

LES 5 BONNES HABITUDES

LES EXPERTS VOUS CONSEILLEN



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 RÉPARATRICE**, 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 VOUS CONSEILLE
UN PROTOCOLE D'ACCOMPAGNEMENT **DERMO-COSMÉTIQUE**

HYGIÈNE DERMATOLOGIQUE
DOUCE, 1^{ER} GESTE DE SOIN



CICABIO BAUME LAVANT

Le nettoyant apaisant protecteur

PEAUX FRAGILISÉES, IRRITÉES

**ASSAINIT LA PEAU
APAISE LA PEAU
HYDRATE & NOURRIT**

pH physiologique
Sans savon

TEXTURE BAUME ANTI-FRICTION PV : 10,90 €



CICABIO CRÈME+

Le soin ultra-réparateur apaisant

PEAUX FRAGILISÉES, IRRITÉES

**RESTAURE LE MICROBIOME
RÉPARE'
APAISE**

TEXTURE EFFET PANSEMENT

PRO-MASSANTE PV : 8,60 €



CICABIO CRÈME+ **SPF50+**

Le soin ultra-réparateur apaisant

TRÈS HAUTE PROTECTION

**RESTAURE LE MICROBIOME
RÉPARE'
APAISE
PRÉVIENT L'HYPERPIGMENTATION**

TEXTURE EFFET PANSEMENT

PRO-MASSANTE PV : 12,50 €

SOINS RÉPARATEURS BIOMIMÉTIQUES

* Favorise la réparation épidermique

BIODERMA
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE



LA PRISE EN CHARGE
DE VOS CICATRICES
PAR LE MASSAGE

N A O S | AU CŒUR DE LA
ECOBIOLOGY | DERMATOLOGIE

MÉTHODE DE MASSAGE D'UNE CICATRICE

3 ÉTAPES



1. MASSAGE À PLAT

Massage à plat avec toute la main, dans le sens de la cicatrice



2. MASSAGE PAR FRICTION LOCALE

Du bout des doigts, effectuez des petits mouvements circulaires sur la cicatrice. Les doigts ne doivent pas frotter la peau, c'est la peau qui bouge.



3. MASSAGE PAR PALPATION

Saisir les plis de la peau entre le pouce et l'index : faites glisser vos doigts le long de la cicatrice.



MASSAGE

Ne forcez pas sur votre cicatrice. Il est normal de la mobiliser pour retrouver du mouvement et de l'amplitude mais il est important de suivre les recommandations de votre médecin.

« *Masser une cicatrice pendant 5 minutes n'est pas très contraignant. Mais c'est extrêmement bénéfique pour le processus de cicatrisation.* »

Thomas Cruchaudet,
Infirmier

Voir la vidéo de l'auto-massage avec les conseils de notre masseur-kinésithérapeute



LES QUESTIONS LES PLUS FRÉQUENTES

LES EXPERTS VOUS RÉPONDENT



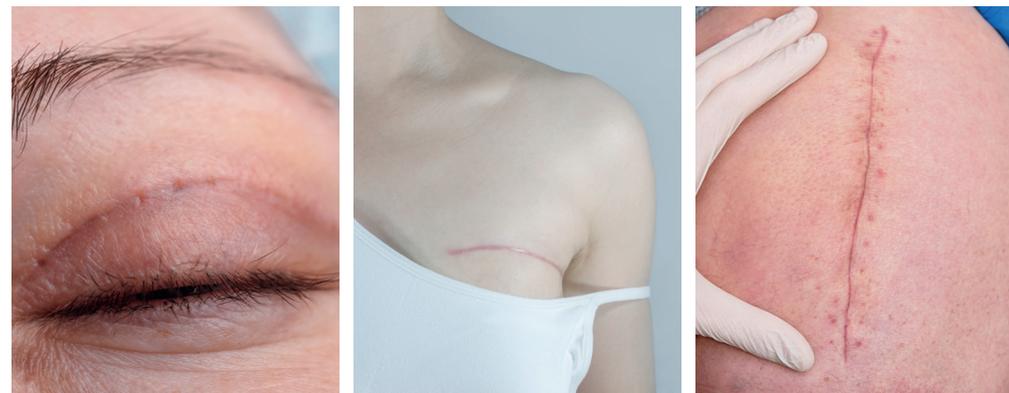
POURQUOI MASSER ?

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'œdème 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.
- La cicatrisation peut prendre jusqu'à 2 ans.

Masser **2 fois par jour**, matin et soir, pendant **5 à 10 minutes**, avec un soin réparateur **CICABIO**.

POURQUOI UTILISER UNE HYGIÈNE ADAPTÉE ?

LE NETTOYAGE DES PLAIES EST L'UNE DES ÉTAPES LES PLUS IMPORTANTES DANS LA PRISE EN CHARGE DES PLAIES CUTANÉES :

- Limite la prolifération bactérienne.
- Contribue au bon déroulement du processus de cicatrisation.
- Agit sur la régénération de la peau.



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**.

QUAND ET POURQUOI UTILISER UN SOIN CICATRISANT ?

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



ÉCHELLE DE DOULEUR :

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

