



## Fractures de la hanche et du fémur

🕒 paru le 22/03/2022 • adapté au contexte belge francophone • dernière adaptation de contenu le 14/04/2022 • dernière vérification de mise à jour le 21/09/2021

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

### De quoi s'agit-il ?

Le fémur est l'os qui va de la hanche au genou.

Le fémur peut se casser à plusieurs endroits, généralement à la suite d'une chute ou d'un accident.

- Une fracture du col du fémur (ou partie supérieure du fémur) est aussi appelée fracture de la hanche ; elle survient généralement chez les personnes âgées après une chute au sol.
- Une fracture de la partie longue du fémur (ou diaphyse) peut se produire après un accident à impact, par exemple après un accident de la route ou une chute de grande hauteur.
- Une fracture de la partie inférieure du fémur, juste au-dessus de l'articulation du genou, peut être causée par une chute avec rotation du genou :
  - chez une personne âgée, cela peut se produire déjà après une simple chute ;
  - chez les personnes plus jeunes, il s'agit généralement d'un accident à impact, par exemple un accident de ski, de snowboard ou de la route.

Une fracture peut être déplacée ou non déplacée :

- non déplacée : les fragments osseux sont toujours alignés les uns par rapport aux autres ;
- déplacée : les fragments osseux se sont déplacés les uns par rapport aux autres.

### Comment la reconnaître ?

Une fracture non déplacée du fémur est peu douloureuse. Il est parfois possible de marcher.

Une fracture déplacée est douloureuse :

- vous ne pouvez plus vous appuyer sur votre jambe ;
- votre jambe est tordue vers l'extérieur et semble raccourcie.

En cas de fracture de la hanche, vous pouvez également avoir mal au genou.

En cas de fracture de la partie inférieure du fémur, l'endroit de la fracture est gonflé et douloureux.

### Comment le diagnostic est-il posé ?

Votre médecin vous demande ce qui s'est passé et où vous avez mal.

Il examine les endroits douloureux, votre hanche et votre fémur et observe si vous pouvez toujours vous appuyer sur votre jambe.

Il demandera une radiographie ou un scanner (CT scan) du fémur pour confirmer le diagnostic. Cet examen permet d'observer la ligne de fracture (transversale, oblique ou en spirale), de voir si les fragments osseux se sont déplacés les uns par rapport aux autres (fracture déplacée) ou si de petits fragments osseux se sont détachés.

Parfois, une fracture du col du fémur n'est pas immédiatement visible. Dans ce cas, une nouvelle radiographie aura lieu après 1 semaine.

### Que pouvez-vous faire ?

Vous avez eu un accident et vous pensez que votre fémur est cassé ?

- Consultez un médecin dès que possible.
- Ne marchez surtout pas.

### Que peut faire votre médecin ?

Le traitement dépend de l'endroit de la fracture. Il a lieu à l'hôpital. Il commence normalement dans les 24 heures après l'accident ou la chute.

### Fracture de la hanche

Une opération est nécessaire. Il s'agit de maintenir les fragments osseux en place (fixation de la fracture) ou de poser une prothèse de hanche.

- Fixation de la fracture :
  - soit avec un clou (broche) et des vis pour maintenir l'os en place (fixation interne) ;
  - soit avec des plaques et des vis attachées à l'extérieur de l'os pour fixer les fragments osseux les uns aux autres (fixation externe).
- Prothèse de hanche.

Le choix du type d'opération dépend :

- de l'endroit exact de la fracture ;
- de si la fracture est déplacée ou non ;
- de votre état général et de votre âge.

Après l'opération, votre médecin vous conseille de vous remettre à bouger rapidement, de préférence le premier jour après l'opération. Selon le type d'opération, vous pouvez peut-être mettre tout de suite tout votre poids sur votre hanche.

Vous recevez éventuellement un traitement anticoagulant pour éviter la formation de caillots sanguins. En effet, si vous bougez moins, vous avez plus de risque de développer un caillot sanguin (thrombose). Ce traitement vous est donné après avoir évalué votre risque de saignement (hémorragie) suite à l'opération.

Vous devez suivre une kinésithérapie intensive.

L'entraînement aux activités quotidiennes est important. Vous pouvez utiliser temporairement des aides, telles qu'une béquille ou un déambulateur.

Une radiographie de contrôle de la hanche est réalisée 6 et 12 semaines après l'opération pour vérifier si tout se passe bien.

Les médicaments contre l'ostéoporose peuvent être utiles pour prévenir de nouvelles fractures.

### Fracture de la partie longue (diaphyse) du fémur

Si la fracture se situe au niveau de la diaphyse du fémur, vous pouvez perdre jusqu'à 2 litres de sang. Une aide rapide est donc importante. Vous recevez une perfusion et on immobilise votre jambe avec une attelle.

Avant l'opération, un poids est parfois suspendu à votre tibia. Cela permet d'aligner les fragments osseux le mieux possible.

Une opération est nécessaire. Les fragments osseux sont fixés les uns aux autres à l'aide de clous spéciaux. La fracture guérit lentement.

Après l'opération, votre médecin vous suit et vous conseille de :

- continuer à bouger votre hanche et votre genou ;
- de faire des exercices d'étirement et de renforcement des muscles de la cuisse ;
- éviter de mettre trop de poids sur votre jambe pendant les 6 premières semaines. Au bout de 10 à 12 semaines, vous pouvez augmenter progressivement la charge sur votre fémur jusqu'à vous appuyer complètement dessus ;

Parfois, une nouvelle opération est nécessaire, par exemple pour remplacer le clou.

### Fracture de la partie inférieure du fémur

Une opération est nécessaire. Les fragments osseux sont fixés les uns aux autres à l'aide d'une plaque. La fracture guérit lentement.

Après l'opération, votre médecin vous suit et vous conseille de :

- mettre le moins de poids possible sur le genou au début ;
- utiliser une chaise roulante pendant les premières semaines si nécessaire ;
- porter une genouillère spéciale et solide pour soutenir votre genou

### Que pouvez-vous faire avec votre kinésithérapeute ?

Votre kinésithérapeute peut vous accompagner

- pendant la période d'immobilisation : c'est la période pendant laquelle vous devez éviter d'utiliser la partie de votre corps où se trouve la fracture ;
- pendant la période de rééducation.

### Période d'immobilisation

Votre kinésithérapeute peut vous accompagner et vous donner des conseils :

- pour vous permettre de continuer certaines activités autant que possible ;
- pour vous apprendre à gérer le fait que vous pouvez moins bouger, même si c'est temporaire et que ça ne touche qu'une partie de votre corps ;
- pour empêcher que d'autres problèmes arrivent à cause de la fracture, de l'opération ou de l'immobilisation (prévenir les complications).

Votre kinésithérapeute vous explique aussi les étapes de la rééducation.

### Période de rééducation

Avant de commencer la rééducation, votre kinésithérapeute fait une évaluation globale de votre situation. Il vous pose des questions et vous examine dans le but d'évaluer ce que vous pouvez encore faire, notamment dans la vie de tous les jours.

Ensuite, il établit avec vous un plan de rééducation. Ce plan tient compte de son évaluation et des recommandations de votre médecin.

Le but de la rééducation est que votre jambe fonctionne à nouveau comme avant, et même peut-être mieux. Votre kinésithérapeute vous propose des exercices pour retrouver :

- votre mobilité ;
- assez de force pour faire bouger et contrôler vos articulations ;
- l'équilibre nécessaire pour rester debout, marcher ou courir.

Les exercices servent aussi à éviter une nouvelle fracture .

La rééducation a pour but de vous permettre de reprendre vos activités telles que le travail, le sport, des activités culturelles et sociales ...

Pour contrôler si la guérison se passe bien, votre kinésithérapeute effectue à nouveau une évaluation de votre situation.

### En savoir plus ?

- [Fémur \(image\) – Larousse](#)
- [La radiographie, ici, ou à trouver sur cette page des Cliniques St Luc UCL](#)
- [Scanner \(CT-scan\) – Hôpital Erasme](#)

### Sources

- [Guide de pratique clinique étranger 'Fractures de la hanche et du fémur' \(2000\), mis à jour le 26.06.2017 et adapté au contexte belge le 17.01.2020 – ebpracticenet](#)
- DynaMed [Internet]. Ipswich (MA): EBSCO Information Services. 1995 - . Record No. T116789, Hip Fracture; [updated 2018 Dec 04, cited 22.03.2022]. Available from <https://www.dynamed-com.gateway2.cdlh.be/topics/dmp-AN-T116789>. Registration and login required.