

N° **1** CENTRE
EUROPÉEN
DERMATOLOGIE
THERMALE

AUTO-TRAITEMENT CICATRICIEL

Johanna GIRE
managerkine.trp@loreal.com



1. Le bilan cicatriciel
2. Préparer la zone à traiter
3. Traiter les séquelles cicatricielles
 - Hypertrophie
 - Adhérence
 - Rétractions
 - Fibroses / Induration
4. Les contre-indications

LES CICATRICES

- BRULURE / GREFFE
- PRISE DE GREFFE
- ABDOMINOPLASTIE
- LAPAROTOMIE
- MASTECTOMIE
- TUMORECTOMIE
- DRAINS
- PORT A CATH
- GS OU CURAGE AXILLAIRE
- RECONSTRUCTIONS
- SYMETRISATION
- ...

LE BILAN CICATRICIEL

Visuel :

- Aspect
 - Epaisseur
 - Rétraction
 - Invagination
- Couleur
 - Blanc
 - Rosé
 - Rouge
- Etat des autres

Toucher :

- Impact sur la fonction
- Pli de peau
 - Possible ou non
 - Dur ou souple
 - Mobile

Sensation:

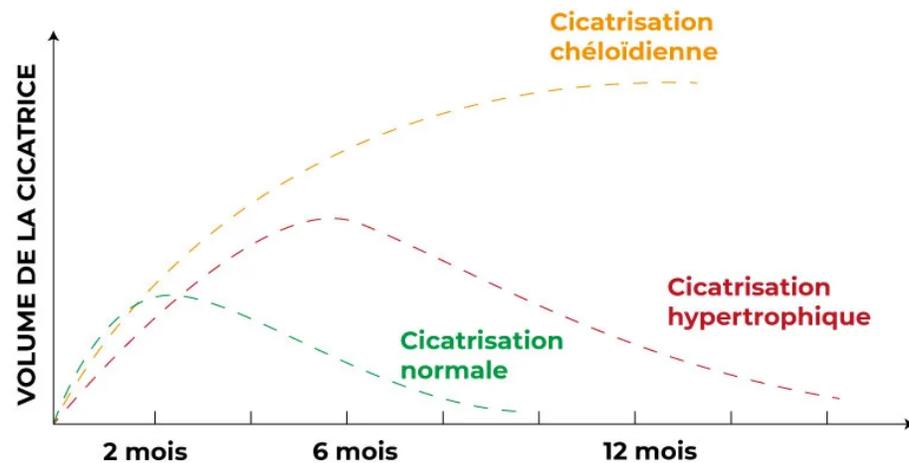
- Douleurs
- Démangeaisons
- Sensibilité
- Impact psychologique

PATHOLOGIE DE LA CICATRISATION

CICATRICES CHELOIDIENNES : rougeur, relief, douleur

HYPERTROPHIQUES -> ne déborde pas, évolution favorable à 18mois / 2 ans, élargissement secondaire

CHELOIDES -> déborde de la lésion initiale , récurrence, génétique (99% des cas)



CICATRICES RETRACTILES : attraction peau saine voisine, sensation de tiraillement

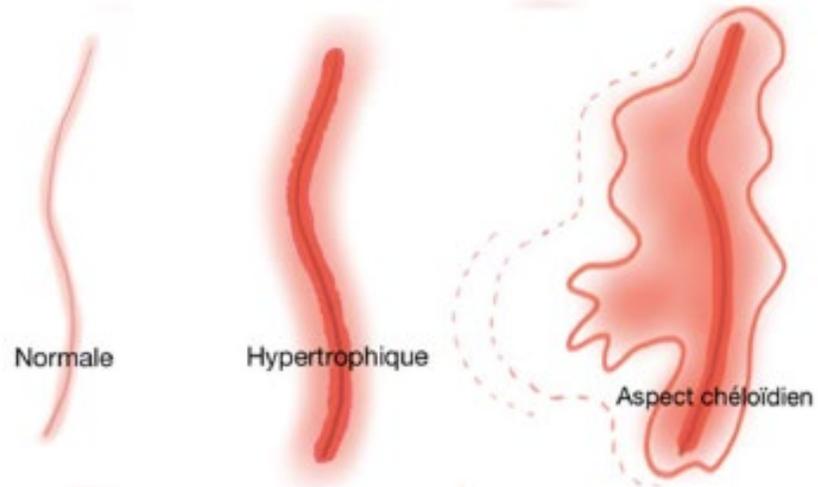
CICATRICES AHERENTES : invagination, manque de mobilité par rapport aux structures en dessous, pli de peau pas ou peu mobile

CICATRICES FIBROSEES : pli de peau raide par rapport à la peau normale (-> 3 mois, + si radiothérapie)

LE BILAN CICATRICIEL

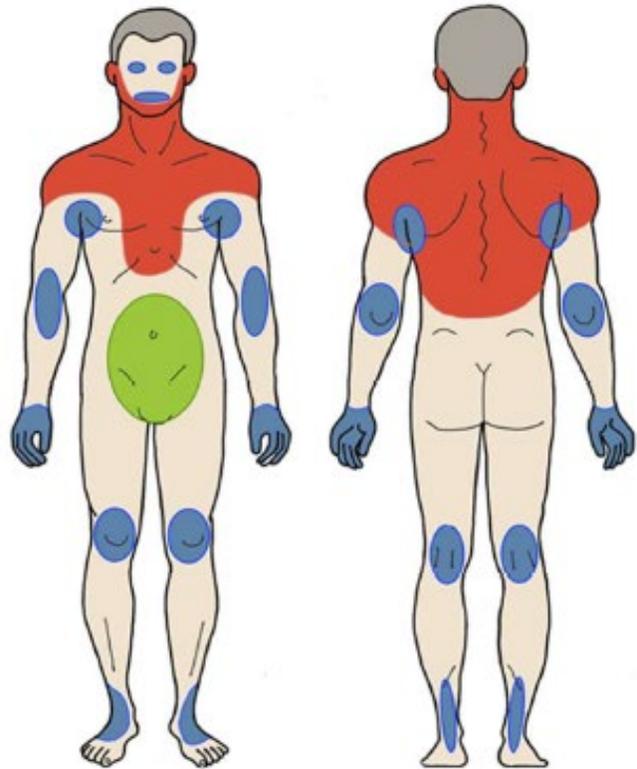


Hypertrophie



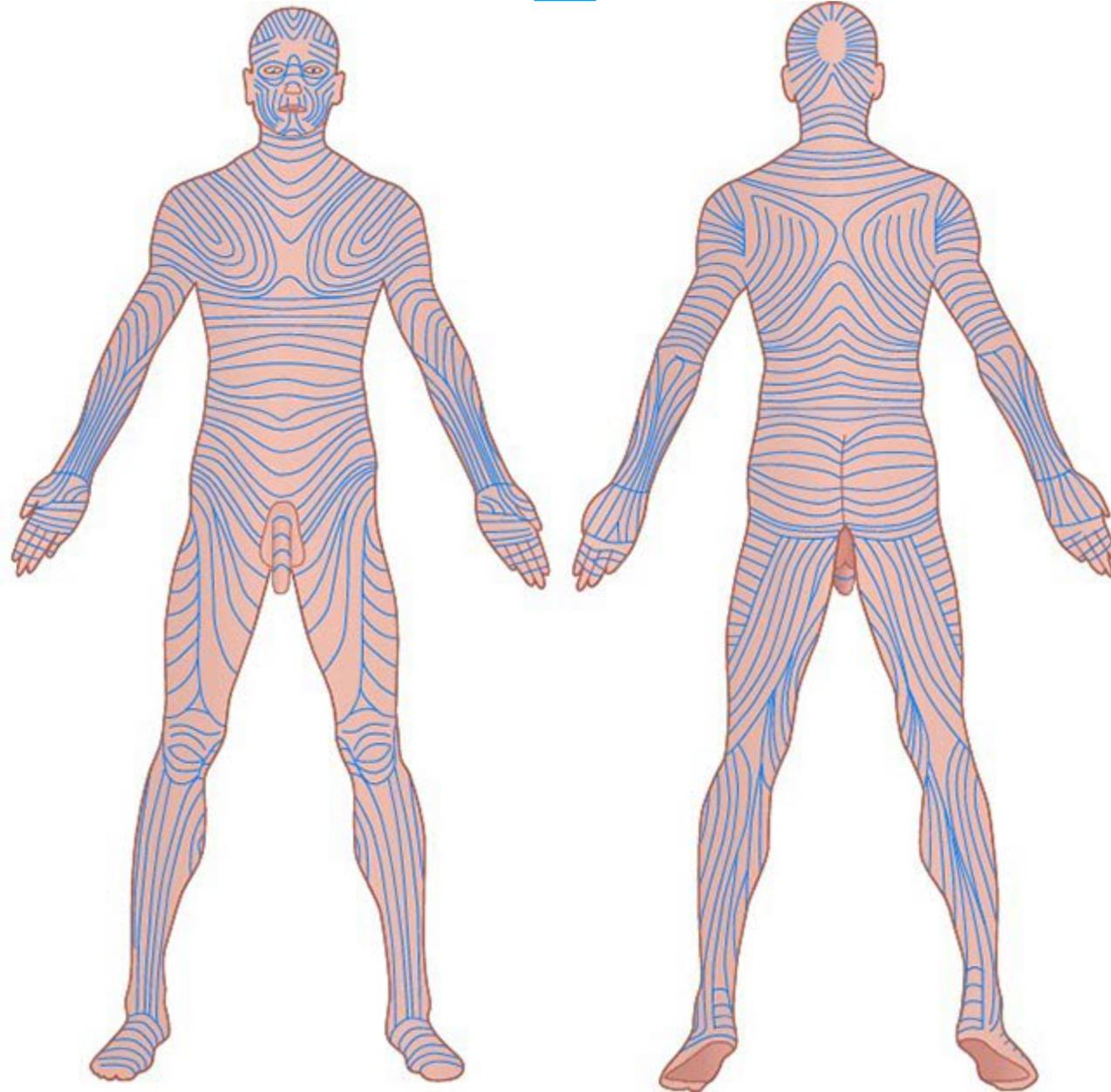
LE BILAN CICATRICIEL

ASPECT DE LA CICATRICE



Cicatrices Zones à risque

-  Zones à risque rétractile
Et d'adhérence
-  Zones à risque Chéloïde
et Hypertrophique
-  Zone abdominale à
risque adhérent



MASSAGE CICATRICIEL

LES INTÉRÊTS

POURQUOI ?

- > Augmente la souplesse des cicatrices
- > Améliore la qualité de peau
- > Réduit les douleurs et les démangeaisons et la sensibilité
- > Améliore la mobilité
- > Peut raccourcir le temps nécessaire pour former une cicatrice mature

QUAND ?

- > Dès que la cicatrice est **fermée**
- > **10 min deux fois par jour** selon la tolérance
- > Hydratation pluriquotidienne avec la crème prescrite par le dermatologue,
- > Protéger du soleil, des frottements (bijoux ...)
- > Arrêt tabac, alcool, alimentation équilibrée



- Evaluation et recommandations systématiques en amont par un professionnel de santé, ainsi qu'à distance pour faire évoluer les techniques
- Liste de techniques non exhaustive

PRÉPARER LA ZONE À TRAITER

- Nettoyer vos mains et zone à masser à l'eau et au savon
 - Sécher sans frotter

LES PREMIERES FOIS

- Autour de la cicatrice
 - Sous l'eau
 - Avec un gant
- Avec de la crème/huile si douleur

SÉQUELLES CICATRICIELLES

HYPERTROPHIQUES : Excès de cicatrisation

- > Rouge
- > Épaisse
- > Suit le trait chirurgical

LES BONS GESTES À ADOPTER :

Blanchiment de la cicatrice

- > **Compression progressive**
- Étirement progressif

- > Pansements siliconés H24 (mépiform, silicone scar sheets)
- > Crème réparatrice à la silice SANS ACIDE HYALURONIQUE

- CHELOIDES : injection de corticoïdes



Eviter d'activer la circulation sanguine locale : chaleur, grattage



SÉQUELLES CICATRICIELLES

PANSEMENTS SILICONÉS



amoena

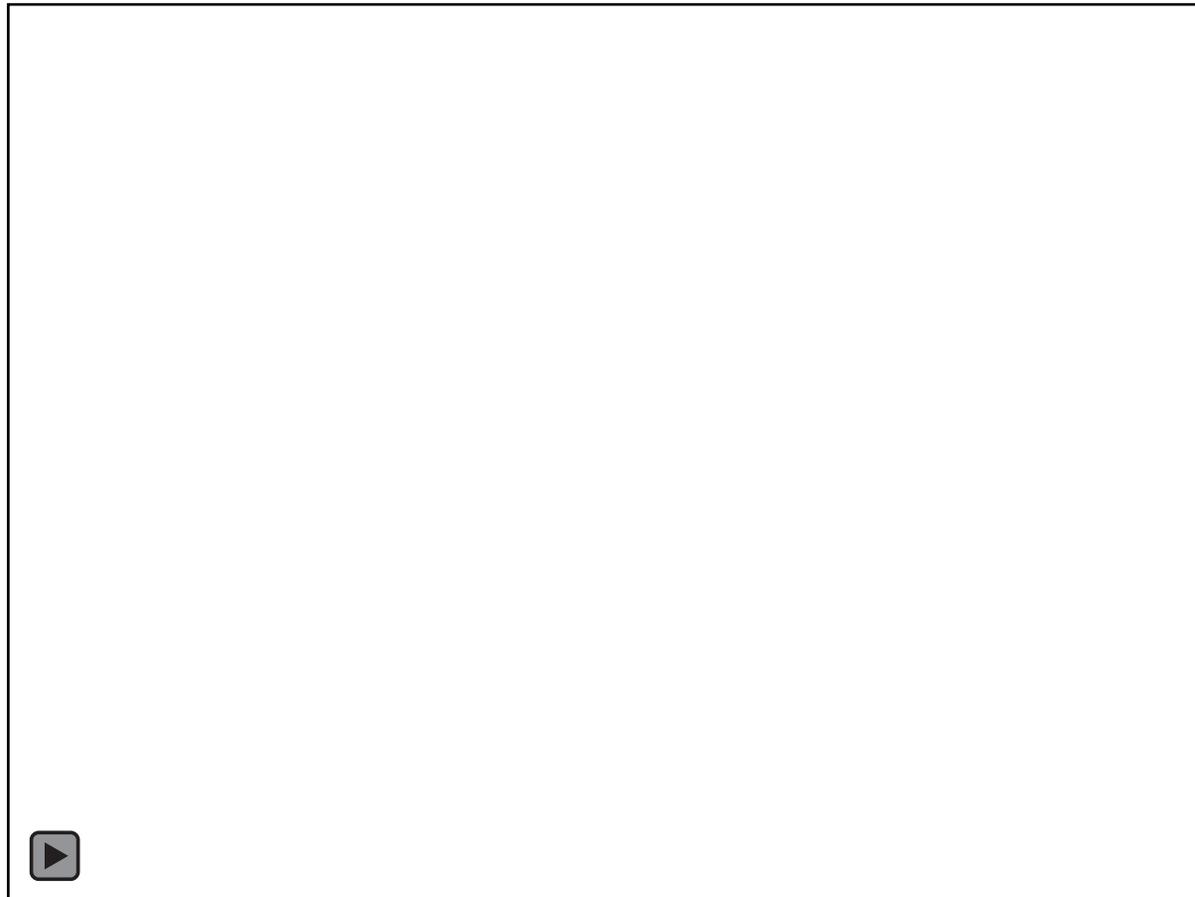


SÉQUELLES CICATRICIELLES

BLANCHIR

COMPRIMER

VIDER



TENIR

ETIRER

APPUYER

15

CENTRE THERMAL
LA ROCHE POSAY



C1 - Internal use

SÉQUELLES CICATRICIELLES

- > En position raccourcie puis en étirement
- > Être progressif pour éviter de léser l'épiderme

ADHÉRENCES :

Poussée appuyée : mobilisation en bloc, soulever

Lipomodelage



RÉTRACTIONS (ex : brides) :

Étirement

FIBROSES / INDURATIONS :

Étirement

- Des compléments chez votre kiné :
 - LPG Médical / Wellbox
 - MaTimPerformance = Microlab
 - Ventouses
 - K-tape



SÉQUELLES CICATRICIELLES

PERTE DE SENSIBILITE / PICOTEMENTS /
NEUROPOATHIES

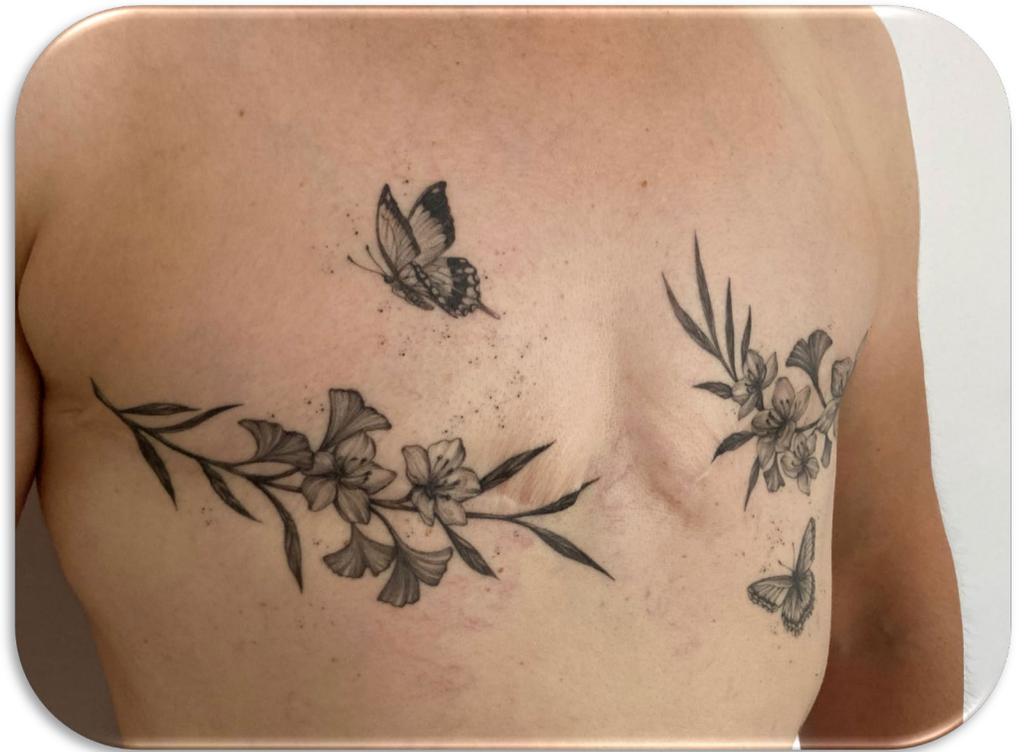
- Stimuler la repousse nerveuse :
 - > Par le massage
 - > Par le port de différents tissus
 - > Par différentes températures
 - > Par la stimulation de l'eau

- > Sur les zones irradiées
- > Sur les zones brûlées / greffées
- > Autour et sur les cicatrices



SÉQUELLES CICATRICIELLES

ALTERNATIVE



CONTRE-INDICATIONS

- Plaies ouvertes
- Infection
- Atteinte de l'intégrité cutanée ou désunion
- Phlyctène
- Saignement
- Écoulement de lymphhe
- Erysipèle
- Douleur ou augmentation significative de taille de la cicatrice

En cas de changement inquiétant stopper l'auto-traitement en attendant un avis médical