

Cicatrices

post-opératoire ou autres

Informations générales

- Il est normal au début qu'elle soit légèrement rose ou rouge avec plus ou moins de relief.
- Une perte de sensibilité autour au début est normal.
- Le retrait des fils ou des agrafes se fait entre 14 et 21 jours.
- 12 à 18 mois pour avoir l'aspect définitif.



Comment prendre soin de ma cicatrice

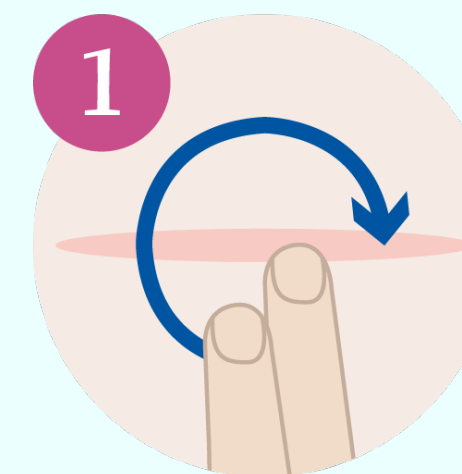
Hydratation - massage - désensibilisation → à commencer dès que la cicatrice est bien fermée

- Hydratation :

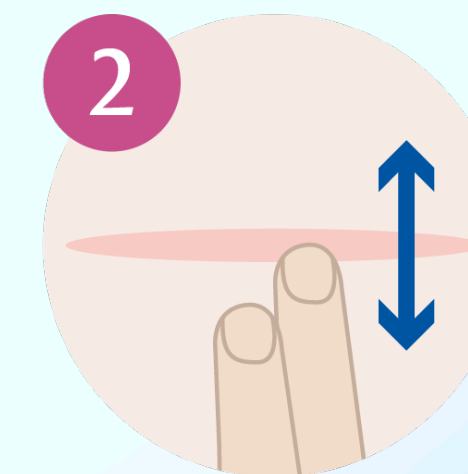
- Avec une crème hydratante SANS acide hyaluronique si la cicatrice est complètement fermée (on peut tolérer l'acide hyaluronique tant qu'elle est ouverte).
- Au moins 1x à 3x/J (plus si démangeaison)

- Massage :

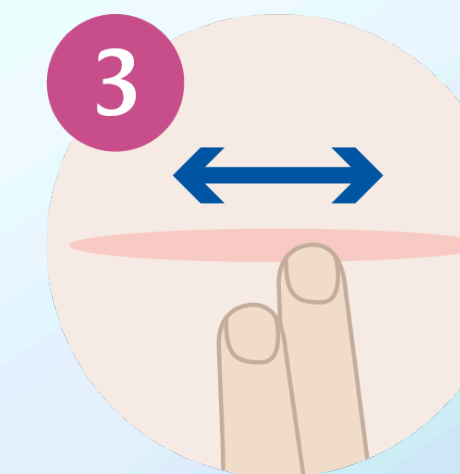
- uniquement sur une cicatrice entièrement fermée
- 5 minutes, 1x/jour
- Ponçage avec 1 ou 2 doigts le long de la cicatrice (2')
- Pincer la cicatrice longitudinalement et transversalement (2')
- Faire des mouvements transversaux (1')
- Ne pas écarter les berges de la cicatrice
- Le massage doit être progressif au fil du temps et au fil d'une séance
- En cas de doute parlez en à votre kiné



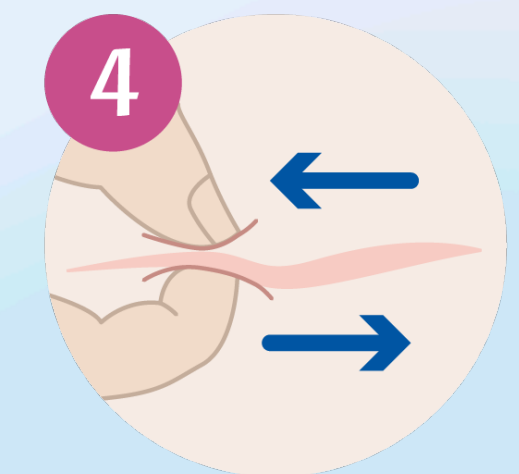
Effectuer des mouvements circulaires



Faire des vas-et-viens, de bas en haut, en se déplaçant le long de la cicatrice



Faire des vas-et-viens, en se déplaçant sur les côtés

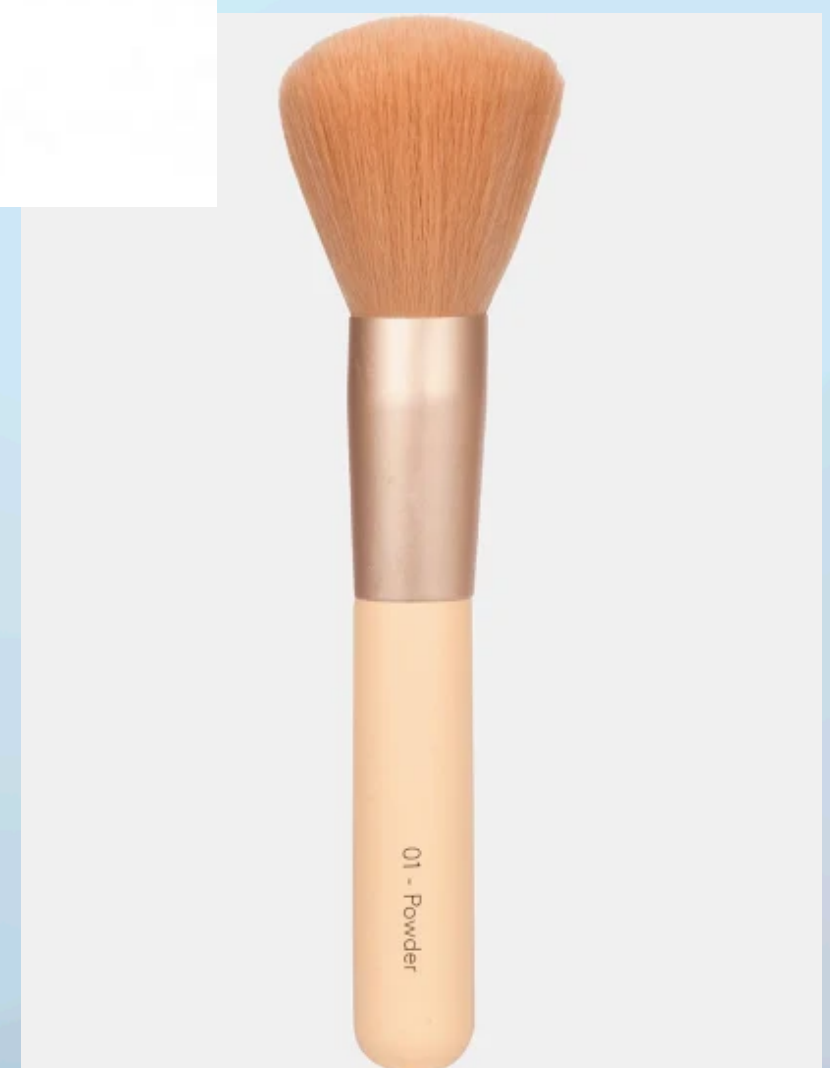


Enfin, pincer la cicatrice tout le long et tourner délicatement la peau

Comment prendre soin de ma cicatrice

Hydratation - massage - désensibilisation → à commencer dès que la cicatrice est bien fermée

- Désensibilisation (si besoin) :
 - 5 minutes, 1x/jour
 - Passer avec un pinceau sur la zone, un coton, une serviette et une tête de la brosse à dent (sans l'embout) le long de la cicatrice.
 - En parler au kiné / médecin pour avoir un traitement antalgique adapté.



Est ce que je peux laver ma cicatrice ?

- Oui, on peut une douche :
 - ne pas frotter trop fort
 - utiliser un savon neutre
 - pour sécher tamponner la zone avec une serviette propre
- Bains, jacuzzi, piscine → fortement déconseillé tant que la cicatrice n'est pas fermée.



Quand re-contacter le médecin ?

- Rougeur qui s'étend autour de la cicatrice
- Chaleur importante autour de la cicatrice
- Douleur qui augmente au lieu de diminuer
- Écoulement de pus
- Fièvre ($> 38^{\circ}\text{C}$)
- Réouverture de la cicatrice
- Gonflement important et brutal

Si vous avez un doute n'hésitez pas à en parler à votre kiné !



Ma cicatrice s'épaissit ...

Cicatrices hypertrophiques et chéloïdes

- Elles sont dû à un excès de cicatrisations.
- On doit stopper le massage de la cicatrice classique mais on va pouvoir étirer longitudinalement jusqu'à ce qu'elle blanchisse ().
- Continuer à hydrater.
- Discutez d'un pansement au silicone / vêtement compressif



Les bons gestes

- Protéger la cicatrice du soleil : vêtement ou SPF 50+. Durant 1 an minimum → risque de pigmentation définitif.
- Pratiquer une activité physique (aérobie ++) → favorise la vascularisation et donc une bonne cicatrisation.
- Tabac : il diminue la vascularisation et majore le temps de cicatrisation → augmentation du risque de complication.
- Diabète non contrôlé → même effet que le tabac.

