



Cicatrice fermée et adhérente



À réaliser uniquement sur une cicatrice complètement fermée. Ne mettez pas de crème pendant les manœuvres de mobilisation.

1. Mobilisation manuelle

- Avec la main valide, mobilisez la peau et la cicatrice perpendiculairement puis longitudinalement. La photographie montre une technique à deux mains, mais la manœuvre peut être réalisée avec une seule main.



2. Mobilisation en cisaillement avec du sparadrap

- Placez deux bandes de sparadrap de part et d'autre de la cicatrice, puis déplacez-les en sens opposés pour créer un cisaillement doux. Cette technique peut être efficace, mais elle ne doit jamais faire saigner.



Après ces assouplissements, vous pouvez masser la cicatrice avec une crème hydratante, selon les conseils de votre équipe soignante.