

Techniques de massage par un aidant 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.

Pour un aidant, il est possible d'avoir le sentiment de faire mal à la personne lors des massages, mais il faut comprendre que ce sont des manœuvres permettant une meilleure guérison et assurant une plus grande souplesse des mouvements de la personne massée. Il faut se tenir à la tolérance de la personne massée pour la pression à appliquer.

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

Pour plus de confort, vous pouvez prendre des antidouleurs tels que de l'acétaminophène (Tylenol), 30 minutes avant les massages.

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



Massage d'une induration

Détectez les zones durcies du sein en mettant de la pression aux différentes régions autour du sein. Dans les zones normales, les doigts s'enfoncent contrairement aux zones durcies. Massez en profondeur les zones durcies. Il est possible de prendre de deux à quatre doigts selon la superficie à masser.



Cercles

Mettez les doigts sur la cicatrice; il est possible de prendre de deux à quatre doigts. Faites des cercles avec une pression soutenue sur la cicatrice. Assurez-vous de bien voir la peau bouger tout au long de la cicatrice. Reprenez cette technique dessus et dessous la cicatrice.



Rouleau parallèle

Placez les mains en forme de triangle. Poussez les pouces vers les doigts pour faire rouler les tissus sous la peau. Déplacez le mouvement afin de couvrir toute la région.

Cette technique peut être faite en haut, en bas et sur la cicatrice.

Cette technique peut se pratiquer en direction opposée, c'est-à-dire que ce sont les doigts qui remontent vers les pouces.



Rouleau perpendiculaire

Placez les mains en forme de triangle de chaque côté de la cicatrice. Essayez de faire bouger la cicatrice en poussant la peau avec les pouces tout le long de celle-ci.

Cette technique ressemble à celle du pincer rouler, mais elle se pratique de façon perpendiculaire à la cicatrice.



« T »

Placez une main en haut de la cicatrice et une main sous la cicatrice, perpendiculaire à l'autre main. Poussez les tissus vers le haut pour faire bouger les tissus. La main du haut ne fait que s'appuyer et la main du dessous fait le mouvement.

Vous pouvez également faire l'inverse, soit une main sous la cicatrice qui ne bouge pas et une main au-dessus qui pousse vers le bas.



« S »

Placez les mains face à face, une en bas de la cicatrice et l'autre au-dessus. Chaque main pousse dans une direction opposée. Cela formera comme un zigzag. Il est important de pousser d'une pression soutenue dans les deux directions opposées afin de bien sentir les tissus bouger.

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.