

Prendre soin de mes cicatrices par le massage



Vous avez des cicatrices à la suite d'une chirurgie ou d'une blessure. Cette fiche vous explique comment les masser.

Pourquoi dois-je masser mes cicatrices ?

Après une opération, les plaies se referment et des cicatrices se forment. Cela fait partie de la guérison. Pendant la formation des cicatrices, la peau peut se coller aux muscles et aux tissus sous la peau. Ce sont des « adhérences ». En massant vos cicatrices, vous décollerez votre peau pour éviter ce problème.

Quels bénéfices vais-je tirer de ces massages ?

- > Votre peau sera plus souple.
- > Vous aurez moins de douleur, d'inconfort et de démangeaisons.
- > Vous bougerez mieux.
- > Vos cicatrices seront moins rouges, moins sensibles et moins gonflées.



Masser les cicatrices les rendra moins visibles.

Quand dois-je commencer les massages ?

Vous devez commencer à masser vos cicatrices dès qu'elles sont bien guéries. En général, il faut attendre 3 semaines après la chirurgie. Mais cela dépend de la profondeur et de la grandeur des cicatrices. Les plaies doivent être refermées et les points de suture tombés. Il ne doit pas y avoir de croûte ni de liquide qui coule.

Si vous avez des doutes sur la guérison de votre plaie, parlez-en à votre médecin, votre infirmière ou votre physiothérapeute.

À quelle fréquence dois-je faire ces massages ?

Massez les cicatrices 1 à 2 fois par jour pendant 5 à 10 minutes.

Est-il normal d'avoir mal quand je masse mes cicatrices ?

Il est normal de sentir un inconfort pendant les massages. Toutefois, cette sensation ne doit pas dépasser 4 sur 10 sur l'échelle de la douleur (voir le Bloc-notes, page 4). Si votre douleur est plus grande, diminuez la durée du massage et la pression sur les cicatrices. Le massage doit toujours être doux et lent.

Comment masser mes cicatrices?

1

PRÉPAREZ-VOUS



- 1 Lavez-vous bien les mains avec de l'eau et du savon.



- 2 Installez-vous dans une position confortable. La zone à masser doit être accessible et avoir un bon support. Par exemple, si vous avez une cicatrice sur la poitrine, vous pouvez vous asseoir dans votre lit, le dos appuyé à la tête du lit.

2

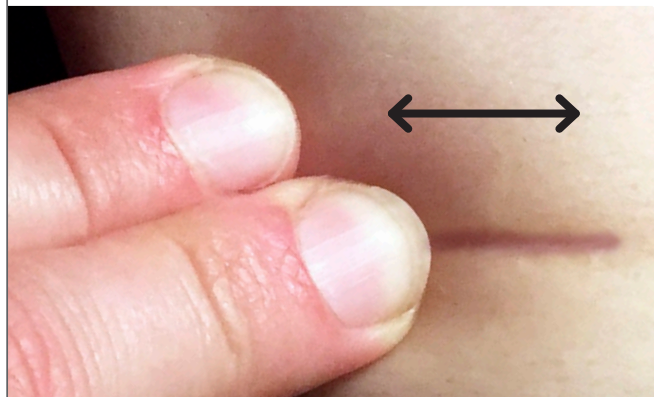
MASSEZ LES CICATRICES



- 1 Avec votre index et votre majeur, appuyez sur la cicatrice puis faites des cercles. Vos doigts ne doivent pas frotter la peau. C'est la peau qui bouge, entraînée par vos doigts.



- 2 Faites la même chose avec des mouvements de haut en bas et de bas en haut.



- 3 Continuez en faisant la même chose de gauche à droite et de droite à gauche.

2**MASSEZ LES CICATRICES (suite)**

- 4** Ensuite, placez vos doigts de chaque côté de la cicatrice. Soulevez doucement pour tenter de décoller la peau des tissus et des muscles.



- 5** Passez sur vos cicatrices un peu de crème ou de lotion hydratante non parfumée. Des feuilles de silicone peuvent être mises sur une cicatrice pour en améliorer la souplesse et l'apparence. Toutefois, une ordonnance est nécessaire et il peut y avoir des coûts. Informez-vous auprès de votre équipe de soins.

Dois-je prendre des précautions ?

Cessez le massage si du liquide coule d'une cicatrice. Mettez un pansement de rapprochement (Stéri-Strip) en cas de léger saignement.

Puis-je exposer ma cicatrice au soleil ?

Oui, mais avec une crème solaire ayant un facteur de protection solaire (FPS) d'au moins 30. La peau nouvellement formée est très sensible aux rayons du soleil. Exposée sans protection, la cicatrice peut se décolorer ou s'épaissir.

**À qui m'adresser pour obtenir de l'aide ou poser des questions ?**

Vous pouvez vous adresser à votre équipe de soins.

**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

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



Questions

Notez les questions que vous voulez poser à votre équipe de soins pour ne pas les oublier.





Gestion de la douleur

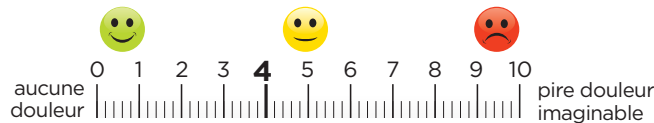
Aidez-vous de cet exemple de tableau pour gérer vos douleurs. Vous pouvez imprimer ce tableau sur une page entière à l'adresse : chumontreal.qc.ca/tableau1.pdf



Exemples

Date / Heure	Douleur (degré)	Actions, médicaments, autres...	Efficacité
12-05-2015, 21h	7	2 comprimés Tylenol	Moyen / 4
12-05-2015, 21h30	4	Relaxation - lecture	Oui / 3

Échelle de la douleur



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

