



## CICATRICES

### Comment les faire disparaître... ou presque !

Interventions chirurgicales ou esthétiques, brûlures, césariennes, blessures : voici les meilleurs soins pour accélérer la reconstruction et limiter les complications.

#### LIMITER LES ADHÉRENCES

Des séances de rééducation chez un masseur-kinésithérapeute peuvent être prescrites au sortir de chirurgies ou de traumatismes (pose d'une prothèse de genou ou de hanche, fracture du poignet ou de la main, césarienne, mastectomie...). « Ces localisations sont propices aux adhérences fibreuses (la cicatrice n'est pas souple, elle accroche, se colle aux muscles et aux tissus sous la peau), qui peuvent nuire à la mobilité et générer des douleurs », explique Alexandra Venturini. Dès la réépidermisation complète, le kiné pourra mobiliser la cicatrice et les tissus environnants. Ses moyens d'action : des étirements (passifs et dynamiques) et des massages, manuels bien sûr, mais aussi des appareils d'endormologie spécifiques tels que Cellu M6 de LPG, qui dispose d'un programme spécial contre des fibroses cicatricielles ou des cicatrices rétractiles. Son atout : il combine massage mécanique et microaspiration.