

## MASSAGE DU SEIN POST-CHIRURGICALE

Après la chirurgie du sein, et particulièrement l'augmentation mammaire avec des implants mammaires lisse, il est important de maintenir la sensation de douceur de vos seins.

Les implants sont une substance étrangère. Le corps répond naturellement à un implant, en créant un tissu cicatriciel ou une capsule. Cette capsule peut devenir excessive et les résultats peuvent en dépendre:

- Réduction de la taille de la poche de l'implant
- Le mouvement restreint de l'implant au sein de la poche de l'implant
- Un sentiment anormalement ferme pour les seins
- Un aspect difforme des seins

Dans les 6 à 12 premiers mois suivant la chirurgie le massage régulier des seins peut réduire considérablement le potentiel de l'une de ces conditions par la manipulation de vos implants afin qu'ils puissent se déplacer librement à l'intérieur de la poche de l'implant.

Le massage des seins peut également conserver le contour et la symétrie de vos seins, obtenir une symétrie du sein quand un implant peut être légèrement supérieure à l'autre.

Quand effectuer un massage du sein.

Les 4 exercices suivants sont les étapes nécessaires et efficaces au massage du sein.

- Commencer les exercices \_\_\_\_\_ jours après la chirurgie.

Effectuer l'ensemble des 4 exercices 3 à 4 heures d'intervalles chaque jour pendant les 3 premiers mois après la chirurgie. *Bien que cela puisse être mal à l'aise lorsque vous commencez à exécuter les exercices, il est très important que vous commenciez ces exercices au début. Les premiers jours après la chirurgie sont la période la plus critique au cours de laquelle les derniers ajustements peuvent être faits à la forme et le contour de vos seins.*

- Après 3 mois, si vos seins sont doux et les implants se déplacent librement, vous pouvez effectuer vos exercices 2 fois par jour.

- Après 4 mois et chaque jours, de la première année de la chirurgie, si vos seins sont doux et les implants se déplacent librement, vous pouvez effectuer vos exercices 1 fois par jour.

Si vous ressentez une douleur aiguë, si la peau du sein est chaude ou rouge, si vous sentez un resserrement sévère ou de la dureté à tout moment avec vos implants mammaires, s'il vous plaît consulter notre bureau dès que possible

## COMMENT EFFECTUER LES MASSAGE DU SEIN

**Étape 1:** Placez votre main droite sous votre sein gauche et presser l'implant vers le haut.



- Alternez avec votre main gauche à la droite et «marcher» l'implant aussi haut que vous pouvez dans le poche de l'implant.
- Lorsque l'implant atteint le sommet de la poche, maintenir l'implant en place pendant au moins 30 secondes.
- Répétez début avec votre main gauche sous le sein droit.

**Étape 2:** Placez vos deux mains sur votre poitrine gauche juste au-dessus du mamelon.



- Utilisez une légère pression constante pour tirer votre tissu mammaire à la hausse, tout en poussant l'implant à la baisse.
- Maintenez cette position pendant au moins 30 secondes.
- Répétez sur votre sein droit.

**Étape 3:** Placez votre main gauche à l'intérieur de votre sein droit au centre de votre poitrine.



- Appuyez sur l'implant vers l'extérieur vers le côté de votre corps.
- Maintenez cette position pendant au moins 30 secondes.
- Répéter l'opération avec votre main droite sur l'intérieur de votre sein gauche.

**Étape 4:** Placez vos mains de chaque côté de vos seins.



- Ou, croisez vos bras et placez votre main droite à l'extérieur de votre sein gauche et votre main gauche à l'extérieur de votre sein droit.
- Utilisez une légère pression pour tirer vos implants au centre de votre poitrine afin que vos seins tactile à la ligne de mi-.
- Maintenez cette position pendant au moins 30 secondes.