

MASAŽO, SU VAKUUMINE TAURE IR ĮVYNIOJIMŲ CELLO GELIU, POVEIKIS CELIULITO PAŽEISTAI ŠLAUNŲ ODAI

Dailė Malinauskaitė, Neringa Vytė, Sigita Šeduikienė, Zita Zajančauskienė

*Utenos kolegija, Medicinos fakultetas,
Utenio a. 2, Utena*

Anotacija

Celiulitas tai struktūriniai pasikeitimai poodiniame riebaliniame sluoksnyje, kurie sutrikdo mikrocirkuliaciją ir limfos atitekėjimą. Celiulitas dažniausiai pastebimas ant šlaunų, tačiau galintis atsirasti bet kurioje kitoje organizmo vietoje, kur yra riebalinio audinio sluoksnis.

Esant celiulitui, riebalinis audinys praranda savo funkciją - skaidyti riebalus ir išlaisvinti riebiąsias rūgštis, nes dėl lipidinių ląstelių struktūros pakitimų pablogėja jų membranų pralaidumas. Limfa nebepajėgia iš organizmo pašalinti metabolizmo produktų ir tinkamai pašalinti skysčių.

Celiulito simptomams mažinti yra siūloma daug kosmetinių „anticeliulitinių“ priemonių. Vakuuminis masažas, kuris išjudina nusistovėjusią limfą ir kraują, atkuria mikro cirkuliaciją, suminkština audinius, pagerina audinių medžiagų apykaitą. Kosmetiniai kūno įvyniojimai su gelio, kremo, purvo, ar dumblo priemonėmis padeda sumažinti poodžio apimtį, suaktyvinti kraujotaką ir skatinti lipolizę. Įvyniojimas Cello geliu tai efektyvi anticeliulitinė procedūra, skirta didesnėms riebalų sankaupoms šalinti.

Reikšminiai žodžiai: celiulitas, vakuuminis masažas, kūno įvyniojimai.

Įvadas

Kūno apimčių didėjimas yra viena iš XXI amžiaus visuomenės sveikatos problemų. Didėjant kūno apimtims ir kaupiantis riebalų sankaupoms dažniausiai odoje atsiranda celiulitas. Celiulitas tai kosmetinė problema, nuo kurios kenčia didžioji dalis visų moterų - 85 proc. – 90 proc., įskaitant tame tarpe ir visai jaunas merginas. Iš tikrųjų celiulitas yra ne tik estetinė problema, delsiant gydyti, jis gali progresuoti ir sukelti sveikatos problemų (Vasiliauskienė, 2009).

Pasak Šardono (2010) celiulitas kaupiasi daugiau moterims nei vyrams todėl, kad moterų odos derma yra daug elastingesnė, nei vyrų ir susidariusiam tankiam ir tvirtam riebalinių ląstelių blokui, lengviau paveikti elastingą moterų dermą.

Sveikos moters oda yra lygi, blizga, sugnybus ar suspaudus odoje atsiranda raukšlių, bet oda nei įdumba, nei išsipučia. Paprastai celiulitas pasireiškia moterims po brendimo laikotarpio ir tokiose kūno vietose kur daugiausiai kaupiasi riebalų sankaupos pvz.: sėdmens, šlaunų, klubų, pilvo (Vasiliauskienė, 2004).

Celiulitas klasifikuojamas pagal jo požymių sunkumą. Celiulito klasifikacija nurodo skirtingas stadijas nuo 0 (nulinės) iki 3 (trečios) bei remiasi klinikinių pakitimų pastebėjimais trimis atvejais: kai pacientas yra ramybės būsenoje, po odos suėmimo į raukšlę ir po raumenų susitraukimo (Sirvydienė, 2012).

Pasak Ulonienės ir kt. autorių (2005) celiulitas tai grožio problema, kurios sprendimui taikomos kosmetologinės „anticeliulitinės“ priemonės. Vienas iš celiulito koregavimo būdų geriausiai šalinančių celiulito simptomus yra vakuuminis masažas. Atliekant vakuuminį masažą yra suaktyvinama limfos apytaka, skatinama odos ir poodžio mikrocirkuliacija, padidinamas leukocitų kiekis kraujyje. Dėl geresnio deguonies tiekimo suminkštėja audiniai, maitinami gilesnieji odos sluoksniai. Oda tampa elastingesnė ir lygesnė. Šis masažas pasižymi efektyviu kosmetiniu poveikiu.

Po procedūrų odos spalva pagerėja, atjaunėja, išnyksta smulkūs išsiplėtę kapiliarai ant odos paviršiaus (Šardono, 2013).

Kūno įvyniojimas su Cello geliu – tai ypatinga anticeliulitinė / liekninamoji procedūra skirta efektyviai kovoti su didesnėmis riebalų sankaupomis, įsisenėjusiu celiulitu. Šis ypač efektyvus kūno įvyniojimas šiluminiu principu sumažina kūno apimtis 0,5 - 1 cm jau po vienos procedūros. Cello Gelis - rezultatyvi anticeliulitinė kosmetika, kuri remiasi aromaterapijos ir natūropatijos principais. Tai priemonė ne tik celiulito, bet ir patologijų mažinimui (Šardonas, 2013).

Tyrimo objektas – masažo, su vakuumine taure ir įvyniojimų Cello geliu, poveikis celiulito pažeistai šlaunų odai.

Tyrimo tikslas – palyginti masažo, su vakuumine taure ir įvyniojimų Cello geliu, poveikį celiulito pažeistai šlaunų odai.

Tyrimo charakteristika. 2017 m. kovo – balandžio mėn., atliktas kokybinis tyrimas – atvejo analizė. Tikslinės imties būdu atrinkta viena tiriamoji - 29 metų amžiaus moteris, kurios šlaunų oda pažeista celiulito. Prieš procedūrų kursą ir po kiekvienos procedūros buvo fiksuoti rezultatai, matuojamos šlaunų apimtys. Pradžioje tyrimo tiriamoji buvo supažindinta su tyrimo tikslu, procedūros atlikimo eiga, aptarti lūkesčiai t.y. kokių pokyčių tikimasi, užpildyta kliento kortelė, atliktas pirminis probleminės vietos vertinimas, gautas tiriamosios raštiškas sutikimas dėl tyrimo rezultatų ir nuotraukų viešinimo.

Tyrimo eiga. Tyrimo metu atlikta 10 masažų su vakuumine taure (ant kairės šlaunies) bei 10 įvyniojimų Cello geliu procedūrų (ant dešinės šlaunies).

Vakuuminis masažas taurėmis. Pagrindinis vakuuminio masažo tikslas - suskaidyti celiulito apimtą poodinį riebalinį sluoksnį, pašalinti kenksmingas medžiagas iš organizmo, aprūpinti audinius deguonimi bei pagerinti jų mitybos procesus. Atliekamas masažas su vakuumine taure kairei šlauniai (žr. 1 pav.).



1 pav. Vakuuminis masažas taurėmis

Siekiant pageidaujamo efekto, per savaitę būtinos 2 procedūros vakuuminio masažo taurėmis. Atliktas 10 procedūrų kursas. Procedūros trukmė 20 min.

Procedūros poveikis. Po vakuuminio masažo procedūrų gerėja kraujotaka, limfos apytaka, aktyvėja medžiagų apykaita, sustiprėja organizmo imunitetas, sustangrėja oda ir jungiamasis audinys, nes suaktyvėja kolageno ir elastino sintezė, pagerėja odos spalva, oda atjaunėja, dingsta smulkūs išsiplėtę kapiliarai ant odos paviršiaus, greitėja lipolizės procesai.

Įvyniojimas Cello geliu. Tiriamajai buvo atliekamos procedūros Cello geliu pirmą kartą, todėl buvo naudojamas vidutinio stiprumo Cello gelis. Tiriamoji procedūros metu stovi. Plonu sluoksniu labai greitai tepamas Cello gelis, kad nespėtų susigerti, kol neapvyniota termoplastinė plėvelė, po to nestipriai apvyniojama plėvelė (vyniojama nuo kelio aukštyrų iki sėdmens), paguldoma ant masažinės lovos ir užklojama šilta antklodė (žr. 2 pav.).



2 pav. Įvyniojimas Cello geliu

Įvyniojimų Cello geliu atlikta 10 procedūrų, per savaitę atliktos 2 procedūros. Procedūros trukmė 45 min.

Procedūros poveikis. Cello gelio pagrindiniai keturi veikimo etapai. Pirmas etapas - gelio veikimas labai intensyvus. Klientas gali drebėti, skūstis karščio pojūčiu. Šis periodas trunka nuo 12 iki 18 minučių. Antras etapas - prasideda 12 - 15 minutę - klientas išprakaituoja. Atsiranda malonus pojūtis – tarsi užlietų šilta banga. Šiuo periodu patartina duoti klientui šiltų gėrimų. Trečias etapas – vadinamoji „nirvana“. Pagrindinis gelio veikimas: limfodrenažas, relaksacija. Ketvirtas etapas – prasideda 35 – 45 minutę. Išprakaitavimas. Galima pradėti nuiminėti plėvelę, po kurią gali būti susikaupę išprakaituoti skysčiai. Po įvyniojimų naudotas raminamasis kremas su alijošiumi.

Procedūros atliktos vadovaujantis Lietuvos higienos norma HN 117:2007 „Grožio paslaugų sveikatos saugos reikalavimai“, patvirtinta Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2007 m. rugpjūčio mėn. 1 d. įsakymu Nr.V-633 (Žin., 2007, Nr.88-3494, 2010, Nr. 47-2264, 2011, Nr. 61-2924) bei grožio paslaugų teikimo aprašu.

Duomenų apdorojimo metodas: tyrimo duomenys analizuoti, taikant aprašomosios analizės (interpretacijos, ryšių nustatymo) metodą. Statistinių duomenų analizė atlikta, naudojant Windows ir Microsoft Office Excel 2010 statistinius paketus.

Tyrimo rezultatai

Tiriamosios šlaunų odos būklės vertinimas prieš procedūrų kursą

Pasak Sirvydienės (2012) norint tiksliausiai nustatyti celiulito stadiją naudojami tam skirti aparatai, tačiau dažniausiai celiulitas nustatomas vizualiniu ir manualiniu būdu. 1 lentelėje pateikiami celiulito nustatymo kriterijai (žr. 1 lentelę).

1 lentelė. Celiulito nustatymo kriterijai

Apžiūrint vizualiai	Nustatomas odos suglebimas, odos reljefo nelygumus, šlaunų kontūro nelygumus, spalvą.
Suimant odą į raukšlę	Jei yra celiulito, bus matomi iškilimai ir jaučiami mikro ar makro mazgai.
Odos temperatūra	Dažnai celiulito pažeistos vietos būna šaltesnės ar blyškesnės, negu kiti odos plotai. Taip yra dėl to, kad riebalai yra prasti šilumos laidininkai arba yra sutrikusi kraujo cirkuliacija pažeistų audinių kapiliaruose.
Audiniai	Pažeisti audiniai nėra tokie stangrūs ir elastingi kaip sveikas riebalinis audinys.

Prieš kosmetinių procedūrų kursą tiriamąją apžiūrint vizualiniu ir manualiniu būdu diagnozuoti šlaunų pakitimai: oda išblyškusi, sumažėjusi odos temperatūra, celiulito pažeisti odos plotai vėsesni, sumažėjęs odos elastingumas. Braukiant per odą iš apačios į viršų, atsiranda nelygumų, kurie neišnyksta net atpalaidavus raumenis. Spaudžiant odą skauda. Riebalų sankaupos kietos, stebima sutrikusi kraujotaka.

Atliekant probleminės vietos įvertinimą, suėmus tiriamosios šlaunies odos raukšlę išryškėjo odos nelygumai, panašūs į „apelsino žievelę“. Tačiau atpalaidavus raumenis, ramybės būsenoje ryškių odos pokyčių nėra (žr. 3 pav.).



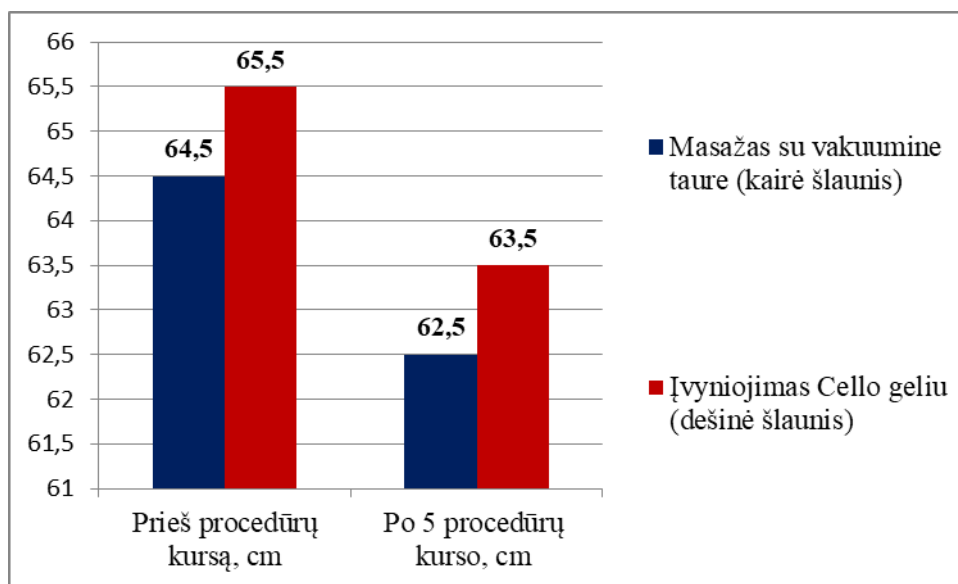
3 pav. Odos raukšlė prieš procedūrų kursą

Tiriamajai nustatytas antros stadijos celiulitas. Vadovaujantis celiulito vertinimo kriterijais sudarytas kosmetinių procedūrų planas.

Klasifikuojant celiulitą išskiriamos keturios stadijos. Antroji celiulito stadija, kuomet skaidulų - venos jau nepajėgia pašalinti visų skysčių iš organizmo ir jis pradeda kauptis tuo pačiu dar sumažindamas galimybę jį pašalinti. Riebalinis sluoksnis didėja ir ima tempti odą, dėl gaubiančių riebalines ląsteles retikulinių pluoštų tankėjimo ir kietėjimo. Jungiamasis audinys tampa panašiu į korį. Pakinta odos jautrumas. Šioje stadijoje paspaudus odą lieka duobutės, oda netenka elastingumo, suspaudus odą, celiulitas matomas kaip „apelsino žievelė“ (Sirvydienė, 2012).

Kosmetinių priemonių efektyvumo vertinimas po 5 procedūrų kurso

Prieš procedūrų kursą centimetro juostele tiriamosios išmatuotos šlaunų apimtys: dešinėsios šlaunies apimtis – 65,5 cm, kairiosios šlaunies apimtis - 64,5 cm. Po 5 procedūrų kurso taip pat buvo matuojamos tiriamosios šlaunų apimtys. 2 paveiksle pateikiami matavimų rezultatai (žr. 4 pav.).



4 pav. Tyrimo rezultatų prieš procedūrų kursą ir po 5 procedūrų kurso palyginimas

Iš pateiktų duomenų 2 paveiksle matyti, kad po 5 procedūrų kurso masažo su vakuumine taure kairiosios šlaunies apimtis sumažėjo – 2 cm, dešinėsios šlaunies apimtis po įvyniojimo procedūrų su Cello geliu taip pat sumažėjo – 2 cm. Apibendrinant galima daryti prielaidą, kad kosmetinės

priemonės yra vienodai efektyvios, nes šlaunų apimtys po 5 kosmetinių procedūrų sumažėjo tolygiai po – 2 cm.

Kosmetinių priemonių efektyvumo vertinimas po 10 procedūrų kurso

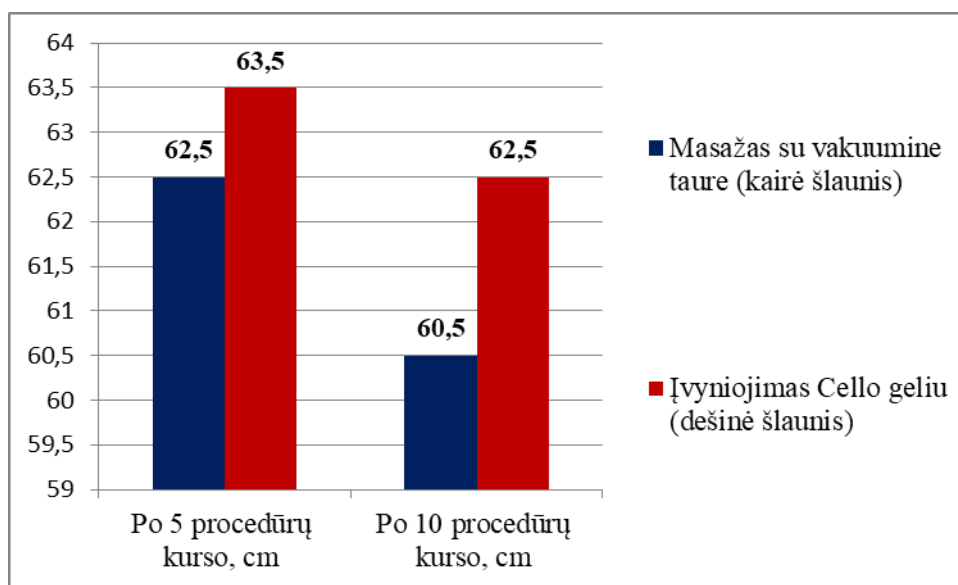
Po 10 kosmetinių procedūrų kurso, atlikus vertinimą apžiūrint tiriamąją vizualiniu ir manualiniu būdu nustatyta, kad sumažėjo šlaunų odos reljefas, kuris tapo lygus, šlaunų figūros kontūras tapo lygesnis, vizualiai nematyti riebalinių sancaupų (žr. 5 pav.).



5 pav. Odos raukšlė po 10 procedūrų kurso

Palyginus odos raukšlės tyrimo rezultatus prieš procedūrų kursą ir po 10 procedūrų kurso, vizualiniu būdu (palyginimui žr. 3 ir 5 pav.) nustatyta, kad kosmetinės procedūros buvo efektyvios, nes sumažėjo celiulito požymiai. Prieš procedūrų kursą diagnozuota antra celiulito stadija tapo tik pirmos stadijos. Pirmoji celiulito stadija, edeminis celiulitas / audinių patinimas - sulėtėja veninė kraujotaka ir limfos apykaita, kinta metabolizmas, būdingas skysčių sulaikymas (tinimas) poodinio riebalinio audinio pabrinkimas. Ryškių vizualių odos pokyčių beveik nepastebima (Sirvydienė, 2012).

6 paveiksle pateikiami tyrimo rezultatų po 5 procedūrų kurso ir po 10 procedūrų kurso palyginimas (žr. 6 pav.).

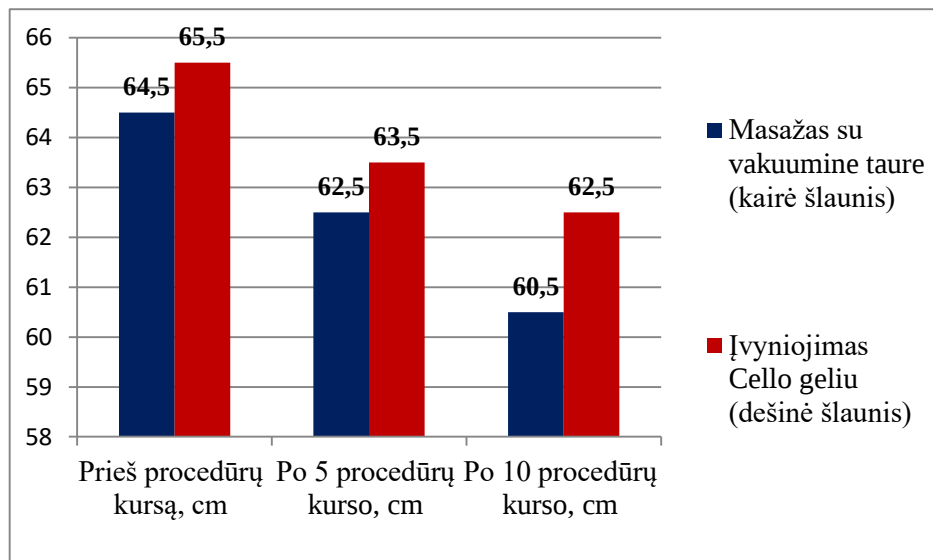


6 pav. Tyrimo rezultatų po 5 procedūrų kurso ir po 10 procedūrų kurso palyginimas

Atlikus tyrimo rezultatų įvertinimą po 10 procedūrų kurso, nustatyta, kad dešinės šlaunies apimtis – 62,5 cm, kuriai buvo atliekami įvyniojimai su Cello geliu, kairės šlaunies apimtis – 60,5

cm., kuriai buvo atliekamas masažas su vakuumine taure. Remiantis gautais tyrimo rezultatais, galima teigti, kad dar po 5 procedūrų kurso kairės šlaunies apimtys sumažėjo – 2 cm, tai įtakojo masažo su vakuumine taure procedūros, o dešinės šlaunies apimtys sumažėjo – 1 cm, po įvyniojimų su Cello geliu procedūrų.

7 paveiksle pateikiami tyrimo rezultatų prieš procedūrų kursą, po 5 procedūrų kurso ir po 10 procedūrų kurso palyginimas (žr. 7 pav.).



7 pav. Procedūrų efektyvumo palyginimas

Atlikus masažo su vakuumine taure 10 procedūrų kursą, tiriamosios kairiosios šlaunies matmenys sumažėjo – 4 cm. Atlikus įvyniojimų Cello geliu 10 procedūrų kursą, tiriamosios dešinėsios šlaunies matmenys sumažėjo - 3 cm. Tyrimo rezultatai atskleidė, kad lyginant masažo su vakuumine taure ir įvyniojimų Cello gelio veiksmingumą probleminiai šlaunų odai efektyvesnė apimčių mažinimo priemonė yra masažas su vakuumine taure.

Atlikus įvertimą po 10 procedūrų kurso vizualiniu būdu nustatyta, kad suaktyvėjo kraujotaka ir medžiagų apykaita šlaunies probleminėje vietoje, pagerėjo odos būklė: oda tapo stangresnė, tapo rausvesnė, skaistesnė išnyko odos nelygumai, o to pasekoje sumažėjo šlaunų apimtys.

Remiantis tyrimo rezultatais apibendrinant galima teigti, kad masažo su vakuumine taure procedūra buvo efektyvesnė negu įvyniojimų su Cello geliu, nors celiulito požymiai šlaunies probleminėje vietoje visiškai neišnyko tik sumažėjo celiulito stadijos, todėl galima daryti prielaidą, kad 10 kosmetinių procedūrų kurso yra per mažai, tad rekomenduojama ilginti kosmetinių procedūrų kursą, siekiant galutinai išspręsti celiulito problemą šlaunų srityje.

Išvados

1. Atlikus masažo su vakuumine taure 10 procedūrų kursą, tiriamosios kairiosios šlaunies matmenys sumažėjo - 4 cm.
2. Atlikus įvyniojimų Cello geliu 10 procedūrų kursą, tiriamosios dešinėsios šlaunies matmenys sumažėjo - 3 cm.
3. Lyginant masažo su vakuumine taure ir įvyniojimų Cello gelio veiksmingumą probleminiai šlaunų odai efektyvesnė apimčių mažinimo priemonė buvo masažas su vakuumine taure.

Literatūros sąrašas

1. Sirvydienė, L. (2012). Kova su celiulitu: iššūkis kosmetologui. Šiauliai.
2. Šardono, Ž.M. (2010). Les Nouvelles Esthétiques Lietuva. Celiulitas, 6(42), 54-55
3. Šardono, Ž.M. (2013). Les Nouvelles Esthétiques Lietuva. Kaip kovoti su įvairiomis celiulito formomis, 4(60), 22-25.
4. Vasiliauskienė, S. (2004). Kosmetologijos užrašai. Klaipėda: mokomoji knyga.
5. Vasiliauskienė, S. (2009). Kosmetologijos užrašai: II dalis. Klinikinė kosmetologija. Vilnius: UAB Ciklonas.
6. Ulonienė, J., Vaičiūnas, R., Čiupkovas, A., Balčienė, J., Žemaitienė, G., Bublienė, R. (2005). Grožis ir kosmetika. Viskas apie odos priežiūrą. Ašvieniai.
7. Lietuvos higienos norma HN 117:2007 „Grožio paslaugų sveikatos saugos reikalavimai“, patvirtinta Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2007 m. rugpjūčio mėn. 1 d. įsakymu Nr.V-633 (Žin., 2007, Nr.88-3494, 2010, Nr. 47-2264, 2011, Nr. 61-2924).

THE EFFECT OF VACUUM CUP MASSAGE AND BODY WRAPPING WITH CELLO GEL AGAINST THIGH SKIN CELLULITE DAMAGE

Dailė Malinauskaitė, Neringa Vytė, Sigita Šeduikienė, Zita Zajančkauskienė

*Faculty of Medicine, Utena University of Applied Sciences
Utenio sc. 2, Utena*

Summary

Cellulite is a toxic collection of fat when the lymphatic system which naturally cleans the body weakens and the body tissues accumulate fluids. The most often areas affected by cellulite are thighs where skin produces orange bottomed sags which are initially small but eventually grow and expand. This problem is common to even 90% of women in Lithuania.

The body parts damaged by cellulite are corrected by massage, body wraps and other cosmetic measures. Vacuum massage stimulates the still lymph and blood, restores microcirculation, softens tissues, improves tissue metabolism. Body wraps help reduce the volume of subcutaneous fat, activate blood circulation, clean and nourish the skin. Wrapping with Cello gel is an effective anti-cellulite procedure for removing fat deposits.

The object of the research is the effect of vacuum cup massage and body wrapping with Cello gel against thigh skin cellulite damage.

The aim of the research is to compare the effect obtained by vacuum cup massage and body wrapping with Cello gel against thigh skin cellulite damage.

Characteristics of the research. A qualitative research was carried out - case analysis. In order to compare the effect of massage with a vacuum cup and the effect of Cello gel wrap on cellulite damaged thighs, a single target female person with problematic skin was selected as a target sample. 10 massages with a vacuum cup and 10 wrap procedures with Cello gel were performed. The results were recorded before and after each procedure. The principles of anonymity and confidentiality were applied during the research.

The results of the research allowed making the following main conclusions: after the cosmetic procedures the condition of the thigh skin of the female person under research has improved, the skin relief of the problem areas has become even, the fat deposits have disappeared, and the thighs have decreased. After the course of massages with a vacuum cup the dimensions of the tested thighs decreased by 4 cm. After the wrapping procedures with Cello gel, the size of the right thigh decreased by 3 cm. When comparing the effectiveness of the massage with a vacuum cup and the wrapping with Cello gel, the massage with a vacuum cup proved to be a more effective measure for volume reduction.

Keywords: cellulite, vacuum massage, body wrapping.