

Alexandre JETTE

62 7 020282 001 30 1 26

Cabinet de Masso-Kinésithérapie

9 rue Edmond de Palézieux - 62224 Equihen-Plage

03.21.91.11.64 – cabinet.kine@ajette.fr

03.21.92.30.96 – cabinet.infirmier@ajette.fr

Site Web : <http://ajette.fr>

Le massage cicatriciel...

Une belle cicatrice dépend :

- Des techniques chirurgicales
- Des soins de masso-kinésithérapie
- Des soins que le patient ou sa famille lui apportent après l'intervention...

Pour être belle, une cicatrice doit être massée tous les jours...

Quelques règles :

- Commencer les massages dès la cicatrisation complète de la plaie, le plus souvent au bout de 15 jours.
- Le massage doit être fait tous les jours, au moins 10 minutes.
- Le massage peut être fait à sec mais il est préférable d'utiliser une pommade hydratante ou de la vaseline officinale.
- La cicatrice évolue pendant 1 an au minimum. Le massage cicatriciel doit donc être réalisé pendant au moins 6 mois.
- Un massage bien fait donne une cicatrice plate, blanche et discrète. A l'inverse, une cicatrice non massée aura plus de chance d'être violacée, en bourrelet et très voyante.

Comment procéder :

- Commencez par appliquer une noix de pommade sur la cicatrice en l'étalant avec le bout des doigts le long de la cicatrice.
- Placez ensuite vos deux index de part et d'autre de la cicatrice, puis faites les glisser alternativement et fermement de haut en bas.
- Revenez avec vos index de part et d'autre de la cicatrice et faites les glisser de gauche à droite, une fois au dessus, une fois en dessous.
- Enfin, placez votre index sur la cicatrice et massez fermement, en pétrissant et en roulant cette dernière comme une boulette de mie de pain, en appuyant sur l'os.