

Massage des cicatrices après une chirurgie

Montréal-est

En plus de ce document, lisez le guide « Ma chirurgie je m'y prépare ». Il renseigne sur la préparation avant la chirurgie jusqu'au retour à la maison.

Disponible sur le web : cisss.me/guide-chirurgie



Pourquoi le massage des cicatrices?

Après une opération, les plaies se referment et des cicatrices se forment. Cela fait partie de la guérison. Pendant la formation d'une cicatrice, la peau peut se coller aux couches en dessous comme les muscles. Ce sont des « adhérences ». En massant vos cicatrices, vous décollerez votre peau pour éviter ce problème.

Vous pouvez commencer à masser vos cicatrices dès qu'elles sont bien guéries. En général, il faut attendre 4 semaines après la chirurgie. Les plaies doivent être refermées et les points de suture tombés. Il ne doit pas y avoir de croûte ni de liquide qui coule.

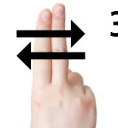
Les bénéfices du massage

- Une peau plus souple.
- Moins de douleur, d'inconfort et de démangeaisons.
- Des cicatrices moins rouges, moins sensibles et moins gonflées.

Comment masser vos cicatrices?

Massez vos cicatrices 1 à 2 fois par jour pendant 5 minutes. Vous pouvez sentir un inconfort lors du massage. Si la douleur est grande, diminuez la durée du massage et la pression sur vos cicatrices. Le massage doit être doux et lent. Vous pouvez mettre un peu de crème hydratante non parfumée.

- Lavez vos mains avec de l'eau et du savon.
- Mettez deux doigts sur la cicatrice, appuyez doucement et faites des cercles (image 1).
- La peau devrait bouger avec le mouvement de vos doigts, vous ne devez pas frotter la peau.
- Faites la même chose avec des mouvements de haut en bas et de bas en haut (image 2).
- Faites la même chose de gauche à droite et de droite à gauche (image 3).
- Placez ensuite vos doigts de chaque côté de la cicatrice. Soulevez doucement pour tenter de décoller la peau (image 4).



Précautions concernant la cicatrice

- Cessez le massage si du liquide coule d'une cicatrice. Consultez un professionnel pour des conseils.
- Évitez le soleil ou mettez une protection solaire (FPS 30 minimum) pour protéger la nouvelle peau. Sans protection, la cicatrice peut se décolorer ou s'épaissir.

Texte adapté de la fiche santé *Prendre soin de mes cicatrices par le massage*, produite par le Centre de littératie en santé du CHUM.



Info-Santé : 811



<https://sante.quebec/>

2510 (400-4524) – GRM : 5508077 – Octobre 2025

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de la Montréal-est

Québec

