

# Sébastien Plante

physiothérapeute et ostéopathe

## **L'importance d'une cicatrice dans les douleurs à distances (Ce que votre médecin oublie souvent de vous dire sur vos cicatrices)**

Lorsqu'une cicatrice guérit, il se forme souvent des adhérences dans les tissus internes. Si la cicatrice une fois guérie n'est pas travaillée, les adhérences agiront comme un point de fixité sur les aponévroses et les fascias internes. Cela aura des répercussions sur les tissus environnants et surtout au niveau de l'abdomen, à cause de la continuité des fascias et des aponévroses avec les différents organes, muscles et le squelette osseux. Le principe est bien simple à comprendre. Prenons l'exemple d'un muscle qui s'est raccourci avec les années et qui limite l'élévation de votre épaule. Lorsque vous utiliserez votre épaule dans une activité qui sollicite le mouvement d'élévation, vous risquez de développer une tendinite ou une elongation musculaire, étant donné que le muscle raccourci est étiré soudainement au-delà de sa capacité. C'est le même principe avec la cicatrice. Puisque le système interne est en perpétuel mouvement, grâce à la respiration et au diaphragme, le point de fixité engendre un tiraillement sur les attaches des fascias internes: système digestif, organes, squelette osseux, muscles. C'est comme si quelqu'un exerçait une traction au bout d'une corde, il y aurait alors forcément une répercussion qui se produirait à l'autre bout de la corde.

Cette tension dans le système interne prédispose à développer à moyen et à long terme des malaises digestifs, des inconforts, des douleurs dorsales, lombaires, abdominales et à la poitrine. Combien de gens j'ai traité efficacement pour ces motifs de consultation simplement en travaillant la cicatrice. Plusieurs personnes opérées pour des chirurgies thoraciques développent dans l'année suivante des douleurs dorsales ou aux épaules. Plusieurs personnes opérées au niveau de l'abdomen développent dans les années suivantes des douleurs dorsales, lombaires, à la poitrine. Les femmes qui accouchent par césarienne développent souvent des douleurs lombaires basses dans les mois ou les années qui suivent, car il y a une membrane de tissu conjonctif (ligament) qui relie le pubis au sacrum (par l'intermédiaire de la vessie et de l'utérus). Vous n'avez pas idée de l'influence qu'une cicatrice peut avoir sur des douleurs chroniques. Donc, peu importe la cicatrice sur l'abdomen, vous vous devez de la normaliser.

La façon de procéder est fort simple. Vous appliquez une pression douce et progressive sur la cicatrice à l'aide de vos doigts vers la profondeur jusqu'à ce que vous ressentiez une résistance. À ce moment, vous conservez votre pression et votre contact avec la cicatrice et vous déplacez vos doigts vers le haut. Si vous ressentez une résistance ou un tiraillement à l'intérieur, il faut

garder cet étirement jusqu'à ce que les adhérences lâchent. Cela peut prendre facilement de une à deux minutes. Quand vous ressentez que ça ne tire plus, vous revenez au centre et vous effectuez la même procédure vers le bas. Ensuite, vous répétez ce mouvement vers la gauche, puis vers la droite pour effectuer un mouvement de croix. Vous répétez ce mouvement en croix tout le long de la cicatrice en augmentant légèrement la pression vers la profondeur si les tissus vous le permettent. Après deux ou trois séances de traitement, vous devriez avoir normalisé les adhérences en profondeur. Pour vous en assurer, vous pouvez appuyer sur une zone loin de la cicatrice et comparez la densité avec celle de la cicatrice. Essayez-le ou demandez à votre thérapeute de travailler votre cicatrice et vous verrez toute l'influence que cela peut avoir sur vos symptômes.

Un abdomen en santé se doit d'être souple à la palpation. Une zone indurée indique souvent qu'il y a des tensions dans les tissus internes sous-jacents. Étant donné qu'un tissu cicatrisé ne redeviendra jamais comme un tissu sain et compte tenu de la mémoire tissulaire du corps, il est recommandé de travailler les cicatrices tous les 6 mois.

Sébastien Plante, pht, D.O  
[www.sebastienplante.ca](http://www.sebastienplante.ca)