



# — MASSAGE — DES CICATRICES

Après votre intervention chirurgicales **ET APRÈS CICATRISATION**, il faudra procéder au massage de vos cicatrices.

---

## *Pourquoi masser les cicatrices ?*

Le massage des cicatrices avec une crème réparatrice permet d'améliorer leur souplesse et de limiter les adhérences. Cela permet également de les rendre moins visibles.

---

## *Comment masser les cicatrices ?*

- >> Appliquer la crème réparatrice sur les cicatrices et masser par mouvements circulaires en appuyant avec l'index et le majeur.
- >> Pincer les cicatrices entre les doigts et les soulever afin de décoller la peau et éviter les adhérences.
- >> Exercer un palper-rouler sur les cicatrices.  
Pincer la peau et la rouler entre les doigts.

---

## *Quelle doit être la fréquence des massages ?*

L'idéal est de masser les cicatrices 2-3 minutes, deux fois par jour pendant 3 mois. Puis une fois par jour jusqu'à 1 an.

Essayez de trouver des moments clés pour le faire (après la douche, avant le coucher, etc) afin d'y penser, ou bien programmez une alerte sur votre smartphone.