

ACCOMPAGNER LA CICATRISATION DE VOS PATIENTS

Les réponses de nos experts : chirurgiens, dermatologues, kinésithérapeute et psychologue.

Comité d'experts référents : Dr Olivier COGREL : Dermatologue. Past-Président du groupe chirurgical de la Société Française de Dermatologie - Hôpital Saint-André, Bordeaux | Pr David BOCCARA : Chirurgien. Chirurgie Plastique Reconstructrice et Esthétique. Centre de traitement des Brûlés - Hôpital Saint Louis, Paris | Dr Angélique GIROD : Chirurgien maxillo-facial et stomatologue - Paris | Dr Hugues CARTIER : Dermatologue. Unité de dermatologie, soins de cicatrisation et chirurgie plastique. Vice-président de la Société Française de Médecine Esthétique - CH ARRAS | Dr Jean-Michel AMICI : Dermatologue. Membre du Collège des Enseignants de France en Dermatologie - Hôpital Saint-André, Bordeaux | Mme Marie-Laure BENICOURT LEMOINE : Masseur-kinésithérapeute - Chessy | Mme Sabrina BELEMKASSER : Psychologue Clinicienne Centre de traitement des brûlés - Hôpital Saint-Louis, Paris.

CONSEILS DE PRISE EN CHARGE DE LA CICATRICE

"DOIS-JE LAVER MA CICATRICE ?"	"MA CICATRICE DOIT-ELLE RESTER À L'AIR LIBRE ?"	"QUAND APPLIQUER LA CRÈME CICATRISANTE ?"	"PUIS-JE METTRE MA CICATRICE AU SOLEIL SANS PROTECTION ?"	"DOIS-JE FAIRE UN AUTO-MASSAGE DE MA CICATRICE ? À QUELLE FRÉQUENCE ?"
OUI	OUI/NON	DÈS LE RETRAIT DES FILS	NON	OUI SOUS CERTAINES CONDITIONS
<p>Les 3 semaines suivants l'opération :</p> <ol style="list-style-type: none"> Laver avec un nettoyant dermatologique doux sans savon et sans parfum au pH physiologique de 5,5. Rincer à l'eau tiède, sécher délicatement. Éviter les bains. 	<p>Le recours à un pansement peut dépendre de la localisation de la plaie.</p> <p>Si la cicatrice doit être protégée, suivre les recommandations du praticien sur le choix du pansement et la fréquence de renouvellement.</p>	<p>2x par jour : application d'une crème réparatrice et apaisante. Possibilité d'accompagner d'un massage.</p>	<p>Protéger la cicatrice à l'aide d'une crème réparatrice avec un indice SPF50+ pour éviter tout risque d'hyperpigmentation.</p>	<p>Suite à l'autorisation du praticien : réaliser un auto-massage sur une plaie refermée, non suintante et sans croûte.</p> <p>Le massage ne doit pas provoquer de douleur insoutenable, mais une sensation désagréable est acceptable.</p>

MASSAGE DE LA CICATRICE

Sur une cicatrice non-inflammatoire et après retrait des points :

Avant d'effectuer le massage, faire un test de vitropression pour évaluer le degré d'inflammation de la cicatrice.

Durée et fréquence de l'auto-massage :



5 À 10 MIN MAX



2X / JOUR

Vidéo de l'auto-massage :



CICATRICE NON MATURE

Masser doucement à plat avec la **crème réparatrice** dans le sens de la cicatrice, avec l'index ou la main entière selon la taille de la cicatrice.



CICATRICE MATURE (>3 MOIS)

Massage du palper-rouler. Attraper un pli de peau entre le pouce et l'index et faire glisser les doigts vers le haut.



CICATRICE MATURE (>3MOIS)

Du bout des doigts, masser en faisant des petits cercles puis des mouvements linéaires dans le sens de la cicatrice.

REPÉRER LES ANOMALIES CICATRICIELLES

"QUELS FACTEURS INFLUENT SUR MA CICATRICE ?"

- Malnutrition / obésité
- Tabagisme
- Insuffisance rénale / hépatique
- Diabète
- Anémie
- Infection de la plaie
- Stress
- Âge...

Les plus jeunes patients ont tendance à hypercicatriser alors que les plaies des plus âgés prendront plus de temps à se refermer.

"MA CICATRICE ME GÊNE, QUE FAIRE ? EST-CE NORMAL QU'ELLE SOIT ROUGE ?"

Jusqu'à 2 ans après l'opération : possible fourmillements ou démangeaisons.

En cas de douleurs fortes, de signes d'inflammation ou d'infection : prendre contact avec le chirurgien.

Une cicatrice rouge ou rose est normal durant les 1ers jours.

Un actif comme l'arnica peut permettre de calmer et de décongestionner la plaie.

Après quelques mois : si la cicatrice est encore rouge, prendre contact avec le médecin chirurgien.

Lors d'un massage, il est normal que la cicatrice rougisse.



CICATRICES PATHOLOGIQUES



CICATRICE SUTURÉE



CICATRICE CHÉLOÏDE



CICATRICE HYPERTROPHIQUE



CICATRICE INFLAMMATOIRE



Massage non recommandé.

Les cicatrices pathologiques peuvent cacher une pathologie sous-jacente : diabète, pathologie du sang, infection...