

Vous avez subi (ou aller subir) une intervention à cœur ouvert. Une cicatrice est (ou sera) présente sur votre torse. Il convient de prendre certaines précautions et de respecter certaines règles pour que la cicatrisation puisse s'effectuer du mieux possible.

Nous vous présentons ci-dessous (valable pour toutes les cicatrices) :

- les soins à apporter pour favoriser une bonne cicatrisation
- les facteurs favorisant la cicatrisation
- les mesures d'hygiène à prendre avant une opération afin de faciliter la cicatrisation
- les soins à apporter après une opération pour une meilleure cicatrisation
- les progrès de la chirurgie dans le processus de fermeture de plaie

INTRODUCTION

Une cicatrice est la conséquence d'une lésion du derme à la suite d'une blessure ou d'une incision au cours d'un acte de chirurgie. La cicatrisation est la capacité de réparation et de régénération des tissus.

Blanches ou roses, boursoufflées ou creusées, les cicatrices sont souvent très dérangeantes parce qu'elles sont inesthétiques et parfois douloureuses. Leurs formes dépendent de nombreux facteurs dont l'emplacement sur le corps, la pigmentation de la peau et pour les cicatrices chirurgicales du talent du chirurgien.

I - LES SOINS A APPORTER POUR FAVORISER UNE BONNE CICATRISATION

1. Dans les semaines qui suivent l'intervention, suivre les recommandations qui vous seront données par votre chirurgien. La cicatrice est souvent laissée à l'air libre à l'hôpital pour assurer une bonne surveillance et détecter au plus vite un éventuel problème infectieux. Au retour à domicile, il est conseillé de recouvrir la cicatrice avec une compresse stérile et un micropore afin d'éviter les frottements.
La cicatrisation se fait en 2 étapes, une précoce et une plus retardée vers 4-8 semaines. Parfois la cicatrice devient épaisse et surélevée à distance de la chirurgie, il faut alors consulter rapidement un dermatologue spécialisé.
Ce phénomène peut être limité en comprimant la cicatrice avec des stéristrips (bandes adhésives) le long de la sternotomie (ouverture chirurgicale du sternum).
2. Se protéger du soleil avec une crème écran totale, en couche épaisse et à renouveler toutes les trois heures, y compris sur des zones protégées par des vêtements ou un maillot de bain. La cicatrice ne doit pas être exposée au soleil.
3. Les baignades sont autorisées lorsque la peau est bien cicatrisée, soit environ 2 mois après la chirurgie. Dans les 12-18 mois qui suivent l'intervention, se baigner avec un tee-shirt, le retirer en sortant le l'eau, sécher la peau puis remettre un tee-shirt sec.
4. Nourrir sa cicatrice à l'aide d'une crème ou d'une huile tout en la massant, ce qui permet d'améliorer l'aspect esthétique et de jouer un rôle sur la douleur.
5. Avoir une hygiène de vie saine :
 - Une bonne alimentation (notamment des aliments riches en zinc et fer)
 - Eviter le tabac
 - Eviter les carences en vitamines et minéraux
 - Eviter le stress

II - LES FACTEURS INFLUENÇANT LA CICATRISATION

1. L'âge

Les plus jeunes ont tendances à hyper-cicatriser alors que les plaies des plus âgées prennent plus de temps à se refermer et à se régénérer en fonction de l'affaiblissement des défenses immunitaires.

2. Le diabète

Les plaies des diabétiques s'infectent plus facilement et mettent plus de temps à guérir et cicatriser.

3. L'endroit de la cicatrice

Dans les zones dites mobiles : genou, coude, aisselle... l'évolution de la cicatrice peut être plus longue que sur le thorax ou sur le dos par exemple.

III - LES MESURES D'HYGIENE A PRENDRE AVANT UNE OPERATION AFIN DE FACILITER LA CICATRISATION

- Avoir une peau saine, propre
- Lavage antiseptique
- Epilation à la crème dépilatoire de la zone opératoire

IV - LES SOINS A APPORTER APRES UNE OPERATION POUR UNE MEILLEURE CICATRISATION

1. Bien nettoyer la plaie.
2. Ne pas laisser la plaie à l'air libre afin d'éviter la formation des croûtes (si on parle de chirurgie cardiaque, on préfère laisser à l'air)
3. Utiliser des pansements stériles à changer régulièrement.
4. Dès que les douleurs cessent (à partir d'un mois environ), masser la cicatrice avec vos doigts à l'aide d'un gel ou d'une crème.

V - LES PROGRES DE LA CHIRURGIE DANS LE PROCESSUS DE FERMETURE DE LA PLAIE

Au fil des années les méthodes de fermeture ont évoluées. Pour suturer les plaies se sont succédés:

- les agrafes
- les fils non-résorbables
- les fils résorbables
- et depuis peu, les colles chirurgicales (l'avantage de ces colles est qu'elles se détachent en quelques jours), mais toujours utilisables.