

Soins de la cicatrice

Qu'est-ce que c'est?

À la suite d'une chirurgie, la fermeture de la plaie est réalisée soit avec des fils (résorbables ou non), soit avec des agrafes ou encore avec un surjet.

Pour certaines autres chirurgies, comme l'ablation d'une tumeur, des prises de greffes peuvent être prélevées afin de refermer et reconstruire l'organe ou la zone retirée.

Les soins de cicatrices et de plaies visent à:

- maintenir un milieu favorable à la cicatrisation
- préserver le pourtour de la plaie
- prévenir l'infection tout en évitant les frottements et les appuis sur la cicatrice
- utiliser un pansement adapté et confortable, tout en prévenant les douleurs.

Que faut-il faire?

Dans les premières 48h, les cicatrices sont désinfectées puis nettoyées au sérum physiologique. La plupart des cicatrices sans écoulement peuvent rester à l'air libre. Les plaies ouvertes ont besoin de pansement afin de maintenir un bon niveau d'humidité.

Le ou la chirurgien-ne indique quand il est possible de doucher la cicatrice ou de pouvoir réaliser un bain.

Après 4 à 6 semaines, les cicatrices doivent être massées plusieurs fois par jour avec une crème grasse afin de les hydrater, de les assouplir et favoriser la récupération des sensations. Les massages doivent être lents, doux et légers pendant le premier mois. Les modifications d'une cicatrice peuvent durer jusqu'à deux ans, le temps qu'elle devienne blanche. Lorsqu'elle est rouge, le processus de maturation est en cours et les massages peuvent être poursuivis.

Avant exposition au soleil, une protection doit être appliquée soit par une crème solaire indice 50 SPF ou par le port de vêtement pendant 12 à 24 mois. Tant que la cicatrice n'est pas mature (ligne blanche) les rayons UV peuvent la foncer. Cette coloration restera alors à vie.

Signes d'alerte

Plusieurs facteurs sont susceptibles d'altérer le processus de cicatrisation:

- L'infection qui nécessite soit un traitement local de la plaie ou systémique si l'infection s'aggrave.
- Si la plaie devient douloureuse, avec un écoulement important ou une odeur nauséabonde, consultez rapidement.
- Les problèmes vasculaires et les œdèmes peuvent ralentir la cicatrisation. Après une chirurgie majeure en oncologie, un œdème peut apparaître et ralentir la cicatrisation. Dans certaines situations, lors de problèmes vasculaires (hématome, sérome, thrombus, etc.), une opération locale peut être indiquée.

De façon générale, il faut savoir que:

- Le tabagisme baisse les apports en oxygène et diminue le diamètre des vaisseaux par vasoconstriction, ce qui entrave le processus de cicatrisation. N'hésitez pas à faire appel à l'équipe soignante qui peut vous proposer un soutien et différents moyens pour arrêter de fumer.
- La dénutrition, une alimentation pauvre en protéines et en vitamines, peuvent ralentir le processus de cicatrisation.
- Certains médicaments ou traitements agissant sur le système immunitaire tels des chimiothérapies, anti-inflammatoires au long terme, ont aussi un impact.
- Les maladies associées telles que le diabète instable, l'insuffisance rénale ou hépatique, les déficits immunitaires rallongent les temps de cicatrisation.

Dans certains cas, la cicatrice peut évoluer de manière pathologique (hypertrophie, chéloïde). Si la cicatrice est rouge, gonflée, sensible, il faut la montrer à un médecin qui pourra prescrire un traitement complémentaire. Il peut s'agir par exemple d'une compression avec un scotch médical, l'application de silicone ou des injections.

La douleur est un signal d'alarme, qui doit être transmis et le traitement pourra être ajusté.

Contacts

En cas de doute au niveau d'une cicatrice ou d'une plaie, il faut en faire part à votre médecin ou à la Policlinique ORL.

Lu-ve de 8h30 à 11h30 et de 13h30 à 16h30

Tél. +41 21 314 27 11

Les collaborateur-trices-s des soins des plaies et cicatrisation peuvent être sollicité-e-s comme expert-e-s afin de suggérer ou adapter un traitement dans le but d'activer la cicatrisation.