

### AUTOMASSAGE CICATRICIEL ET GESTION DES ŒDÈMES

Kinésithérapeutes Centre Thermal La Roche-Posay





## 1<sup>er</sup> CENTRE EUROPÉEN DE DERMATOLOGIE THERMALE

- 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



#### SOMMAIRE

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

- Les contre-indications
- 6. Particularités pour les suites de cancer du sein
  - Les œdèmes
  - Indurations sous-cicatricielles
  - TLS : cordes lymphatiques
  - post reconstructions
  - Trouver un kiné
  - Activité physique : Avirose



### LES CICACTRICES

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

•



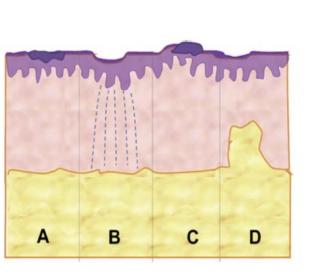
### LE BILAN CICATRICIEL

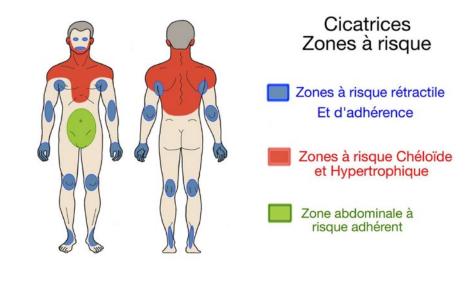
TEST DE DÉCOLLEMENT CUTANÉ = T							
0 : IMPO	1 : POSSIBILITÉ DE PL			É DE PLI	CUTANÉ		
INFLAMMATION DES CICATRICES = I							
0 : PAS D'INFLAMMATION			1 : ROSES		2 : ROUGES		3 : VIOLACÉES
CICATRICES BLANCHIES							0 1 110010000
ASPECT DE LA CICATRICE = A							
0 : PLANE	1 : ATROPHIQUE		2 : PEU HYPERTROPHIQUE		3 : TRÈS HYPERTROPHIQUE		4 : CHÉLOÏDE
RÉTRACTILITÉ DE LA CICATRICE = R							
0 : SANS RÉTRACTION			1 : PEU RÉTRACTILE		2 : TRÈS RÉTE		ÉTRACTILE
SOUPLESSE DE LA CICATRICE = S							
	0 : TRÈS SOUPLE (« NORMALE »)		BLE SOUPLE 2		: PALPABLE DURE		3 : SCLÉROSE
Prurit = P							
	1	(Faible)	(Modéré) 4 5	6 7	(Sévère)	10	
DOULEURS = D							
		(Faible)	(Modéré)		(Sévère)		
	-	2 3	4 5	6 7	8 9	10	

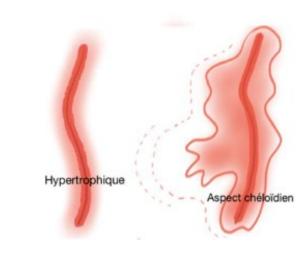


### LE BILAN CICATRICIEL

#### **ASPECT DE LA CICATRICE**







Normale



### 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?**

- > Dés que la cicatrice est fermée
- > 10 min deux fois par jour selon la tolérance
- Hydratation pluriquotidienne crème prescrite par le dermatologue Cicaplast baume B5
- > Protéger du soleil, des frottements (bijoux ...)
- > Arrêt tabac, alcool, alimentation équilibrée





### PRÉPARER LA ZONE À TRAITER

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

#### MASSAGE GLOBAL = EFFLEURAGE

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



### MASSAGE CICATRICE GLOBAL





#### Repérer une cicatrice HYPERTROPHIQUE :

- > Rouge
- > Épaisse
- > Recoloration rapide

Ne pas activer la circulation sanguine locale : frottement, chaleur, grattage

#### LES BONS GESTES À ADOPTER :

Blanchiment de la cicatrice

- > Compression progressive
- > Étirement progressif
- > Froid
- > Pansements siliconés (Cerederm, Mépiform, médical Z)
- > Crème réparatrice







#### **PANSEMENTS SILICONÉS**

















#### ADHERENCES, CICATRICES RETRACTILES

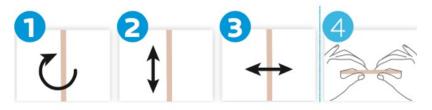
- > Massage superficiel et profond en palper rouler
- > En position raccourcie puis en étirement
- > Être progressif pour éviter de léser l'épiderme

- > LPG recommandé chez le kiné / wellbox
- > Manutech
- > Ventouses, K-tape
- > Icoone ...



#### **ADHÉRENCES:**

Poussée appuyée : mobilisation « d'un bloc »



#### **RÉTRACTIONS** (ex : brides) :

Étirement, torsion en C/S





#### **EXPLICATIONS AUTO-MASSAGE**





**AUTO-MASSAGE** 





- Désunion : avis médical
- 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 brulées / greffées
  - > Autour et sur les cicatrices



#### **ALTERNATIVE**







**QUE FERIEZ-VOUS?** 









### CONTRE-INDICATIONS

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

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



### LES ASSOCIATIONS

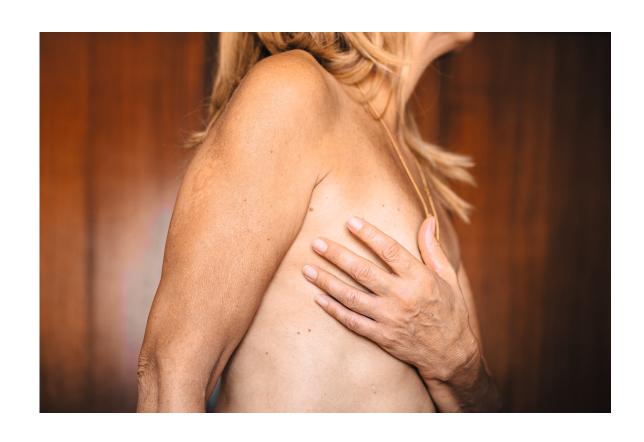
Burns and smiles



Association des brûlés de France









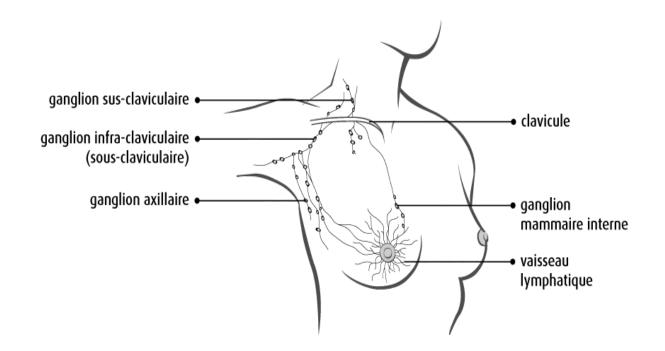


- Gestion des Œdèmes
  - > du bras
  - > du sein
- Indurations sous cicatricielles
- Avant la reconstruction
- Post reconstruction
- Thrombose lymphatique superficielle (TLS)
- Lymphorrhée / Lymphocèle
- Trouver un kiné
- Avirose



LES ŒDÈMES

PROBLEMES LYMPHATIQUES ... POURQUOI?

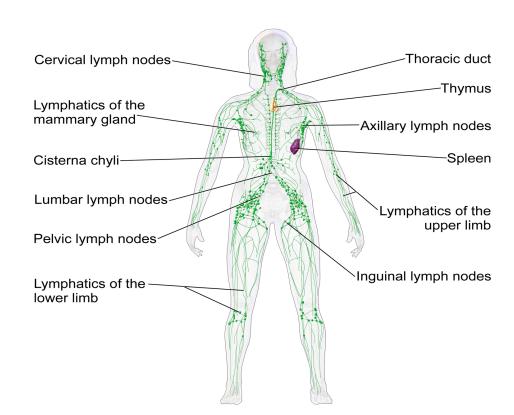


- Chirurgie
  - > Curage axillaire
  - > Ganglion sentinelle
- Radiothérapie
- = +/- de dégats



LES ŒDÈMES

PROBLEMES LYMPHATIQUES ... POURQUOI?





#### LYMPHŒDÈME DU BRAS

#### **PRÉCAUTIONS À PRENDRE:**

- Pas d'interdit mais !!
- Être progressif
- S'écouter
- Si effraction cutanée : nettoyer/désinfecter

#### **AUGMENTATION DES RISQUES:**

- Inactivité
- Prise de poids : Mesurer son bras et le tour de taille



#### LYMPHŒDÈME DU BRAS

#### **AUTO-TRAITEMENT:**

- Mouvements, Activité Physique
- Auto-bandage/manchon => contention/compression
- Surélever
- Rafraichir
- Mobiliser les tissus
- Soins de la peau

#### **TRAITEMENTS:**

- Cure hospitalière ou ambulatoire(Cognacq Jay, Paris St Joseph, Montpellier...)
- AVML = association vivre mieux le lymphœdème
- Cure thermale: Luz st Sauveur, Argeles Gazost, Evaux les bains
- Kiné: DLM (+ cohérence cardiaque = respiration),
   bandages (kiné AKTL, Afpdlm), pressothérapie, K-tape



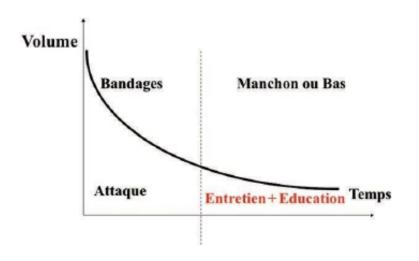








#### LYMPHŒDÈME DU BRAS



Le traitement décongestif intensif = Phase d'attaque

5 jours à 3 semaines

Puis phase de réduction du volume

+/- longue

Différents types de bandes...suivant l'œdème ... suivant la formation du kiné :

- Inélastiques
- Allongement court
- Amovibles
- Inamovibles





#### **ŒDÈME DU SEIN**

- Prend le godet
- Aspect peau d'orange
- Sein + ferme, + volumineux parfois







#### **ŒDÈME DU SEIN**

- Mobilisation des tissus
  - Matériel mobilisateur (Mobiderm de Thuasne, pad sein de Juzo)
  - Manuel
  - Mouvement
  - Glacer si chaud
  - K-Taping
- > Respiration (cohérence cardiaque)













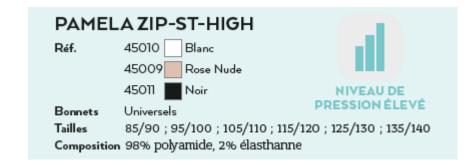


#### **ŒDÈME DU SEIN**



amoena







LES PROTHÈSES ADHÉRENTES





#### INDURATIONS SOUS-CICATRICIELLES

- Intérêt de traiter pour faciliter les examens
- Masser en profondeur
- Masser dans différentes positions





#### **AVANT LA RECONSTRUCTION**

- > Masser la zone de prélèvement pour un lambeau ou lipomodelage
- > Préparer la peau de la paroi thoracique avant toutes reconstructions et surtout avant la pose d'un implant ou d'un expandeur :

#### **COMMENT?**

- > Pétrissage, Palper-rouler, Mobilisation en bloc
- > LPG, ventouses ...



#### **DES INFOS SUR LA RECONSTRUCTION?**

**DIEP asso:** Association pour la Reconstruction du Sein par D.I.E.P.



LES TECHNIQUES SPÉCIFIQUES



#### POST RECONSTRUCTIONS MAMMAIRES

- > Implant mammaire :
  - Mobiliser l'implant vers le bas et l'intérieur (soutien sous-mammaire) si rigide
  - Ne pas essayer de décoller le sillon sous mammaire reconstruit
  - Assouplissement de la coque par massage



#### LES TECHNIQUES SPÉCIFIQUES

- > Pour un lambeau dorsal:
  - Massage cicatriciel de la cicatrice dorsale
  - Travailler les muscles du dos pour éviter compensation (exos kinés)
- > Pour un DIEP:
  - Massage cicatriciel du site de prélèvement + nombril
  - Gainage, gym hypopressive (exos kinés)
- > Autres:
  - Penser au massage du pli de l'aine si prélèvement pour l'aréole
  - renforcer les zones touchées

Si LIPOFILLING: NE PAS MASSER OU DRAINER PENDANT 1 MOIS (voir recommandation chirurgien)



#### THROMBOSE LYMPHATIQUE SUPERFICIELLE (TLS)







- > Étirement tous les jours
  - Posture d'étirement en diagonale
- > Travail sur la cordelette : drainer et palper rouler
- > K-Taping, LPG ...



THROMBOSE LYMPHATIQUE SUPERFICIELLE (TLS)





#### **CAS PARTICULIERS**

#### **EN CAS DE LYMPHORRHÉE:**

- > Écoulement persistant de lymphe, dû à la blessure d'un vaisseau ou d'un nœud lymphatique
  - ne pas chercher à drainer
  - limiter les mouvements du membre supérieur

#### **EN CAS DE LYMPHOCÈLE:**

- > Épanchement lymphatique acquis et localisé réalisant une collection liquidienne
  - essayer d'assouplir la coque
  - comprimer la zone dés la fin de la ponction







#### **AUTRES PARTICULARITÉS**

#### PARESTHESIES ET/OU DOULEURS ARTICULAIRES

- Mouvement
- Massage
- Bains écossais
- Centre contre la douleur (patch versatis, piment)

#### STIMULER LA REPOUSSE DES PHANERES

- Massage à la base
- Huile de ricin



#### TROUVER UN KINÉ



Se reconstruire en douceur



• AVML : assoication vivre mieux le lymphœdème



 AKTL : Association française des masseurs-kinésithérapeutes pour la recherche et le traitement des atteintes lympho-veineuses



• LPGmedical / Mon kiné voit rose



RKS : Le réseau des kinés du sein



LIVRET DE PATIENT





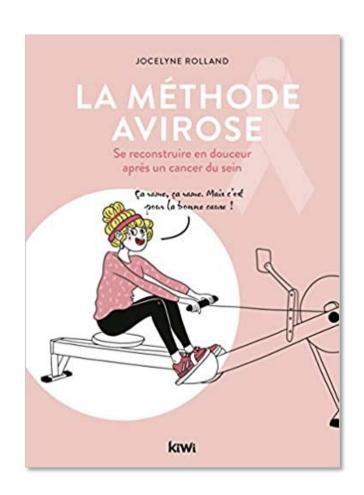
#### **AVIRON INDOOR**

INSCRIRE L'ACTIVITE PHYSIQUE DURABLEMENT DANS SON MODE DE VIE

**40% des cancers pourraient être prévenus** notamment en pratiquant suffisamment d'activité physique

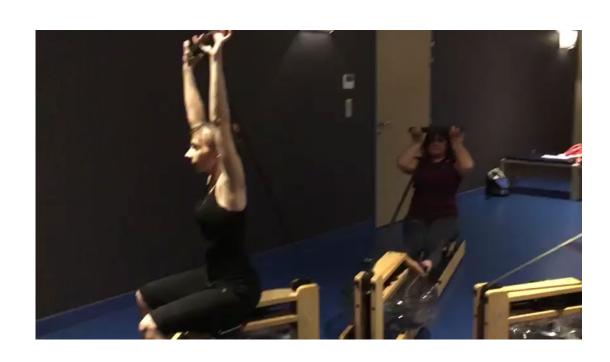
#### **ACTIVITÉ MUSCLANTE ET ENDURANTE**

- Globale et symétrique
- Sollicite les 4 membres et le tronc
- Favorise le redressement du dos, gainage du ventre
- Ouverture vers l'arrière des épaules et des bras, en position basse sans sollicitation du creux de l'aisselle et de ses cicatrices





**AVIRON INDOOR** 







**ET SI TOUT ÉTAIT POSSIBLE ?** 







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

kine.trp@loreal.com