

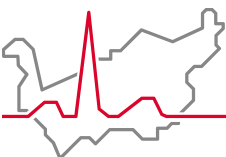
Massage cicatriciel

UNE CICATRICE PLUS SOUPLE PAR LE
MASSAGE



Vous avez une cicatrice ? La masser régulièrement après une blessure ou une opération est essentiel pour une bonne évolution.

Ce dépliant explique les techniques de massage de cicatrice, afin que les tissus ne collent pas entre eux, que la cicatrice soit fine, souple et non-douloureuse.



Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

Références :

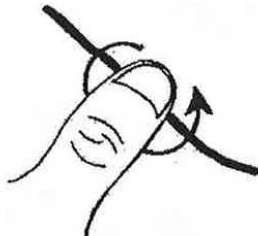
Jucker J. (2011) : Ergothérapie en pathologie de la main, cours de base, EESP.

Selon S. Turchi (communication personnelle [Polycopié], décembre 2016),
L'ergothérapie dans la prise en charge des patients brûlés, CHUV.

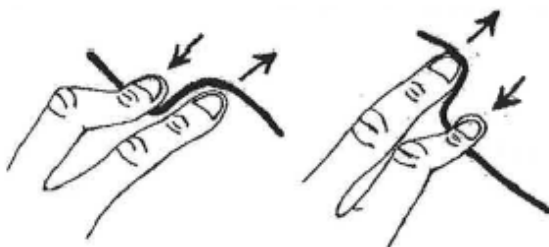
MASSAGE

À effectuer deux, trois fois par jour durant une dizaine de minutes et seulement avec l'accord de votre thérapeute ou médecin.

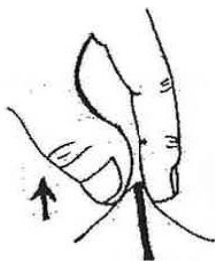
Appliquer une pression légère sur la cicatrice et faire des mouvements circulaires



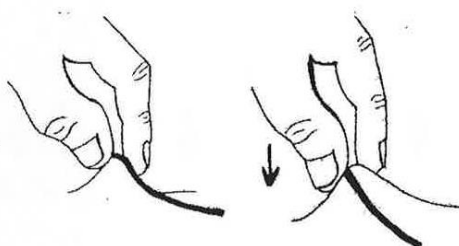
Cisailler (faites un « S » avec votre cicatrice)



Pincer doucement, rapprocher les berges de la cicatrice



Soulever la peau et essayer de la faire rouler



CONTACTS

Hôpital du Valais | Centre hospitalier du Valais Romand (CHVR)

Secteur médico-thérapeutique

Service d'ergothérapie

Hôpital de Sierre

Rue St-Charles 14, 3960 Sierre | T 027 603 71 50

Hôpital de Sion

Avenue du Grand-Champsec 80, 1951 Sion | T 027 603 40 00

Hôpital de Martigny

Avenue de la Fusion 27, 1920 Martigny | T 027 603 98 97

Clinique Saint-Amé

Vers Saint-Amé 10, 1890 Saint-Maurice | T 027 604 66 29

Hôpital de Malévoz

Route de Morgins 10, 1870 Monthey | T 027 604 73 93