

Techniques d'automassage après les traitements pour le cancer du sein

Avant d'entreprendre un massage de cicatrice, il est important d'attendre que les incisions soient complètement cicatrisées. Il faut compter environ quatre semaines après la chirurgie. Il faut éviter de masser si présence d'une croûte ou de liquide qui s'écoule près de la cicatrice. De plus, aucun massage ne doit être pratiqué pendant la radiothérapie, et ce, pour un minimum de 4 semaines après le traitement (selon l'état de la peau).

Il est recommandé de masser une fois par jour, 10-15 minutes, avec une huile non parfumée.

Il est primordial d'insister au niveau des zones indurées ou adhérentes.

Il est possible de ressentir de la douleur lors des massages. Pour plus de confort, vous pouvez prendre des antidouleurs tels que de l'acétaminophène (Tylenol), 30 minutes avant de vous masser.

Il est recommandé de pratiquer des massages jusqu'à ce que les tissus retrouvent leur souplesse.



Massage d'une induration

Avec votre main, cherchez les zones durcies qui doivent être massées.

Massez en profondeur ces zones. Il est possible de prendre de deux à quatre doigts selon la superficie à masser.



Cercles

Faites des cercles en haut de la cicatrice. La pression est bonne si la peau bouge bien.

La même technique doit être pratiquée en dessous de la cicatrice.

Faites une pause.

En terminant, avec des cercles plus petits, massez la cicatrice en aller-retour.



Contre-sens

Une main par-dessus la cicatrice, une main en dessous. Poussez les mains dans des sens opposés, en les rapprochant l'une vers l'autre.

Les mains doivent ensuite s'éloigner afin de s'assurer de faire bouger les tissus autour de la cicatrice.



Pincer rouler

Placez les mains, quelques pouces au-dessus de la cicatrice.

Pincez la peau et ramenez les doigts ensemble vers la cicatrice.

Descendez avec le même mouvement sur la cicatrice et sous celle-ci, dans un troisième temps. La peau devrait rouler sous les doigts.



Tirer sur la cicatrice

Mettez les mains sur la cicatrice à chaque bout de celle-ci. Tentez de tirer sur la cicatrice pour dégager celle-ci du thorax. Déplacez les doigts pour appliquer cette technique tout au long de la cicatrice.

Droits d'auteur

Aucune reproduction complète ou partielle de ce document n'est permise sans l'autorisation écrite du CISSS de la Montérégie-Centre.

© CISSS de la Montérégie-Centre, septembre 2017.