



**Centre des maladies du sein
Deschênes-Fabia**

Hôpital du Saint-Sacrement
1050, chemin Sainte-Foy
Québec (Québec) G1S 4L8
chudequebec.ca

PHYSIOTHÉRAPIE AU CMS

Massage de la cicatrice

MASSAGE DE LA CICATRICE

- Le massage de la cicatrice et des tissus au pourtour de la chirurgie est important, car il active la circulation, favorise la souplesse des tissus et prévient les adhérences. Attendez que les cicatrices perdent leurs "croûtes" et qu'il n'y ait plus d'écoulement de la plaie avant de débiter le massage. **Si vous avez eu une reconstruction mammaire ou une oncoplastie lors de votre chirurgie, le massage de la cicatrice est à débiter un mois après la chirurgie.**
- Placez les doigts de chaque côté de la cicatrice et effectuez des mouvements circulaires tout le long de la cicatrice en vous approchant graduellement pour en venir à masser la cicatrice elle-même. La région au pourtour de la cicatrice est toute aussi importante à masser.
- Massez la région opérée de cinq à dix minutes par jour.
- L'huile d'amande douce, l'huile de bébé ou une crème hydratante non parfumée peut être utilisée à la fin du massage si vous désirez hydrater votre peau.
- **Ne faites pas de massage pendant la radiothérapie et pour un minimum de 3 semaines après le traitement (selon l'état de la peau).**

Tous les guides d'enseignement en physiothérapie concernant les exercices sont disponibles sur le site du CMS à l'adresse suivante, dans l'onglet Traitements : <http://www.centredesmaladiesdusein.ca>

Notes personnelles :

Ce guide émet des recommandations conformes aux informations scientifiques disponibles au moment de sa parution, soit le 14 novembre 2018. Toutefois, ces recommandations n'ont aucunement pour effet de remplacer le jugement d'un clinicien. Si vous avez des questions, nous vous invitons à communiquer avec votre professionnel de la santé. Si d'une façon ou d'une autre vous faisiez une mauvaise utilisation de l'information contenue dans ce document, le CHU de Québec ne pourra être tenue responsable des dommages de quelque nature que ce soit à cet égard.



Droits d'auteur

Aucune reproduction complète ou partielle de ce document n'est permise sans l'autorisation écrite du CHU de Québec-Université Laval et du CISSS de la Montérégie-Centre. © CHU de Québec ou autre(s) au besoin, 2018. Toutefois, vous pouvez l'imprimer et l'utiliser pour un usage professionnel.