

**POLYCLINIQUE DE LA CLARENCE**

# **QUELS SOINS POUR MES CICATRICES ?**



Chaque jour, prendre soin de la santé de chacun

# QUELS SOINS POUR MES CICATRICES ?

→ La plaie peut rester à l'air et les fils ne seront généralement pas à enlever car ils sont résorbables. Un petit nœud peut être présent à chaque extrémité de la cicatrice.

Il existe également une perte de sensibilité normale de la zone opérée.

→ Un gonflement au niveau de la ou des plaies opératoires peut se produire. Celui-ci est dû à la présence de sérum/lymphe pouvant entraîner une gêne et une douleur.

Une ponction (geste non douloureux) sera alors réalisée par l'infirmière des soins externes à l'aide d'une seringue et d'une aiguille quelques jours après votre sortie d'hospitalisation.

→ Un petit écoulement de sérum/lymphe (liquide jaune) peut se produire au niveau de la cicatrice. Vous pouvez alors nettoyer la plaie avec un antiseptique et mettre des compresses jusqu'au prochain rendez-vous avec l'infirmière. Sachez que cet écoulement diminue progressivement.

→ Il est également habituel de sentir que le sein durcit après l'opération, principalement à l'endroit où le chirurgien a opéré (endroit qui peut ne pas être immédiatement sous la cicatrice) : ceci est normal. Cet aspect disparaît après quelques semaines voire quelques mois après l'intervention.

## En ce qui concerne la toilette

Vous pouvez prendre des douches.

**Il est conseillé d'utiliser :**

- Un savon à **pH neutre** (type savon de Marseille) **sans parfum** durant les premières semaines
- Un déodorant **sans alcool, sans parfum**
- Une **crème dépilatoire** et non un rasoir

Pour sécher les cicatrices, il est conseillé de tamponner les cicatrices tant qu'il reste des petites croûtes. **Il faut laisser les croûtes partir seules.**

Les bains et la piscine seront autorisés **un mois environ après l'opération** (après avis de votre chirurgien en consultation postopératoire).

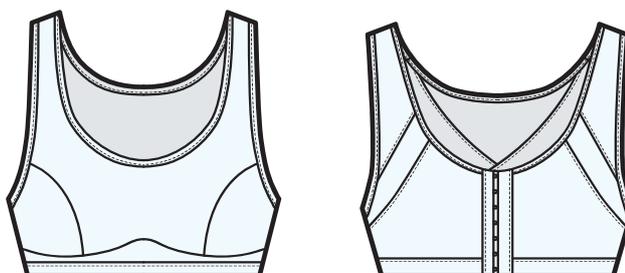


## En ce qui concerne le port du soutien-gorge

Le soutien-gorge habituel n'est pas toujours bien toléré dans les suites opératoires.

Une brassière simple pourra vous être fournie avant votre intervention ou en cours d'hospitalisation. **Un soutien-gorge de type « sportif »** sera ensuite souvent plus confortable.

En cas de reconstruction par prothèse ou lambeau dorsal, ou en cas de réduction mammaire, le port d'une **brassière de maintien renforcé** est souhaitable et vous sera prescrite.



## Les soins à apporter aux cicatrices

→ Il n'y a rien de particulier à faire pendant les 2 premiers mois si ce n'est **hydrater** quotidiennement avec une crème, dès qu'il n'y aura plus de croûtes (environ 3 semaines après l'intervention). Cette hydratation assure souplesse et confort à la cicatrice et **évite les sensations de démangeaison** et de sécheresse.

→ Il est conseillé de **protéger les cicatrices du soleil**, et ce, jusqu'à ce qu'elles ne soient plus rouges, c'est-à-dire sur une période allant de **6 mois à 2 ans** suivant les cas.

En effet, une cicatrice « bronze » au soleil mais ne débronce jamais. Aussi, le fait de présenter sa cicatrice au soleil entraîne des taches brunes indélébiles. Les protections solaires comme l'**écran total** vont éviter cet effet, à condition d'en appliquer lors de **chaque exposition** au soleil, même non prévue (repas à l'extérieur, balades).

## Faut-il masser les cicatrices ?

**Oui, mais pas tout de suite.** Les cicatrices passent par différents temps et notamment une phase inflammatoire qui dure à peu près **1 à 2 mois**. Pendant ce temps, les cellules de la cicatrisation se réorganisent.

**Il faut attendre que celle-ci soit passée avant de commencer le massage** sinon il pourrait être traumatique et causer du tort au tissu nouvellement formé (risque d'élargissement de la cicatrice). Le massage de la cicatrice permet de libérer les éventuelles adhérences et d'éviter les cicatrices disgracieuses, que l'on appelle hypertrophiques et chéloïdes.



## Comment et avec quoi masser ?

Avec une **crème grasse ou huile quelconque sans parfum**, comme celle utilisée pour l'hydratation. Pendant 5 à 10 min. par jour, il faut exercer des petites pressions avec les doigts sur et autour de la cicatrice. Le blanchiment produit sur la cicatrice est une bonne chose. Puis, il faut décoller tout doucement les tissus par pincements et mouvements circulaires autour des cicatrices et des zones dures pour libérer les adhérences. Le massage doit être poursuivi assez longtemps, durant au moins **1 à 2 mois** (palper-rouler).

## Comment peut évoluer la cicatrice ?

Généralement, elle blanchit au bout de quelque temps (quelques mois) et s'affine.

Parfois, la cicatrice ne blanchit pas et reste rouge, s'agrandit et est douloureuse ou prurigineuse (sensation de démangeaison).



## Problèmes de cicatrisation : qui et quand appeler ?



### Qui appeler ?

En cas de problème de cicatrisation ou de questions relatives à la cicatrisation, vous pouvez contacter les **infirmières du service d'ambulatoire** (du lundi au vendredi), **ou d'hospitalisation** (le week-end et les jours fériés).

Vous trouverez les numéros de téléphone en dernière page dans les « contacts utiles ».

### Quand appeler ?

Vous devez appeler l'infirmière en cas de :

- **Rougeur** de la plaie
- **Gonflement** de la plaie
- **Saignement** de la plaie
- **Écoulement abondant de lymphes**  
(liquide jaunâtre s'évacuant par la cicatrice)
- **Température supérieure à 38,5 °C**



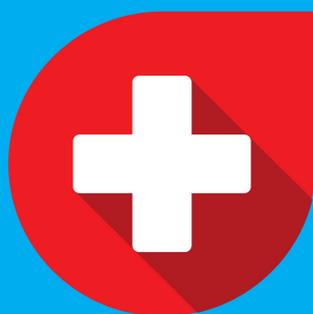
# NOTES

A series of horizontal dotted lines for writing notes.



## Contacts utiles :

Service de chirurgie : **03 21 54 93 38**  
Service d'ambulatoire : **03 21 54 93 06**



En cas de doute, n'hésitez pas à nous joindre,  
nous sommes à votre disposition.

**Polyclinique de la Clarence**  
Rue du Docteur Charles Legay  
62460 Divion  
Tél. **03 21 54 90 00**  
Fax 03 21 54 90 01



Chaque jour, prendre soin  
de la santé de chacun