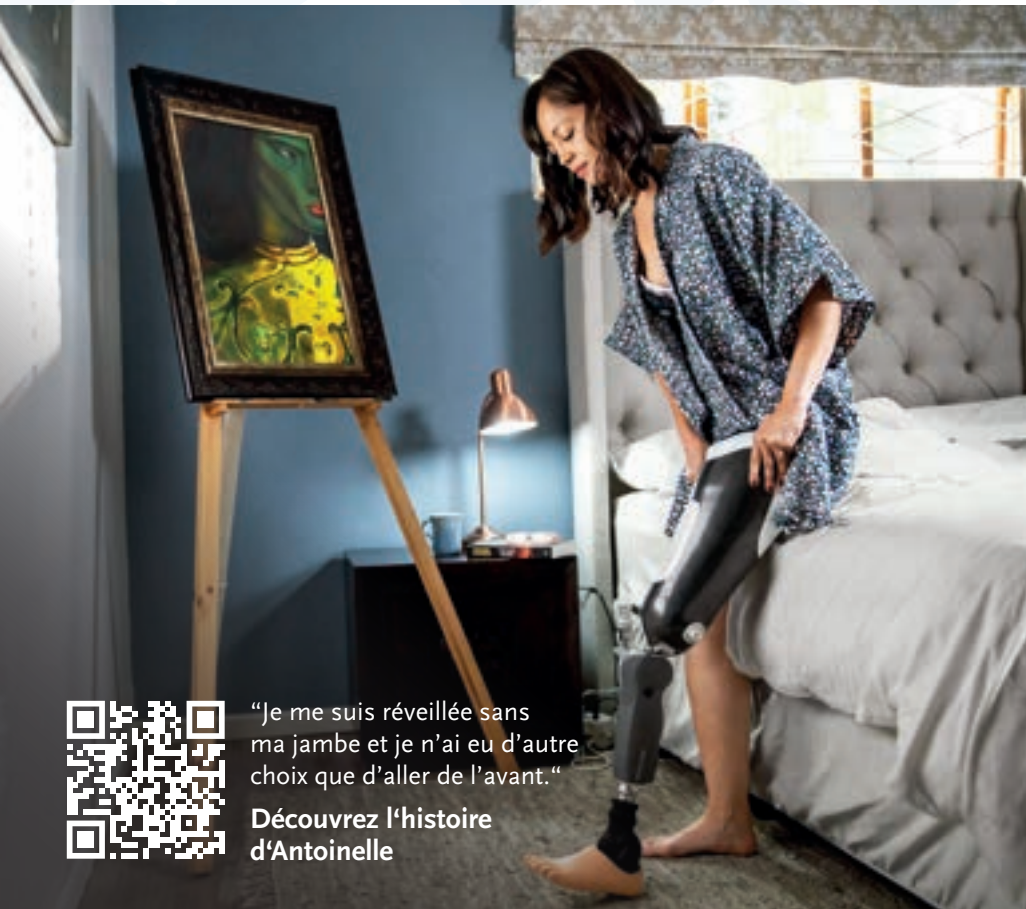
La communication est essentielle. Il faut en parler et ne pas garder ça pour soi.

Très rapidement, il faut essayer d'avoir une vie sociale avec ses amis et sa famille pour pouvoir se réinsérer socialement.

Scannez le QR Code pour voir le témoignage de Luc en vidéo



# abstention



“Je me suis réveillée sans ma jambe et je n’ai eu d’autre choix que d’aller de l’avant.”

Découvrez l’histoire d’Antoinette



Antoinette Hartz

## Apprendre à marcher avec une prothèse

Un entraînement précoce et encadré par un kinésithérapeute ou un prothésiste est fondamental pour adopter les bons mécanismes et les bonnes habitudes dès le début.

### Pour retrouver votre mobilité, il est important de s’exercer régulièrement.

Les semaines suivant l’intervention chirurgicale seront délicates mais plus vous progresserez dans votre guérison, plus il sera confortable de marcher avec votre prothèse. Assisté(e) par votre prothésiste, votre kinésithérapeute vous recommandera des exercices qui conditionneront les muscles mobilisés par la marche avec prothèse.

*Discutez toujours avec votre équipe de rééducation avant de réaliser des exercices afin qu’ils soient adaptés à vos besoins.*

## Conduire avec une prothèse

Dans certains cas, il sera possible de conduire à nouveau votre véhicule. Cela nécessitera obligatoirement l’avis d’un médecin agréé qui statuera de votre aptitude et des potentiels aménagements requis\*. Parfois, il sera nécessaire de passer devant un(e) inspecteur(rice) qui jugera de votre capacité de conduite.

*\*Certains aménagements impliquent des leçons de conduite spécifiques.*

# COMPRENDRE SA PROTHÈSE

## Connaître le rôle des composants d'une jambe prothétique

L'ensemble des éléments constitutifs de votre prothèse (par exemple, le manchon, le genou ou le pied) a été conçu pour s'adapter au mieux à l'activité réelle de chaque individu. Ainsi, leurs caractéristiques techniques, comme la restitution d'énergie, le confort ou encore la résistance aux chocs permettent à chaque personne de bénéficier d'une prothèse adaptée à ses capacités et à son style de vie.

Pour évaluer votre niveau de mobilité, les professionnels de santé peuvent se référer à la Classification International du Fonctionnement (CIF)\*. Cette classification, commune à tous les handicaps, permet de qualifier les niveaux d'activité et de mobilité en quatre grandes catégories.

### DES COMPOSANTS POUR CHAQUE NIVEAU



#### FAIBLE

Composants conçus pour marcher à vitesse lente et se déplacer sur de petits périmètres, dans la maison et à proximité. *Exemple : faire des courses, jardiner ou accomplir des tâches ménagères.*



#### MOYEN

Composants permettant de marcher à vitesse normale et se déplacer en dehors de la maison. *Exemple : longues promenades, golf et activités à impact modéré.*



#### ÉLEVÉ

Composants conçus pour s'adapter à un rythme de vie plus intense avec des activités et loisirs différents. *Exemple : travaux de construction, jogging, sauts.*

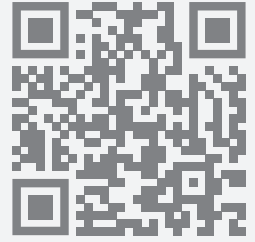


#### SPORTIF

Composants conçus pour les activités sportives impliquant des sollicitations extrêmes et répétées sur la prothèse. *Exemple : athlétisme.*



## Comment les prothèses sont-elles fabriquées ?



[go.ossur.com/fabrication-prothese](http://go.ossur.com/fabrication-prothese)

### Manchon

L'interface entre votre peau et l'emboîture. Il protège votre moignon et le maintient à l'emboîture avec un système de suspension.

### Emboîture

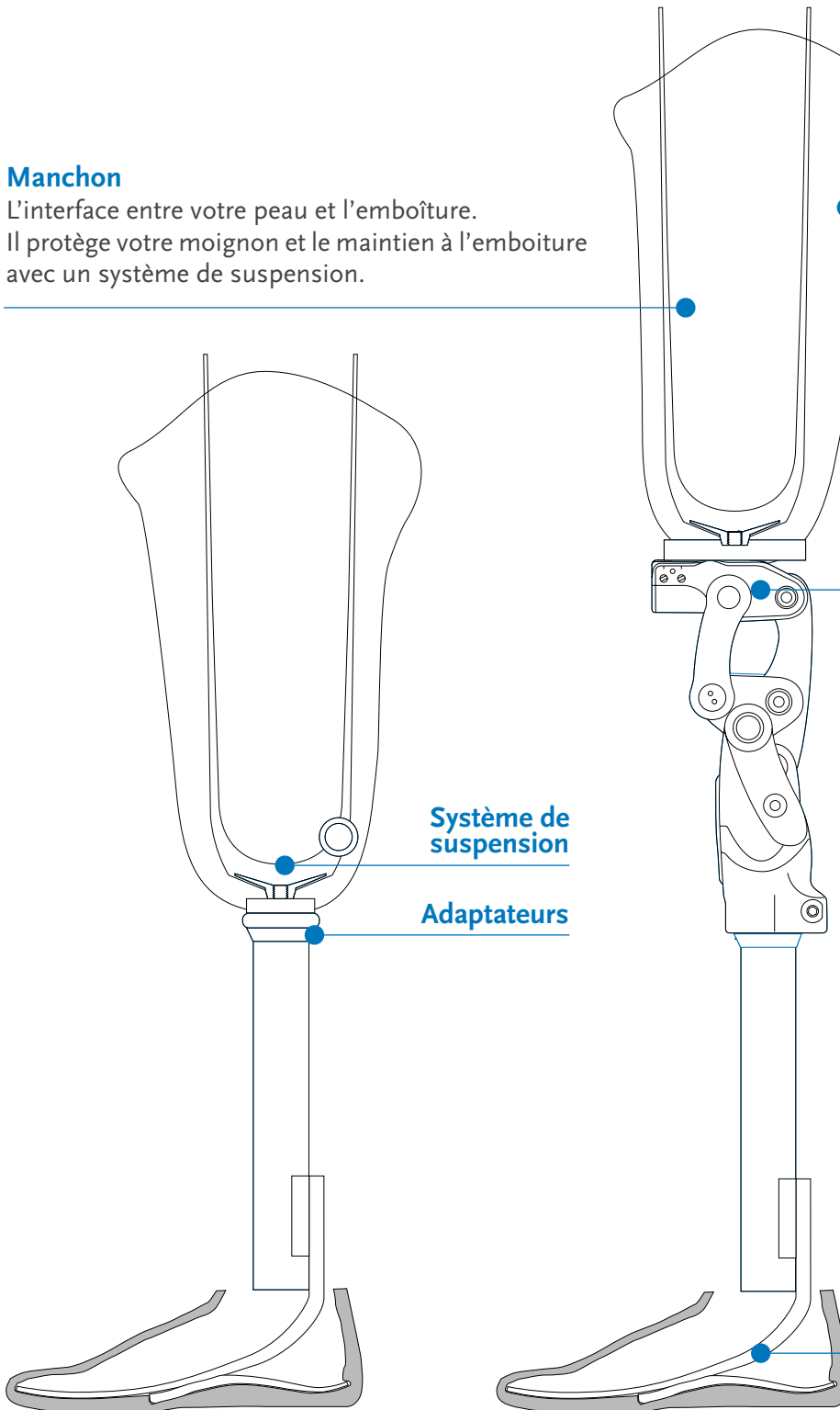
Généralement fabriquée dans un matériau rigide, elle permet de contenir le moignon et mobiliser la prothèse.

### Genou prothétique

Dispositif complexe visant à imiter la fonction d'un genou naturel en procurant sécurité, stabilité et fluidité du mouvement.

### Pied prothétique

Vise à imiter la fonction d'un pied naturel en amortissant les chocs, redistribuant l'énergie absorbée et en assurant la stabilité. Les pieds prothétiques prennent en compte le poids, la pointure et le niveau d'activité de chaque utilisateur.



\*Élaborée par l'Organisation Mondiale de la Santé, la CIF répertorie les différents types de handicap et leur impact sur le fonctionnement et la mobilité des patients.



### Les manchons

Le manchon en silicone, en gel de copolymère ou en polyuréthane est l'interface idéale entre la peau fragile et l'emboîture rigide. Il **amortit et protège le moignon** tout en intégrant **un système de suspension efficace et confortable**. Il redistribue la pression équitablement, et absorbe les chocs pour un meilleur contrôle de la prothèse.



### Les genoux mécaniques

Ils sont conçus pour imiter les deux phases principales du cycle de marche.

**La phase pendulaire** : lorsque le pied n'est plus en contact avec le sol, le genou est fléchi puis tendu pour lancer la jambe vers l'avant.

**La phase d'appui** : lorsque le pied est à nouveau en contact avec le sol, le poids du corps est porté sur le genou tandis que la jambe opposée est à son tour lancée vers l'avant.



### Les genoux bioniques

Les genoux bioniques (microprocesseurs) détectent et analysent vos mouvements de manière continue pour **s'adapter automatiquement à la situation** et ainsi vous permettre une marche plus libre et naturelle, à différentes vitesses.

### Les pieds



Différentes solutions sont disponibles en fonction des besoins : pour certaines personnes, la **stabilité** et la **sécurité** sont primordiales, tandis que d'autres privilégieront un pied plus **dynamique**, supportant davantage les chocs.

### Les cosmétiques



Généralement en silicone ou en PVC, elles recouvrent la prothèse pour donner l'apparence d'un membre réel. Les revêtements esthétiques sur mesure sont souvent plus réalistes mais aussi plus onéreux que les cosmétiques classiques préfabriquées et disponibles en différentes tailles standard.





## FAIRE DU SPORT, VIVRE UNE #VIESANSLIMITES

Les personnes qui se remettent au sport ont souvent pour objectif de développer tout leur potentiel pour atteindre le meilleur niveau possible.



Des prothèses de sport existent pour répondre aux exigences des plus sportifs. Les lames de sport permettent aux athlètes d'exploiter au maximum leurs capacités sportives. Ces lames sont produites sur-mesure en fonction du poids et de la morphologie du patient.

Quelle que soit la discipline, le sport est synonyme de bien-être et de dépassement de soi mais c'est aussi un merveilleux vecteur de socialisation. Par ailleurs, il contribue à sensibiliser, instruire et faire évoluer le regard sur handicap.



ARTICLE EN LIGNE

Courir avec une lame,  
comment ça marche ?

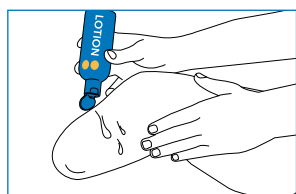
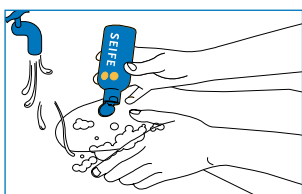


[go.ossur.com/courir](https://go.ossur.com/courir)

# PRENDRE SOIN DE SOI ET DE SA PROTHÈSE

Prendre soin de soi, c'est aussi prendre soin de sa prothèse. L'entretien quotidien du moignon, du manchon, de l'emboîture et de la prothèse est essentiel pour votre santé.

## Prendre soin de son moignon



- **Nettoyer à l'aide d'un savon doux, plutôt le soir** (pH neutre)
- **Hydrater pour éviter la sécheresse cutanée.**  
En cas de sécheresse, parlez-en à votre médecin qui pourra vous prescrire le traitement adapté.

Un ajustement approximatif du manchon, de l'emboîture ou de la prothèse peut augmenter le risque de plaies, d'ampoules et la formation d'œdèmes. Un manchon adapté peut prévenir ce type de trouble. Consultez immédiatement votre médecin ou votre prothésiste si vous présentez des problèmes au niveau du moignon pour prévenir tout risque d'aggravation.

## Prendre soin de son emboîture

L'emboîture est la partie la plus importante de la prothèse, c'est le lien entre votre jambe prothétique et votre moignon.

- **Nettoyez votre emboîture quotidiennement.**
- **Assurez-vous que votre moignon s'adapte parfaitement** et de manière confortable dans l'emboîture. Si l'emboîture est trop grande, ou s'il y a des zones de pression, votre peau peut être endommagée et votre mobilité en sera affectée. Si c'est le cas, parlez-en à votre prothésiste avant que cela ne devienne un problème.

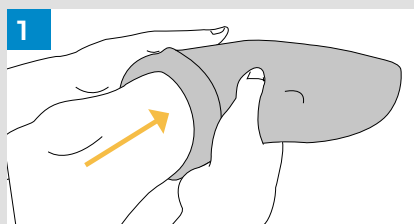


## Prendre soin de son manchon

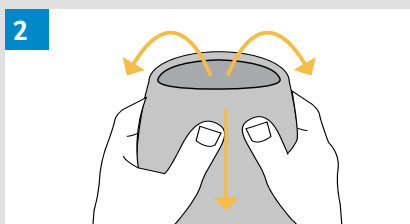
Le manchon stabilise les tissus mous, donne une forme au moignon, améliore la circulation sanguine et procure du confort. Souvent, le manchon est fait à partir de silicone, extensible, doux et hypoallergénique afin de protéger le moignon. Certains manchons contiennent des ingrédients additionnels pour le soin de la peau tels que l'huile de silicone associée à l'Aloe Vera ou au menthol.

Un soin tout particulier doit être apporté au manchon afin de protéger votre peau.

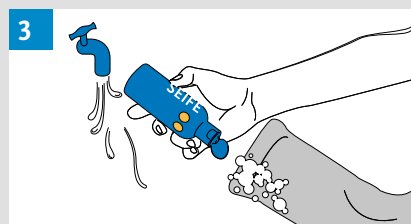
### COMMENT NETTOYER SON MANCHON ?



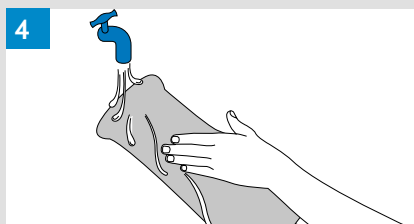
Ôter le manchon de la jambe en le roulant.



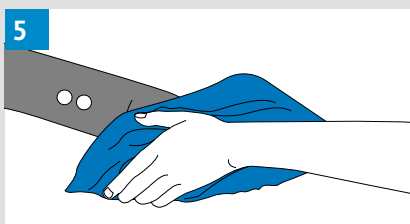
S'assurer qu'il est complètement retourné (silicone à l'extérieur).



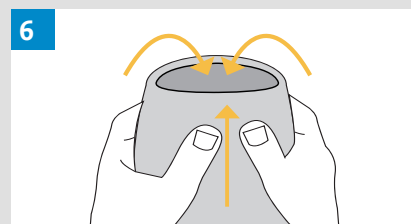
Laver à l'eau tiède avec un savon doux (pH < 7).



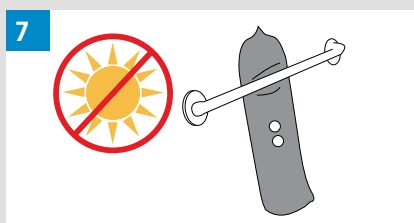
Rincer le savon.



Sécher l'intérieur et l'extérieur du manchon à l'aide d'un chiffon propre et sec.

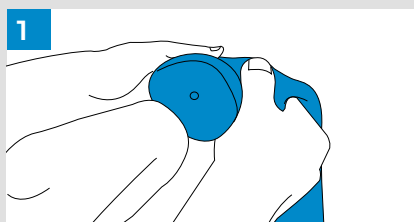


Retourner le manchon (silicone à l'intérieur).

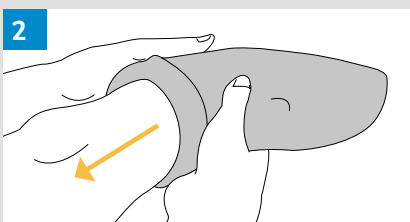


Suspendre à l'écart d'une source de chaleur.

### COMMENT METTRE SON MANCHON ?



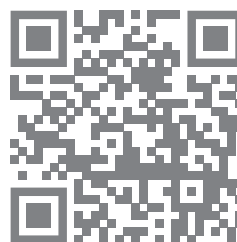
Retourner le manchon et le saisir comme indiqué sur l'illustration.



Positionner contre le moignon et faire rouler vers le haut du membre en appuyant légèrement.

ARTICLE EN LIGNE

Comment choisir son manchon en silicone ?



[go.ossur.com/choisir-manchon](https://www.go.ossur.com/choisir-manchon)

i

# GARDER LA FORME, S'EXERCER

Améliorez votre mobilité avec quelques petits exercices simples que vous pouvez faire chez vous.

## 1. POSITION DEBOUT

Tenez-vous droit(e), répartissez bien votre poids entre le côté prothétique et le côté sain. Utilisez un miroir pour vérifier votre posture.

## 2. BALANCIER DROITE / GAUCHE

Déplacez votre poids lentement sur le côté prothétique. Pour vous stabiliser, contractez les muscles entourant la hanche et les muscles de votre moignon. Déplacez lentement votre poids sur le côté sain puis recommencez.

## 3. BALANCIER AVANT / ARRIÈRE

Tenez-vous droit(e), répartissez bien votre poids entre le côté prothétique et le côté sain. Portez votre poids doucement d'avant en arrière, tout en contrôlant votre équilibre.

## 4. ÉQUILIBRE AVANCÉ

Pour travailler votre équilibre, utilisez une planche d'équilibre ou un plan instable. Soyez prudent lors de son utilisation.

## 5. MARCHER AVEC DES REPÈRES AU SOL

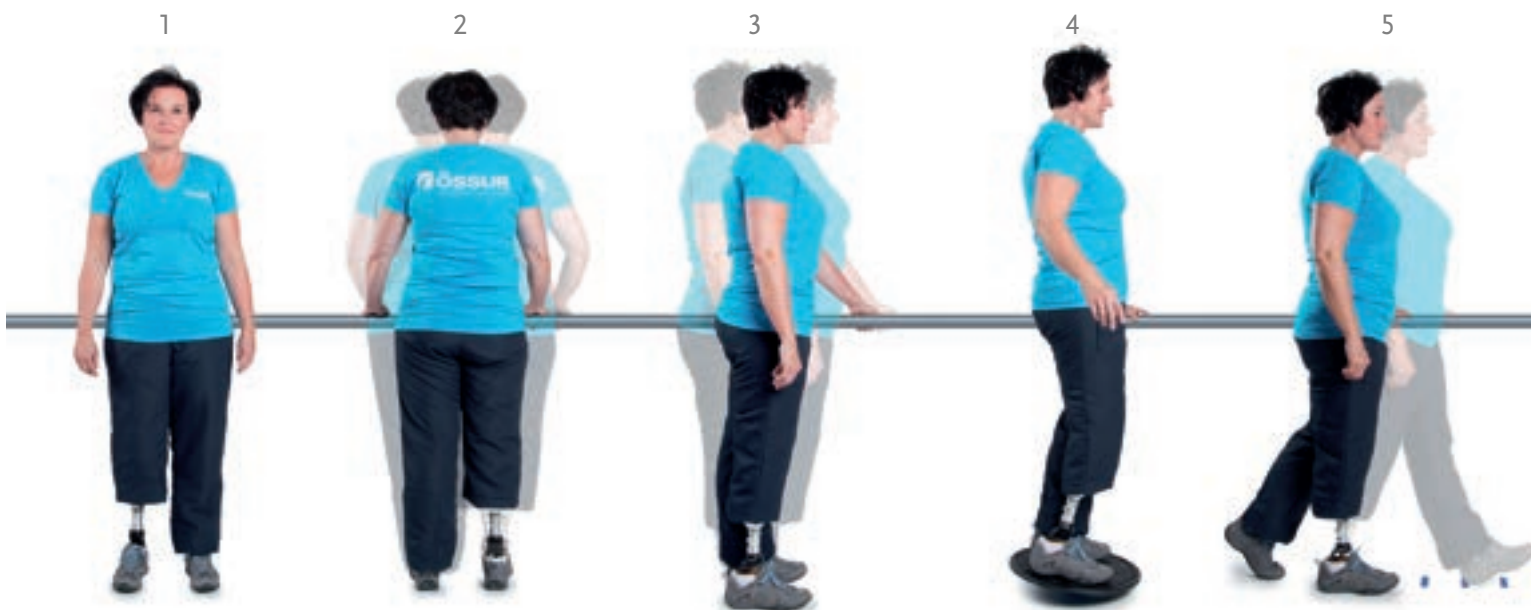
Marquez trois repères au sol : pour un petit pas, un pas moyen et un grand pas. Mettez votre poids sur le côté prothétique et faites un pas en avant avec le côté sain. Concentrez-vous sur votre prothèse pendant que vous avancez et reculez. Assurez-vous de faire un pas complet en avant et en arrière.

## 6. MONTÉE D'UNE MARCHÉ

Mettez votre poids lentement sur le côté prothétique puis poussez le moignon dans l'emboîture. Posez votre pied sain sur la marche. Essayez de garder l'équilibre du côté prothétique en vous servant des muscles du genou et de la hanche. Lors du mouvement en avant du bassin, veillez à ce qu'il reste droit en évitant les inclinaisons et les rotations.

## 7. MOUVEMENTS AVEC BALLE DE TENNIS

Transférez votre poids lentement sur la jambe prothétique et contractez le moignon dans l'emboîture. Placez la balle de tennis sous votre pied sain et faites des petits cercles. Alternez avec des mouvements rapides en forme de 8.



## 8. MOUVEMENTS AVEC BANDE ÉLASTIQUE

Passez la bande élastique autour de votre pied prothétique puis attachez l'autre extrémité à un point fixe. Mettez votre poids sur le côté sain. Écartez votre pied prothétique vers l'extérieur d'un mouvement lent et contrôlé, en vous assurant qu'il se déplace en ligne droite.

## 9. PASSAGE D'OBSTACLES

Placez des obstacles (des gobelets ou des jouets) au sol à intervalles réguliers puis enjambez-les. Levez le genou jusqu'à la hauteur des hanches puis répétez à chaque pas.

## 10. EXERCICES SUPPLÉMENTAIRES

Déplacez-vous latéralement, en croisant le pied prothétique devant l'autre pied.



### L'APPLI ÖSSUR LOGIC\*

Les genoux et pieds bioniques Össur sont connectés via l'application ÖSSUR LOGIC\*.

Cette application à double usage permet aux patients d'accéder à un programme d'entraînement spécifique. Cette fonctionnalité aide les utilisateurs à renforcer leur confiance par la pratique d'un certain nombre d'exercices simples, chez eux et à leur propre rythme.

Exemples d'exercices : travailler la répartition symétrique du poids, déroulé du pas, s'asseoir/ se lever et descendre les escaliers de façon plus symétrique.

\* Disponible sur l'App Store.



Des exercices en vidéo sur notre chaîne YouTube Össur Academy !

6



7



8



9



10



# TERMES MÉDICAUX

---

## Votre dictionnaire pour comprendre le vocabulaire du monde médical et orthopédique

<b>Chirurgien orthopédiste</b>	Chirurgien spécialisé dans une branche de la chirurgie axée sur le système musculo-squelettique (définition ci-dessous).
<b>Chirurgien vasculaire</b>	Chirurgien spécialisé dans les maladies du système circulatoire (vaisseaux, artères et veines).
<b>Douleur fantôme</b>	Le fait de ressentir une douleur sur une partie du corps qui n'existe plus. La douleur du membre fantôme n'apparaît pas chez tous les patients et votre médecin abordera avec vous les options de traitements disponibles comme la médication, la physiothérapie et le recours à des techniques non médicamenteuses.
<b>Membre résiduel</b>	Partie du membre conservée après chirurgie, aussi appelée « moignon ».
<b>Prothèse</b>	Membre artificiel. Par exemple : une jambe artificielle ou un pied artificiel.
<b>Sensation fantôme</b>	Ne doit pas être confondue avec la véritable douleur fantôme. Après une amputation, des sensations fantômes, qui sont réelles et non douloureuses, peuvent survenir assez régulièrement sur le membre qui a été amputé.
<b>Suspension</b>	La suspension désigne la manière dont votre prothèse est reliée au manchon et donc au moignon. Il existe différentes méthodes de suspension en fonction de la forme du moignon et du niveau d'activité du patient (ex : attache distale, dépressurisation).
<b>Système musculo-squelettique</b>	Système qui relie les os entre eux et aux fibres musculaires grâce aux tendons et ligaments par exemple.

*Pour mieux comprendre les rôles de chaque membre de l'équipe pluridisciplinaire, rendez-vous page 7.*







Le matin, tu as deux choix : tu peux rester dans ton lit pour continuer tes rêves ou tu peux te lever pour les réaliser.

**Fabienne - Coach sportif et Co-organisatrice du défilé Phoenix Alternative Models**



Vous venez de relever l'épreuve d'une vie. Le monde du possible s'ouvre désormais à vous. Les seules limites seront celles que vous voudrez bien vous fixer. Écrivez votre histoire, définissez vos propres limites et n'oubliez jamais : "la différence est une force" !

**Brice - Manager de Transition, Athlète et Handiexplorateur**



Suite à un accident en 1996 je me suis retrouvé amputé tibial. Depuis cette amputation, avec un appareillage bien adapté je vis et croque la vie à pleines dents personnellement et sportivement.

**Jean Yves - Quinquagénaire actif et Passionné de Tennis de table**



Tu as deux options : subir la vie ou la vivre. Il faut trouver la force de la vivre pleinement. Tu vas te rendre compte que finalement tu peux t'adapter pour pouvoir profiter un maximum. Ne te compare pas aux autres, avance à ton rythme et prends le temps.

**Benjamin - Responsable Logistique et Champion du Monde de Rafting**



Mon conseil serait de suivre vos rêves, travailler dur et faire de votre mieux pour que ces rêves deviennent une réalité.

**Marie-Amélie - Athlète et Présidente du Comité Paralympique**

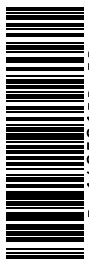


Reprendre mes activités sportives a été comme un amplificateur de bonheur. À présent, il me semble important de partager le plus possible pour apporter une meilleure qualité de vie à toutes et tous.

**Laurent - Fondateur du site et groupe d'échanges CÉ2A**



© ÖSSUR, 02.2022 | CRE-5799



P-140501FR-FR



Rejoignez-nous !



[www.ossur.fr](http://www.ossur.fr)