

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 le massage de la cicatrice est à débiter un mois après la chirurgie.**
- Placer 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 tout aussi importante à masser.
- Masser 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 peuvent être utilisées 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).