CORPORIS CONCORDIA

MASSAGE CICATRICIEL

MOBILISER · ASSOUPLIR
AMÉLIORER L'ESTHÉTIQUE
REDONNER DU CONFORT

1 OBJECTIFS

- Favoriser une cicatrisation harmonieuse
- Assouplir les tissus et diminuer les adhérences
- Améliorer la souplesse, la mobilité et le confort
- Réduire les tensions et les sensations de tiraillement
- Améliorer l'aspect esthétique de la cicatrice
- Prévenir les complications (fibrose, chéloïde, etc.)
- Accompagner la reconstruction corporelle et le bien-être

2 QUAND COMMENCER ?

Selon l'avis du chirurgien et la qualité de la cicatrisation.

Phase inflammatoire 0 à 15 jours	Phase de prolifération 2 à 6 semaines	Phase de maturation à partir de 6 semaines
Pas de massage direct sur la cicatrice (soins périphériques uniquement)	Début des mobilisations douces si cicatrisation correcte	Massage cicatriciel progressif et adapté. Poursuite plusieurs mois si nécessaire.

3 INDICATIONS

- Cicatrices chirurgicales (abdominoplastie, lifting, réduction mammaire, césarienne, etc.)
- Cicatrices traumatiques
- Cicatrices adhérentes, sensibles ou douloureuses
- Cicatrices épaisses ou en relief (prévention)
- Cicatrices limitant la mobilité
- En complément d'autres soins (LED, plasma froid, radiofréquence, etc.)

4 BIENFAITS

ASSOUPLISSE les tissus et diminue les adhérences

AMÉLIORE la mobilité et le confort

FAVORISE une meilleure oxygénation et nutrition des tissus

RÉDUIT les tensions, douleurs et sensations de tiraillement

AMÉLIORE l'aspect esthétique de la cicatrice

RENFORCE le bien-être et l'acceptation corporelle



Un massage régulier, doux et adapté contribue à une cicatrice plus souple, plus fine et plus confortable.

5 TECHNIQUES DE MASSAGE

EFFLEURAGES pour détendre et préparer les tissus

PRESSIONS DOUCES pour assouplir et mobiliser

ÉTIREMENTS TRANSVERSAUX pour éviter les adhérences

LISSAGES LONGITUDINAUX pour améliorer l'élasticité

MOBILISATIONS CIRCULAIRES autour de la cicatrice

ADAPTATION DE LA PRESSION selon la zone et la sensibilité

6 PRÉCAUTIONS ET CONTRE-INDICATIONS

NE PAS MASSER SI :

- Cicatrice non fermée ou non totalement cicatrisée
- Signes d'infection (rougeur, chaleur, écoulement, fièvre)
- Douleur aiguë ou inflammation importante
- Hématome récent
- Présence de fils ou d'agrafes
- Avis médical défavorable

Toujours attendre l'accord du chirurgien avant de débuter le massage cicatriciel.

7 PROTOCOLE TYPE

1. Évaluation de la cicatrice (aspect, souplesse, sensibilité)
2. Nettoyage et préparation de la peau
3. Application d'un produit adapté (huile ou crème cicatrisante si autorisé)
4. Techniques de massage progressives et adaptées
5. Durée : 5 à 15 minutes selon la zone
6. Fréquence : 2 à 3 fois par semaine (selon l'évolution et l'avis médical)

8 PRODUITS CONSEILLÉS

- Huiles de massage adaptées (huiles végétales, huiles enrichies en actifs cicatrisants)
- Crèmes ou gels cicatrisants (selon avis médical)
- Pansements en silicone (en complément, selon type de cicatrice)
- Actifs possibles : aloe vera, centella asiatica, vitamine E, huiles régénérantes

9 RÉSULTATS ATTENDUS

- Cicatrice plus souple et plus fine
- Diminution des adhérences et des tensions
- Meilleure qualité de la peau
- Confort retrouvé au quotidien
- Aspect esthétique amélioré
- Intégration plus harmonieuse dans le corps

10 EXEMPLE D'ÉVOULTION



1 mois	3 mois	6 mois	12 mois
Cicatrice rouge et sensible	Cicatrice en relief encore rigide	Cicatrice plus souple et moins rouge	Cicatrice plus fine et harmonieuse

11 CONSEILS COMPLÉMENTAIRES

- Protéger la cicatrice du soleil (SPF 50 pendant 1 an)
- Hydratation régulière de la peau
- Activité physique douce et progressive
- Alimentation équilibrée riche en nutriments essentiels (vitamines, protéines, zinc)
- Patience : la cicatrisation est un processus long (jusqu'à 12 à 18 mois)