

ISTRUZIONI PER LA CURA DELLE CICATRICI

Dopo la rimozione delle suture, a guarigione delle ferite avvenuta, inizia il processo di cosiddetta “maturazione delle cicatrici” che le porterà ad attraversare una serie di cambiamenti in grado di conferire loro l’aspetto definitivo. Nel corso delle prime settimane si assiste ad una fisiologica e normale fase di infiammazione delle cicatrice che si manifesta con gonfiore ed una colorazione rosa acceso. Durante questa fase è opportuno prendersi cura della cicatrice in modo da guidarne l’evoluzione e in modo da proteggerla dai possibili fattori esterni in grado di peggiorarne la qualità.

Il Dr. F. De Biasio, terminata l’ultima medicazione, generalmente consiglia un protocollo di cura delle cicatrici che si basa su tre tipi di attenzioni:

- 1) Protezione mediante crema antisolare a schermo totale: ogni mattina, prima di uscire di casa, le cicatrici esposte ai raggi solari (non quelle nascoste dagli indumenti schermanti), vanno coperte con una crema a schermo totale (SPF 50 +). Tale protezione va applicata più volte al giorno in caso di attività fisica, sudorazione, bagni o docce. Il periodo di protezione deve essere di 12 mesi. La protezione serve per ridurre il rischio di pigmentazione e ispessimento delle cicatrici dovuto al danno da raggi solari.
- 2) Massaggio delle cicatrici: due volte al giorno è opportuno massaggiare le cicatrici con una crema apposita per 5 minuti circa. Il massaggio deve essere praticato con il polpastrello del dito, nel senso della lunghezza della cicatrice (mai perpendicolarmente ad essa) esercitando nel corso delle settimane una pressione crescente. Il criterio per capire se un massaggio è fatto con la giusta pressione è rappresentato dallo sbiancamento della cicatrice al passaggio del dito. Esistono diverse creme per il massaggio delle cicatrici: alcune contengono sostanze che riducono l’infiammazione della cicatrice, come l’estratto di cipolla (Same Plast, Mederma, Contractubex), altre contengono una certa quota di silicone (Dermatix, Scarflex, Ceramol Kelo, Kelocote) ed altre ancora contengono sostanze elasticizzanti (Rilastil). Il massaggio va protratto per 3 mesi dopo la guarigione.
- 3) Applicazione sulle cicatrici non esposte (fanno eccezione quelle del volto) di un particolare cerotto in grado di prevenire il loro allargamento: dopo aver massaggiato le cicatrici come indicato, si deve applicare del cerotto di carta sulle stesse, che viene rimosso al successivo massaggio. Esistono due tipologie di cerotto: uno di carta (Cerotto 3M) ed uno contenente anche del silicone indicato per le persone con una tendenza a produrre cicatrici ipertrofiche (Scar dimmer). L’applicazione deve essere protratta per due mesi circa.