

MASSAGE D'UNE CICATRICE LES PRÉ-REQUIS

POUR TOUT MASSAGE DE LA CICATRICE, DEMANDEZ AU PRÉALABLE
CONSEIL À VOTRE PROFESSIONNEL DE SANTÉ

Commencer à masser la cicatrice dès ablation des fils et/ou agrafes et avec autorisation de votre professionnel de santé, sur une cicatrice totalement fermée, non suintante qui aura été préalablement nettoyée et séchée.

RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES :

1 Hygiène adaptée

Lavez régulièrement la zone cicatricielle avec un gel lavant sans savon, au pH physiologique adapté aux peaux fragilisées.

2 Protection impérative contre les UV

Pour toutes les lésions exposées aux UV, prévenez l'hyperpigmentation de votre cicatrice en utilisant un produit avec un indice de protection spf 50 au minimum.

PRÉPARATION AU MASSAGE :

1 Se laver les mains avec de l'eau et du savon

2 Adopter une position relâchée

La zone à masser doit être **accessible et stable**

LE MASSAGE DEVRA ÊTRE RÉALISÉ :

> Deux fois par jour

> Pendant cinq minutes

> Avec une pression modérée

> En utilisant un soin réparateur hydratant permettant d'allier confort et apaisement

MASSAGE D'UNE CICATRICE LES ÉTAPES

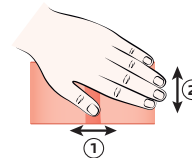
Avant de commencer le massage de la cicatrice, adoptez une position relâchée en respirant profondément et calmement.

Appliquez le baume réparateur apaisant et commencez en massant la zone autour de la cicatrice afin de détendre les tissus périphériques et d'optimiser l'efficacité du massage.

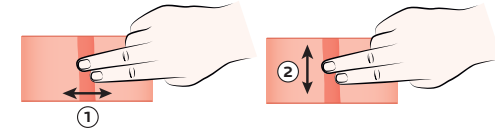
1^{er} MOIS

Après ablation des fils et/ou des agrafes et avec autorisation de votre professionnel de santé :

Durant la première semaine, poser la main à plat sur la cicatrice, la paume bien au centre de la cicatrice. En déplaçant en douceur l'ensemble de la peau, faire un va-et-vient d'avant en arrière, puis de gauche à droite.

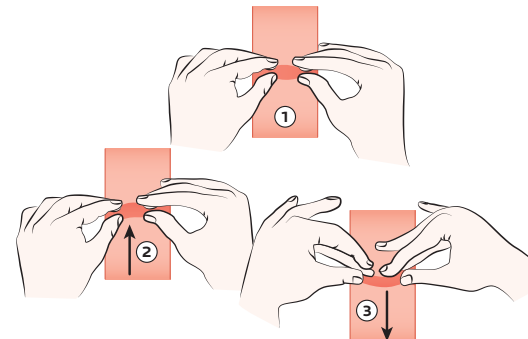


À partir de la deuxième semaine, poser l'index et le majeur au centre de la cicatrice. Déplacer en douceur l'ensemble de la cicatrice avec ces 2 doigts, sur toute sa longueur en effectuant des mouvements d'avant en arrière puis de gauche à droite.



2^e MOIS

Prendre la cicatrice entre le pouce, l'index et le majeur de chaque main. Sans glisser sur la peau, mobiliser le plan superficiel de la peau par rapport aux plans en dessous, dans le sens du rapprochement des berges, vers le haut et vers le bas.



3^e MOIS

Prendre la cicatrice entre le pouce, l'index et le majeur de chaque main. Sans glisser sur la peau, mobiliser le plan superficiel plus intensément en soulevant légèrement la peau cicatricielle de manière à créer un pli de peau. Tordre doucement ce pli en effectuant des mouvements de bas en haut.

