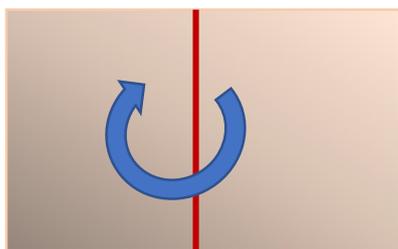


L'automassage des cicatrices

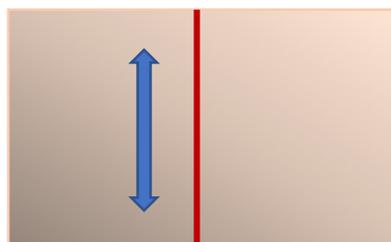
Ce massage permet d'activer la microcirculation du sang et favorise le retour à la souplesse de la peau.

Il doit être réalisé pendant 5 à 10 minutes, au moins une fois par jour, après l'ablation des fils et l'autorisation de votre chirurgien.

- ✓ **Lavez-vous** bien les mains
- ✓ **Appliquez la crème réparatrice** prescrite sur toute la zone à masser
- ✓ **Avec des gestes doux et lents**, effectuez les mouvements suivants :



Appuyez doucement sur la cicatrice et faire bouger la peau en profondeur en faisant des cercles



Appuyez doucement sur la cicatrice et faire bouger la peau en profondeur en faisant des cercles



Informations générales :

Ce massage n'est jamais agréable, en cela réside son efficacité, on ne frotte pas la cicatrice, on entraîne toute la peau avec les doigts.

La pression exercée doit permettre à la peau de blanchir.

L'appui sera augmenté progressivement au fur et à mesure des massages.

On masse tant que la pression est douloureuse, souvent plusieurs semaines.

La cicatrice parfois à peine visible après l'opération subit une **phase inflammatoire entre 3 semaines et 3 mois après l'intervention**. Elle devient alors plus rose et plus visible.

Ce phénomène s'estompera progressivement après 3 mois et la cicatrice commencera à blanchir et à s'affiner. **Elle continuera d'évoluer pendant un an**. Protégez votre cicatrice du soleil pendant toute la première année pour éviter une coloration souvent irréversible.

Ce qui doit vous alerter et vous faire contacter votre chirurgien :

Quelque soit la durée après l'intervention, **si la cicatrice augmente en taille, boursouffle, forme comme un cordon un peu dur**, il faut prendre l'avis de votre chirurgien.

Dans les cas de doute,
contactez toujours votre chirurgien.

Le tabac augmente considérablement le risque de difficulté de cicatrisation interne et externe. Il est donc expressément recommandé de ne pas fumer durant la convalescence.