

« Dois-je masser mes cicatrices ? »

Question 1

Pourquoi masser les cicatrices ?

Il est reconnu que le massage permettra de rendre votre peau plus souple et cela vous permettra également de bouger plus aisément.

Question 2

Que faire en cas d'apparition d'une croûte ?

Il est recommandé de l'hydrater doucement.

Question 3

Pourquoi des conseils ?

Pour vous aider à limiter la survenue d'effets secondaires ou vous aider à les soulager.

Les 7 conseils de la semaine

- **Conseil 1 : Début de l'auto-massage**

L' auto-massage d'une cicatrice peut démarrer entre le 15ème et le 20^{ème} jour après la chirurgie, dès l'ablation des fils et/ou des agrafes sur une cicatrice totalement fermée, sans croûte, non suintante, propre.

**IL FAUT IMPERATIVEMENT DEMANDER
L'AUTORISATION A VOTRE MEDECIN SPECIALISTE**

Les 7 conseils de la semaine

- **Conseil 2 : Nettoyage de la cicatrice**

- Nettoyer quotidiennement la zone cicatricielle avec un gel dermo-nettoyant au PH physiologique.
- Ne jamais gratter ni arracher les fils de votre cicatrice.
- Ne jamais gratter ni arracher la croûte de votre cicatrice.
- Ne jamais masser une cicatrice à sec.

- **Conseil 3 : L'auto-massage**

- Choisissez un soin dermatologique, type baume réparateur apaisant.
- Cet auto-massage se fera 2 fois par jour durant 5 minutes avec une pression modérée.
- Un suivi régulier avec un Masseur-Kinésithérapeute est recommandé. Ce dernier pourra vous conseiller sur les gestes d'auto-massage.

Les 7 conseils de la semaine

- **Conseil 4 : Protégez votre cicatrice**

- Appliquez une protection UVA/UVB 50+ et cela durant les deux premières années qui suivent l'intervention.

- Les peaux foncées ou métisses doivent être très vigilantes leur peau cicatrisée devenant souvent plus sombre et tâchée.

- Ne vous exposez pas entre 12h et 16h car les rayons du soleil sont alors verticaux et pénètrent plus dans la peau.



- **Conseil 5 : Ne pas appliquer sur votre cicatrice**

- Savon de Marseille, huiles essentielles, crème parfumées ou produits alcoolisés.

Demandez conseils à votre pharmacien ou à l'équipe médicale.

Les 7 conseils de la semaine

- **Conseil 6 : Cicatrisation**

- Si votre cicatrice présente des complications, parlez-en à votre chirurgien ou à l'équipe soignante.

- **Conseil 7 : Conseil personnalisé**

Pendant cette période de confinement, si vous souhaitez un entretien téléphonique avec Michèle, notre socio-esthéticienne, envoyez-nous votre demande par mail : cd45@ligue-cancer.net