

# AUTOMASSAGE D'UNE CICATRICE SUITE À UNE ABDOMINOPLASTIE OU UNE CÉSARIENNE

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



## PRÉPARATION



SE LAVER LES MAINS.

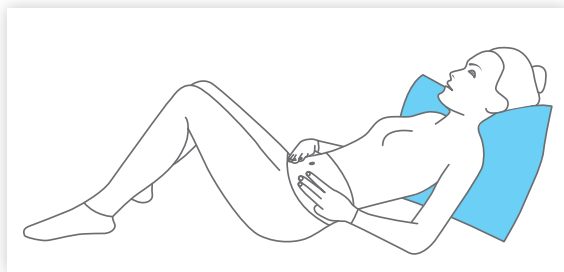


LAVER LA ZONE CICATRICIELLE  
AVEC UN PRODUIT SANS SAVON  
ADAPTÉ AUX PEAUX FRAGILISÉES.  
BIEN SÉCHER SANS FROTTER  
MAIS EN TAPOTANT.



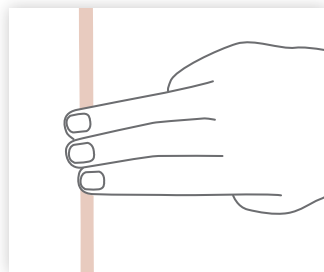
APPLIQUER UN SOIN RÉPARATEUR  
HYDRATANT SANS PARFUM  
2 FOIS/JOUR AVANT LE MASSAGE.

## POSITIONNEMENT À ADOPTER AVANT DE PRATIQUER L'AUTOMASSAGE



### POSITIONNEMENT DU CORPS

Adopter la position allongée semi-assise  
(dos bien calé et genoux fléchis).



### POSITIONNEMENT DES MAINS

Masser à l'aide de 3 doigts à la fois  
(index, majeur et annulaire).  
Fléchir le majeur pour placer la pulpe  
des 3 doigts au même niveau.  
Placer sur la cicatrice ou de part  
et d'autre.

# AUTOMASSAGE D'UNE CICATRICE SUITE À UNE ABDOMINOPLASTIE OU UNE CÉSARIENNE

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

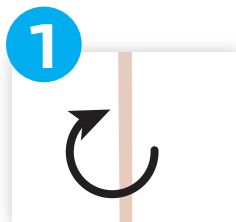


## RÉALISATION DE L'AUTOMASSAGE

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

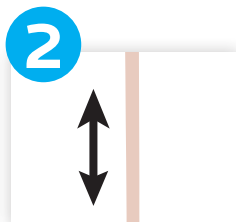
Le massage doit être effectué sans écarter les berges.

APRÈS 2 MOIS  
Et accord de votre  
professionnel de santé

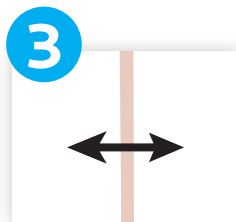


Avec l'index, le majeur et l'annulaire, appuyer sur la cicatrice puis faire des cercles.

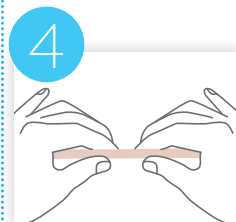
Les doigts ne doivent pas frotter la peau, c'est la peau qui bouge.



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