

La prise en charge de vos cicatrices par le massage.

Protocole d'accompagnement



Ce protocole a été rédigé
en collaboration
avec **Marie-Laure
BENICOURT-LEMOINE,**
Kinésithérapeute, Chessy.



Les questions les plus fréquentes



Les experts vous répondent

POURQUOI MASSER ?

➤ **Le massage facilite la cicatrisation**
pour :

- Améliorer la qualité de la cicatrisation.
- Diminuer les adhérences entre les tissus.
- Assouplir la cicatrice pour la rendre esthétique.
- Diminuer l'oedème lorsqu'il est présent.



**NOTRE KINÉSITHÉRAPEUTE
VOUS EXPLIQUE
L'ADHÉRENCE CICATRICIELLE**

**« Ce sont des bandes fibreuses
reliant la cicatrice à un os ou à un
organe sous-jacent (sensation de
tiraillements dans la mobilité des
membres ou des organes) ».**



QUAND MASSER ?

- Plaie refermée et stable
≈ 3 semaines (variable selon la taille).
- Plaie non suintante / pas de croûte.
- Disparition ou ablation des points de suture.
- Masser 2 fois par jour, matin et soir,
pendant 5 à 10 minutes.
- **La cicatrisation peut prendre jusqu'à
2 ans.**



QUAND ET POURQUOI UTILISER UN SOIN CICATRISANT ?

- Pour le patient **LE SOIN CICATRISANT FACILITE LE MASSAGE.**
- Le massage favorise **LA PÉNÉTRATION DES ACTIFS CICATRISANTS** qui vont faciliter la réparation cutanée.

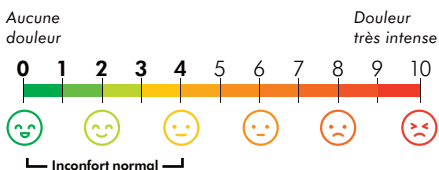


ET SI ÇA FAIT MAL ?

- Le massage diminue la douleur petit à petit.
- Si le massage est trop douloureux, diminuer la durée du massage ou la pression sur la cicatrice.

➤ Adapter le massage à son seuil de tolérance.

Échelle de douleur : possibilité de grader la douleur sur une échelle de 0 à 10



Les différents types de cicatrices



Les experts vous expliquent



Pour identifier les différentes cicatrices pouvant être massées ou devant être prises en charge par un professionnel de santé, effectuer le test de la vitro pression.

TEST DE LA VITRO-PRESSION

Effectuer une pression de quelques secondes avec 2 doigts sur la zone cicatricielle.

La recoloration de la peau sera soit lente, soit rapide.

RECOLORATION LENTE DE LA PEAU (>3 SECONDES)



Cicatrice pouvant être massée



Cicatrice non inflammatoire

Souple, lisse et blanche

RECOLORATION RAPIDE DE LA PEAU (<2-3 SECONDES)

**Cicatrice devant être prise en charge
par un professionnel de santé**



Cicatrice inflammatoire
Gonflée, rouge, douloureuse



Cicatrice hypertrophique
Dure, rouge, épaisse,
bords parallèles



Cicatrice chéloïde
Excroissances de peau
qui se développent sur les cicatrices
(volumineuses, dures, bords
anarchiques)

La prise en charge



Les experts vous recommandent

1. LAVEZ LA CICATRICE AVEC UN SOIN LAVANT ADAPTÉ

- Nettoyez la cicatrice quotidiennement avec un soin lavant non détergent.
 - Ne pas frotter la plaie.
- Séchez en tamponnant délicatement la cicatrice avec une serviette propre.



2. INSTALLEZ-VOUS DANS UNE POSITION CONFORTABLE

- La zone à masser doit être accessible pour le massage.
- Le massage peut être désagréable. Une position adéquate permet de diminuer le stress et de faciliter la manipulation.

3. APPLIQUEZ UN SOIN RÉPARATEUR

- Appliquer un soin réparateur durant le massage permet de faciliter la manipulation.
- L'utilisation d'un soin réparateur permet d'hydrater votre cicatrice et de favoriser sa cicatrisation.



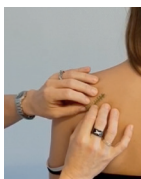


LE MASSAGE MAIN À PLAT



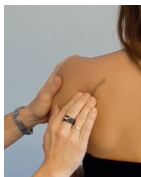
- Massage direct de la cicatrice.
- Manœuvre globale : toute la main est posée sur la cicatrice afin de manipuler toute la zone.

LE MASSAGE PALPER-ROULER



Attraper un pli de peau et le faire rouler entre ses doigts.

LE MASSAGE PAR FRICTION LOCALE



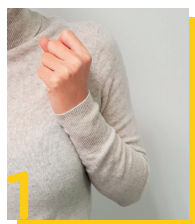
Appuyer avec le bout des doigts sur la cicatrice et faire des petits mouvements circulaires.

MOBILISATION PROGRESSIVE DES MEMBRES

Permet d'améliorer la mobilité articulaire

- L'amplitude des mouvements doit être agrandie progressivement.
- Durant les premières séances, le massage est fait sans tension, puis on instaure une tension graduelle jusqu'à obtenir une ouverture totale du membre supérieur (geste du handballeur).

Exemple : mobilisation du bras après une opération du sein.



Les 5 bonnes habitudes



Les experts vous conseillent

- 1** **DÈS QUE VOTRE MÉDECIN OU VOTRE KINÉSITHÉRAPEUTE VOUS L'AUTORISE, COMMENCEZ LE MASSAGE DE VOTRE CICATRICE.**
Le plus tôt sera le mieux.
- 2** **NETTOYEZ ET MASSEZ VOTRE CICATRICE MATIN ET SOIR AVEC DES SOINS SPÉCIFIQUES ET ADAPTÉS.** Cela permettra d'améliorer le processus de cicatrisation.
- 3** **PROTÉGEZ LA CICATRICE** en limitant les expositions au soleil et en appliquant un soin cicatrisant doté d'un très haut indice de protection (*évite le risque d'hyperpigmentation*).
- 4** Afin d'éviter la formation de croûtes, **APPLIQUEZ DE LA CRÈME HYDRATANTE**, pour qu'elles se détachent et tombent d'elles-mêmes.
- 5** **ÉVITEZ LES VÊTEMENTS TROP SERRÉS, AINSI QUE L'ÉTIREMENT DE LA PEAU** qui peut élargir la cicatrice ou rouvrir la plaie (*activités physiques sollicitant la cicatrice les premières semaines*).



BIODERMA

LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

BIODERMA VOUS CONSEILLE UN PROTOCOLE D'ACCOMPAGNEMENT **DERMO-COSMÉTIQUE**

Hygiène dermatologique douce

Atoderm Intensive Gel moussant

Le gel nettoyant douceur purifiant et anti-démangeaisons.



- Nettoie en douceur
- Apaise
- Nourrit et hydrate

Soin réparateur biomimétique

Cicabio Pommade

Le soin réparateur apaisant et nourrissant.



EXISTE AUSSI EN CRÈME

- Répare
- Apaise

Cicabio SPF 50+

Réparateur très haute protection pour toute la famille, qui prévient les marques cicatricielles.



- Protège

+ DÉMARCHE MEDI-SECURE

Accompagnement dermo-cosmétique des irritations cutanées superficielles et des cicatrices induites par certains traitements notamment anticancéreux.

Cicabio Restor

Le soin dermo-cosmétique apaisant protecteur des peaux fragilisées.

- CHIMIOTHÉRAPIE ✓
- RADIOTHÉRAPIE ✓
- POST-CHIRURGIE ✓



- Restaure
- Protège
- Apaise

LA BIOLOGIE AU SERVICE DE LA DERMATOLOGIE

En savoir plus sur NAOS, entreprise écobioologique française, fondatrice de BIODERMA, sur www.naos.com





Retrouvez d'autres protocoles d'accompagnement



Et découvrez tous les conseils d'experts.

- > Tout savoir sur l'acné et sa prise en charge.
- > Tout savoir sur les peaux très sèches ou sujettes à l'eczéma atopique.
- > Les conseils pour améliorer votre qualité de vie pendant les traitements anticancéreux.
- > Les dermo-cosmétiques et leurs ingrédients.



Tout savoir sur l'acné et sa prise en charge.

Protocole d'accompagnement



Ce protocole a été rédigé en collaboration avec le **Dr. Aurore FOUGEROUSE**, Dermatologue.



Tout savoir sur les peaux très sèches ou sujettes à l'eczéma atopique.

Protocole d'accompagnement



Ce protocole a été rédigé en collaboration avec le **Dr. Laure BELLANGE**, Allergologue.



Les conseils pour améliorer votre qualité de vie pendant les traitements anticancéreux.

Protocole d'accompagnement



Ce protocole a été rédigé en collaboration avec **une équipe d'experts**.



Les dermo-cosmétiques et leurs ingrédients.

Regards croisés d'experts.

RÉDIGÉ EN COLLABORATION AVEC UNE ÉQUIPE D'EXPERTS

- Informations recueillies lors du congrès médical de dermatologie, GERDA, du 1er octobre 2020.
- Extraits du symposium sur « les ingrédients naturels versus les ingrédients chimiques » Mme Christine LAFFORGUE, dermatologue et Présidente de la Société Française de Cosmétologie.
- Conseils et compléments d'informations : Dr. Laure BELLANGE, Allergologue.





Le service en +

Votre tuto de prise de photographies



TUTO PHOTO

Comment photographier
une lésion cutanée ?

Ce tutoriel photo vous aidera à prendre une photo
de qualité à transmettre à votre médecin pour
assurer un suivi et une prise en charge optimisés.





PRENDRE DES PHOTOS MÉDICALES AVEC SON TÉLÉPHONE

VOTRE PRATICIEN A BESOIN DE PHOTOS :

- ▶ Nettes
- ▶ Avec une bonne lumière
- ▶ Avec les bonnes proportions
- ▶ Où l'on voit l'ensemble de la zone touchée
- ▶ En gros plan où l'on voit la couleur, l'aspect plus en détail de votre problème de peau
- ▶ Simples qui retranscrivent au mieux la réalité



Pour plus de précision, se faire prendre en photo

1



Si possible devant une fenêtre mais pas exposée directement au soleil

2



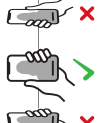
Désactiver le flash

3



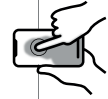
Limiter le zoom à x2 MAXIMUM

4



Bien réfléchir à l'angle de vue : préférer une prise de vue frontale

5



Faire la mise au point

6



Ajuster l'exposition : régler la luminosité pour que ce soit le plus fidèle à la réalité

7



• Être bien stable, droit
• Penser à faire les différents cadrages : vue d'ensemble et gros plan

8



DERRIÈRE NOS PRODUITS IL Y A UNE DÉMARCHE



FABRIQUÉ EN FRANCE

Les produits NAOS sont conçus et fabriqués en France pour une maîtrise du savoir-faire et de la sécurité.



ÊTRE EFFICACE

C'est appliquer les principes de l'écobiologie pour préserver les mécanismes naturels de la peau.



ÊTRE RESPONSABLE

C'est s'engager pour la planète. En priorisant les actions les plus impactantes telles que la biodégradabilité de nos formules et la recyclabilité de nos packs.



ÊTRE UTILE

C'est vous apporter des conseils personnalisés avec les skincoachs NAOS.



ÊTRE TRANSPARENT

C'est vous permettre de décrypter nos formules sur Ask.NAOS.

Ce service vous est proposé par NAOS Services
avec la caution du laboratoire dermatologique BIODERMA

BIODERMA
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE