

CICATRICES*

COMMENT PRENDRE SOIN DE VOTRE PEAU

Selon les recommandations de la SFPC**



*Non suintantes

PRENDRE EN CHARGE SA CICATRICE

NETTOYER



Utiliser un **gel lavant assainissant au pH de la peau, proche de 5,5, sans parfum.**

Puis en post-cicatrisation nettoyer avec au **pH de la peau, proche de 5,5, sans parfum.**

Bien rincer, sécher en tamponnant.

RÉPARER



Dès accord du professionnel de santé, appliquer un **baume réparateur apaisant, sans parfum.**

Masser 2 fois par jour pendant 10 min (voir automassage de la cicatrice).

PROTÉGER



En cas d'exposition à la lumière, appliquer une **protection solaire** avec un indice **SPF 50+** et la mention **ANTI-UVB/UVA.**

CONSEIL :

- Si besoin appliquer après le soin hydratant un correcteur de teint sans parfum.
- Déposer une goutte de correcteur sur le doigt et tapoter la zone à corriger.

COMMENT PRATIQUER UN AUTOMASSAGE

PRÉPARATION

Se laver les mains.



Laver la zone cicatricielle avec un **produit sans savon** adapté aux peaux fragilisées.



Bien sécher sans frotter mais en tapotant.

Appliquer un **soin réparateur hydratant sans parfum** 2 fois/jour avant le massage.



Appliquer une **protection solaire** avec un indice **SPF 50+** après le massage.



* Société Française de Plaies et Cicatrisation

CICATRICES*

COMMENT PRATIQUER UN AUTOMASSAGE

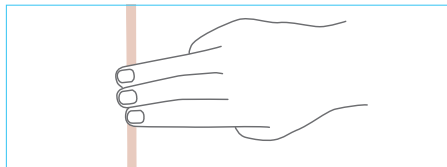
Selon les recommandations rédigées par le **COLLÈGE DE LA MASSO-KINÉSITHÉRAPIE**

**DEMANDEZ CONSEIL AU PRÉALABLE À VOTRE PROFESSIONNEL DE SANTÉ
AVANT DE PRATIQUER UN AUTOMASSAGE.**



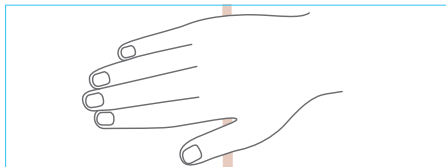
*Non suintantes

POSITIONNEMENT À ADOPTER AVANT DE PRATIQUER L'AUTOMASSAGE



UNE PETITE CICATRICE

Utiliser 2 ou 3 doigts sur la ligne cicatricielle.



UNE GRANDE CICATRICE

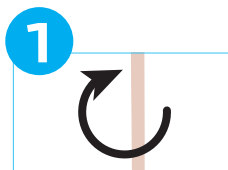
Utiliser la main entière pour mobiliser la cicatrice.

RÉALISATION DE L'AUTOMASSAGE

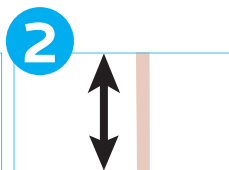
L'automassage peut être réalisé dès l'ablation des fils et/ou des agrafes et avec autorisation de votre professionnel de santé.

Le massage doit être effectué sans écarter les berges.

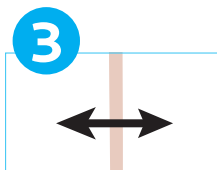
APRÈS 2 MOIS
Et accord de votre
professionnel de santé



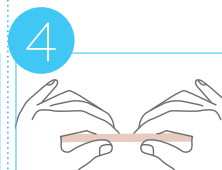
Appuyer sur la cicatrice puis faire des cercles. Les doigts ne doivent pas frotter la peau, c'est la peau qui bouge.



Faire la même chose avec des mouvements de haut en bas et de bas en haut.



Continuer en faisant la même chose de gauche à droite et de droite à gauche.



Enfin, placer les doigts de chaque côté de la cicatrice. Soulever doucement pour tenter de décoller la peau des tissus et des muscles.

REMARQUES :

- Éviter de faire glisser les doigts sur la cicatrice de façon excessive.
- La pression doit être dosée et augmentée progressivement.
- La pression exercée doit permettre de blanchir la peau.

 **10** minutes
 **2** / jour



SCANNEZ CE QR CODE
POUR VISIONNER
UNE VIDÉO EXPLICATIVE