

antichelulitni tretmani



Fizikalno tretmani

Celulit je estetski problem, a promjene nastaju u potkožnom masnom tkivu, odnosno najdubljem sloju kože. Možemo ga umanjiti i zaustaviti fizikalno-mehaničkim tretmanima (npr. masaža i ultrazvuk) i farmakološkim sredstvima (razne anticelulitne kreme)

Celulit je estetski problem s kojim se danas bori više od 80% žena i to već od puberteta. Termin celulit, odnosno cellulitis dolazi iz francuske medicinske literature, a opisan je prije 150 godina. Ostali sinonimi su panikuloza, status protrusus cutis i ginoidna lipodistrofija.

Promjene nastaju u potkožnom masnom tkivu, odnosno najdubljem sloju kože. Najčešća mjesta pogođena celulitom su vanjska površina bedara i stražnjica. Može ga se naći i na nadlakticama, na donjem dijelu leđa i trbuha, te na području iznad koljena. Pogođena je uglavnom ženska populacija i to uvijek nakon puberteta. Ponekad se javlja i kod muškara-

ca, uglavnom kod zdravstvenih poremećaja kod kojih postoji deficit androgena. Celulit ne mora nužno biti povezan s prekomjernom tjelesnom težinom. Često ga nalazimo i kod izrazito vitkih osoba.

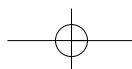
Što je celulit?

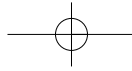
Celulit ili panikuloza je zapravo hipertrofija pojedinih masnih režnjića. Masni režnjići ili jastuč-

ići smješteni su u mrežu vezivnih niti, a svaki režnjić ima svoju sitnu arteriju, venu i živac. Stijenke vezivnog tkiva, za razliku od režnjića, ne mogu mijenjati svoj volumen. Ukoliko masni režnjić poveća svoj volumen, on će prolabirati kroz mrežu veziva i nastat će hernija masnog jastučića.

To pogoršava protok kroz njegove pripadne krvne žile i komprimira okrajak osjetnog živca pa zato nastaje lokalna bol područja zahvaćenog celulitom. Razlog povećanja volumena masnog jastučića često se tumači nakupljanjem masnog tkiva, vode i otpadnih proizvoda metabolizma što je uzrokovano hormonalnim promjenama.

Protekom vremena zatvara se krug loše lokalne cirkulacije: tki-





■ Piše: Iva Šklempe, viši fizioterapeut

o -mehanički c elulita

vo ne dobiva dovoljno kisika i hranjivih tvari, a nakupljena voda i otpadne tvari ne mogu se ukloniti iz tog područja. Rezultat toga je napredovanje stupnja celulita što je popraćeno i strukturalnim promjenama u vlaknima kolagena i elastina. Zbog toga koža gubi svoj tonus i čvrstoću i dolazi do fenomena "narančine kore" (peau d'orange).

Borba protiv celulita

Za uspješnu borbu s celulitom potrebno je djelovati na sve faktore koji pogoduju njegovom stvaranju. Nažalost, na one najbitnije čimbenike, genetske i hormonalne, ne možemo utjecati. No, postoje brojni čimbenici koji pogoduju stvaranju celulita na koje možemo utjecati. To su u prvom redu stres, nedovoljna fizička aktivnost i loša prehrana.

Iz prehrane bi trebalo izbaciti jednostavne šećere, previše soli, hranu prženu u dubokom ulju, suhomesnate proizvode, kao i hranu koja sadrži mnogo konzervansa i drugih aditiva. Isto tako, izuzetno je bitno piti dovoljno tekućine, najbolje vode, a izbaciti gazirana pića, pogotovo ona koja sadrže puno šećera. Pušenje je samo po sebi vrlo štetno, a pogoduje i stvaranju celulita, jer smanjuje cirkulaciju u perifernim krvnim žilama. Često se i uzimanje hormonalnih kontraceptiva povezuje s povećanim nakupljanjem celulita.

Isto tako, postoje brojne metode kojima možemo prevenirati nastanak celulita ili ga umanjiti i zaustaviti njegovo napredovanje ukoliko je do njegove pojave već došlo.

One se mogu podijeliti na fizikalno-mehaničke tretmane (npr. masaža i ultrazvuk) i far-



Ultrazvučna terapija celulita



Četiri stupnja celulita

Prema pogođenosti tkiva celulitom možemo razlikovati četiri stupnja. Različiti dijelovi tijela iste osobe mogu imati različite stupnjeve zahvaćenosti celulitom.

1. stupanj:

Izgled kože je normalan, a "narančina kora" se pojavljuje samo prilikom pincetnog hvata kažiprstom i palcem. Nema veće boli na dodir, ali prilikom pritiska jagodicom prsta na koži ostaje udubljenje duže nego na nezahvaćenim dijelovima tkiva.

2. stupanj:

Izgled kože je normalan, a "narančina kora" se pojavljuje samo prilikom pincetnog hvata

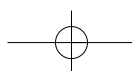
kažiprstom i palcem, te prilikom sjedenja. Postoji bol na čvršći pritisak. Prilikom pritiska jagodicom prsta na koži ostaje udubljenje duže nego kod 1. stupnja. Počinju se stvarati kvržice, a elastičnost kože je smanjena.

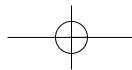
3. stupanj:

Koža ima izgled "narančine kore" i bez testa pincetnog hvata, čak i u stojećem položaju. Javlja se izrazita bol na pritisak i ostaju udubljenja u koži. Razvijene su manje kvržice.

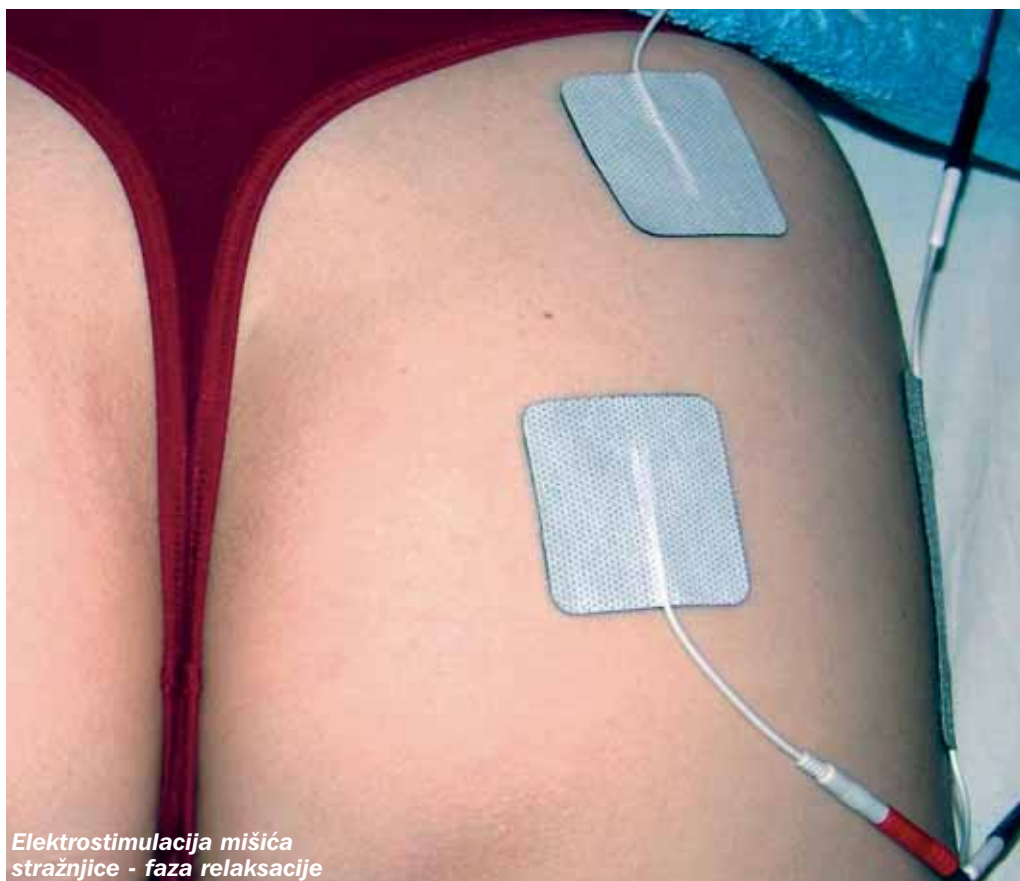
4. stupanj:

Vidljivi su veći deformiteti tkiva, u početku bolni na dodir, kasnije sami po sebi. Pod kožom možemo osjetiti velike i bolne čvorove, a značajno je i nakupljanje suvišne tekućine u tijelu, posebno oko gležnjeva.

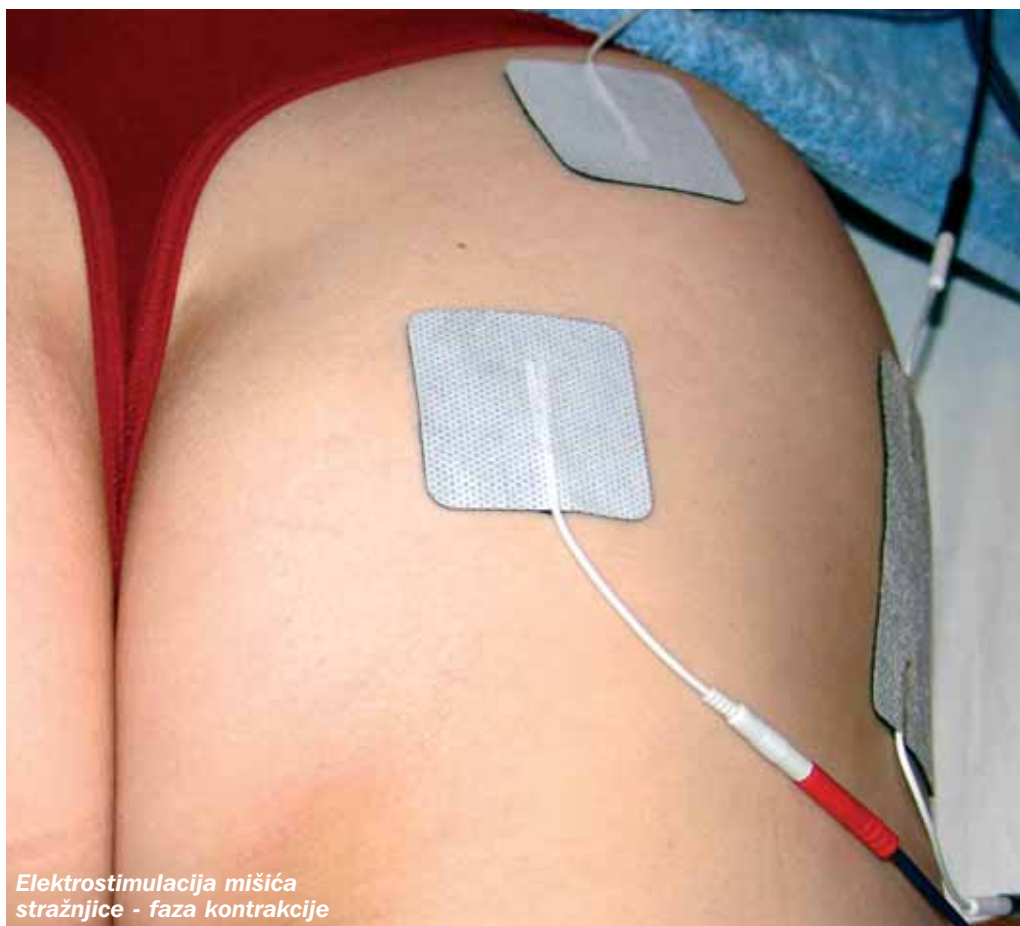




antichelulitni tretmani



Elektrostimulacija mišića
stražnjice - faza relaksacije



Elektrostimulacija mišića
stražnjice - faza kontrakcije

makološka sredstva (razne anticelulitne kreme). Za sada ne postoje znanstveno potvrđene metode koje bi potpuno uklonile celulit, no iskustva pokazuju kako ga je moguće uspješno smanjiti i spriječiti daljnju progresiju.

Najbolji rezultati postižu se kombiniranjem tretmana. Kombinacija fizikalno-mehaničkih tretmana sa učinkovitim anticelulitnim farmakološkim pripravcima, te smanjivanje utjecaja faktora koji pogoduju stvaranju celulita sigurno neće proći bez učinka.

Najučinkovitiji fizikalno-mehanički tretmani za suzbijanje celulita su: anticelulitna masaža, limfna drenaža, ultrazvuk, elektrostimulacija i body wrapping. Bitno je kombinirati ih međusobno, te sa anticelulitnim farmakološkim sredstvima kako bi se postigli optimalni rezultati.

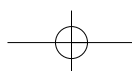
Antichelulitna masaža

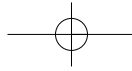
To je najčešći anticelulitni tretman koji se nudi u kozmetičkim salonima i wellness centrima. Njime se poboljšava lokalna cirkulacija, a time i metabolizam tkiva. Olakšava se transport krvi zasićene kisikom i hranjivim tvarima do tkiva, te nakupljene tekućine i otpadnih tvari iz tkiva zahvaćenog celulitom. Za anticelulitnu masažu uvijek je potrebno koristiti dobro kontaktno sredstvo.

Može se koristiti anticelulitna krema ili gel, ali i odabrana eterična ulja koja imaju anticelulitni učinak. Potreban je oprez jer mnoga anticelulitna sredstva mogu izazvati alergije na koži. Isto tako, ne smije se pretjerivati sa pritiskom jer dobra anticelulitna masaža ne podrazumijeva hematome nakon tretmana.

Body wrapping

Body wrapping je posebna metoda umotavanja tijela u bandaže nakon nanošenja anticelulitnog sredstva. Najbolje je sredstvo, koje je najčešće u obliku ulja ili gela, prethodno umasirati prilikom anticelulitne





masaže. Mogu se koristiti gotovi anticelulitni pripravci, biljni ekstrakti, preparati na bazi blata i algi, eterična ulja i sl. Najčešće imaju termoaktivni učinak. Nakon nanošenja sredstva tretirani se dio tijela umata u foliju te dodatno pokriva termodekom, a tretman traje od 30 do 60 minuta.

Limfna drenaža

Treći najčešći tretman protiv celulita je limfna drenaža. Razlikujemo aparativnu limfnu drenažu i ručnu limfnu drenažu. Njen glavni učinak je odvođenje nakupljene limfe što se može ubrzati i do 20 puta. Odvođenjem nakupljene limfe oslobađamo tijelo viška tekućine i otpadnih proizvoda metabolizma. Samim tim, nakon serije tretmana može se primijetiti smanjenje obujma ekstremiteta.

Elektrostimulacija

Elektrostimulacija je elektrotirapijski tretman koji djeluje prvenstveno na mišiće. Time se posredno poboljšava izgled zahvaćenih dijelova tijela, jer mišići dobivaju bolji tonus i čvrstoću, a poboljšava se i periferna cirkulacija. Elektrostimulacijom uzrokuje mišićne kontrakcije na ciljanim dijelovima tijela.

Anticelulitna masaža



Sam postupak je potpuno bezbolan, makar je osjećaj u početku malo neobičan. Osim elektrostimulacije postoje i ostali tretmani električnom strujom koji mogu povoljno djelovati na toniziranje tkiva, prokrvljenost i drenažu nakupljene tekućine.

Ultrazvučna terapija celulita

Ultrazvuk je zvuk frekvencije iznad 20.000 Hz, odnosno iznad praga čujnosti. U fizikalnoj medicini i kozmetologiji koristi se

zvuk iznad 800 kHz, a najčešće se koriste frekvencije od 1 ili 3 MHz. Manje frekvencije prodiru dublje u tkivo.

Osnovni učinak ultrazvuka je zagrijavanje tkiva i mikromasaža, odnosno poboljšavanje cirkulacije te povećanje rastezljivosti kolagenog tkiva.

Ultrazvuk je jedina metoda koja djeluje dubinski, a time je i najobječavajuća u borbi protiv celulita.

Za korištenje ultrazvuka nužna je stručna osposobljenost, jer je

to vrlo moćno sredstvo, te u krivim rukama može biti štetan za zdravlje. Ultrazvuk olakšava prodiranje anticelulitnih farmakoloških sredstava u kožu. **W**

Impuls d.o.o.
Studio za masažu i
manualnu terapiju
Ilica 128, Zagreb
Tel: 01/3768-264
Mob: 091/5082-854
info@studioimpuls.net
www.studioimpuls.net

