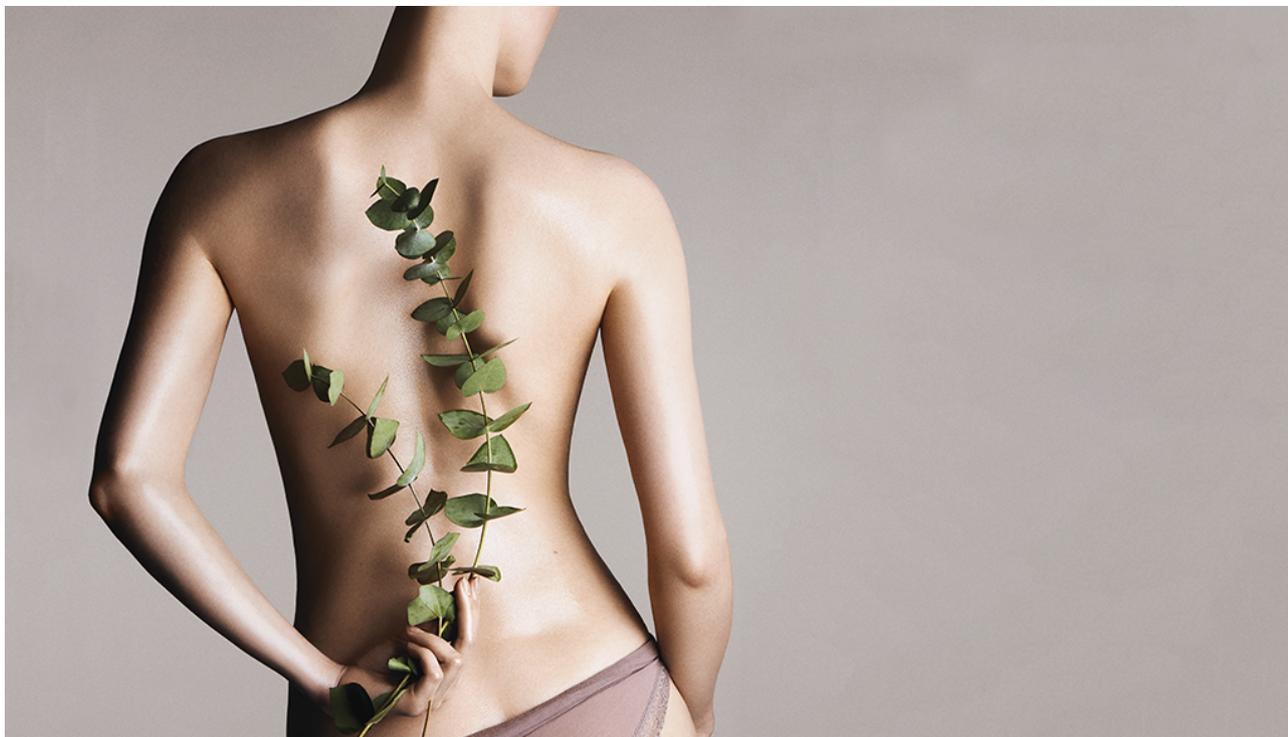


SOINS DES CICATRICES



INSTRUCTIONS pour le retour à domicile

Il est préférable de faire appel à un infirmier afin de réaliser les soins en toute stérilité. Les soins sont assez simples, il ne faut pas d'infirmier spécialisé.

Je recommande de prendre la douche avant le passage de l'infirmier à domicile.

Pour les douches: ôtez l'ensemble de vos pansements, sauf le filet protecteur situé sur la plaie du bas du ventre, et douchez-vous avec un savon PH neutre puis rincez à l'eau.

Séchez en tamponnant à l'aide d'une essuie doux.

Pour le nombril: n'utilisez pas de coton-tige ou de mouchoirs. Il est interdit d'introduire quoi que ce soit dedans, vous risquez d'infecter la plaie. Complétez simplement le séchage à l'aide de sèche-cheveux mis sur le froid.

Les instructions pour l'infirmier et le matériel nécessaire sont décrits sur la prescription médicale remise en fin de séjour hospitalier. Le soin dure environ 15 minutes.

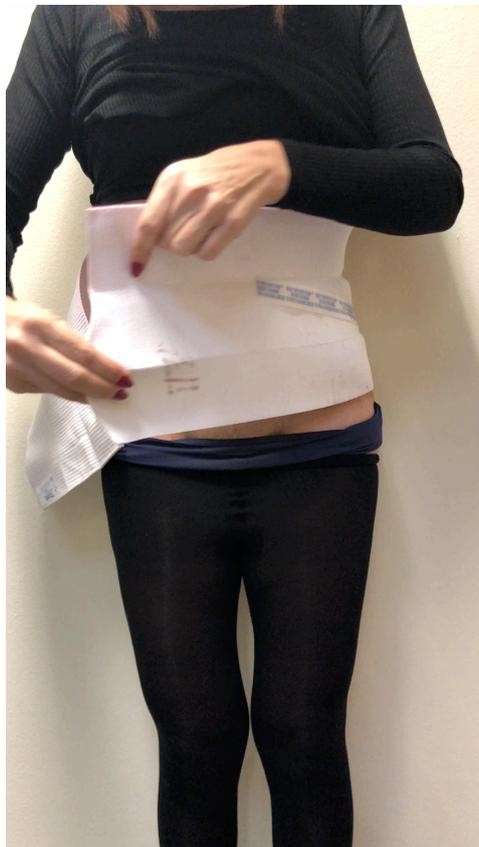
La gaine abdominale est placée après chaque soin, bien serrée.
Au cours de 15 premiers jours, elle est portée 24h/24. Le mois suivant, elle est ôtée la nuit.

Deux gaines vous sont fournies lors de votre hospitalisation afin de pouvoir les laver en machine (à froid).

Je recommande de porter des vêtements amples, sans élastique ni ceinture. Veillez à laver régulièrement vos vêtements afin de ne pas infecter les plaies.

La gaine peut provoquer des irritations cutanées sur ses rebords, en raison du frottement avec la peau. Si besoin, laissez un t-shirt doux sous la gaine ou protégez les zones irritées avec un pansement silicone (COMPEED), vendu en pharmacie ou chez les bandagistes.

La gaine peut être resserrée par vos soins en cours de journée si besoin.
Ceci se fait assez facilement, en vous appuyant le dos contre un mur.



Rendez-vous en consultation chirurgicale à 15 jours de votre opération

Lorsque je vous revois en consultation, j'enlève le filet protecteur de votre cicatrice.
La plaie devient alors visible.



Elle est encore rouge et légèrement irrégulière, c'est normal. Ceci est lié à l'œdème des tissus qui s'effacera progressivement.

Le fil est résorbable (il « fond » tout seul en quelques semaines).

Si la plaie est sèche et bien fermée, plus aucun soin infirmier ne sera nécessaire.

Ce sera à vous de débiter les massages des cicatrices, matin et soir, pour une durée de 2 mois.

Voici les instructions de massage:

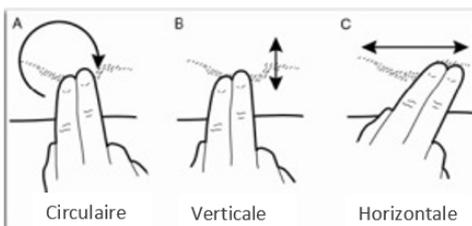
Lavez-vous les mains avant toute manipulation.

Mobilisez les tissus en posant votre main à plat sur la cicatrice, à même la peau.

Faites bouger doucement la peau de droite à gauche, vers le haut, le bas, puis faites des petits ronds avec la paume de votre main, doucement, dans un sens puis dans l'autre.

C'est idéal pour redonner de la souplesse, éviter les adhérences ou une fibrose des tissus.

Une fois que vous maîtrisez le geste et que les tissus sont plus souples, n'hésitez pas à pétrir la peau comme de la pâte à pain, en la soulevant, sans vous faire mal.



Vibrations



Pressions



Pétrissage



Palper-Rouler



Appliquez un produit hydratant, de l'huile d'amande douce ou une crème réparatrice, comme le CICAPLAST baume B5, matin et soir.

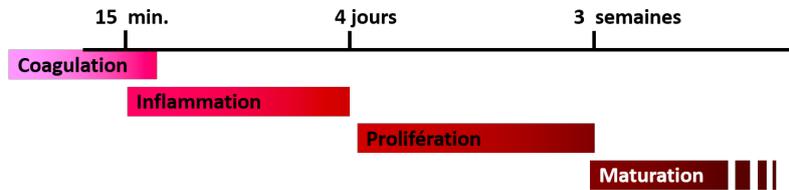
La crème est déposée puis massée de sorte à pénétrer dans la peau.

Veillez à bien laver vos mains à chaque utilisation (savon + sterilium).

Si le massage manuel ne suffit pas pour mobiliser la cicatrice, ou en cas de cicatrice adhérente, je vous prescrirai des séances d'endermologie (LPG) auprès d'un kinésithérapeute. Il s'agit d'assouplir la cicatrice à l'aide d'une petite ventouse, ceci n'est pas douloureux et donne de beaux résultats.



L'évolution d'une cicatrice se fait sur douze mois



La réparation de la peau passe par une première étape inflammatoire : la zone est rouge.

A partir du vingtième jour, il peut arriver que la cicatrice forme une excroissance disgracieuse, plus ou moins boursouflée, rouge et dure.

On parle alors de cicatrice hypertrophique. En cause, une surproduction de collagène dans le derme.

Ceci est rare et est lié à votre type de peau. Il ne s'agit en aucun cas d'une erreur chirurgicale.



Je vous propose dans ce cas des traitements locaux (crème à la cortisone ou injections de corticoïdes), voire deux ou trois séances de laser chez le dermatologue. Cela permet d'éclaircir des cicatrices violacées et d'assouplir des cicatrices fibreuses, figées, même anciennes.

Quand la cicatrice est hypertrophique ou se trouve dans une zone de frottement (ceinture, pantalon...), on peut mettre des pansements en silicone (COMPEED).

Cela permet d'atténuer la boursouffure, d'assouplir la peau.

Les rayons UV du soleil représentant un risque de pigmentation, je vous demande de glisser une crème solaire (SPF50) dans votre sac, par exemple CICAPLAST BAUME B5 SPF 50+, à appliquer toutes les deux heures si vous vous exposez, durant un an, hiver compris.

