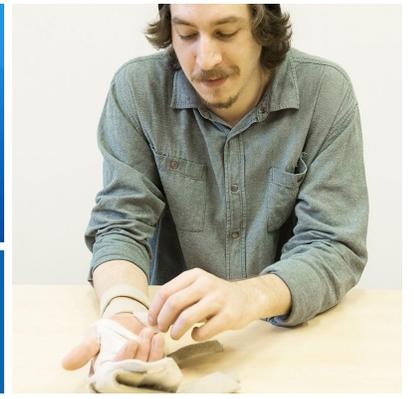


Prendre soin de mes cicatrices

Après une réimplantation



Vous avez des cicatrices à la suite d'une opération. Cette fiche vous rappelle quels soins faire pour qu'elles guérissent le mieux possible.

Quand dois-je commencer ces soins ?

D'habitude, on peut les commencer **quand les plaies sont fermées**. Votre ergothérapeute vous dira quand ce sera le temps pour vous.

Pourquoi faire des soins de la cicatrice ?

Après une opération, les plaies se referment et des cicatrices se forment. Cela fait partie de la guérison.

Pendant que les cicatrices se forment, la peau peut se coller aux tissus en-dessous. C'est ce qu'on appelle des « adhérences ». Cela peut faire en sorte que la cicatrice reste :

- dure, ce qui peut limiter les mouvements dans les doigts ou le poignet
- sensible au toucher
- rouge et gonflée (moins esthétique)

Les soins aident donc les cicatrices à être :

- plus souples
- moins sensibles, gonflées et rouges

Pendant combien de temps faut-il les faire ?

Une fois les plaies fermées, c'est au cours des **3 mois** qui suivent que les soins décrits dans cette fiche auront les meilleurs effets. Voilà pourquoi il est important de ne pas trop attendre.

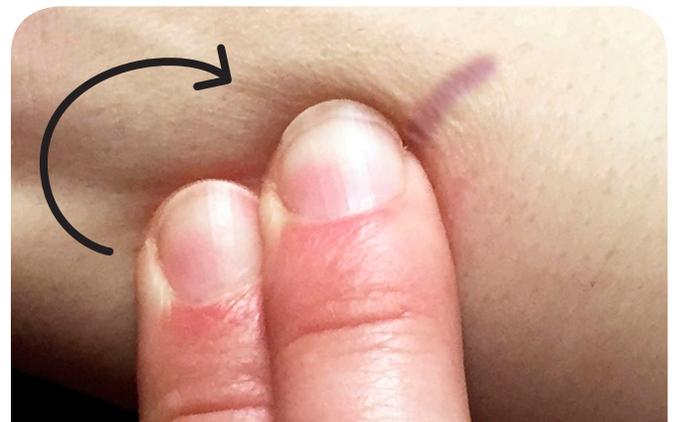
Cela dit, on voit parfois des améliorations jusqu'à 1 an à 2 ans après l'opération.

Quels sont les soins à faire ?

MASSAGE DES CICATRICES

Ils aident à décoller les adhérences et à assouplir la peau.

Voyez la fiche [*Prendre soin de mes cicatrices par le massage.*](#)



PLAQUE DE GEL OU MOULE D'ÉLASTOMÈRE



La plaque de gel



Le moule d'élastomère

La plaque de gel et le moule d'élastomère ont pour effet d'améliorer la souplesse de la peau, sa couleur et diminuer son enflure. Leur action est due à la chaleur et à l'humidité qu'ils créent sur la peau. Ils ne renferment aucun médicament et aucun produit ne traverse la peau.

Vous utiliserez l'un ou l'autre. Ils sont disponibles au Centre d'expertise en réimplantation (CEMARVU) ou en pharmacie (des frais s'appliquent).

Comment les utiliser

Il est conseillé de porter la plaque ou le moule au moins **12 heures sur 24**. Par exemple, vous pouvez mettre le produit que vous aurez choisi le soir et le garder toute la nuit.

Si vous le portez tout le temps, enlevez-le pour son entretien et lorsque vous vous lavez.



La plaque de gel tient en place grâce au bandage élastique.

La première fois, portez-le pendant 3 à 4 heures durant la journée. Vous pourrez voir si vous faites une réaction de la peau. Si vous avez des rougeurs ou des démangeaisons, il faut l'enlever. Ne l'utilisez plus. Parlez-en à votre ergothérapeute, qui vous suggérera autre chose.

Entretien

Ces produits doivent être lavés à l'eau et au savon 1 fois par jour. Une fois le vôtre propre, laissez-le sécher pendant 1 heure. Il peut être réutilisé pendant environ 6 semaines. Ensuite, prenez-en un nouveau.

À qui m'adresser pour poser des questions ?

Votre ergothérapeute pourra répondre à vos questions.



RESSOURCES UTILES

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site chumontreal.qc.ca/fiches-sante



Questions

Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal chumontreal.qc.ca