

# LE JOURNAL DE MON CORPS

TOUTES LES INTERVENTIONS MÉDICALES ET CHIRURGICALES À CARACTÈRE ESTHÉTIQUE



L'ACTU

LES FICHES INTERVENTIONS

PEAU

HAUT DU VISAGE

BAS DU VISAGE

HAUT DU CORPS

BAS DU CORPS

SEXE

COSMÉTIQUE

PODCASTS



HOME

L'ACTU

TOUS LES BÉNÉFICES D'UN DRAINAGE LYMPHATIQUE APRÈS UN ACTE ESTHÉTIQUE (ET PAS QUE)





10 FÉVRIER 2019

***Vous sortez d'une chirurgie des paupières, d'un lifting, d'une liposuction ? Alors, pensez au massage. Il permet de récupérer deux fois plus vite.***

Pendant longtemps, on se faisait opérer, puis on récupérait seul, avec les capacités que Dame Nature nous a donnés (certains abandonnant leur tête de monstre rapidement, d'autres lentement et péniblement). Mais aujourd'hui, les chirurgiens sont soucieux d'assurer des suites confortables à leurs patients. L'esthétique n'ayant rien de vital, autant que ces derniers gardent un bon souvenir de leur l'intervention (enfin, façon de parler ...). Pour ce faire, ils les envoient quasi dès leur sortie de bloc, faire des massages chez des kinés spécialisés. « *C'est un petit plus mais qui peut se révéler vraiment utile après certaines interventions* » indique le Dr Natalie Rajaonarivelo, chirurgien plasticien. D'autant que ces rendez-vous en post-op sont aussi une bonne occasion pour les patientes d'échanger sur leur intervention, de se rassurer sur son bon déroulement. « *En sortant de mon lifting, j'étais très angoissée par le résultat. Est-ce que tout se passait bien normalement ?* ». Le kiné est là aussi pour dissiper les doutes et prodiguer toutes sortes de conseils utiles.

Moi-même, je me suis remémorée, lors de cette enquête, que le drainage lymphatique pouvait rendre aussi de précieux services dans la vie de tous les jours et je me suis empressée de les appliquer. Par exemple, en fin de journée, quand la lymphe stagne dans le bas du visage et nous colle une tête de poire, il suffit de quelques pompages réalisés du bout des doigts, en remontant le long du cou, derrière les oreilles et l'occiput pour retrouver tête humaine, c'est magique ! Idem sur les yeux bouffis de fatigue (procédure détaillée plus bas dans le texte). Et évidemment, c'est top aussi sur les jambes et les pieds qui ont tendance à gonfler ...

### **A quoi sert le massage après un acte esthétique ?**

Il active la résorption des œdèmes (gonflements) et des ecchymoses (bleus), suite à une accumulation de lymphe dans les zones opérées, ce qui permet non seulement de retrouver une tête humaine plus rapidement, mais en plus de soulager la douleur. Les chirurgiens le préconisent en post-immédiat, soit entre 4 ème et 10 ème jour sur le visage et pendant tout le premier mois sur le corps. Et franchement, ce n'est pas du luxe ! Celles qui ont suivi ces soins après une intervention sont unanimes : on récupère vraiment plus vite.

## Après quelles interventions est-il préconisé ?

Sur le visage, après une chirurgie des paupières, un lifting, une liposuction. Sur le corps après une plastie abdominale, une liposuction, un lifting des bras...



*Endermologie après chirurgie des paupières*

## En quoi ça consiste ?

Chaque kiné a son protocole, mais la base c'est le drainage lymphatique méthode Vodder ou Leduc: des manœuvres d'effleurages et de pompage très douces, réalisées avec les mains et souvent complétées par un travail avec un appareil d'**Endormologie** Visage, qui diffusent la lymphe en direction des zones saines. « *J'y ajoute aussi des points d'acupuncture et des manœuvres de fasciathérapie* », indique Monica Bianco-Hilaire, masseur-kinésithérapeute rompue à l'exercice. « *Certains chirurgiens nous envoient leurs patientes très tôt, quatre jours seulement après un lifting cervico-facial par exemple, pour aider à la résorption des œdèmes mais aussi libérer les tensions au niveau du cou, qui gênent les mouvements de la tête. Elles se plaignent aussi souvent d'un inconfort au niveau du menton. Ouvrir la bouche, manger, se laver les dents, sourire, n'est pas toujours chose aisée les premiers jours. Les tiraillements sont importants. Notre intervention permet aussi d'améliorer cela. La séance se termine par une application de LED, qui participe aussi à la bonne cicatrisation. Quand les œdèmes sont très importants, je réalise même entièrement le massage sous LED* », indique la spécialiste. Après une chirurgie des paupières, les œdèmes peuvent être impressionnants aussi. « *Là, on part des ailes du nez, on remonte par pressions légères le long de l'arête jusqu'aux sinus, puis on poursuit le massage sur les sourcils avant de descendre sur la paupière inférieure. La présence des fils et stérilisations n'est pas gênante* », détaille la kinésithérapeute.

**Sur le corps**, les massages sont intéressants surtout après les grosses liposuctions des membres inférieurs, où les œdèmes peuvent être majeurs

**Sur le corps**, les massages sont intéressants surtout après les grosses liposuccions des membres inférieurs, où les œdèmes peuvent être majeurs et gêner le mouvement et l'habillement. « *Je donne aussi aux patientes quelques conseils utiles, comme bien positionner les coutures du lipo panty, au niveau des plis de l'aine. Autrement, le sous-vêtement est tellement serré qu'il peut laisser une marque sur la cuisse !* » confie Monica Bianco-Hilaire. Après une abdominoplastie également, les suites peuvent être rudes car il y a eu section des vaisseaux lymphatiques. « *Il y a donc toujours une stase au niveau du bas-ventre. Si on ne l'évacue pas rapidement et que le patient porte en prime des vêtements ajustés, la compression peut aussi laisser des traces* », rapporte la professionnelle.

### **C'est douloureux ?**

« *La peau est évidemment ultra-sensible en sortant d'une intervention. Certaines patientes n'arrivent même pas à poser leurs mains sur leur visage et ont toutes les peines du monde à s'habiller. Mais on y va doucement, on n'attaque jamais directement la zone opérée. On commence par le traitement des zones ganglionnaires, puis on s'approche très progressivement. Une fois que la personne est en confiance et s'est habituée à la main, on arrive à travailler à même les ecchymoses avec une mini-buse de massage, pour activer leur résorption, favoriser leur passage du noir au jaune plus rapidement. On peut alors les camoufler plus facilement* » indique Monica Bianco-Hilaire. [Lire ici : Comment camoufler les bleus post-injections](#)

### **Quels sont les résultats ?**

Cela ne diminue pas le temps de la cicatrisation qui reste le même avec ou sans massage. Mais cela permet de tromper son monde plus facilement à la reprise du travail. Les suites sont moins terribles. « *Pour un lifting, on préconise en général quinze jours « off » mais là, le gonflement du cou est vraiment diminué. L'opération passe plus facilement inaperçue* » assure la kinésithérapeute. Et Dieu si personne n'a envie de s'étaler sur ses interventions esthétiques au bureau !

### **Combien faut-il de séances ?**

Entre 4 et 8 selon les cas, à raison de deux par semaine. Compter autour de 75 € la séance d'1 h.

### **A qui s'adresser ?**

L'idéal est d'avoir à faire à un professionnel spécialisé en kinésithérapie esthétique post-chirurgie. Ils ne sont pas nombreux, mais les chirurgiens ont généralement tous une bonne adresse à communiquer. Sinon, vous pouvez contacter la société LPG qui travaille aussi sur des protocoles spécifiques et connaît bien les pros du secteur. Tél : 04 75 78 69 00.

[Lire aussi : Mode post-op ou comment soigner son look au sortir de la clinique](#)

**Toute reproduction interdite**