# Prothèse de hanche et windsurf

**Divers**

PubliÃ© par: -JP-
PubliÃ©e le : 02/06/2014 18:20:00

Pour commencer je vous explique mon cas !

**- Profil :**

Age 52 printemps
37 années de windsurf
Maitrise le frontloop , air-jibe ,saut , surf ..... + Slalom !!

**Evolution de mon arthrose de hanche :**

Détectée en 2007 suite à des douleurs au genou après chaque nav . Au final c'&eacute

L'arthrose est bien là , surement les conséquences de mes 37 ans de windsurf et de mes petites folies

Evolution progressive jusqu'en 2013 avec petit à petit perte de mobilité avec pour conséquence
Ma vie quotidienne devient de plus en plus handicapante .
 
En Octobre 2013 je décide de consulter 2 chirurgiens ( Le frère d'un pote et une connaissance d'un au
 
Les chirurgiens ne sont pas réfractaire a cette opération et me confirment que ça ne sert &agrav
 
Il me préconise une prothèse céramique/céramique tête large qui est le meilleur c
Opération
mini invasive par 

voie antérieure . Juste une petit cicatrice devant et risque de luxation moindre ! 

 
Voilà la bête :



 
Le 18 Décembre 2013 c'est le jour J , opération a 9h du matin sous anesthésie gén&ea
 
1h30 plus tard salle de réveille et 13h retour en chambre ( un peu dans le coltar )
 
La nuit passe un peu douloureuse , 5-6/10 je dirai ,mais bon c'est normal .
 
Le lendemain le kiné me fait lever pour m’asseoir sur un fauteuil (transfert).
 

**J +2**
lever et marche quelques pas dans le couloir ( douleur 4/10 )
 

**J +3**
marche un peu plus longue ( douleur 3/10)
 

**J +4**
montée d'escalier le matin et retour a la maison l'aprem .
 

**J +7**
ça commence a se dérouiller je fait plusieurs petits parcours dans la journée avec bequille ( dou
 

**J + 11**
marche plus longue dans la rue avec moins d'appuis sur les béquilles , voir a la maison quelques pas sans . (
 

**J + 13**
marche sans béquilles à la maison et presque plus d'appuis sur celles-ci en marche dehors sur de pet
 

**A 3 semaines**
reprise du vélo d'appart . L
es muscles tirent un peu .

**A 2 Mois**
visite chez le chir pour contrôle , tout est nickel feu vers pour la pratique du vélo sur route et paddle. Tou
 



 

**A 5 Mois**
reprise du Windsurf en slalom ( RS4 Exo et 7m² Ram ) ! Je fait gaffre de ne pas prendre de grosse gaufres , j'e
 
 




 
Je fait du vélo ou paddle tout les jours pour garder une bonne musculature !!!
Me voila tout neuf pour plusieurs années ! Je revie et refait des trucs qui ne m'était plus possible !!!!
 
A
**6 mois**
 , Vacances à Naxos et nav dans 35 nds ( 4,7m² et Manta 59 ) !
 



+

**8**

 - au fur et à mesure des Mois les petites douleurs musculaires du matin disparaissent !!! C'est que du b

.