

Prendre soin de mes cicatrices par le massage

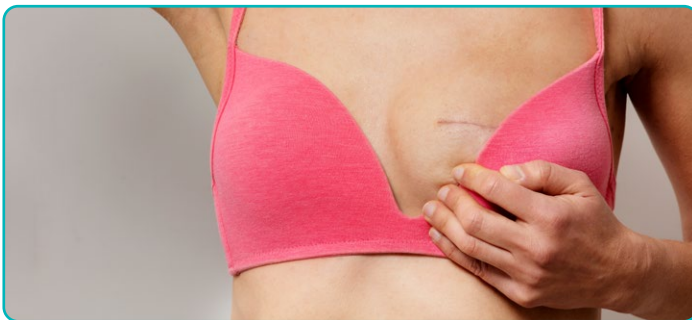
Vous avez des cicatrices à la suite d'une chirurgie. Cette fiche vous explique comment les masser.

Pourquoi dois-je masser mes cicatrices ?

Après une opération, les plaies se referment et des cicatrices se forment. Cela fait partie de la guérison. Pendant la formation des cicatrices, la peau peut se coller aux muscles et aux tissus sous la peau. Ce sont des « adhérences ». En massant vos cicatrices, vous décollerez votre peau pour éviter ce problème.

Quels bénéfices vais-je tirer de ces massages ?

- Votre peau sera plus souple.
- Vous aurez moins de douleur, d'inconfort et de démangeaisons.
- Vous bougerez mieux.
- Vos cicatrices seront moins rouges, moins sensibles et moins gonflées.



Masser les cicatrices les rendra moins visibles.

Quand dois-je commencer les massages ?

Vous devez commencer à masser vos cicatrices dès qu'elles sont bien guéries. En général, il faut attendre 3 semaines après la chirurgie. Mais cela dépend de la profondeur et de la grandeur des cicatrices. Les plaies doivent être refermées et les points de suture tombés. Il ne doit pas y avoir de croûte ni de liquide qui coule.

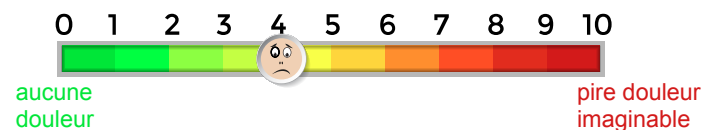
Si vous avez des doutes sur la guérison de votre plaie, parlez-en à votre médecin ou à votre infirmière.

À quelle fréquence dois-je faire ces massages ?

Massez les cicatrices 1 à 2 fois par jour, pour un massage de 3 minutes maximum, afin d'éviter une inflammation.

Est-il normal d'avoir mal quand je masse mes cicatrices ?

Il est normal de sentir un inconfort pendant les massages. Toutefois, cette sensation ne doit pas dépasser 4 sur 10 sur l'échelle de la douleur. Si votre douleur est plus grande, diminuez la durée du massage et la pression sur les cicatrices. Le massage doit toujours être doux et lent.



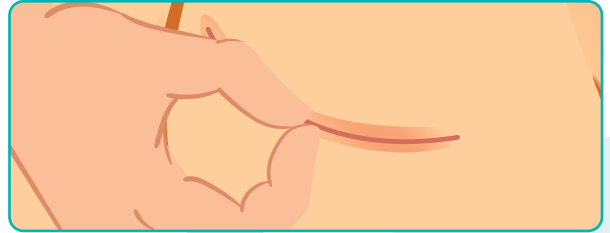
Comment masser mes cicatrices ?

1. Préparez-vous

- Lavez-vous bien les mains avec de l'eau et du savon.
- Passez sur vos cicatrices un peu de crème ou de lotion hydratante non parfumée.
- Installez-vous dans une position confortable. La zone à masser doit être accessible et avoir un bon support. Si vous avez une cicatrice au niveau de la poitrine, vous pouvez vous asseoir sur votre lit, le dos appuyé contre la tête de lit.



- Ensuite, placez vos doigts de chaque côté de la cicatrice. Soulevez doucement pour tenter de décoller la peau des tissus et des muscles.

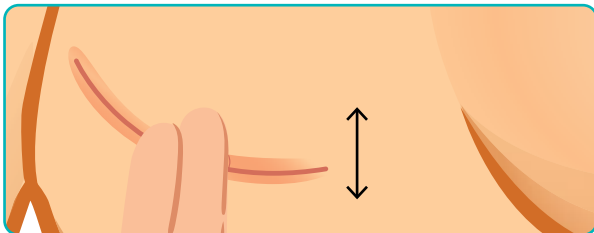


2. Massez les cicatrices

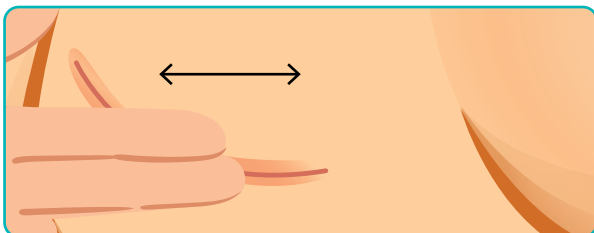
- Avec votre index et votre majeur, appuyez sur la cicatrice puis faites des cercles. Vos doigts ne doivent pas frotter la peau. C'est la peau qui bouge, entraînée par vos doigts.



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



- Continuez en faisant la même chose de gauche à droite et de droite à gauche.



Dois-je prendre des précautions ?

Cessez le massage si du liquide coule d'une cicatrice.

Puis-je exposer ma cicatrice au soleil ?

Oui, mais avec une crème solaire ayant un facteur de protection solaire (FPS) d'au moins 30. La peau nouvellement formée est très sensible aux rayons du soleil.

Exposée sans protection, la cicatrice peut se décolorer ou s'épaissir.



À qui m'adresser pour obtenir de l'aide ou poser des questions ?

N'hésitez pas à communiquer avec votre équipe de soins.

Il existe d'autres fiches santé produites par le CEMTL. Demandez à votre équipe de soins lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site

<https://biblio.ciusss-estmtl.gouv.qc.ca/fr/services-aux-patients-et-la-famille/publications-ciup>

Ressources utiles

Espace partenaires en cancérologie

☎ 514 252-3400, poste 2528

🌐 ciusss-estmtl.gouv.qc.ca/espace-partenaires-cancerologie

Société canadienne du cancer

☎ 1 888 939-3333

🌐 cancer.ca

Fondation québécoise du cancer

☎ 1 800 363-0063

🌐 cancerquebec.ca

Fondation cancer du sein du Québec

☎ 1 877 990-7171

🌐 rubanrose.org

Notes

CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal

Hôpital Maisonneuve-Rosemont

5415, boul. de l'Assomption
Montréal (Québec) H1T 2M4

☎ 514 252-3400

🌐 <https://ciusss-estmtl.gouv.qc.ca>

D'autres publications et ressources d'intérêt sur la santé sont disponibles sur le site Internet du Centre d'information pour l'utilisateur et ses proches (CIUP).

🌐 <https://biblio-hmr.ca/in/fr/ciup> ✉ ciup.cemtl@ssss.gouv.qc.ca

Texte adapté de la fiche santé *Prendre soin de mes cicatrices par le massage* produite par le Centre de littératie en santé du CHUM : www.chumontreal.qc.ca/centre-litteratie-sante.

Ce document est protégé sous la licence Creative Commons



CP-ONC-085

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Est-de-
l'Île-de-Montréal

Québec

