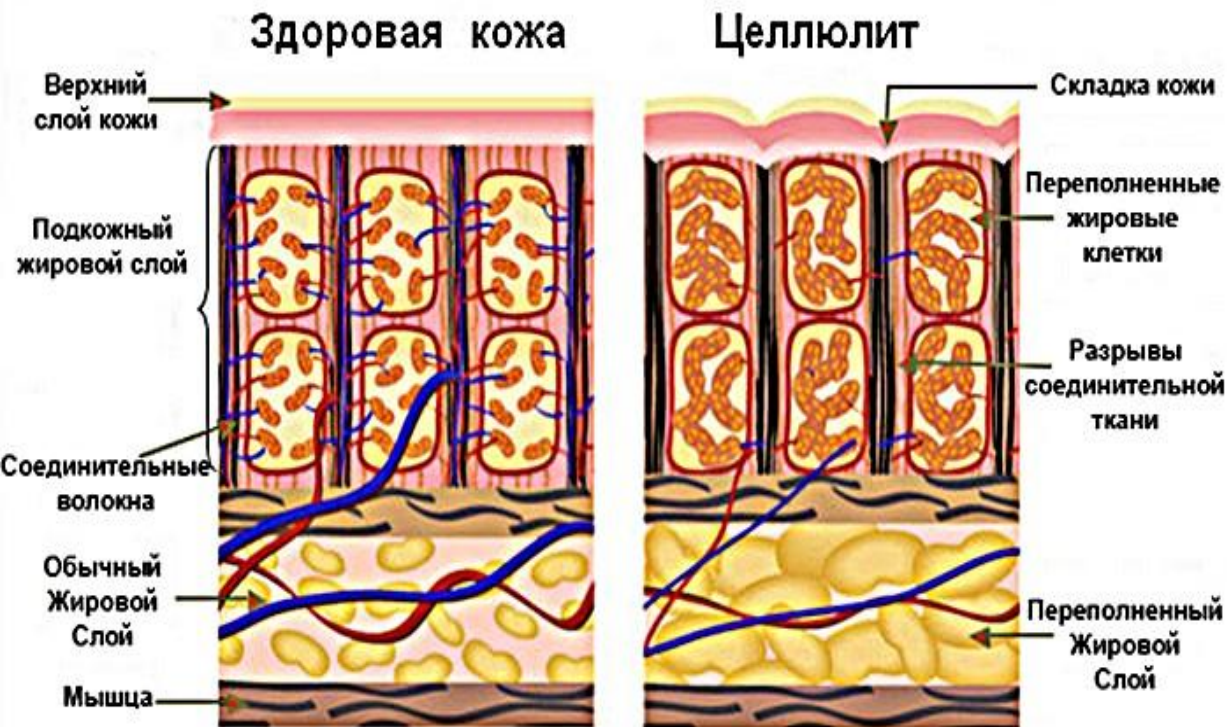




Массаж при нарушении жирового обмена

Джгаркава Ольга Владимировна, к.
м.н., доцент кафедры ФК и МР

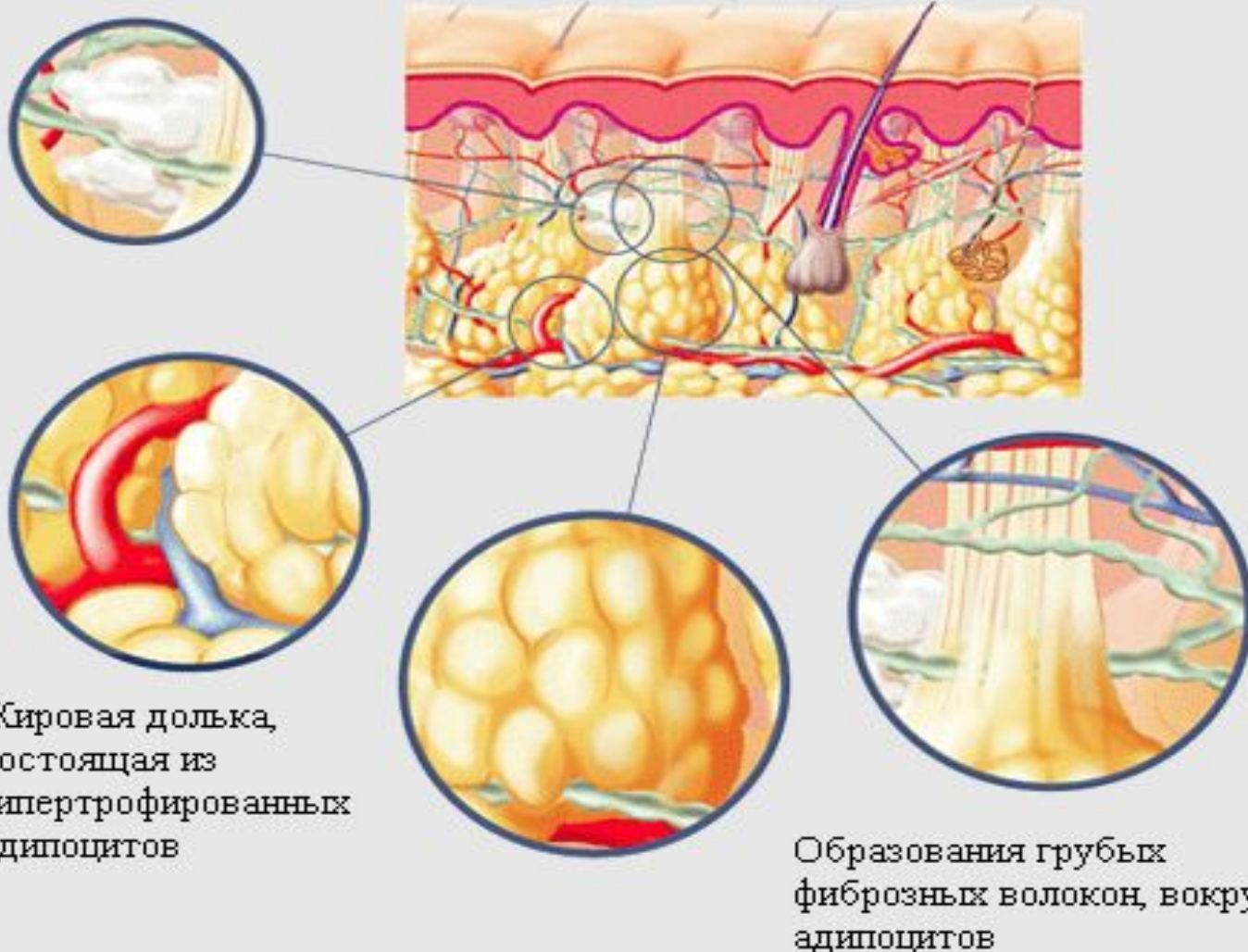
Патогенез целлюлита



Целлюлит (отечно-склеротическая липодистрофия) – патологическое состояние подкожной жировой клетчатки, возникающее в результате нарушения обменных процессов

- Жировые клетки - липоциты - переполняются жиром, их оболочка уплотняется.
- Нарушается обмен между липоцитами и межклеточной жидкостью.
- Переполненные массы жировых клеток сдавливают местные кровеносные и лимфатические микрососуды, что приводит к лимфостазу.
- Длительный лимфостаз и ацидоз вызывают склероз и фиброзно-

Накапливающиеся продукты обмена веществ провоцируют изменения соединительной ткани



Капилляры и лимфатические сосуды сдавливаются гипертрофическими жировыми структурами

Жировая долька, состоящая из гипертрофированных адипоцитов

Образования грубых фиброзных волокон, вокруг адипоцитов

На начальных стадиях это состояние полностью обратимо. Возникает целлюлит преимущественно у женщин, причем как при избыточной массе тела, так и при нормальной или даже пониженной. Целлюлит протекает в несколько стадий, и каждой стадии соответствует своя патоморфологическая картина.

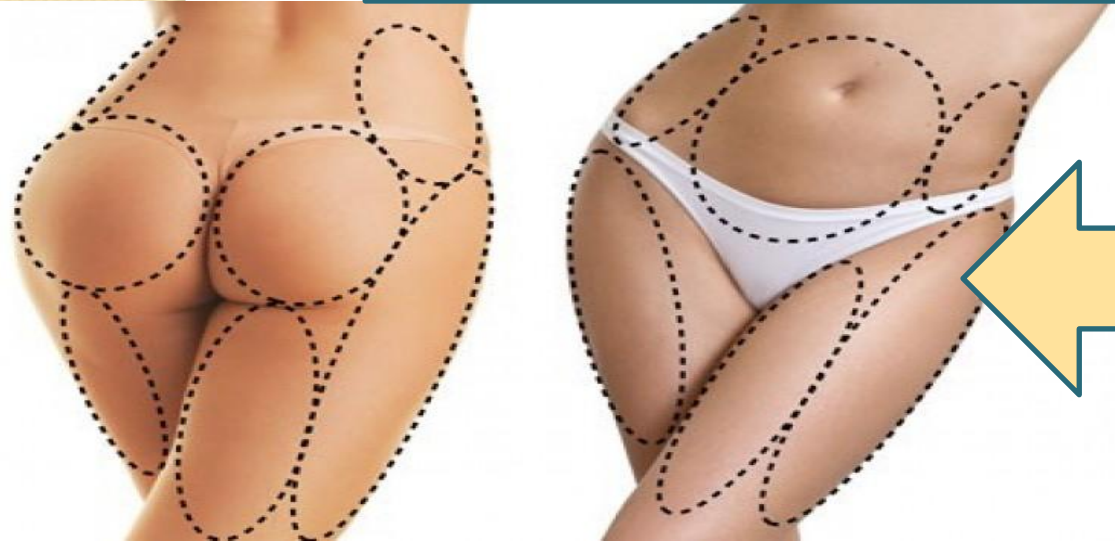
Диагностика целлюлита

Причины возникновения целлюлита:

- Избыток жиров и сахара в рационе.
- Низкая физическая активность
- Гормональные перестройки.
- Наследственность. Вредные привычки.
- Тесная одежда и обувь, высокие каблуки.
- Хронический стресс, депрессия.



Определение стадии целлюлита проводится по степени выраженности симптома **«апельсиновой корки»**. Этот симптом определяют, сжимая складку тканей I и III пальцами обеих рук. Если кожа при сжатии приобретает бугристый вид – симптом положительный.



Зоны, подверженные образованию целлюлита – «проблемные зоны» - ягодичная область, бедра, область талии, живот, плечи.

Первая стадия целлюлита

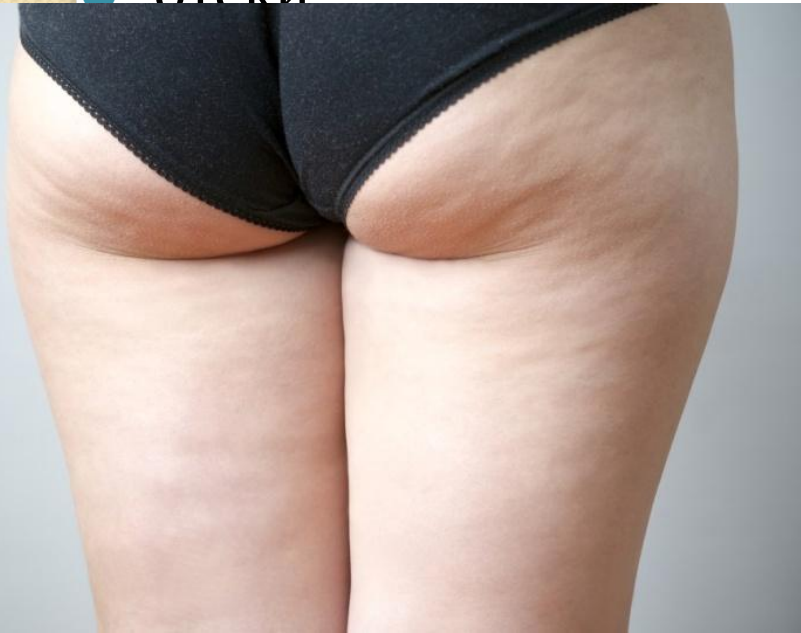
- Внешними проявлениями не сопровождается.
- Ее симптомами можно считать незначительную отечность, более легкое появление синяков, медленное заживление ссадин и ран в пораженных областях.
- Кожа становится слегка дряблой.
- Симптом «апельсиновой корки» определяется при сжатии тканей.

Есть поражения на клеточном уровне :

- увеличение толщины подкожной жировой клетчатки,
- расширение и увеличение проницаемости капилляров,
- микроскопические кровоизлияния,
- накопление интерстициальной жидкости между адипоцитами.

Вторая стадия целлюлита -отечная

- определяется умеренная неровность кожи при мышечном напряжении и сдавливании кожной складки,
- определяются бугорки при проведении по коже, значительное уплотнение тканей.
- бледность или мраморность окраски кожи,
- снижение температуры и чувствительности кожи в проблемных зонах,
- растяжки,
- отеки



Длительное гипоксическое состояние приводит к гипертрофии и гиперплазии соединительной ткани вокруг адипоцитов и капилляров, что ведет к негативным изменениям в дольчатой структуре жировой ткани.

Третья стадия целлюлита - микронодулярная

- Эффект апельсиновой корки виден в покое.
- Мраморность кожи, снижение температуры.
- теряется чувствительности к прикосновениям,
- Прогрессируют отеки, возникают боли, парестезии.
- При надавливании на проблемную зону ощущается болезненность.



Соединительно тканые перегородки между группами жировых клеток становятся грубыми, похожими на рубцы, формируются множественные микроаневризмы.

Четвертая стадия целлюлита – макронодулярная

- Обезображивающая бугристость из-за слияния микроузлов с формированием макроузлов.
- Кожа в проблемных местах и синюшная и твердая, в узлах и рывтинах, похожа на дрожжевое тесто.
- Выраженный отек и фиброз создают риск воспаления и некроза подкожной жировой клетчатки.



1 стадия



2 стадия



3 стадия



4 стадия



ОНИОр.

Основные методы лечения целлюлита

- I. Диета с повышенным содержанием витаминов, микроэлементов и клетчатки, с исключением легкоусвояемых углеводов и высококалорийных жиров.
- Не стоит голодать – организм будет сжигать легкодоступные запасы жира, а целлюлит будет оставаться на месте, еще больше выделяясь.
- Следует пить достаточное количество воды (около 2 л в день), исключить из рациона животные жиры, жирные сладости, выпечку.
- Употреблять овощи и фрукты в достаточном количестве, 1-2 столовых ложки растительных масел (поддерживают эластичность кожи, нормализуют липидный обмен, укрепляют капилляры).

- **II. Адекватная двигательная активность.**

- При целлюлите полезны ходьба, плавание, аэробные нагрузки.

Тренажерный зал – не лучший выбор, т.к. за счет увеличения мышц, жировая ткань вытесняется и целлюлит становится более выраженным.

Сначала нужно избавиться от лишнего жира, а потом подключать силовые упражнения.

- **III. Психотерапия.**

**Аппаратная физиотерапия
при целлюлите
для воздействия на подкожно-
жировую клетчатку с целью
истончения жирового слоя и
коррекции фигуры**

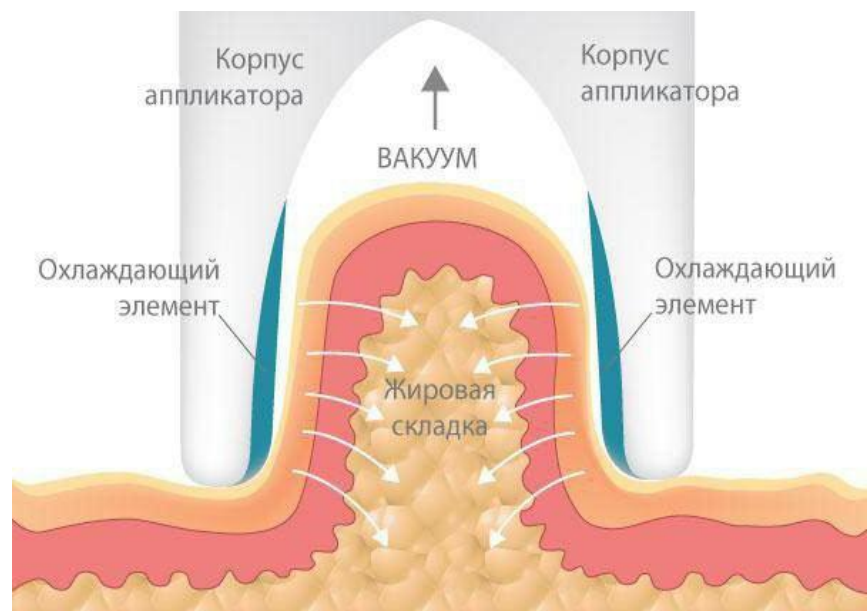
Ультразвуковая кавитация

- Суть кавитационной методики состоит в применении низкочастотного ультразвука, который воздействует на жировые клетки, вызывая в них эффект кавитации, то есть образование микропузырьков. Пузырьки увеличиваются в размерах, выделяя энергию, которая разрушает оболочки жировых клеток. Содержащийся в клетках жир под воздействием ультразвука разжижается и попадает в межклеточное пространство, а затем выводится естественным путем через кровеносную и лимфатическую системы. Ультразвуковая кавитация разрушает жировые отложения, восстанавливает трофику тканей и дренаж, стимулирует работу клеток соединительной ткани. За счет восстановления эластиновых и коллагеновых волокон восстанавливается упругость и эластичность кожи.



Криолипозиз

- В основе метода лежит контролируемое местное охлаждение жировой прослойки. Длительное (в течение 1 часа) охлаждение жировых клеток вызывает их гибель – апоптоз - и выход в лимфатическую и кровеносную системы продуктов их распада. Салфетка со специальным средством накладывается на зону, где будет установлен аппликатор. Вакуумный захват втягивает кожу вместе с жировой складкой и удерживает её в плотном контакте со стенками аппликатора, которые охлаждают её.
- Во время обработки зона воздействия массируется: давление в чаше аппликатора периодически меняется.



LPG массаж или ролико-вакуумный массаж

- Этот тип массажа и устройство для его проведения были запатентованы более 40 лет назад французским инженером Луи Поль Гите. Суть метода заключается в механическом воздействии на эпидермис и мышечные ткани, прилегающие к нему. Аппарат представлял собой манипулу, состоящую из нескольких массажных валиков, которые с помощью вакуума формируют из кожи складку и воздействуют на нее механическим путем.
- Сегодня аппарат для LPG массажа представляет из себя компьютеризированный комплекс, который самостоятельно подбирает интенсивность воздействия на проблемные участки тела в зависимости от состояния эпидермиса пациента, подкожной жировой клетчатки и поставленных целей. Интенсивность массажа может быть агрессивной, способной разрушать отложения жира под кожей, или мягкой, оказывающей релаксирующее воздействие.



Современная манипула – это камера с небольшими роликами внутри, движущимися в разных направлениях. Одновременно с механическим воздействием происходит воздействие на кожу вакуумом, что значительно повышает эффективность процедуры.

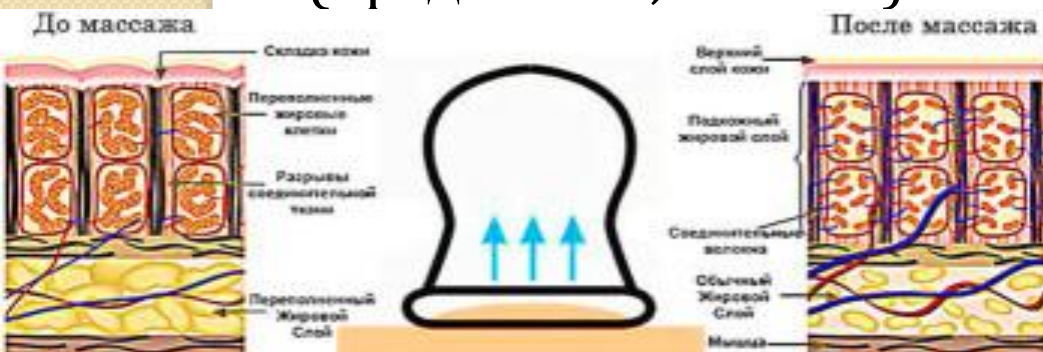
Прессотерапия

- Прессотерапия – это аппаратный лимфодренаж, который оказывает воздействие на лимфатическую систему при помощи сжатого воздуха, который подается через специальный костюм, чулки, пояса, манжеты.



Вакуумно-баночный массаж

- Баночный динамический вакуумный массаж. Используют чашки четырех типоразмеров. Режим работы – постоянный или пульсирующий. Чашки удобны для локальной обработки участков тела, на которых применение роликовых головок проблематично (предплечья, живота).



RF-лифтинг

- RF-лифтинг (термолифтинг, термаж или радиоволновой лифтинг)
- Методика, основанная на использовании аппарата, вырабатывающего радиочастотные волны. Достоинство метода заключается в запуске естественных процессов регенерации и восстановления, происходящий через воздействие тепловой волны. После курса термолифтинга тела возобновляется выработка коллагена и эластина. Процедура омоложения радиоволнами - альтернатива инъекционным и хирургическим методикам, использующая собственные ресурсы тела.



VI. Массаж.

Виды массажа, используемые при целлюлите:

- Классический – цель: улучшить трофику тканей. Зоны массажа: паравертебральные, сегментарные и проблемные.
- Лимфодренажный – цель: уменьшить отек, улучшить отток лимфы. Его виды:
- Ручной, выполняется по ходу лимфотока, по направлению к лимфоузлам, сочетается с дыханием. Движения выполняются на вдохе, т.к. присасывающее действие диафрагмы обеспечивает усиление лимфотока. Основные массажные движения – выжимание, надавливание, мягкое разминание.
- Силовой массаж – цель разбить жировые капсулы, улучшить кровообращение. Выполняется с использованием массажеров, щеток, банок, струи воды.

- **Антицеллюлитный массаж** можно отнести к косметическому, так как он способствует улучшению внешнего вида: сглаживает бугристость, неровности и растяжки кожи, повышает тонус мышц, уменьшает круговые объемы. Выполняется он в «проблемных зонах» - в области ягодиц, живота, плеч, верхней трети бедер, т.е. там, где определяется симптом «апельсиновой корки». При первых процедурах ткани плотные, уплотнения крупные, затем они уменьшаются в диаметре, пальпируются как зернистость, затем рассасываются.
- В начальной стадии целлюлита наиболее эффективен лимфодренажный массаж проблемных зон: легкое похлопывание и поглаживание, мягкое разминание. В качестве смазывающего средства использовать антицеллюлитные и разогревающие (термоактивные) кремы. Эффективны баночный и вакуум-массаж, обертывания. Продолжительность массажа 25-40 минут, частота – 3-4 раза в неделю, чередовать с ваннами.
- На второй и третьей стадии эффективен силовой массаж – интенсивное растирание и разминание проблемных зон с антицеллюлитным или любым разогревающим кремом в течение 40-90 минут. Выполняют массаж сначала через день, затем ежедневно, 10-20 процедур на курс. Направления **всех** массажных приемов к лимфатическим узлам.

Методические указания для проведения массажа

- Интенсивность и длительность процедур увеличивать постепенно.
- Разминание выполняется максимально глубоко, медленно, пережат – глубокий, по направлению к лимфоузлам.
- Общий массаж проводить 1-2 раза в неделю, чередовать его с местными процедурами.
- После процедуры необходим пассивный отдых в течение 15-30 мин.
- Если нет противопоказаний, то широко использовать массаж в бане с посещением парной.
- Поддерживающие процедуры массажа 1 раз в 7-10 дней.
- Количество процедур – не менее 10.
- Прерывистая вибрация выполняется только на мышцах с пониженным тонусом и противопоказана в проблемных зонах.

Противопоказания к антицеллюлитному массажу:

- Общие противопоказания.
- Гинекологические заболевания (воспалительные, миома матки).
- Повышенная хрупкость сосудов. Гнойничковые заболевания кожи.
- Предрасположенность к тромбозам.

Основные приемы антицеллюлитного массажа:

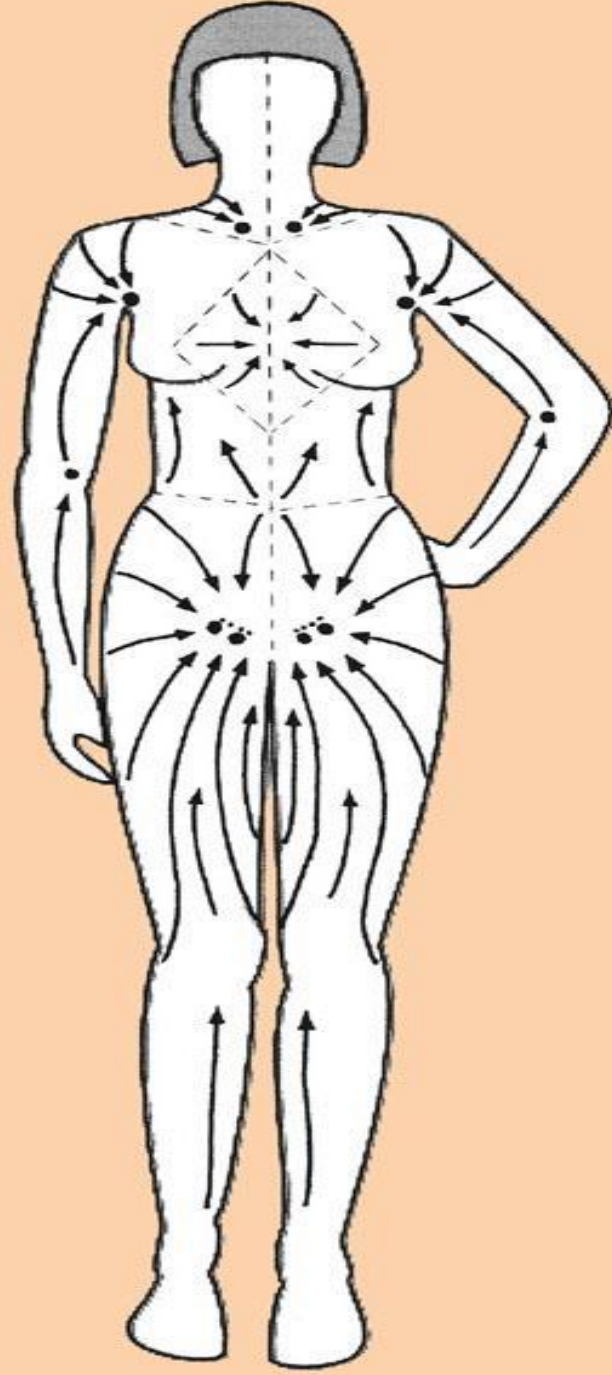
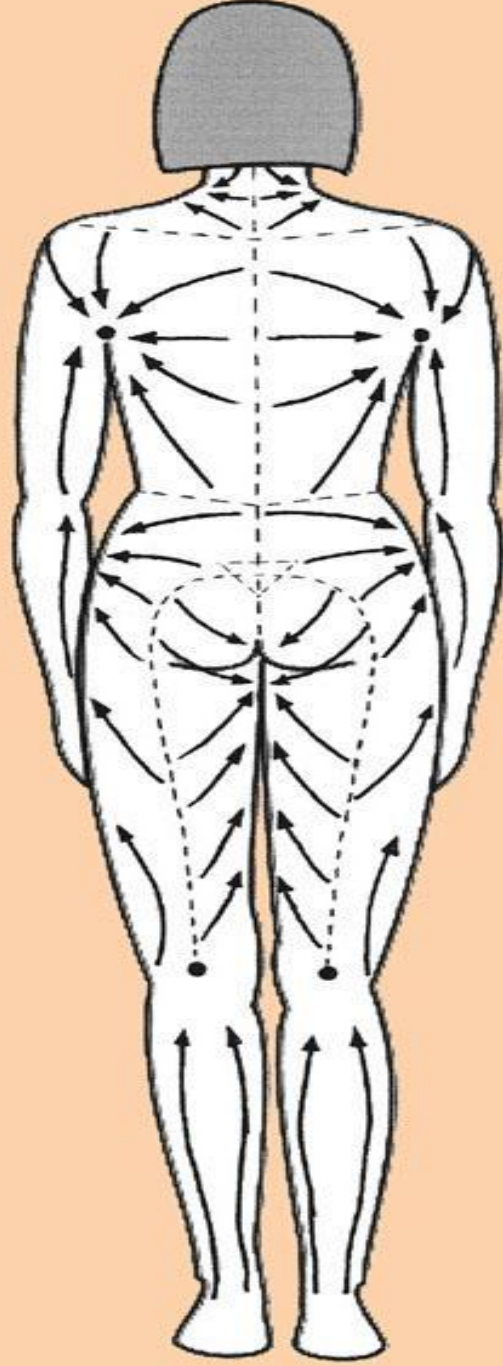
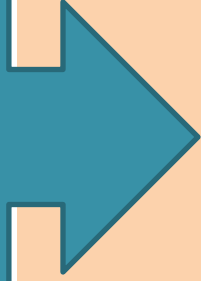
1. поглаживание – граблеобразное и выжимание,
2. растирание – прямолинейное, спиралевидное гребнем кисти, пиление с участием предплечья,
3. разминание – S-образное, растяжение в различных направлениях, надавливание, глубокий пережат, «гусеничка»;
4. вибрация – потряхивание.

- Каждый прием повторяют 4-6 раз. Каждый 3-4 прием – выжимание и пережат. Комплекс приемов с 1 по 4 повторить 15-20 раз в каждой зоне.

Очередность массажа:

- ИП лежа на животе – поясничная и ягодичная область, паравертебральные зоны, широчайшая мышца – здесь выполняется глубокий классический массаж.
- ИП лежа на боку – область талии, ягодичная область, боковая поверхность бедра – движения направлены к паховым лимфоузлам, внутренняя поверхность бедра и колена.
- ИП лежа на спине – живот, передняя поверхность бедра (валик под колено).
- ИП сидя – шейно-воротниковая зона, плечи.

Направление массажных движений в антицеллюлитном массаже





**Приемы
антицеллюлитного
массажа**

Зоны локального жиरोотложения

В области «галифе» и внутренней поверхности колена выполняется пиление во всех направлениях, круговое растирание гребнем кисти в чередовании с глубоким перекатом по направлению к лимфоузлам.



Массаж рекомендуется чередовать с теплыми ваннами:

- с настоем из взятых в равных пропорциях травы мяты перечной, шалфея лекарственного, листьев эвкалипта шаровидного в дозировке 1-2 литра отвара на 200 л воды;
- с эфирными маслами (лимон, можжевельник, сосна, пихта, розмарин, эвкалипт, кипарис). Перед добавлением в ванну масло эмульгируют в растворе морской соли 3 ст. л. на 0,5 л воды и 2-8 капель масла.
- Для эмульгирования можно использовать также теплое молоко.
- Такие ванны обладают противоотечным и противовоспалительным действием, повышают микроциркуляцию, релаксируют мышцы. После ванны можно выполнить лимфодренажный самомассаж или пилинг всего тела и особенно проблемных зон.

VII. Липосакция

Липосакция – косметологическая операция для изменения хирургическим путём характера отложения жира на определенном участке тела, например, на животе, бедрах, ягодицах. Липосакция не является методом лечения ожирения, так как не воздействует на патогенез этого заболевания и не позволяет удалять значительные количества жира. Однако, визуальный эффект липосакции для фигуры может быть более значительным, чем при потере такой же массы жира другими способами.

До

После

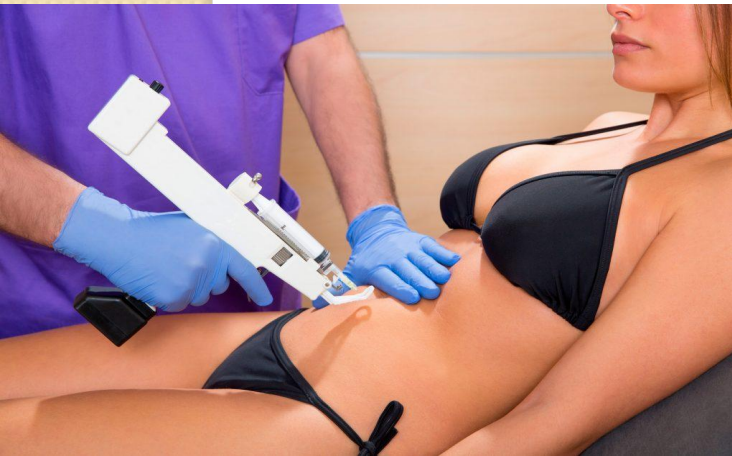


● VI. Гидротерапия (контрастные ванны, души – контрастный, циркулярный, игольчатый, гидромассаж, аквааэробика).



Мезотерапия

- **V. Мезотерапия** – внутрикожные и подкожные инъекции специальных коктейлей, с использованием БАВ, рассасывающих и вазоактивных средств, озона). Осложнения – расслоение и уплотнение тканей.



Обертывания при целлюлите

VIII. Выполняют обертывания с использованием глины, парафина, водорослей. Различают пленочное, холодное и горячее обертывание, с применением термоодеяла. Последнее наиболее эффективно. Продолжительность – от 30 минут до 1,5 часа.







Кофейный скраб и обертывание

КОФЕ ПРОТИВ ЦЕЛЛЮЛИТА

КОФЕЙНЫЙ СКРАБ

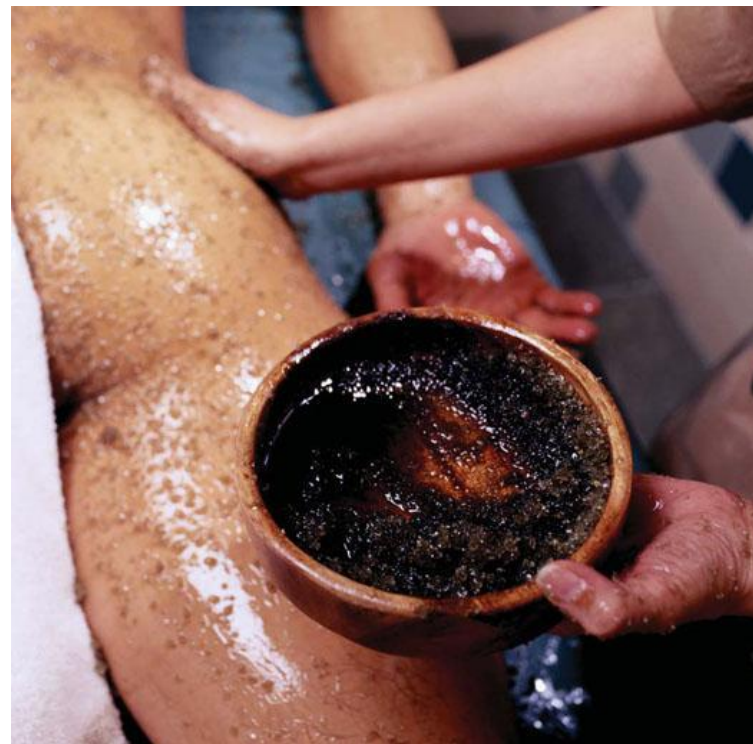


СМЕШАЙТЕ СВЕЖЕМОЛОТЫЙ КОФЕ С ОБЫЧНЫМ ГЕЛЕМ ДЛЯ ДУША. ТЩАТЕЛЬНО НАТЕРЕТЬ ПРОБЛЕМНЫЕ УЧАСТКИ ТЕЛА. МАССАЖИРОВАТЬ ПРОБЛЕМНУЮ ЗОНУ НУЖНО НЕ МЕНЕЕ 5 МИНУТ, ПОСЛЕ ЧЕГО ОПОЛОСНУТЬ ТЕЛО ПОД ДУШЕМ.

КОФЕЙНОЕ ОБЕРТЫВАНИЕ



ДОБАВЬТЕ ВОДЫ В КОФЕЙНУЮ ГУЩУ, ОЧИСТИТЕ ТЕЛО СКРАБОМ И НАНЕСИТЕ МАССУ НА ПРОБЛЕМНЫЕ ЗОНЫ, ОБЕРНИТЕСЬ ПИЩЕВОЙ ПЛЕНКОЙ, ПОЛЕЖИТЕ ПОД ОДЕЯЛОМ НЕ МЕНЕЕ 30 МИНУТ. СМОЙТЕ КОФЕ ТЕПЛОЙ ВОДОЙ, НАНЕСИТЕ НА ТЕЛО АНТИЦЕЛЛЮЛИТНЫЙ КРЕМ.



Техники обертывания и бинтования



Термоодеяло для обертывания



