

Les cicatrices



Définition et causes

Une cicatrice peut être la conséquence d'une opération chirurgicale, d'une blessure, brûlure, d'une greffe. Ces marques sur votre peau peuvent être plus ou moins visibles et gênantes, selon leur taille ou encore leur localisation. Elles peuvent également entraîner des douleurs et limitations de mouvement. Le processus de cicatrisation varie énormément entre les individus. Certains facteurs jouent un rôle comme l'état de santé général, le tabagisme, le diabète ou encore l'âge.

Complications possibles

- Cicatrices en volume (hypertrophie ou chéloïde) : **rouge** et/ou **épaisse**
- Adhérences : les tissus **collent** entre eux et **limitent** le mouvement
- Rétractions : la peau est **rétrécie** et **tirée** dans plusieurs orientations pouvant générer des brides
- Troubles sensitifs et/ou douleurs : sensations anormales, perte de sensibilité
- Impact esthétique et image de soi

En ergothérapie

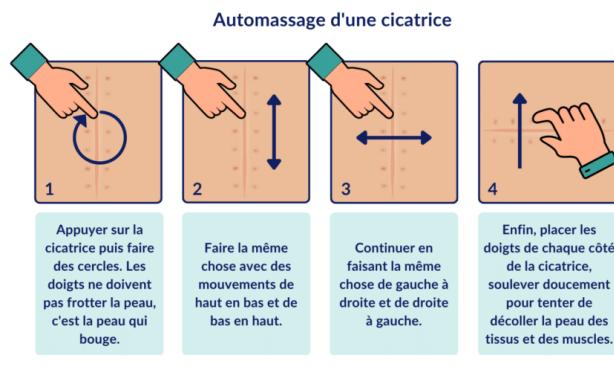
Prendre soin d'une cicatrice permet d'améliorer tant son rendu fonctionnel, sensitif et esthétique.

- Mobilisation de la peau pour assouplir la cicatrice : massages manuels, vacuum/mécano-aspiration, pansement de silicone
- Compression de la peau par différentes techniques en cas de cicatrice en volume
- Élaboration de matériel de positionnement des articulations en cas de besoin
- Hydratation par produits à base d'eau

- Conseils pour la poursuite du traitement quotidien à domicile ex. exercices, mobilisation de la peau, hydratation

Quelques recommandations

- En attendant que les fils soient retirés, évitez les immersions dans l'eau.
- N'arrachez pas les croutes, elles se détacheront seules.
- Massez votre cicatrice selon les recommandations afin d'éviter toute complication.
- Protégez votre cicatrice du soleil afin d'éviter sa pigmentation.
- Hydratez votre cicatrice avec une crème adaptée.
- Si vous ressentez des sensations anormales désagréables (ex. douleur excessive au toucher, endormissement, décharge électrique), parlez-en à votre médecin ou ergothérapeute.



<https://reussistonifs.fr/10-conseils-cicatrisation-plaies/>

Références

Hôpital de Sierre site