

AUTOMASSAGE D'UNE CICATRICE DE LA MAIN

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

SCANNEZ-MOI
POUR VISIONNER
UNE VIDÉO
EXPLICATIVE



LA ROCHE POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

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.

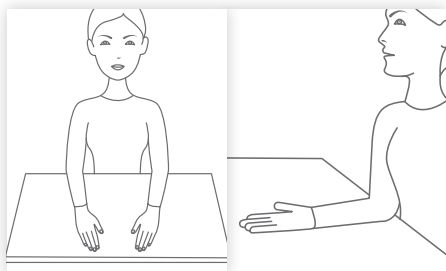


APPLIQUER UN SOIN RÉPARATEUR
HYDRATANT SANS PARFUM
2 FOIS/JOUR AVANT LE MASSAGE.



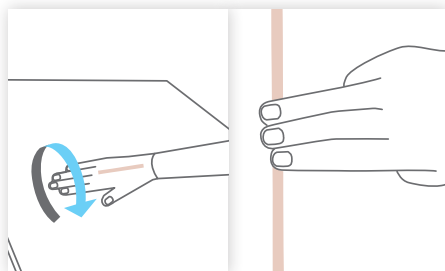
APPLIQUER UNE PROTECTION
SOLAIRE AVEC UN INDICE SPF 50+
APRÈS LE MASSAGE.

POSITIONNEMENT À ADOPTER AVANT DE PRATIQUER L'AUTOMASSAGE



POSITIONNEMENT DU CORPS

- | S'asseoir face à une table.
- | Fléchir le coude à angle droit et reposer l'avant-bras sur une surface confortable.



POSITIONNEMENT DE LA MAIN ET DES DOIGTS

- | Tourner la paume vers le haut pour les cicatrices palmaires et vers le bas pour les cicatrices dorsales.
- | Utiliser 2 ou 3 doigts sur la ligne cicatricielle.



AUTOMASSAGE D'UNE CICATRICE DE LA MAIN

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

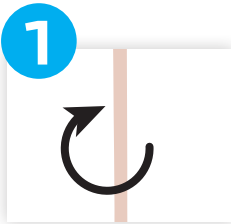


RÉALISATION DE L'AUTOMASSAGE

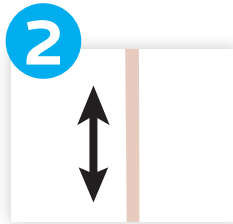
L'automassage peut être réalisé dès l'ablation des fils et/ou des agrafes et avec autorisation de votre professionnel de santé.

Le massage doit être effectué sans écarter les berges.

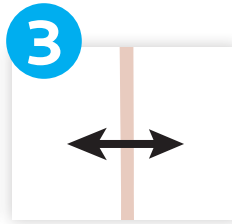
APRÈS 2 MOIS
Et accord de votre
professionnel de santé



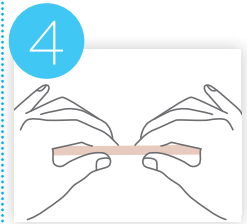
Avec l'index et le majeur, appuyer sur la cicatrice puis faire des cercles. Les doigts ne doivent pas frotter la peau, c'est la peau qui bouge.



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



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



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

REMARQUES

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



10 minutes



2 / jour

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

Cachet du professionnel de santé