

# Prendre soin de mes cicatrices par le massage

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

Québec



Document diffusé avec l'autorisation du Centre hospitalier de l'Université de Montréal.

**Vous avez des cicatrices à la suite d'une chirurgie ou d'une déchirure. 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 et d'inconfort.
- > 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 d'une cicatrice, parlez-en à votre médecin, votre infirmière ou votre physiothérapeute.

## À quelle fréquence dois-je faire ces massages ?

Massez les cicatrices 1 à 2 fois par jour pendant 5 à 10 minutes.

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

Il est normal de sentir un inconfort pendant les massages. Mais cette sensation ne doit pas dépasser 4 sur 10 sur l'échelle de la douleur (voir le bloc-notes, page 4). 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



- 1- Lavez-vous bien les mains avec de l'eau et du savon.



- 2- Installez-vous dans une position confortable. La zone à masser doit être accessible et avoir un bon support. Par exemple, si vous avez une cicatrice sur la poitrine, vous pouvez vous asseoir dans votre lit, le dos appuyé à la tête du lit.

2

### MASSEZ LES CICATRICES



- 1- 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.



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



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



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

**Massez les cicatrices pendant 5 à 10 minutes en faisant chaque mouvement une dizaine de fois.**



**5-** Passez sur vos cicatrices un peu de crème ou de lotion hydratante non parfumée.



**On recommande souvent une crème à base de vitamine E car elle pourrait aider à mieux cicatriser.**

## Dois-je prendre des précautions ?

Cessez le massage si du liquide coule d'une cicatrice. Mettez un pansement de rapprochement (Stéri-Strip) en cas de léger saignement.

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

Vous pouvez vous adresser à votre équipe de soins.

*Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.*

Document diffusé par le CIUSSS du Nord-de-l'île-de-Montréal avec l'autorisation du Centre hospitalier de l'Université de Montréal.

[chumontreal.qc.ca/votresante](http://chumontreal.qc.ca/votresante)



## Questions

Notez les questions que vous voulez poser à votre équipe de soins pour ne pas les oublier.




---



---



---



---



---



---



## Gestion de la douleur

Aidez-vous de cet exemple de tableau pour gérer vos douleurs. Vous pouvez imprimer ce tableau sur une page entière à l'adresse : [chumontreal.qc.ca/tableau1.pdf](http://chumontreal.qc.ca/tableau1.pdf)



Exemples

Date / Heure	Douleur (degré)	Actions, médicaments, autres...	Efficacité
12-05-2015, 21h	7	2 comprimés Tylenol	Moyen / 4
12-05-2015, 21h30	4	Relaxation - lecture	Oui / 3

### Échelle de la douleur

