

# AUTOMASSAGE D'UNE CICATRICE AU VISAGE

Demandez conseil au préalable à votre professionnel de santé avant de pratiquer un automassage.



LA ROCHE-POSAY  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

Les cicatrices à proximité des orifices naturels présentent des risques de complications et doivent faire l'objet d'un suivi et d'une attention particulière.

## PRÉPARATION



SE LAVER LES MAINS.



LAVER LA ZONE CICATRICIELLE AVEC UN PRODUIT SANS SAVON ADAPTÉ AUX PEAUX FRAGILISÉES. BIEN SÉCHER SANS FROTTER MAIS EN TAPOTANT.



APPLIQUER UN SOIN RÉPARATEUR HYDRATANT SANS PARFUM 2 FOIS/JOUR AVANT LE MASSAGE. SAUF POUR LES MESSAGES CONCERNANT L'ŒIL ET LA BOUCHE.



APPLIQUER UNE PROTECTION SOLAIRE AVEC UN INDICE SPF 50+ APRÈS LE MASSAGE.

## POSITIONNEMENT DES DOIGTS EN FONCTION DE LA LOCALISATION DE LA CICATRICE



### CICATRICE DE LA JOUE, DU MENTON, DU FRONT ET DU COU

Les 15 premiers jours, placer les doigts de part et d'autre de la cicatrice et réaliser une traction longitudinale.

Ensuite vous pourrez mobiliser la cicatrice par rapport au plan profond en plaçant un doigt de chaque côté pour évider d'écarter les berges.



### CICATRICE DE LA BOUCHE ET DU NEZ

Les consignes sont les mêmes que précédemment mais après 15 jours vous pouvez prendre appui à l'intérieur de la bouche et du nez pour mieux étirer. En cas de cicatrice faisant une petite boule fibreuse dans la lèvre n'hésitez pas à bien la pétrir entre les pulpes de doigts.



### CICATRICE SOUS CILIAIRE

Après 10 jours placer un doigt au niveau de l'angle externe de l'œil et étirer la cicatrice. La traction doit être dirigée vers l'extérieur et légèrement vers le haut. Pendant cette manœuvre, placer l'index de l'autre main sous la cicatrice pour rapprocher les berges.



### CICATRICE DE LA PAUPIÈRE SUPÉRIEURE

Après 10 jours placer ses doigts au niveau de l'angle externe de l'œil et étirer la cicatrice. La traction doit être dirigée vers l'extérieur. Pendant cette manœuvre, l'index de l'autre main immobilise la paupière. Après 21 jours la traction peut se faire en faisant glisser le doigt tout le long de la cicatrice de l'intérieur vers l'extérieur.

# AUTOMASSAGE D'UNE CICATRICE AU VISAGE

Demandez conseil au préalable à votre professionnel de santé avant de pratiquer un automassage.



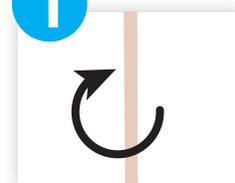
LA ROCHE-POSAY  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

## RÉALISATION DE L'AUTOMASSAGE

L'automassage peut être réalisé dès l'ablation des fils et/ou des agrafes et avec autorisation de votre professionnel de santé.

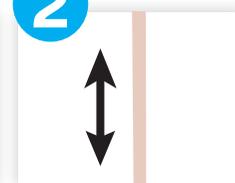
Le massage doit être effectué sans écarter les berges.

1



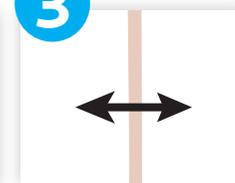
Avec l'index et le majeur, appuyer sur la cicatrice puis faire des cercles. Les doigts ne doivent pas frotter la peau, c'est la peau qui bouge.

2



Faire la même chose avec des mouvements de haut en bas et de bas en haut.

3



Continuer en faisant la même chose de gauche à droite et de droite à gauche.

4



Enfin, placer les doigts de chaque côté de la cicatrice. Soulever doucement pour tenter de décoller la peau des tissus et des muscles.

APRÈS 2 MOIS  
Et accord de votre  
professionnel de santé

## REMARQUES

- Éviter de faire glisser les doigts sur la cicatrice de façon excessive pour ne pas irriter la peau.
- La pression doit être dosée et augmentée progressivement.
- La pression exercée doit permettre de blanchir la peau.



10 minutes



3 / semaine

La fréquence peut être réévaluée par votre professionnel de santé.

Si la cicatrice augmente de taille ou montre des signes de complications, contactez votre professionnel de santé :

Cachet du professionnel de santé