



GEMMSOR
SOCIÉTÉ FRANÇAISE DE
DÉFINITION DE LA MAIN

CONSIGNES POUR LES CICATRICES FERMEES ADHERENTES

UNIQUEMENT SUR CICATRICE FERMEES

→ Evitez de mettre de la crème pour effectuer ces manœuvres

- 1) Mobilisez manuellement avec la main valide la cicatrice perpendiculairement et longitudinalement



(photo avec 2 mains mais vous pouvez l'effectuer à une seule main)

- 2) Si vous avez du sparadrap, mobilisez votre cicatrice en cisaillement comme ci-dessous,
Cela est très efficace, **NE FAITE PAS SAIGNER.**



(photo avec 2 mains mais vous pouvez mobiliser avec une seule main)

→ Enfin après ces assouplissements de cicatrices vous pouvez masser avec de la crème