

# Prendre soin de mes Cicatrices

## Qu'est-ce qu'une cicatrice?

La guérison d'une plaie produit une cicatrice. C'est une zone **d'adhérences** qui réduit la souplesse de la peau.

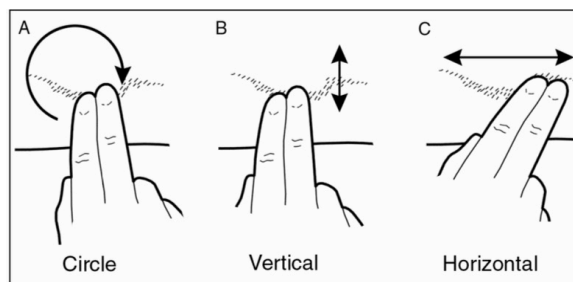
Ces **tensions** se répercutent sur les tissus situés sous la peau. Une partie de vos **douleurs** peut s'expliquer par ces zones cicatricielles.

**C'est pourquoi il est utile de masser les cicatrices**

## Comment masser une cicatrice?

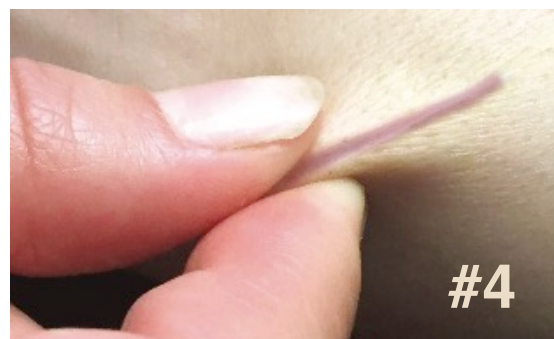
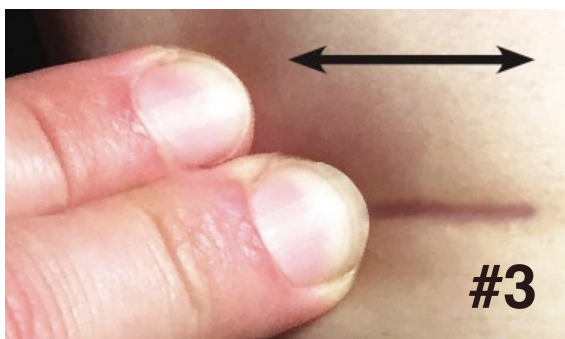
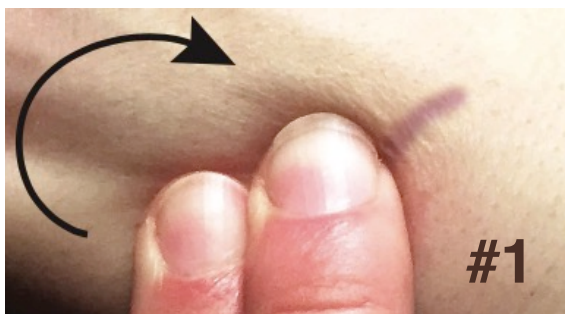
S'installer dans une position confortable  
Mains propres après lavage au savon

Une fois par jour pendant 5 à 10 minutes



**C'est la peau qui bouge, entraînée par les doigts**

**Réalisez chaque mouvement une dizaine de fois**



**Prendre soin de mes cicatrices - CHU Montréal - Québec**  
[http://www.chumontreal.qc.ca/sites/default/files//documents/Votre\\_sante/PDF/137-1-prendre-soin-de-mes-cicatrices-par-le-massage.pdf](http://www.chumontreal.qc.ca/sites/default/files//documents/Votre_sante/PDF/137-1-prendre-soin-de-mes-cicatrices-par-le-massage.pdf)  
**Managing your scar**  
[https://www.moffitt.org/media/1086/managing\\_your\\_scar.pdf](https://www.moffitt.org/media/1086/managing_your_scar.pdf)

**Conception**  
**Docteur Philippe Rault**  
Consultation Douleur  
CHU Dijon