

AUTOMASSAGE CICATRICIEL

Johanna GIRE
managerkine.trp@loreal.com



1. Le bilan cicatriciel
2. Le massage de cicatrice
3. Préparer la zone à traiter
4. Les séquelles cicatricielles
 - Hypertrophie
 - Adhérence
 - Rétractions
5. 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

TEST DE DÉCOLLEMENT CUTANÉ = T				
0 : IMPOSSIBILITÉ DE PLI CUTANÉ		1 : POSSIBILITÉ DE PLI CUTANÉ		
INFLAMMATION DES CICATRICES = I				
0 : PAS D'INFLAMMATION CICATRICES BLANCHES		1 : ROSES	2 : ROUGES	3 : VIOLACÉES
ASPECT DE LA CICATRICE = A				
0 : PLANE	1 : ATROPHIQUE	2 : PEU HYPERTROPHIQUE	3 : TRÈS HYPERTROPHIQUE	4 : CHÉLOÏDE
RÉTRACTILITÉ DE LA CICATRICE = R				
0 : SANS RÉTRACTION		1 : PEU RÉTRACTILE	2 : TRÈS RÉTRACTILE	
SOUPLESSE DE LA CICATRICE = S				
0 : TRÈS SOUPLE (« NORMALE »)	1 : PALPABLE SOUPLE	2 : PALPABLE DURE	3 : SCLÉROSE	
PRURIT = P				
(Faible) (Modéré) (Sévère) ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10				
DOULEURS = D				
(Faible) (Modéré) (Sévère) ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10				

Visuel :

- Aspect
 - Épaisseur
 - Rétraction
- Couleur

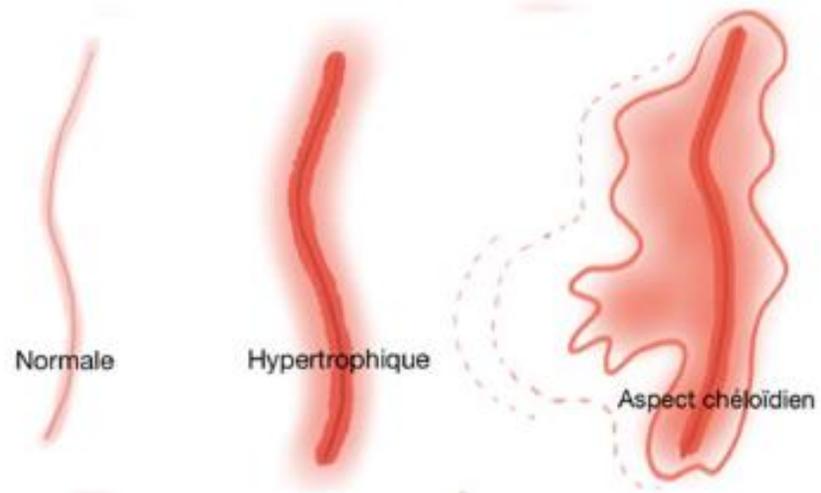
Toucher :

- Décollement
- Souplesse
- Mobilité

Sensation:

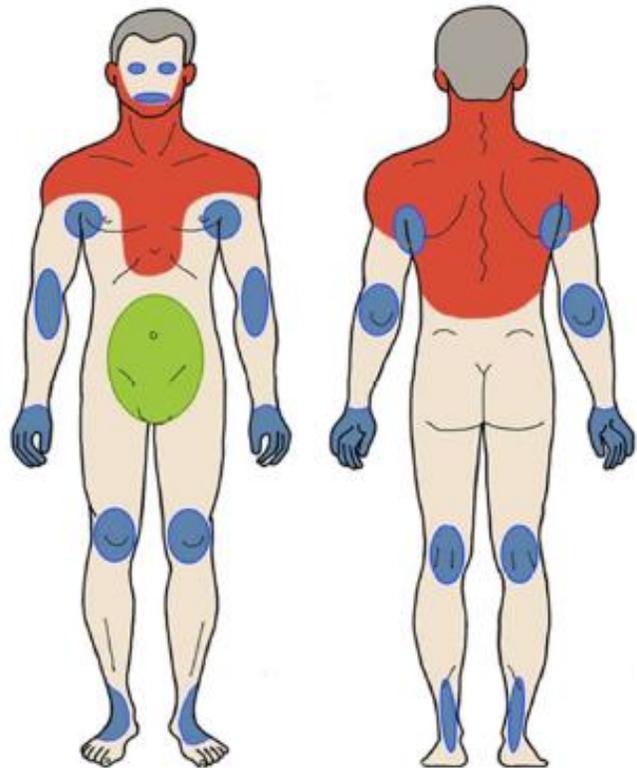
- Douleurs
- Démangeaisons
- Insensibilité

LE BILAN CICATRICIEL



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 et l'élasticité 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, Cicaplast baume B5
- > 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

MASSAGE GLOBAL EN DOUCEUR

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

MASSAGE CICATRICE saine et/ou récente

SOULEVER

MOBILISER

COMPRIMER

HYDRATER

RAPPROCHER



PALPER ROULER

APLANIR

PROTEGER

DECOLLER

LISSER

SÉQUELLES CICATRICIELLES

Repérer une cicatrice HYPERTROPHIQUE :

- > Rouge
- > Épaisse
- > Recoloration rapide

LES BONS GESTES À ADOPTER :

- Blanchiment de la cicatrice
 - > Compression progressive
 - > Étirement progressif
 - > Froid
 - > Pansements siliconés
(Cerederm, Mépiform, médical Z, Amoena)
 - > Crème réparatrice
 - injection de corticoïdes

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

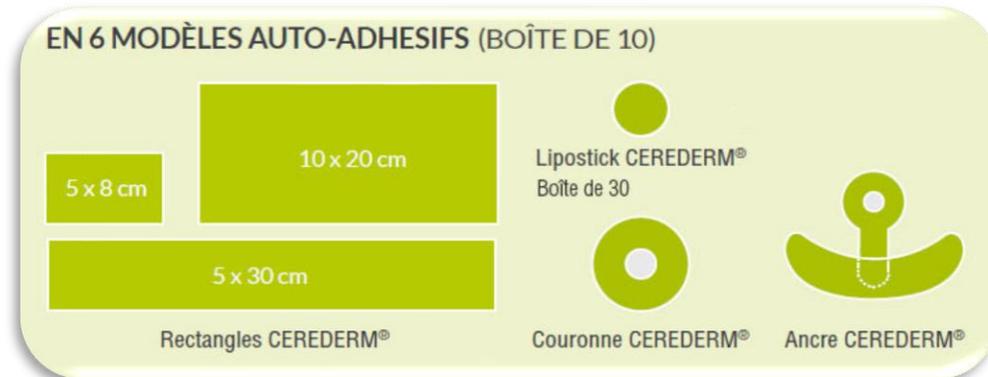


SÉQUELLES CICATRICIELLES

PANSEMENTS SILICONÉS



amoena



SÉQUELLES CICATRICIELLES

BLANCHIR

COMPRIMER

VIDER



TENIR

ETIRER

APPUYER



SÉQUELLES CICATRICIELLES

ADHERENCES, CICATRICES RETRACTILES



- > Massage superficiel et profond en palper rouler
 - > En position raccourcie puis en étirement
 - > Être progressif pour éviter de léser l'épiderme

- Des compléments chez votre kiné :
 - LPG Médical / Wellbox
 - Manutech = Microlab
 - Ventouses
 - K-tape
 - Icoone : ROBODERM®

ADHÉRENCES :

Poussée appuyée : mobilisation « d'un bloc »



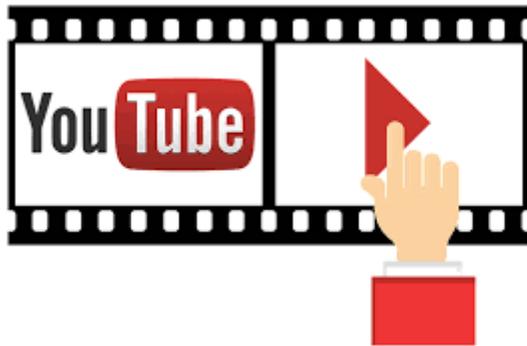
RÉTRACTIONS (ex : brides) :

Étirement, torsion en C/S



SÉQUELLES CICATRICIELLES

EXPLICATIONS AUTO-MASSAGE



Centre Thermal La Roche-Posay

@CureLRP · 1,1 k abonnés · 22 vidéos

Le Centre Thermal La Roche-Posay vous présente les bienfaits de l'eau thermale, des prod... >

centrethermal.laroche-posay.fr et 2 autres liens

S'abonner

SÉQUELLES CICATRICIELLES

PERTE DE SENSIBILITE / PICOTEMENTS

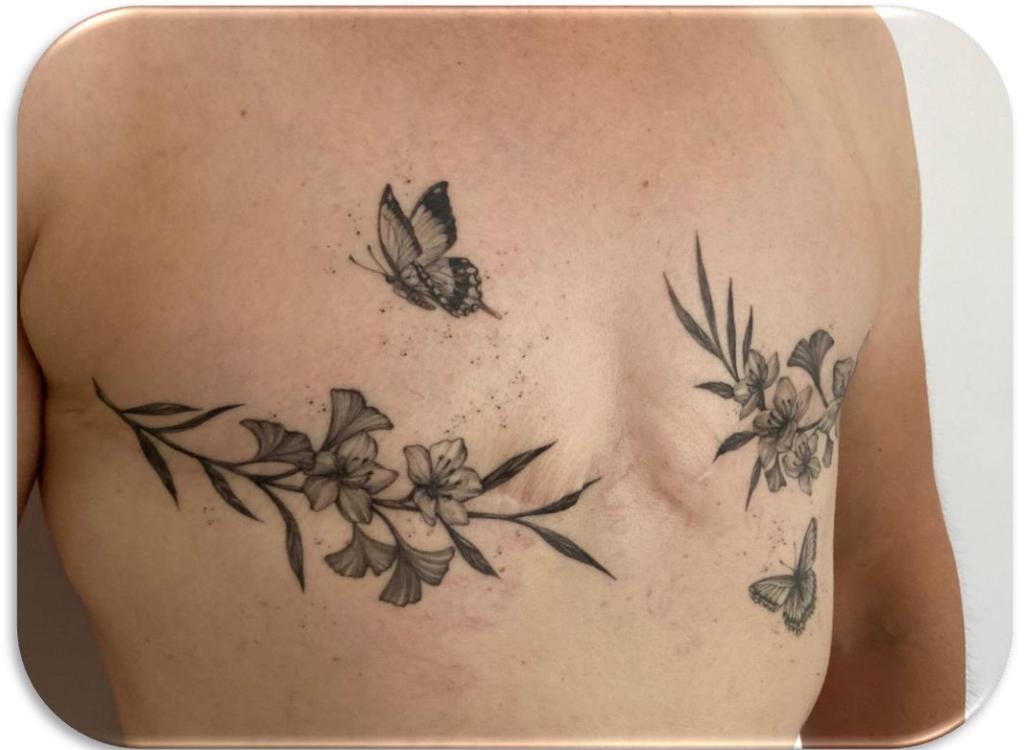
- Stimuler la repousse nerveuse :
 - > Par le massage
 - > Par le port de différents tissus
 - > Par différentes températures
 - > Par la stimulation de l'eau

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



SÉQUELLES CICATRICIELLES

ALTERNATIVE



SÉQUELLES CICATRICIELLES

QUE FERIEZ-VOUS ?



CONTRE-INDICATIONS

- Plaies ouvertes
- Infection
- Atteinte de l'intégrité cutanée ou désunion
- Phlyctène
- Saignement
- Écoulement de lymphe
- Erysipèle
- Chéloïdes => compression, chirurgie
- Douleur ou augmentation significative de taille de la cicatrice

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

- Burns and smiles



- RKS / Réseau des kinés du sein



- Microlab



- Association des brûlés de Frances



- LPG Médical



- Patients en réseau



Pour toutes questions ,critiques constructives,
conseils ou idées... N'hésitez pas !

Managerkine.trp@loreal.com

PROCHAINE CONFERENCE : SEQUELLES SUITES CANCER DU SEIN

- Gestion des Œdèmes
 - > du bras
 - > du sein
- Indurations sous cicatricielles
- Avant la reconstruction
- Post reconstruction
- Thrombose lymphatique superficielle (TLS)
- Lymphorrhée / Lymphocèle
- Trouver un kiné
- Aurose

