

TRATTAMENTO DELLE FERITE CHIRURGICHE

È molto importante trattare la cicatrice chirurgica per evitare problemi estetici e prevenire la formazione di aderenze che potrebbero compromettere il risultato finale.

Esistono diverse creme specifiche che possono aiutarti, come ad esempio: *Sameplast®*, *Kaleidon®*, *Dermatix®*, *Zeraderm®*, *Contractube®*.

Ricorda però di evitare di usare oli o creme che rendano le mani scivolose. Per eseguire correttamente i massaggi, è essenziale afferrare la pelle con fermezza, e questo risulta difficile se le mani sono troppo unte. Durante questi movimenti, potresti notare che la cicatrice cambia colore: questo è un segno positivo! Significa che stai stimolando la vascolarizzazione, favorendo il nutrimento dei tessuti e aumentando la loro elasticità.

Pincé-roulé o scollamento: questa tecnica è semplice ma molto efficace per aiutare la cicatrice a guarire al meglio e migliorare la mobilità dei tessuti. Come fare:

- Solleva delicatamente la cicatrice tra pollice e indice.
- Fai scorrere le dita lungo la cicatrice come se volessi "sentire" la consistenza dei tessuti e modellarla.
- Puoi anche tirare delicatamente la cicatrice verso un lato e poi verso l'altro.



Massaggi longitudinali:

- Appoggia le dita direttamente sulla cicatrice.
- Esercita una leggera pressione e spingi lungo la cicatrice, prima in un senso e poi nell'altro.
- L'obiettivo è scollare i tessuti il più possibile, favorendo la loro mobilità.



Massaggi circolari:

- Appoggia le dita direttamente sulla cicatrice.
- Esercita una leggera pressione e inizia a massaggiare facendo piccoli movimenti circolari.
- Continua a massaggiare per scollare i tessuti il più possibile e migliorare la mobilità.



APPLICAZIONE FOGLI IN SILICONE

Le lamine di silicone sono un valido aiuto per migliorare l'aspetto delle cicatrici e prevenirne l'ispessimento.

Esistono diversi prodotti disponibili, come Cica-Care®, Sifravit®, Mepiform®, EpiDerm®. Puoi scegliere piccoli foglietti, assicurandoti che coprano la cicatrice con un margine di almeno 1 cm su ogni lato. Oppure puoi acquistare fogli più grandi e ritagliarli. Come utilizzarli:

1. Pulisci e asciuga bene la cicatrice prima dell'applicazione.
2. Posiziona il lato adesivo del foglietto direttamente sulla cicatrice. Anche se è autoadesivo, puoi usare bende, cerotti o fasciature per mantenerlo in posizione, se necessario.

Per abituare la pelle, inizia applicando il foglietto per 4 ore al giorno nei primi 2 giorni, quindi aumenta gradualmente di 2 ore ogni 2 giorni, fino a raggiungere un'applicazione ideale di 12 ore al giorno.

Prosegui il trattamento per 8-12 settimane.

