

**ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ
ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ – ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ**

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΗΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ

Σπουδάστρια: Σιβετίδου Μαγδαληνή

Καθηγήτρια: Μεγακλή Θεογνωσία

Θεσσαλονίκη 2010

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Ευχαριστώ την καθηγήτρια μου κ. Μεγακλή Θεογνωσία χάρη στην οποία και τις χρήσιμες συμβουλές της κατάφερα να φέρω εις πέρας την πτυχιακή μου εργασία. Ευχαριστώ τον αδερφό μου και την αδερφή μου που χωρίς την βοήθεια τους δεν θα τα είχα καταφέρει.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η κυτταρίτιδα αποτελεί ένα ζήτημα που απασχολεί την πλειοψηφία των γυναικών . Προσβάλλει κυρίως γυναίκες ανεξαρτήτως ηλικίας και σωματικού βάρους.

Πολλοί είναι οι παράγοντες που βοηθούν στην δημιουργία κυτταρίτιδας εντοπίζεται σε αρκετά σημεία του σώματος και προκαλεί δερματικές αλλοιώσεις και άλλες δομικές ανωμαλίες.

Για την αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας θα πρέπει να ακολουθηθεί ένα συστηματικό πλάνο με τη χρήση όλων των μεθόδων. Από ιατρικής απόψεως οι μέθοδοι αντιμετώπισης είναι η ηλεκτρολιποδιάλυση, χειρουργικές μέθοδοι η λιποαναρρόφηση ,τοπικές διηθήσεις, φαρμακευτικές μέθοδοι , σκληροθεραπεία οξυγονοοζονοθεραπεία.

Από αισθητικής απόψεως μέθοδοι αντιμετώπισης είναι η θερμοθεραπεία, η κρυοθεραπεία, ηλεκτροθεραπεία, υπέρηχοι, πιεσσοθεραπεία laser.Εναλλακτικές μέθοδοι είναι η χρωμοθεραπεία, η ρεφλεξολογία και ο βελονισμός.

Συμπληρωματικές μέθοδοι είναι η θεραπεία με φύκια, τα λασπόλουτρα, η μάλαξη, η αρωματοθεραπεία, η θαλασσοθεραπεία και η ηλεκτρική μυϊκή γυμναστική.

Άλλη μορφή για την θεραπεία της κυτταρίτιδας είναι η σωματική άσκηση η φροντίδα του δέρματος, ο έλεγχος του άγχους και του στρες και οι σωστές διατροφικές συνήθειες.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι

1.1	ΠΡΟΛΟΓΟΣ.....	5
1	ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	6
2	ΟΡΙΣΜΟΣ.....	6
3	ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΗΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ.....	6
4	ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΥΠΟΒΟΗΘΟΥΝ ΤΗΝ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ.....	6
5	ΕΝΤΟΠΙΣΜΟΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ.....	7
6	ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ.....	8

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙ

1	ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ.....	15
1.1	ΓΕΝΙΚΑ.....	15
2	ΙΑΤΡΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ.....	15
2.1	ΗΛΕΚΤΡΟΛΙΠΟΔΙΑΛΥΣΗ.....	15
2.2	ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ.....	16
2.2.1	ΛΙΠΟΑΝΑΡΡΟΦΗΣΗ.....	16
2.2.2	ΠΛΑΣΤΙΚΗ ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗ.....	17
2.3	ΤΟΠΙΚΕΣ ΔΙΗΘΗΣΕΙΣ.....	17
2.4	ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ.....	18
2.5	ΣΚΛΗΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ.....	19
2.6	ΟΞΥΓΟΝΟΟΖΟΝΟΘΕΡΑΠΕΙΑ.....	19
3	ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ.....	19
3.1	ΘΕΡΜΟΘΕΡΑΠΕΙΑ.....	19
3.2	ΚΡΥΟΘΕΡΑΠΕΙΑ.....	25
3.3	ΗΛΕΚΤΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ.....	26
3.3.1	ΓΑΛΒΑΝΙΚΟ Ή ΣΥΝΕΧΕΣ ΡΕΥΜΑ.....	26
3.3.2	ΠΑΡΕΜΒΑΛΛΟΜΕΝΑ.....	28
3.3.3	ΦΑΡΑΔΙΚΟ.....	29
4	ΥΠΕΡΗΧΟΙ.....	29
5	ΠΙΕΣΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑ.....	30
6	LASER.....	30

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙΙ

III.I	ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ.....	32
1	ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΜΕ ΦΥΚΙΑ.....	32
2	ΗΛΕΚΤΡΙΚΗ ΜΥΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ.....	32
3	ΛΑΣΠΟΛΟΥΤΡΑ.....	32
4	ΜΑΛΑΞΗ.....	33
5	ΘΑΛΑΣΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑ.....	33
6	ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ.....	34

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙV

IV.I	ΚΥΡΙΑ ΣΗΜΕΙΑ ΤΗΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΤΗΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ.....	35
1	ΣΩΣΤΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ.....	35
2	ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ.....	35
3	ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ.....	36

ΚΕΦΑΛΑΙΟ V

V.I	ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ.....	37
1	ΧΡΩΜΟΘΕΡΑΠΕΙΑ.....	37
2	ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑ.....	37
3	ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΣ.....	37
ΚΕΦΑΛΑΙΟ VI		
VI.I	ΟΥΣΙΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ.....	39
ΚΕΦΑΛΑΙΟ VII		
VII	ΕΠΙΛΟΓΟΣ.....	40

1.1 ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Το βασικό κίνητρο για να αναλάβω το συγκεκριμένο θέμα της πτυχιακής εργασίας είναι ένα και βασικό το ότι είμαι γυναίκα. Σαν γυναίκα λοιπόν θέλησα να κατέχω πλήρη γνώση για την θεραπεία της κυτταρίτιδας και να γνωστοποιήσω όλες τις μεθόδους αντιμετώπισης της.

Για την μεθοδολογία της πτυχιακής μου εργασίας θεώρησα ότι έπρεπε να την χωρίσω σε δύο τομείς. Στην ιατρική αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας και στην αισθητική αντιμετώπιση της . Βάσει αυτών των δεδομένων λοιπόν αναπτύχθηκαν τα θέματα της έρευνας μου.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η κυτταρίτιδα είναι ένα φαινόμενο που δεν εμφανίζεται μόνο στη σύγχρονη εποχή. Η κυτταρίτιδα προσβάλλει τη συντριπτική πλειονότητα των γυναικών. Είναι σημαντικό να γίνει αντιληπτό ότι για να επιτευχθεί το μέγιστο αποτέλεσμα, ο μόνος τρόπος είναι να χρησιμοποιούνται ταυτόχρονα όλα τα μέσα που υπάρχουν για τη θεραπεία της κυτταρίτιδας.

Σαφέστατα, η κυτταρίτιδα δε μπορεί να αντιμετωπισθεί αποτελεσματικά ή και να βελτιωθεί σε σύντομο χρονικό διάστημα, αφού είναι μια κατάσταση που δεν εμφανίζεται σε μια νύχτα.

Όσο περισσότερο χρόνο υφίσταται η κατάσταση της κυτταρίτιδας, τόσο πιο ανθεκτική γίνεται η μορφή της και τόσο περισσότερο χρόνο χρειάζεται η θεραπεία της.

2. ΟΡΙΣΜΟΣ

Η κυτταρίτιδα ή λιποδυστροφία ή υδρολιποδυστροφία ή ανενεργό λίπος ή σκληρό λίπος θεωρείται ότι είναι: η ανομοιογενής κατανομή μορίων λίπους στο συνδετικό ιστό και η κατακράτηση κυρίως νερού σε αυτόν, γεγονότα τα οποία συμβάλλουν στη χαλάρωση και την προοδευτική υποχώρησή του στην πίεσή τους, με αποτέλεσμα τόσο την αλλαγή της υψής και της εξωτερικής του όψης, όσο και τη δημιουργία εξωτερικών ανωμαλιών.

3. ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΗΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ

Αν και πολλές φορές η κυτταρίτιδα συμβαδίζει με την παχυσαρκία, οι δύο νόσοι πρέπει να διαχωρίζονται μεταξύ τους. Η κυτταρίτιδα μπορεί να εμφανιστεί τόσο σε παχύσαρκα όσο και σε ισχνά άτομα, εάν υπάρξουν οι κατάλληλες προϋποθέσεις.

Έτσι, σε περίπτωση που ένα άτομο παχύσαρκο εμφανίζει ταυτόχρονα και συμπτώματα κυτταρίτιδας, τότε το θεραπευτικό πλάνο πρέπει να σχεδιαστεί αυτόνομα για κάθε μια από τις δυο αυτές παθολογικές καταστάσεις.

Η κυτταρίτιδα πρέπει να αντιμετωπίζεται σαν πρόβλημα υγείας, γιατί παρουσιάζει δερματικές αλλοιώσεις, περιορίζει τις λειτουργίες του δέρματος στις περιοχές που εμφανίζεται, παρεμποδίζει την αιματική και λεμφική κυκλοφορία, προκαλεί πόνους σε προχωρημένο στάδιο και γενικά επηρεάζει αρνητικά τον ψυχισμό του ατόμου που καταπονείται από αυτήν.

Είναι μια κατάσταση, η οποία χαρακτηρίζεται από βιοχημικές, ιστοχημικές και δομικές ανωμαλίες, οι οποίες έχουν σχέση με την παθολογία της μικροκυκλοφορίας και από συγκεκριμένη κλινική εικόνα, που είναι το αποτέλεσμα της εσωτερικής βλάβης.

4. ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΥΠΟΒΟΗΘΟΥΝ ΤΗΝ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ

Η κυτταρίτιδα είναι μια κατάσταση πολυπαραγοντική. Μπορεί να ξεκινά από μια ή δυο αιτίες και να φτάνει στην εμπλοκή περισσοτέρων. Για παράδειγμα το πρόβλημα να ξεκινάει με συσσώρευση λίπους ή κατακράτηση υγρών και να προκαλείται τελικά αποδιοργάνωση της μικροκυκλοφορίας, της φλεβικής και λεμφικής παροχέτευσης.

Ωστόσο, οι παράγοντες που αναφέρονται, μπορεί να βοηθήσουν στην ανάπτυξη της κυτταρίτιδας. Αυτοί είναι:

- Αντισυλληπτικό χάπι
- Ορμονοθεραπεία
- Θεραπεία γονιμότητας
- Εγκυμοσύνη
- Φύλο
- Ηλικία
- Κληρονομικότητα
- Κατάσταση υγείας
- Τρόπος ζωής
- Κακές διατροφικές συνήθειες
- Υποκατάστατα ζάχαρης
- Τροφική δυσανεξία
- Έλλειψη φυσικής δραστηριότητας
- Στρες
- Κακή στάση σώματος
- Ψηλά τακούνια
- Στενά ρούχα
- Καφεΐνη
- Αλκοόλ
- Κάπνισμα
- Ελεύθερες ρίζες
- Έκθεση στον ήλιο

5. ΕΝΤΟΠΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ

Τα συνηθέστερα σημεία εμφάνισης της κυτταρίτιδας είναι: οι γλουτοί, οι μηροί, τα γόνατα, η κάτω περιοχή των κάτω άκρων. Επίσης η κοιλιά, τα άνω άκρα και ο αυχένας, χωρίς να αποκλείονται οι άλλες περιοχές του σώματος. Η κυτταρίτιδα, εφόσον μορφοποιείται στο λιπώδη συνδετικό ιστό, μπορεί να προσβάλλει εσωτερικά όργανα.

6. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ

6.1. ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΗΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ ΜΕ ΡΕΤΙΝΟΕΙΔΗ

ΤΟ ΥΠΟΒΑΘΡΟ ΤΗΣ ΕΦΕΥΡΕΣΗΣ

Τα ρετινοειδή (π.χ. η βιταμίνη Α και τα παράγωγά της) είναι γνωστό ότι έχουν ένα ευρύ φάσμα βιολογικής δραστηριότητας. Πιο συγκεκριμένα, οι ουσίες αυτές επηρεάζουν την ανάπτυξη των κυττάρων, τη διαφοροποίηση και τον πολλαπλασιασμό. Η βιταμίνη Α είναι βασική για την διατήρηση της ανάπτυξης και διαφοροποίησης των επιθηλιακών ιστών. Τα ρετινοειδή λειτουργούν ως διεγερτικά γενικής ανάπτυξης σε πολλών ειδών κύτταρα που βρίσκονται στο δέρμα και αλλού. Διεγείρουν τους ινοβλάστες ώστε να παράγουν κολλαγόνο και θεμέλια ουσία, τα κύρια συστατικά της δερμίδας. Τα ρετινοειδή προκαλούν το σχηματισμό νέων αιμοφόρων αγγείων. Η μεταβολική δραστηριότητα των άλλων ειδών κυττάρων αυξάνεται επίσης.

ΣΥΝΤΟΜΗ ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Σύμφωνα με την παρούσα έρευνα, μια μέθοδος για την επιβράδυνση και αντιστροφή της κυτταρίτιδας αποτελείται από την τοπική εφαρμογή στον ανθρώπινο ιστό ενός ρετινοειδούς σε μια ποσότητα και για μια περίοδο χρόνου αποτελεσματική ώστε να καθυστερήσει και να αντιστρέψει την κυτταρίτιδα όπου η συγκέντρωση του ρετινοειδούς δεν επαρκεί ώστε να είναι υπερβολικά ερεθιστική. Οι μέθοδοι της παρούσας έρευνας πραγματοποιούνται κατά προτίμηση με τη χρήση ρετινοϊκού οξέως σε ένα μαλακτικό μέσο.

ΛΕΠΤΟΜΕΡΗΣ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΠΡΟΤΙΜΩΜΕΝΩΝ ΑΠΟΔΟΣΕΩΝ

Το ρετινοϊκό οξύ είναι παράγωγο της βιταμίνης Α (γνωστή και ως ρετινόλη, η αλκοολική μορφή της Βιταμίνης Α). Το ρετινοϊκό οξύ είναι ο όξινος μεταβολίτης της ρετινόλης όπου η τερματική ομάδα υδροξυλίων της ρετινόλης αντικαθίσταται από μια ομάδα καρβοξυλίου. Η ρετινόλη δημιουργείται στο σώμα από το β-καροτένιο, που βρίσκεται στα κίτρινα λαχανικά, όπως τα καρότα. Τα ρετινοειδή έχουν χαρακτηριστεί ότι αποτελούνται από βιταμίνη Α (ρετινόλη) και τα παράγωγα της όπως αλδεΰδη της βιταμίνης Α (ρετινάλη) και οξύ βιταμίνης Α (ρετινοϊκό οξύ), που αποτελούν τα αποκαλούμενα φυσικά ρετινοειδή. Παρόλα αυτά, μεταγενέστερες προσπάθειες της συνθετικής χημείας κατέληξαν σε μια μεγαλύτερη κατηγορία χημικών συστατικών τα οποία ονοματίσθηκαν ως ρετινοειδή λόγω των βιολογικών τους ομοιοτήτων με την Βιταμίνη Α και των παραγώγων της.

Τα χρήσιμα, για την παρούσα έρευνα, συστατικά περιλαμβάνουν τα φυσικά και συνθετικά ανάλογα της βιταμίνης Α τα οποία κατέχουν την βιολογική δραστηριότητα του οξέος της Βιταμίνης Α. Συνεπώς, όπως χρησιμοποιείται στο παρόν για τους σκοπούς της παρούσας έρευνας, ο όρος «ρετινοειδής» θα εννοείται ότι περιλαμβάνει οποιοδήποτε από τα προαναφερόμενα συστατικά.

Τα ρετινοειδή μειώνουν εντυπωσιακά τα σημάδια κυτταρίτιδας όταν εφαρμόζονται τοπικά στο ανθρώπινο δέρμα, ιδίως στο γυναικείο. Το φαινόμενο του στρώματος εξαλείφεται εν μέρει και το περίγραμμα του δέρματος γίνεται ακόμα πιο λείο. Το ανώμαλο και άμορφο δέρμα γίνεται πιο λείο. Η τοπική εφαρμογή μπορεί να γίνει με διάφορες μεθόδους . Σε μια απόδοση της έρευνας, το ρετινοειδές εφαρμόζεται στο δέρμα που έχει προσβληθεί από κυτταρίτιδα μέσω της επάλειψης ή οποιασδήποτε συσκευής τοπικής επάλειψης .Η δοσολογία του ρετινοειδούς που απαιτείται για την αποτελεσματική θεραπεία της κυτταρίτιδας και την αποφυγή του εκτεταμένου ερεθισμού του δέρματος είναι εντυπωσιακά μικρή. Κατά συνέπεια, το ρετινοειδές θα πρέπει να βρίσκεται σε ένα μη τοξικό, δερματολογικά αποδεκτό μέσο, κατά προτίμηση μια κρέμα, λοσιόν, διάλυμα ή gel για εύκολη εφαρμογή στο δέρμα. Κάποια ρετινοειδή είναι ήπια ερεθιστικά και μπορεί να προκαλέσουν κοκκίνισμα και απολέπιση, η οποία μπορεί να συνοδεύεται από μια ευαισθησία και σφίξιμο. Οι αντιδράσεις αυτές είναι παροδικές και εξαφανίζονται γρήγορα όταν σταματήσει η εφαρμογή.

Οι θεραπευτικά αποτελεσματικές συγκεντρώσεις ρετινοειδών εφαρμόζονται κατά προτίμηση μια ή δυο φορές την ημέρα στις προσβληθείσες περιοχές. Παράγοντες όπως η ηλικία, το βάρος η γενική κατάσταση του δέρματος και η έκταση της κυτταρίτιδας καθορίζουν την καλύτερη συχνότητα εφαρμογής για τον μεμονωμένο ασθενή. Η εφαρμογή των ρετινοειδών μπορεί να ξεκινήσει σε οποιοδήποτε στάδιο, παρόλο που καλύτερα αποτελέσματα μπορούν να προβλεφθούν όταν εφαρμόζεται σε λιγότερο έντονη κυτταρίτιδα σε γυναίκες στις οποίες η παχυσαρκία είναι μόνο μέτρια. Επιπρόσθετα, η άσκηση και η δίαιτα μπορεί να ενισχύσουν τα θεραπευτικά οφέλη της παρούσας εφεύρεσης.

Οι θεραπευτικές επιδράσεις της παρούσας έρευνας μπορούν να διατηρηθούν μόλις οι επιπτώσεις της κυτταρίτιδας έχουν διορθωθεί. Μια μειωμένη δοσολογία συντήρησης κατά προτίμηση αποτελείται από την τοπική εφαρμογή δόσεων ρετινοειδούς της παρούσας εφεύρεσης δυο ή τρεις φορές την εβδομάδα.

Εκτιμάται ότι η θεραπευτικά αποτελεσματική συγκέντρωση αποτελείται περίπου από 0,01% μέχρι 0,25% εκφραζόμενη σε ποσοστιαίο βάρος αντιστοιχών του ρετινοϊκού οξέος. Κατά προτίμηση, όπου το ρετινοειδές εφαρμόζεται τοπικά με μαλακτικό μέσο, η θεραπευτικά αποτελεσματική συγκέντρωση του ρετινοειδούς αντιστοιχεί από 0,025% μέχρι περίπου 0,10% ρετινοϊκού οξέος κατά βάρος.

Οι χονδρικές κλινικές αναλύσεις όπως η δοκιμή του τσιμπήματος για τον καθορισμό της έκτασης του φαινομένου του στρώματος, είναι ίσως η πιο εύκολη και δεδομένης της αισθητικής φύσης της κυτταρίτιδας, πιθανόν η πιο ουσιώδης μέθοδος για τον καθορισμό της προόδου. Παρόλα αυτά, άλλες τεχνικές παρέχουν χρήσιμες πληροφορίες. Για παράδειγμα, τα όργανα υπερήχων μπορούν να χρησιμοποιηθούν μη επεμβατικά για τον καθορισμό του πάχους του δέρματος και τη διανομή του λίπους καθώς και την πυκνότητα της δερμίδας. Επιπρόσθετα, ο ιστός μπορεί να εξαιρεθεί και να εξετασθεί μικροσκοπικά για την εκτίμηση των οργανικών αλλαγών. Χρησιμοποιήθηκαν και οι δυο αυτές μεθόδους.

Πιστεύεται ότι τα ρετινοειδή μετριάζουν την κυτταρίτιδα, ιδίως το φαινόμενο του στρώματος, μέσω ενός συνδυασμού παραγόντων, συμπεριλαμβανομένων:

(1) Των διεγερτικών ινοβλαστών για την σύνθεση αυξημένων ποσοτήτων θεμέλιας ουσίας (γλυκοπρωτεΐνες και γλυκοσαμινογλυκάνη) στην οποία οι ίνες κολλαγόνου αναστέλλονται και προσπερνούν η μία την άλλη καθώς τεντώνεται το δέρμα. Η περισσότερη θεμέλια ουσία θα λειάνει το δέρμα λόγω της υψηλής υγροσκοπικότητας και διόγκωσης του υαλουρονικού οξέος. Το υαλουρονικό οξύ είναι ένα κύριο συστατικό της θεμέλιας ουσίας ή βλεννίνης, στο οποίο οι ίνες αναστέλλονται και είναι υπεύθυνο κυρίως για την παρακράτηση ύδατος και την διατήρηση της δερμίδας ένυδρης και διογκωμένης.

(2) Αύξηση της παραγωγικής και μεταβολικής δραστηριότητας των ινοβλαστών, η οποία καταλήγει στην εναπόθεση νέου κολλαγόνου στην ανώτερη δερμίδα. Το αυξημένο κολλαγόνο προσθέτει όγκο και πυκνότητα στο δέρμα.

(3) Διέγερση της ροής αίματος και προώθηση του σχηματισμού αγγειακών ιστών (αγγειογένεση), η οποία βελτιώνει την κυκλοφορία και ενισχύει την δραστηριότητα άλλων ειδών αγγείων στην δερμίδα.

(4) Πάχυνση της επιδερμίδας, αποτέλεσμα της ενισχυμένης παραγωγικότητας των βλαστητικών κυττάρων, η οποία επίσης συνεισφέρει στην φυσική διάσταση του στρώματος της επιφάνειας. Η αυξημένη φυσική διάσταση έχει το αποτέλεσμα της προσθήκης σταθερότητας στο δέρμα.

Σε μια σειρά μη ελεγχόμενων πειραμάτων κατά τα τελευταία δυο χρόνια, τουλάχιστον εξήντα γυναίκες με φανερές ενδείξεις κυτταρίτιδας θεραπεύτηκαν στο Κέντρο για την Ανθρώπινη Εμφάνιση στην Φιλαδέλφεια. Για μια περίοδο τουλάχιστον 6 μηνών για κάθε γυναίκα, ένα παρασκεύασμα ρετινοϊκού οξέος ("RETIN-A" 0,05% ή 0,010% κατά βάρος) εφαρμόστηκε σε προσβεβλημένο από κυτταρίτιδα δέρμα (κυρίως στο μηρό) με καθημερινή εντριβή. Η εφαρμογή στον ένα μηρό ήταν μια φορά την ημέρα στην αρχή, αυξημένη σε δυο φορές την ημέρα μέσα

σε λίγες εβδομάδες. Ως έλεγχος, μια διαθέσιμη στο εμπόριο μη φαρμακευτική κρέμα, εφαρμόζονταν στον άλλον μηρό.

Στην πλειοψηφία των θεραπευθέντων γυναικών, παρατηρήθηκε μέτρια προς καλή βελτίωση στην πλευρά που χρησιμοποιήθηκε το ρετινοϊκό οξύ με τη χρήση της δοκιμής τσιμπήματος. Η άλλη πλευρά έδειξε λίγη ή καθόλου βελτίωση. Οι γυναίκες, από μόνες τους, παρατήρησαν διόρθωση της κυτταρίτιδας και αυξημένη σταθερότητα στην πλευρά που θεραπεύτηκε με ρετινοϊκό οξύ και υποκινήθηκαν περισσότερο να συνεχίσουν την θεραπεία.

6.2.Η ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΩΝ ΜΑΛΑΞΕΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ ΟΠΩΣ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΕΙΤΑΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΠΕΙΚΟΝΗΣΗ ΜΕ ΥΠΕΡΗΧΟΥΣ

Στην παρούσα διατριβή, η επίδραση της θεραπείας με μαλάξεις για την κυτταρίτιδα οπτικοποιείται με τη χρήση της απεικόνισης με υπερήχους 20 MHz (C-mode) (Dermascan C, Cortex Technology, Δανία). Με την τεχνική αυτή, παλμοί υπέρηχων κυμάτων εκπέμπονται στο δέρμα. Οι ανακλάσεις, οι οποίες προκύπτουν από τις μεταβάσεις μεταξύ των στρωμάτων του ιστού με διαφορετική ακουστική εμπέδηση, εντοπίζονται και απεικονίζονται σε μια ψευδόχρωμη (false color) διατομή του δέρματος. Εστίασαμε στην απεικόνιση της διεπιφάνειας ιστού της δερμίδας-υποδερμίδας, καθώς αποδίδει μια άμεση μέτρηση της «σκληρότητας» του ανώτερου στρώματος των λιποκυττάρων. Οι γυναίκες χωρίς κλινικά συμπτώματα κυτταρίτιδας γενικά εμφανίζουν μια σχεδόν λεία συμβολή της δερμίδας-υποδερμίδας. Στην περίπτωση της κυτταρίτιδας παρόλα αυτά, η συμβολή εμφανίζεται ως μια ανώμαλη επιφάνεια. Οι άντρες, συγκριτικά, γενικά δεν εμφανίζουν κυτταρίτιδα και παρουσιάζουν μια λεία συμβολή της δερμίδας-υποδερμίδας. Η διαφορά μεταξύ των φύλων προκύπτει από τη δομή του διαφραγματικού συνδετικού ιστού, τα λόβια λίπους των γυναικών που είναι μεγαλύτερα και πιο ορθογώνια ενώ οι άντρες έχουν διαγώνιο διάφραγμα και μικρότερα λόβια.

Στην παρούσα μελέτη, η επίδραση της θεραπείας με μαλάξεις στους μηρούς γυναικών εθελοντριών εκτιμάται από τις αλλαγές στο σχήμα και την περιοχή της επιφάνειας της δερμίδας-υποδερμίδας.

Υλικό και Μέθοδοι

Εθελοντές

Δεκαεννέα υγιείς γυναίκες εθελοντές (ηλικίας 25 ± 6 έτη, ύψος 168 ± 6 εκ., βάρος 75 ± 12 κιλά, δείκτης μάζας σώματος 27 ± 4 κιλά/μ²) με συμπτώματα κυτταρίτιδας στους μηρούς επιλέχθηκαν με βάση την κλινική οπτική εξέταση και την εφαρμογή θερμογραφικής μεμβράνης επαφής υπό την επίβλεψη ιατρού και φυσιοθεραπευτή. Διαπιστώθηκε ότι το δέρμα που βρίσκεται στους μηρούς δεν είχε καμία σοβαρή δερματολογική ασθένεια. Όλες οι εθελόντριες παρείχαν την έγγραφη συγκατάθεση τους για να συμμετέχουν στην έρευνα. Το πρωτόκολλο εγκρίθηκε από την Επιτροπή Ιατρικής Ηθικής του Ελεύθερου Πανεπιστημίου των Βρυξελλών. Οι θεραπείες και οι μετρήσεις διεξήχθησαν στο Ελεύθερο Πανεπιστήμιο Βρυξελλών, Βέλγιο, κατά τους πρώτους έξι μήνες του 1996.

Σήμανση της θέσης μέτρησης

Η θέση μέτρησης σημειώθηκε στην άνω πλευρική περιοχή του μηρού στη μέση μεταξύ του ισχιακού οστού και του γονάτου, με τη χρήση ενός δερματολογικού μαρκαδόρου. Με την κουκίδα από τον μαρκαδόρο να εμφανίζεται υπό τον υπεριώδη φωτισμό, ο υπέρηχος ανιχνευτής μπορούσε εύκολα να επανατοποθετηθεί για επιτυχείς μετρήσεις.

Συσκευή μαλάξεων

Η συσκευή μαλάξεων είναι μια ειδικά σχεδιασμένη συσκευή χειρός αποτελούμενη από ένα θάλαμο χαμηλής πίεσης και δυο κυλίνδρους. Το δέρμα ανασηκώνεται από την χαμηλή πίεση και εισέρχεται στον θάλαμο ώστε να σχηματισθεί μια πτύχωση δέρματος μεταξύ των δυο κυλίνδρων. Μόλις η πίεση στον θάλαμο μειωθεί κατά τουλάχιστον 80 mbar, οι κύλινδροι ενεργοποιούνται ηλεκτρονικά και ξεκινούν να περιστρέφονται με σταθερή ταχύτητα, υποστηρίζοντας κατ' αυτόν τον τρόπο την χειροκίνητη κίνηση της συσκευής κατά μήκος του ποδιού. Η συσκευή κατασκευάστηκε ώστε να έχει ομοιοκατευθυνόμενη κίνηση μαλάξεων π.χ. από γόνατο προς το γοφό. Κατά το τέλος μιας διαδρομής το δέρμα μπορεί να απελευθερωθεί από τον θάλαμο μέσω της ενεργοποίησης ενός κομβίου εισαγωγής αέρα. Το ύψος της πτύχωσης του δέρματος στο εσωτερικό του θαλάμου προσαρμόζεται χειρονακτικά με την ρύθμιση της πίεσης (μεταβλητή μεταξύ 0 και 250 mbar). Για τη λήψη πληροφοριών σχετικά με το ύψος της πτύχωσης του δέρματος σε διάφορες πιέσεις κατά τη θεραπεία, μια από τις συσκευές μαλάξεων ήταν εξοπλισμένη με μια ενδοσκοπική κάμερα. Από τις μετρήσεις αυτές βρέθηκε ότι με πίεση 200 mbar επιτυγχάνεται ένα μέγιστο ύψος πτύχωσης δέρματος 18 mm. Η ρύθμιση αυτή της πίεσης χρησιμοποιήθηκε σε όλες τις θεραπείες.

Θεραπείες

Οι θεραπείες με μαλάξεις διεξάγονταν τρεις φορές την εβδομάδα για 15 λεπτά και στα δυο άνω μέρη των ποδιών, για μια περίοδο τριών μηνών. Κατά τον πρώτο

μήνα, το ένα πόδι θεραπεύονταν από φυσιοθεραπευτή και το άλλο από την εθελόντρια. Από το δεύτερο μήνα και μετά όλες οι θεραπείες γίνονταν από τις εθελόντριες μόνες τους υπό τον έλεγχο του φυσιοθεραπευτή.

Από τις 19 εθελόντριες, οι 16 θεραπεύτηκαν και για τους τρεις μήνες ολόκληρους. Τρεις εθελοντές αποσύρθηκαν από τις θεραπείες για προσωπικούς λόγους. Καμία από τις εθελόντριες δεν παρουσίασε ιατρικές ή δερματολογικές επιπλοκές. Μετά τη διακοπή των θεραπειών, οι μετρήσεις με υπερήχους συνεχίσθηκαν για άλλους 2 μήνες σε 12 ανθρώπους.

Απεικόνιση με υπερήχους

Χρησιμοποιήθηκε το Dermascan C, (Cortex Technology, Δανία) με ανιχνευτή 20 MHz και βάθος ανίχνευσης περίπου 10mm. Η χωρική διακριτική ικανότητα είναι περίπου 60 μm κατ' άξονα και 360 μm πλευρικά, ικανή για την οπτικοποίηση των μακροκυτταρικών διαφορών στον ιστό. Στην πράξη, η διαφορά στην ακουστική εμπέδηση του ιστού της δερμίδας και της υποδερμίδας είναι αρκετά μεγάλη για μια υψηλή αντίθεση στην απεικόνιση ψευδοχρώματος (false color). Σε μη ομοιογενείς ιστούς όπως η δερμίδα, οι πολλές ανακλάσεις κάνουν την απεικόνιση να εμφανίζεται φωτεινή, ενώ ο ομοιογενής ιστός όπως η υποδερμίδα εμφανίζεται σκούρος στην απεικόνιση. Προηγούμενες έρευνες με υπερήχους έδειξαν σχετικά ασύμμετρες διεπιφάνειες της συμβολής δερμίδας- υποδερμίδας με κυτταριτιδικό δέρμα, ενώ αντιθέτως στο χωρίς κυτταρίτιδα δέρμα φαίνεται μια σχετικά ομαλή διεπιφάνεια. Εφαρμόζεται γέλη επαφής (contact gel) στο δέρμα για την εναλλαγή των ηχητικών κυμάτων μεταξύ του ανιχνευτή και του δέρματος. Στην τρισδιάστατη ή αλλιώς αποκαλούμενη C-mode λειτουργία, η συσκευή κάνει 28 B-Scans (πλευρικές χβάθος) σε διαφορετικές θέσεις σε απόσταση 0,8 mm στο δέρμα. Στο σύνολο, σαρώνεται μια περιοχή 482 mm². Στην ανάλυση, η ταχύτητα του ήχου στον ιστό ρυθμίστηκε στα 1575 μ/δευτ..

Συμπεράσματα

Η θεραπεία της κυτταρίτιδας μέσω μιας ηλεκτρομηχανικής συσκευής μαλάξεων με πτύχωση του δέρματος επηρεάζει σημαντικά τη δομή της διεπιφάνειας δερμίδας- υποδερμίδας. Η τρισδιάστατη απεικόνιση με υπερήχους στα 20 MHz με χιλιοστόμετρη ανάλυση εμφανίζει μια μείωση της περιοχής της επιφάνειας της δερμίδας- υποδερμίδας ανάλογη με τον αριθμό των θεραπειών. Η μέση μείωση είναι 55% έπειτα από 3 μήνες ανάλογη με μια επίπεδη περιοχή μέτρησης που αντιστοιχεί σε 36 θεραπείες των 15 λεπτών ανά πόδι. Κατά μέσο όρο, η μείωση αυτή ακολουθεί μια εκθετική καμπύλη με μια σταθερά χρόνου 1,1 μηνός. Μετά τη διακοπή των θεραπειών η περιοχή της επιφάνειας αυξάνεται ξανά, με μια σταθερά χρόνου 2,6 μηνών.

Τελικά, συμπεραίνεται ότι η απεικόνιση με υπερήχους της συμβολής δερμίδας-υποδερμίδας θα μπορούσε να εξυπηρετήσει ως μια αντικειμενική μέθοδος για την παρακολούθηση της αποτελεσματικότητας της θεραπείας με μαλάξεις για την κυτταρίτιδα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ II

1. ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ

1.1 ΓΕΝΙΚΑ

Στη θεραπεία της κυτταρίτιδας θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη τόσο οι αιτίες και οι παράγοντες που την προκαλούν, όσο και το στάδιο στο οποίο αυτή βρίσκεται. Όσο περισσότερο χρόνο υφίσταται η κατάσταση της κυτταρίτιδας, τόσο πιο ανθεκτική γίνεται η μορφή της και τόσο περισσότερο χρόνο χρειάζεται η θεραπεία της.

Σαφέστατα, η κυτταρίτιδα δε μπορεί να αντιμετωπισθεί αποτελεσματικά ή και να βελτιωθεί σε σύντομο χρονικό διάστημα, αφού είναι μια κατάσταση που δεν εμφανίζεται σε μια νύχτα.

Είναι σημαντικό, λοιπόν, να γίνει αντιληπτό ότι για να επιτευχθεί το μέγιστο αποτέλεσμα, ο μόνος τρόπος είναι να χρησιμοποιούνται ταυτόχρονα όλα τα μέσα που υπάρχουν για τη θεραπεία της κυτταρίτιδας.

2. ΙΑΤΡΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ

Οι κυριότερες ιατρικές μέθοδοι αντιμετώπισης της κυτταρίτιδας, είναι:

1. Ηλεκτρολιποδιάλυση
2. Χειρουργικές μέθοδοι: λιποαναρρόφηση, πλαστική χειρουργική (γλουτών, μηρών, κοιλιακής χώρας, βραχιόνων)
3. Τοπικές διηθήσεις
4. Φαρμακευτικές μέθοδοι
5. Σκληροθεραπεία
6. Οξυγονοοζονοθεραπεία

2.1 ΗΛΕΚΤΡΟΛΙΠΟΔΙΑΛΥΣΗ

Η ηλεκτρολιποδιάλυση αποτελεί μια σχετικά νέα τεχνική, που πρωτοεμφανίστηκε από τους Γάλλους ιατρούς Jean-Luc Bachelier, Yves Lacaille. Η μέθοδος αυτή, εφαρμόζεται μόνο από κατάλληλα εκπαιδευμένους ιατρούς και δεν απαιτείται η παραμονή των ασθενών σε νοσοκομείο.

Βασίζεται στη χρήση συνεχούς ρεύματος ή του γαλβανικού της κλασικής ηλεκτροθεραπείας και η όλη θεραπεία περιλαμβάνει τρεις σημαντικούς παράγοντες:

- α. Ειδικό μεταβολικό περιβάλλον (ισοζύγιο νερού-αλάτων)
- β. Ειδικούς διαιτητικούς κανόνες, τους οποίους ο ασθενής πρέπει να εφαρμόζει
- γ. Ηλεκτροθεραπεία, με ηλεκτρόδια που εισάγονται κάτω από το δέρμα

Η εφαρμογή της μεθόδου γίνεται με τη χρήση λεπτών, μακρών και ορισμένων διαστάσεων βελόνων ή ηλεκτροδίων, αποστειρωμένων και μιας χρήσης, που τοποθετούνται ανά ζεύγη σε κάθε πλευρά της προς θεραπείαν περιοχής, παράλληλα με τη δερματική επιφάνεια, με όλο το μήκος στη δερματοϋποδερμική συμβολή και συνδέονται με μια πηγή ρεύματος, που παράγει παλλόμενα ρεύματα χαμηλής συχνότητας.

Οι περιοχές προς θεραπεία προσδιορίζονται για το 1/2 του σώματος πριν την εμφύτευση των ηλεκτροδίων και με τον ασθενή σε όρθια θέση. Τα σημεία εισόδου των ηλεκτροδίων σημειώνονται με χειρουργικό μαρκαδόρο, ενώ τα ηλεκτρόδια εμφυτεύονται με τον ασθενή ξαπλωμένο.

Η θεραπεία διαρκεί 6-8 εβδομάδες. Οι συνεδρίες είναι διάρκειας περίπου μιας ώρας με διαλείμματα 7-10 ημερών. Τα αποτελέσματα της θεραπείας είναι πλέον εμφανή 4-5 εβδομάδες μετά την τελευταία συνεδρία. Τα πλεονεκτήματα της μεθόδου είναι:

1. Ότι αποφεύγονται αναισθησία και χειρουργική επέμβαση
2. Ότι δεν υπάρχει πόνος

Τα αποτελέσματα της διαδερμικής ηλεκτροθεραπείας οφείλονται στην απευθείας δράση της στα λιποκύτταρα και πιο συγκεκριμένα στη σημαντική αύξηση της ταχύτητας των μεταβολικών αντιδράσεων στα κύτταρα του υποδόριου, με αποτέλεσμα την ταχύτερη αποβολή των άχρηστων και τοξικών μεταβολικών προϊόντων από αυτά. Επίσης, το θετικό ηλεκτρόδιο διαθέτει αναλγητική δράση, ενώ το αρνητικό διεγερτική.

Αντενδείξεις εφαρμογής αποτελούν το ιστορικό προσβολής από καρδιοπάθειες, υπέρταση, μεταβολικές ασθένειες, νευρολογικές ασθένειες, σοβαρές δερματικές παθήσεις, το ιστορικό πρόσφατης λήψης αντιπηκτικής αγωγής, η κακή κατάσταση του φλεβικού ή λεμφικού αγγειακού δικτύου της περιοχής, φλεβικές βλάβες και η απουσία τόσο σοβαρού προβλήματος κυτταρίτιδας που να δικαιολογεί τέτοιου είδους επέμβαση.

2.2 ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ

2.2.1 ΛΙΠΟΑΝΑΡΡΟΦΗΣΗ

Η λιποαναρρόφηση αποτελεί μια από τις πιο αμφιλεγόμενες και πολυσυζητημένες μεθόδους της πλαστικής χειρουργικής. Πρόκειται για χειρουργική επέμβαση, κατά την οποία αφαιρείται το λίπος από ορισμένη περιοχή του ανθρώπινου σώματος και βεβαίως δε μπορεί να θεωρηθεί μέθοδος γενικού αδυνατίσματος. Γίνεται σε κλινική και απαιτεί γενική αναισθησία. Η παραμονή στην κλινική είναι απαραίτητη. Μπορεί να εφαρμοστεί σε διάφορα μέρη του σώματος, όπως οι μηροί, οι γλουτοί, η κοιλιά, τα σφυρά. Πιο συχνά, όμως, γίνεται για τα γνωστά «ψωμάκια», δηλαδή λιποδυστροφία της περιοχής των τροχαντήρων.

ΣΥΝΤΟΜΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΜΕΘΟΔΟΥ

Η λιποαναρρόφηση είναι μια τεχνική, χαρακτηριστικό της οποίας είναι οι μικρές τομές στο δέρμα (1-2 εκατοστά), μέσα από τις οποίες εισάγεται ειδικός σωλήνας, ο οποίος φτάνει μέχρι τη μάζα του λίπους που πρέπει να αφαιρεθεί και συνδέεται με μια αρκετά ισχυρή συσκευή αναρρόφησης.

Ο χειρουργός με πολλαπλές εισαγωγές του σωλήνα «συνθλίβει» το λίπος, το οποίο τελικώς αναρροφάται σιγά σιγά μέσα στο δοχείο της συσκευής, όπου και ογκομετρείται. Μετά τη λιποαναρρόφηση, είναι απαραίτητο να πιεστεί το μέρος της επέμβασης, για να ακινητοποιηθεί κατά το δυνατόν το δέρμα πάνω στο υπόστρωμα, πράγμα που γίνεται με λευκοπλάστη, επιδέσμους ή ειδικό κορσέ και για διάστημα 2-4 εβδομάδων. Αμέσως μετά, εφαρμόζεται αισθητική περιποίηση με τις υποδείξεις του ιατρού.

ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ

Το μεγαλύτερο πλεονέκτημα της μεθόδου, αποτελεί η δημιουργία μικρών τομών, που αποτέλεσε και το μεγαλύτερο ερέθισμα για την υιοθέτηση της μεθόδου παγκοσμίως τα τελευταία χρόνια.

ΜΕΙΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ

Όπως κάθε επέμβαση χειρουργική, έτσι και η λιποαναρρόφηση, ενέχει κινδύνους (νάρκωσης, επιμόλυνσης). Επίσης, κινδύνους όπως τη δημιουργία κακώσεων, αιματωμάτων από τα σπασμένα φλεβικά αγγεία της περιοχής, οιδημάτων από τα σπασμένα λεμφικά αγγεία της περιοχής ή ακόμη και δημιουργία θρομβώσεων, μέσα στις φλέβες, στη χειρίστη περίπτωση. Δεν πρέπει να παραλείφθει ο παράγοντας του πόνου, μετά την επέμβαση και τη δημιουργία ενδεχόμενης χαλάρωσης του δέρματος, στην περιοχή στην οποία γίνεται η λιποαναρρόφηση.

2.2.2 ΠΛΑΣΤΙΚΗ ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗ

Η χειρουργική αυτή μέθοδος συνίσταται στην αφαίρεση κυρίως δέρματος, αλλά και λίπους. Απόλυτη ένδειξη για την εγχείρηση υπάρχει μόνο όταν υπάρχει περίσσεια δέρματος και λίπους και όχι όταν το προς αφαίρεση δέρμα και λίπος είναι λίγο, γιατί η μέθοδος έχει ένα μεγάλο μειονέκτημα, τη δημιουργία μεγάλης τομής και επομένως σημαδιού στην περιοχή.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Η εγχείρηση γίνεται με νάρκωση και απαιτείται παραμονή σε κλινική. Η δερματική τομή φτάνει ως τους μύες. Εκεί, αφού γίνει λέπτυνση του πάχους του λίπους, αφαιρείται ίση ποσότητα δέρματος και λίπους. Ακολουθεί και ενδοδερμικά και δερματοραφή, τοποθέτηση παροχέτευσης γαζών και ελαστικού λευκοπλάστη. Η όλη διαδικασία από την ημέρα της επέμβασης μέχρι και τον τελευταίο λευκοπλάστη, δεν ξεπερνά το διάστημα των 20 ημερών.

2.3 ΤΟΠΙΚΕΣ ΔΙΗΘΗΣΕΙΣ

Οι τοπικές διηθήσεις είναι η διαδικασία εκείνη, κατά την οποία γίνεται τοπική εισβολή δραστικών φαρμακευτικών ουσιών, με τη χρήση απλού και πολλαπλού εγχυτήρα και που σκοπό έχει να πλήξει και να ενεργήσει θεραπευτικά στο κέντρο της περιοχής που πάσχει από κυτταρίτιδα. Τα προϊόντα που χρησιμοποιούνται σήμερα ευρέως, είναι η θειομουκάση και η ισομουκάση. Η θεραπεία με αυτά τα προϊόντα έχει κάποιες παρενέργειες. Αυτές είναι: αλλεργικές αντιδράσεις, τοπικές αντιδράσεις, όπως οίδημα, ερύθημα, κνησμό, κνίδωση. Οι τρόποι διήθησης είναι :

- α. η απλή διήθηση
- β. η πολλαπλή διήθηση

A. ΑΠΛΗ ΔΙΗΘΗΣΗ

Σε σύριγγα των 30 κυβ.εκ., η οποία καταλήγει σε μια ενδοδερμική βελόνα, βρίσκονται συγκεντρωμένα τα δραστικά προϊόντα, τα οποία εκχύνονται σε περιορισμένη ποσότητα 1 κυβ.εκατοστού τη φορά και σε απόσταση 1 εκατοστού, στην επιλεγείσα προς θεραπεία ζώνη μιας κυτταριτιδικής περιοχής. Πλεονεκτήματα

της μεθόδου, είναι ότι η δράση είναι ανώδυνη, δεν αφήνει σημάδια και επενεργεί καλύτερο στο κατάλληλο βάθος.

B. ΠΟΛΛΑΠΛΗ ΔΙΗΘΗΣΗ Ή ΜΕΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Η μεσοθεραπεία είναι μια ιατρική μέθοδος, που επινοήθηκε από το Γάλλο Dr Michel Pistor, το 1958. Η αρχή της μεσοθεραπείας στηρίζεται στη χρήση σε μικρές δόσεις των φαρμάκων της κλασικής ιατρικής, ώστε να αποφεύγονται οι παρενέργειές τους και να έχει γρήγορα αποτελέσματα, αφού η ενδοδερμική έγχυση του φαρμάκου διατηρείται και ενεργεί για περισσότερο χρόνο στην περιοχή εφαρμογής. Στην κυτταρίτιδα, επειδή η προς θεραπεία περιοχή είναι μεγάλη, η έγχυση της ουσίας δε γίνεται με μια βελόνα, αλλά με πολλές μικρές που είναι προσαρμοσμένες σε μια βάση. Τα προς χρήση φάρμακα περιλαμβάνουν ως γνωστό ουσίες που βελτιώνουν τη μικροκυκλοφορία, ενισχύουν τη μετακίνηση των λιπιδίων κυττάρων και διεγείρουν τους ινοβλάστες. Μπορεί να χρησιμοποιηθούν πέραν του ενός φαρμάκου για την τελική έγχυση, αφού η κυτταρίτιδα προκαλείται από πολλές διαταραχές.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΜΕΘΟΔΟΥ

Σε σύριγγα των 30 κυβ.εκ., η οποία καταλήγει σε ένα δίσκο, ο οποίος υποβαστάζει με τη σειρά του 7-18 μικρές, λεπτές και κοντές (8-9 χιλιοστά) ενδοδερμικές βελόνες, βρίσκεται συγκεντρωμένο το δραστικό προϊόν, το οποίο εκχύεται στην επιλεγείσα προς θεραπεία ζώνη μιας κυτταριτιδικής περιοχής. Η εφαρμογή των τοπικών διηθήσεων είναι γενικά ανώδυνη, όμως είναι δυνατόν να εφαρμοστεί τοπική αναισθησία. Οι ενέσεις εφαρμόζονται 2-3 φορές εβδομαδιαίως, η επαναφορά στην πάσχουσα περιοχή γίνεται κάθε 3 εβδομάδες, ενώ η ποσότητα του ενέσιμου υλικού δεν πρέπει να ξεπερνά τα 10-15cc maximum σε κάθε συνεδρία. Πριν την εφαρμογή της θεραπείας, πρέπει να προηγηθεί αλλεργικό τεστ.

ΜΕΙΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ

Η έγχυση με το σύστημα των πολλών βελόνων γίνεται στα τυφλά. Έτσι, διαπερνάει συχνά μικρά αγγεία, τα οποία σχηματίζουν αιματώματα στην υπό θεραπεία περιοχή, με αντιαισθητικά και επώδυνα αποτελέσματα. Επίσης, η «επίθεση» είναι άνιση, γιατί απευθύνεται σε υποδερμικά λιπαρά στρώματα, που έχουν διαφορετικά πάχη, ανάλογα με τις περιοχές.

2.4 ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ

Οι φαρμακευτικές μέθοδοι αφορούν την ορμονοθεραπεία, χορήγηση προγεστερόνης και ανδρικών ορμονών, καθώς και ένα παράγωγο της θυρεοειδούς ορμόνης, τριϊωδοθυρονίνης (T3).

Είναι γνωστό, ότι η ωοθηλακίνη και η προγεστερόνη είναι δύο ορμόνες που εκκρίνονται από τις ωοθήκες, η δράση των οποίων είναι ανταγωνιστική, δηλαδή η προγεστερόνη, η οποία συνοδεύει την ωοθηλακίνη, καταπολεμά τη δράση της δεύτερης στο να συγκρατεί το νερό στον οργανισμό. Η εξωγενής χορήγηση επιπλέον ποσότητας προγεστερόνης, μπορεί να διορθώσει την υφιστάμενη ορμονική διαταραχή. Με το ίδιο αποτέλεσμα, μπορούν να χρησιμοποιηθούν και οι γοναδοτροπίνες, χορηγούμενες σε φαρμακευτικά σκευάσματα. Τυχόν εξωγενής χορήγηση τεστοστερόνης, αναστέλλει πλήρως τη δράση της ωοθηλακίνης και

εμφανίζει πολλές παρενέργειες. Κύρια παρενέργεια της χρήσης ανδρογόνων, είναι η αρρενοποίηση.

Σε μια προσπάθεια να περιοριστούν τυχόν παρενέργειες φαρμακευτικής φύσεως, έχει δοκιμαστεί με επιτυχία η χρήση ενός παραγώγου της τριϊωδοθυρονίνης. Η ουσία αυτή επιταχύνει την ελάττωση της χοληστερόλης, δραστηριοποιεί το μεταβολισμό του λίπους, αυξάνει τη νεφρική λειτουργία και βοηθά στην αποβολή τοξικών μεταβολικών προϊόντων, μέσω των ούρων. Η χορήγηση αυτής της ουσίας αντενδείκνυται στην κύηση, στις καρδιοπάθειες και σε ασθενείς με υπερθυρεοειδισμό.

2.5 ΣΚΛΗΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Είναι μια ιατρική τεχνική, η οποία χρησιμοποιείται για τη θεραπεία των κατεστραμμένων φλεβών. Σπασμένες, οιδηματώδεις και κιρσώδεις φλέβες συνεισφέρουν στη μορφοποίηση της κυτταρίτιδας και πρέπει να θεραπεύονται. Το αίμα λιμνάζει στα φλεβικά αγγεία, τα υγρά των ιστών δε μπορούν να μεταφερθούν αποτελεσματικά και δημιουργούνται ουσίες καταστρεπτικές των ιστών, όπως το αραχιδονικό οξύ, με αποτέλεσμα τη δημιουργία ή την επιβάρυνση της ήδη υπάρχουσας κυτταρίτιδας.

2.6 ΟΞΥΓΟΝΟ-ΟΖΟΝΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Η μέθοδος αυτή, στην κοσμητική χειρουργική, χρησιμοποιείται για τη θεραπεία της κυτταρίτιδας. Με φλεβοκέντηση αφαιρείται μια μικρή ποσότητα αίματος του ατόμου και εμπλουτίζεται με όζον, δηλαδή συμπυκνωμένο οξυγόνο μέσω ενός ειδικού μηχανήματος. Κατά τον τρόπο αυτό, πλούσιο σε οξυγόνο αίμα επιστρέφεται με την ίδια μέθοδο στον οργανισμό και με την κυκλοφορία προσφέρεται σε όλους τους ιστούς, βελτιώνοντας έτσι την κυτταρίτιδα. Οι συνεδρίες μπορεί να γίνονται 1 φορά την εβδομάδα ή το μήνα, ανάλογα με την έκταση του προβλήματος και την εκτίμηση του θεράποντος ιατρού.

3. ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ

Οι μέθοδοι αισθητικής αντιμετώπισης είναι:

1. Θερμοθεραπεία
2. Κρυοθεραπεία
3. Ηλεκτροθεραπεία
4. Υπέρηχοι
5. Πιεσοθεραπεία
6. Laser

3.1 ΘΕΡΜΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Είναι η μέθοδος, με την οποία επιτυγχάνεται γενική ή τοπική αύξηση της θερμοκρασίας στο ανθρώπινο σώμα και κατά συνέπεια οδηγεί στην:

1. Αύξηση της αιματικής ροής και της οξυγόνωσης
2. Αύξηση της ενζυματικής δραστηριότητας και του μεταβολισμού
3. Αύξηση της ταχύτητας νευρικής αγωγής ερεθισμάτων
4. Μείωση του μυϊκού σπασμού και του πόνου

5. Μείωση των χρόνιων φλεγμονωδών καταστάσεων και μείωση των οιδημάτων

Κατά το σχεδιασμό ενός προγράμματος θερμοθεραπείας, πρέπει να λαμβάνονται υπόψη οι παράγοντες που καθορίζουν τη διάρκεια και την ένταση των προκαλούμενων φυσιολογικών αντιδράσεων. Αυτοί οι παράγοντες είναι η διάρκεια, το μέγεθος και η ταχύτητα της αύξησης της θερμοκρασίας των ιστών.

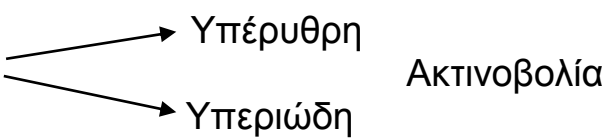
Τα μεγαλύτερα φυσιολογικά αποτελέσματα, επιτυγχάνονται σε θερμοκρασία ιστών 40-45°C. Η διάρκεια της αύξησης της θερμοκρασίας των ιστών είναι 5-30 λεπτά. Για την ενεργοποίηση κυρίως αντανεκλαστικών μηχανισμών, επιδιώκεται η γρήγορη αύξηση της θερμοκρασίας αφενός και αφετέρου η κάλυψη μεγαλύτερης σε έκταση επιφάνειας.

ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΘΕΡΜΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

1. Σε περιοχές με υπαισθησία, γιατί υπάρχει κίνδυνος εγκαύματος
2. Σε ιστούς που δεν έχουν καλή αιμάτωση από τη φύση τους ή λόγω κάποιας άλλης βλάβης, γιατί η αύξηση της θερμοκρασίας προκαλεί αύξηση των μεταβολικών αναγκών των ιστών, χωρίς να υπάρχει η ανάλογη και αναγκαία αιματική υποστήριξη, ώστε να καλύπτουν τις αυξημένες μεταβολικές ανάγκες. Τότε η θέρμανση αυτών των ιστών μπορεί να οδηγήσει σε ισχαιμική νέκρωση
3. Σε κακοήθεις όγκους
4. Στην έγκυο γυναίκα
5. Κατά την έμμηνο ρύση
6. Σε άτομο με αιμορραγική διάθεση
7. Στο 90% των δερματικών παθήσεων
8. Σε ασθενείς με ορθοστατική υπόταση

ΕΠΙΠΟΛΗΣ ΘΕΡΜΟΤΗΤΑ

Ειδικεύοντας την επιπολής θερμότητα, βλέπουμε τις διάφορες μορφές της, που είναι:

1. Ακτινοβολούμενη θερμότητα 
 - Υπέρυθρη
 - ΥπεριώδηΑκτινοβολία
2. Θερμά επιθέματα
3. Παραφινόλουτρο
4. Δινόλουτρο
5. Σάουνα
6. Μπάνια μεγάλων διαφορών θερμοκρασίας
7. Jacuzzi
8. Θερμαινόμενες κουβέρτες
9. Αυτοθερμαινόμενη λάσπη
10. Περιτυλίγματα

1. ΥΠΕΡΥΘΡΗ ΑΚΤΙΝΟΒΟΛΙΑ

Οι υπέρυθρες ακτίνες παράγονται κατά την αποδιέγερση ισχυρώς διεγερθέντων ατόμων, εκπέμπονται από όλα τα θερμά σώματα και θερμαίνουν όλα τα σώματα που προσπίπτουν. Ανάλογα με τον τρόπο παραγωγής τους, διακρίνονται:

1. Υπέρυθρη ακτινοβολία από λάμπες υπερύθρων
2. Υπέρυθρη ακτινοβολία από λάμπες ακτινοβολούμενης θερμότητας

Η υπέρυθρη ακτινοβολία από λάμπες υπερύθρων, έχει τη δυνατότητα να περάσει μόλις την επιδερμίδα. Λόγω της χαμηλής της έντασης και της μικρής της διαπερατότητας, έχει πολύ μικρό άμεσο θερμαντικό αποτέλεσμα στους ιστούς. Αντίθετα, προκαλεί την έκκριση αυξημένων ποσοτήτων ισταμίνης, η οποία προκαλεί αγγειοδιαστολή και τοπική υπεραιμία, με τελικό αποτέλεσμα την έμμεση αύξηση της τοπικής θερμοκρασίας του δέρματος.

Η υπέρυθρη ακτινοβολία από λάμπες ακτινοβολούμενης θερμότητας, μπορεί να διεισδύσει μέσω του δέρματος στον υποδόριο ιστό. Αυτά τα κύματα απορροφούνται συνήθως από όλα τα στρώματα του δέρματος. Έτσι, έχει ικανοποιητικό άμεσο θερμαντικό αποτέλεσμα στους υποδόριους ιστούς.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΥΠΕΡΥΘΡΩΝ ΑΚΤΙΝΟΒΟΛΙΩΝ

Η υψηλή θερμοκρασία των υπερύθρων ακτινοβολιών έχει σαν αποτέλεσμα:

1. Αύξηση της κυκλοφορίας με τοπική αγγειοδιαστολή και υπεραιμία
2. Αύξηση του μεταβολισμού τοπικά
3. Κατευνασμός των αισθητικών νεύρων
4. Μυϊκή χαλάρωση
5. Επιτάχυνση ανάπτυξης και καρδιακών παλμών

6. Εμφάνιση ερυθήματος, που μπορεί να σημαίνει είτε την καταστροφή των αιμοφόρων στοιχείων του αίματος, είτε την παράλυση των λείων μυών των αρτηριών

Η επιτυχής και ακίνδυνη εφαρμογή της υπέρυθρης ακτινοβολίας, γίνεται κάτω από ορισμένες προϋποθέσεις, που είναι:

1. Ο έλεγχος της καλής λειτουργίας της συσκευής
2. Ο έλεγχος αισθητικότητας
3. Η καθαρότητα της προς θεραπεία περιοχής
4. Τοποθέτηση ατόμων σε αναπαυτική θέση

5. Τοποθέτηση της συσκευής, έτσι ώστε τα κύματα να προσπίπτουν κάθετα στη θεραπευόμενη περιοχή και να τηρούνται τα όρια ασφαλείας ως προς την απόσταση που είναι από ένα μέτρο έως των 60 πόντων.

6. Η δόση της ακτινοβολίας που δέχεται η θεραπευόμενη περιοχή, εξαρτάται από το χρόνο εφαρμογής της ακτινοβολίας. Ξεκινά με 10 λεπτά και φτάνει στα 30 λεπτά της ώρας.

7. Ο ιδρώτας που εμφανίζεται στις υπό θεραπεία περιοχές, πρέπει να σκουπίζεται, γιατί έχουμε απώλεια θερμότητας

ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

1. Σε άτομα της γ' ηλικίας
2. Σε πολύ νεαρά άτομα
3. Σε άτομα με απώλεια αισθητικότητας

4. Σε οξείες τραυματικές και φλεγμονώδεις καταστάσεις
5. Σε ασθενείς με περιφερική αγγειακή πάθηση

2. ΘΕΡΜΑ ΕΠΙΘΕΜΑΤΑ

Τα θερμά επιθέματα είναι μέσα μετάδοσης υγρής θερμότητας. Είναι εξειδικευμένοι ασκοί που κατασκευάζονται από δέρμα πάπιας και γεμίζονται με ζελέ σιλικόνης ή παραφίνης, ούτως ώστε να μειωθεί η άμεση επαφή με το ανθρώπινο δέρμα. Τα επιθέματα θερμαίνονται εμβυθιζόμενα σε νερό, που βρίσκεται σε ειδικές συσκευές θέρμανσης και τοποθετούνται στην προς θεραπεία περιοχή. Η θερμοκρασία τους διατηρείται περισσότερο από μισή ώρα.

Η υγρή αυτή μορφή θερμότητας είναι επιφανειακή, μπορεί όμως να φτάσει στους υποκείμενους ιστούς ταχύτατα και επαγωγικά. Έτσι, παρατηρούνται τα ακόλουθα φυσιολογικά αποτελέσματα:

1. Τοπική αύξηση θερμοκρασίας
2. Μυϊκή χαλάρωση

ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

1. Σε οξείες τραυματισμούς και φλεγμονές
2. Σε περιοχές με δερματικές μολύνσεις
3. Σε καταστάσεις που το βάρος του επιθέματος ενοχλεί

3. ΠΑΡΑΦΙΝΟΛΟΥΤΡΑ

Το παραφινόλουτρο είναι μια συσκευή, στην οποία είναι ενσωματωμένη μια θερμαντική μονάδα και ένας θερμοστάτης, μέσα στην οποία τοποθετείται παραφίνη και ορυκτέλαιο σε αναλογία 9:1. Η θερμοκρασία του μείγματος διατηρείται από τους 45°C-52,7°C.

Η διαφορά αυτής της εφίδρωσης από την εφίδρωση που προκαλείται με τη σάουνα, είναι ότι η παραφίνη, μαζί με την εφίδρωση, προσθέτει στο δέρμα και το λάδι της, που με τη θερμότητα απορροφάται και δίνει στο δέρμα του σώματος ελαστικότητα και στιλπνότητα. Μέθοδοι εφαρμογής του παραφινόλουτρου είναι:

1. Η μέθοδος της καταβύθισης
2. Η μέθοδος του γαντιού

Οι αντενδείξεις είναι όμοιες με αυτές των χημικών επιθεμάτων.

4. ΔΙΝΟΛΟΥΤΡΟ

Αποτελεί μέσο υγρής θερμότητας, που αποτελείται από μια συσκευή που περιέχει νερό, στο οποίο δημιουργούνται δίνες από μια ηλεκτρική τουρμπίνα. Για τη θερμοθεραπεία κυρίως των άκρων, χρησιμοποιείται ένας κάδος, ενώ για τη γενική θερμοθεραπεία χρησιμοποιείται μπανιέρα ή δεξαμενή.

Το δινόλουτρο σαν επιλογή θερμοθεραπευτικού μέσου, αυξάνει τη θερμοκρασία των θεραπευόμενων περιοχών και αφετέρου, με τη δράση των δινών επιτυγχάνει ένα ελαφρύ μασάζ, αυξάνει την αιματική και λεμφική κυκλοφορία, βοηθώντας την απορρόφηση των οιδημάτων.

Οι δίνες θα πρέπει να είναι στην αρχή ήπιες και μετά έντονες και να προσανατολίζονται προς την κατεύθυνση της θεραπευόμενης περιοχής.

ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

1. Σε άτομα με δερματικές παθήσεις
2. Στην έγκυο γυναίκα
3. Σε άτομα με πυρετό

5. ΣΑΟΥΝΑ

Υπάρχουν δύο είδη σάουνας, η ξηρή (χωρίς υδρατμούς και η υγρή (με υδρατμούς). Υπάρχουν ατομικές και ομαδικές σάουνες. Η διάρκεια εφαρμογής είναι σταδιακά αυξανόμενη, από 10 έως 30 λεπτά. Μετά την εφαρμογή της σάουνας, το άτομο πρέπει να αναπαυθεί για 30 λεπτά, ώστε να ολοκληρωθεί η εφίδρωση και να αποκατασταθεί η φυσιολογική θερμοκρασία. Η σάουνα προκαλεί:

1. Αγγειοδιαστολή
2. Αυξημένο μεταβολισμό
3. Μυϊκή χαλάρωση
4. Γενική έντονη εφίδρωση
5. Επιτάχυνση αναπνοής και καρδιακών παλμών

Η πιο σύγχρονη μορφή σάουνας είναι ο ΘΑΛΑΜΟΣ ΥΠΕΡΒΑΡΙΚΟΥ ΟΞΥΓΟΝΟΥ. Λειτουργεί με θερμό αέρα, ατμό, όζον, οξυγόνο. Σκοπός των θεραπειών, είναι η αποβολή τοξινών, οξυγόνωση των κυττάρων και βελτίωση της γενικής κατάστασης της υγείας.



ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

1. Κλειστοφοβία
2. Καρδιακές αρρυθμίες και καρδιακά νοσήματα
3. Αρτηριακή υπέρταση
4. Αναπνευστικά νοσήματα
5. Σε φλεγμονές και ωτίτιδες, στην περίοδο της εξέλιξης
6. Στην έγκυο γυναίκα

6. ΜΠΑΝΙΑ ΜΕΓΑΛΩΝ ΔΙΑΦΟΡΩΝ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑΣ

Αυτή η μέθοδος δεν είναι τίποτε άλλο από εμβυθίσεις περιοχών του σώματος σε νερό με εναλλαγές ζεστού και κρύου. Βασίζεται στο φυσιολογικό αποτέλεσμα που προκαλούν αυτές οι εναλλαγές, που είναι αγγειοσυστολή-αγγειοδιαστολή, διέγερση της κυκλοφορίας του αίματος και της λέμφου, απορρόφηση των οιδημάτων.

Διαδικαστικά, εμβυθίζεται η υπό θεραπεία περιοχή στο ζεστό νερό για 3-5 λεπτά και μετά στο κρύο νερό για αρκετό χρόνο, ώστε να επιτευχθεί αγγειοσυστολή διάρκειας ενός λεπτού. Επαναλαμβάνεται η εναλλαγή εμβύθισης στο θερμό και κρύο νερό 4-5 φορές, ώστε να επιτευχθεί συνολικός χρόνος θεραπείας 20-30 λεπτά.

ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

1. Περιοχές με κακοήθεις όγκους
2. Αιμορραγικές καταστάσεις
3. Σε περιφερικές αρτηριακές παθήσεις

4. Σε υπερευαίσθητους στο κρύο ασθενείς

7. JACUZZI

Λειτουργεί με τον ίδιο τρόπο με τα δινόλουτρα. Εδώ, όμως, η μάλαξη γίνεται από φυσαλίδες αέρα που προσπίπτουν στη δερματική επιφάνεια και όχι από κάποια δίνη νερού. Ο αέρας παράγεται από ειδική αντλία, η οποία διοχετεύει το περιεχόμενό της μέσα στο νερό ενός συστήματος παροχής με πολλές οπές. Το Jacuzzi αφενός αυξάνει τη θερμοκρασία των θεραπευομένων περιοχών και αφετέρου προκαλεί ελαφρή τοπική μάλαξη με ευεργετική και αποϊδηματική δράση.

8. ΘΕΡΜΑΙΝΟΜΕΝΗ ΚΟΥΒΕΡΤΑ

Χρησιμοποιείται με εξαιρετική επιτυχία στην εφίδρωση και κατά κύριο λόγο στη θεραπεία της κυτταρίτιδας. Αποτελεί ιδανική λύση για όσους απαγορεύεται να κάνουν σάουνα και για άτομα που δεν ιδρώνουν εύκολα.

Οι θερμαινόμενες κουβέρτες έχουν θερμοκρασία 38-40°C, μεταφέρουν τη ζέστη βαθιά στο δέρμα και προκαλούν αύξηση της θερμοκρασίας στον υποκείμενο ιστό. Η βελτίωση του μεταβολισμού του λίπους και της κυκλοφορίας του αίματος, βοηθά την αποσύνθεση του λίπους και τη σύσφιξη του συνδετικού ιστού. Είναι σημαντικό, για αυτό το σκοπό, η απελευθερούμενη ζέστη να μην είναι υπερβολική. Η άνοδος της θερμοκρασίας στους ιστούς, έχει σαν



αποτέλεσμα την υπεραιμία και την αυξημένη ενζυματική δράση. Έτσι, επηρεάζεται το νευρικό σύστημα και επιτυγχάνεται η χαλάρωσή του. Οι μύες χαλαρώνουν και έτσι το άτομο ηρεμεί, νιώθει άνετα και το σώμα του δέχεται ευκολότερα τα ενεργά συστατικά των προϊόντων.

9. ΑΥΤΟΘΕΡΜΑΙΝΟΜΕΝΗ ΛΑΣΠΗ

Η αυτοθερμαινόμενη λάσπη από θαλάσσια φύκια, φρέσκα και αποξηραμένα, ενεργεί για ανανέωση και σαν ενεργητικό διεγερτικό, επιτυγχάνοντας το μεταβολισμό του δέρματος. Επίσης, επιτρέπει μια βαθύτερη αποτοξίνωση των μπλοκαρισμένων περιοχών και μια χαλάρωση αποσυμφορώντας τις μπλοκαρισμένες ζώνες. Ο τρόπος εφαρμογής τους είναι ίδιος, όπως και της παραφίνης.

10. ΠΕΡΙΤΥΛΙΓΜΑΤΑ

Εδώ, τον κύριο λόγο παίζουν τα προϊόντα που θα χρησιμοποιηθούν. Εφαρμόζεται στην προς θεραπεία περιοχή ένα μείγμα από προϊόντα για απίσχανση και στη συνέχεια περιτυλίγεται το άτομο με ένα ειδικό πλαστικό που επιτρέπει να περάσει η θερμότητα. Το άτομο τοποθετείται στις ηλεκτρικές κουβέρτες, όπου παραμένει ξαπλωμένο για 30-45 λεπτά. Η εφίδρωση που προκαλείται με το περιτύλιγμα,

βοηθάει στην απομάκρυνση των τοξινών και διευκολύνει την αναπνοή του δέρματος. Έτσι, το δέρμα προετοιμάζεται για να δεχθεί τη διείσδυση των κατάλληλων προϊόντων.

Τα προϊόντα που χρησιμοποιούνται, έχουν σαν βάση τους κυρίως θαλάσσια ιόντα, που συμβάλλουν στην αποβολή τοξινών. Τα περιτυλίγματα εφαρμόζονται σε ολόκληρο το σώμα, γιατί όσο μεγαλύτερη είναι η επιφάνεια του σώματος που καλύπτεται με προϊόν, τόσο πιο σημαντική είναι η ποσότητα των ιόντων που διαπερνούν την επιδερμίδα. Τα προϊόντα που χρησιμοποιούνται συνήθως είναι θερμοδραστικά ζελέ που δραστηριοποιούν την κυκλοφορία του δέρματος. Η θερμαντική δράση αυτών των προϊόντων, ενεργοποιεί την ανταλλαγή της ύλης, αυξάνοντας την παροχή οξυγόνου και θρεπτικών συστατικών στο κύτταρο.

Το όφελος των περιτυλιγμάτων, έγκειται κυρίως σε δύο ενέργειες:

- A) Τη θερμική
- B) Τη χημική

A. ΘΕΡΜΙΚΗ

Η ενέργεια της θερμότητας ευνοεί τις ανταλλαγές στο επίπεδο των τριχοειδών και γενικά της κυκλοφορίας, αυξάνοντας συγχρόνως τις καύσεις των θερμίδων.

B. ΧΗΜΙΚΗ

Τα ιόντα διατηρούν το δερμικό φράγμα, καθώς το σώμα έχει περιτυλιχθεί με κουβέρτα, που η θερμοκρασία της είναι ίση ή ανώτερη των 34°C, για χρονικό διάστημα το λιγότερο 20-30 λεπτά.

3.2 ΚΡΥΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Θεραπευτική μέθοδος, με την οποία επιτυγχάνεται τοπική μείωση της θερμοκρασίας στο ανθρώπινο σώμα, μείωση από την οποία επωφελείται λόγω των φυσιολογικών της αντιδράσεων, που είναι:

1. Πρωτογενής τοπική και γενική αγγειοσυστολή
2. Τοπική μείωση της μεταβολικής δραστηριότητας
3. Τοπική αναλγησία και ελάττωση του μυϊκού σπασμού
4. Δευτερογενής τοπική αντίδραση αγγειοδιαστολής

Στο χώρο της αισθητικής, χρησιμοποιείται η τεχνική των ψυχρών επιθεμάτων, τα οποία είναι διαφόρων μεγεθών και σχημάτων και κατασκευάζονται συνήθως από πλαστικό που περιέχει ζελέ σιλικόνης.

Φυλάσσονται στο ψυγείο ή σε ειδική ψυκτική συσκευή και κατά τη χρήση τους διατηρούν τη χαμηλή θερμοκρασία για αρκετό διάστημα.

Κατά την εφαρμογή, παρεμβάλλεται μεταξύ του επιθέματος και του δέρματος του ατόμου υγρή πετσέτα ή χαρτοβάμβακα, ενώ καλύπτονται με άλλη στεγνή πετσέτα. Η διάρκεια της θεραπείας είναι 10-20 λεπτά.

ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

1. Σε ανοιχτά τραύματα
2. Σε ψύξεις
3. Σε άτομα με υπερευαισθησία στο κρύο

4. Σε άτομα με καρδιακά και αναπνευστικά προβλήματα, καθώς και κυκλοφορική ανεπάρκεια
5. Στην έγκυο γυναίκα
6. Σε κακοήθεις όγκους
7. Σε άτομα με δερματικές παθήσεις
8. Σε άτομα της τρίτης ηλικίας

Η έντονη αγγειοδιαστολή και υπεραιμία, η αύξηση της διαφοράς πίεσης μεταξύ των τριχοειδών των αρτηριών και των φλεβών, η αύξηση της αιματικής ροής, ενεργοποιεί την ενζυματική δραστηριότητα και το μεταβολισμό της περιοχής, που με τη σειρά τους συντελούν στην αποσυμφόρηση των περιοχών από τα μεταβολικά παράγωγα και την καλύτερη παράλληλα λειτουργία της. Επίσης, σημειώνεται παράλληλα με την αύξηση της αιματικής κυκλοφορίας και των επακόλουθων, αύξηση της κυκλοφορίας της λέμφου.

3.3 ΗΛΕΚΤΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

1. ΓΑΛΒΑΝΙΚΟ Ή ΣΥΝΕΧΕΣ ΡΕΥΜΑ
2. ΠΑΡΕΜΒΑΛΛΟΜΕΝΑ
3. ΦΑΡΑΔΙΚΟ

3.3.1 ΓΑΛΒΑΝΙΚΟ Ή ΣΥΝΕΧΕΣ ΡΕΥΜΑ

Το βασικό χαρακτηριστικό που έχει ένα ρεύμα για να χαρακτηριστεί ως συνεχές, είναι η σταθερή του ροή προς μια και μόνο κατεύθυνση και η όσο το δυνατόν σταθερή του ένταση, η οποία βεβαίως τροποποιείται, αναλόγως του θεραπευτικού προγράμματος.

Η ένταση του συνεχούς ρεύματος, αποτελεί τη βασική παράμετρο που προσδιορίζει το βιολογικό του αποτέλεσμα και κατά συνέπεια τη θεραπευτική του ικανότητα. Στις αισθητικές θεραπείες, οι τιμές της έντασης κυμαίνονται από 0,3mA έως 0,8mA.

Καθώς το ρεύμα περνά μέσα από τους ιστούς του σώματος, ένα μέρος μετατρέπεται σε θερμότητα, με αποτέλεσμα την τοπική αγγειοδιαστολή και την υπεραιμία της περιοχής.

Η κυριότερη εφαρμογή του σταθερού συνεχούς ρεύματος, βρίσκεται στην ιοντοφόρηση.

ΙΟΝΤΟΦΟΡΕΣΗ

Είναι η χρησιμοποίηση των ηλεκτρολυτικών ιδιοτήτων του συνεχούς ρεύματος, που προκαλεί την εισαγωγή διαφόρων ιόντων, μέσα στους ιστούς, από το δέρμα. Όταν συνεχές ρεύμα περάσει μέσα από ένα δοχείο που περιέχει αποσταγμένο νερό, τότε το ρεύμα δεν άγεται, άρα αυτή η μορφή του νερού δεν είναι αγωγός.

Εάν μέσα στο δοχείο διαλυθούν οξέα, βάσεις ή ανόργανα άλατα, τότε το υδάτινο διάλυμα που δημιουργείται άγει το ηλεκτρικό ρεύμα. Τα διαλύματα αυτά λέγονται ηλεκτρολυτικά διαλύματα.

Το συνεχές ρεύμα περνάει μέσα από ένα ηλεκτρολυτικό διάλυμα, με τη μετακίνηση των ιόντων που το αποτελούν. Η μετακίνηση αυτή, γίνεται ανάλογα με το ηλεκτρικό φορτίο των ιόντων αυτών. Δηλαδή, όταν περνάει ηλεκτρικό ρεύμα μέσα από το διάλυμα, τα θετικά ιόντα μετακινούνται προς τον αρνητικό πόλο και τα αρνητικά ιόντα προς το θετικό πόλο. Το φαινόμενο αυτό λέγεται ιοντοφόρηση.

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΧΘΕΙ ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΩΝ ΗΛΕΚΤΡΟΔΙΩΝ ΙΟΝΤΟΦΟΡΕΣΗΣ

Ο/Η αισθητικός πρέπει:

1. Να επιθεωρεί σχολαστικά το δέρμα για την αποφυγή της εφαρμογής των ηλεκτροδίων σε περιοχές ευαίσθησias ή λύσης της συνέχειας του δέρματος
2. Να επιλέγει τα κατάλληλα ηλεκτρόδια για κάθε πόλο του κυκλώματος
3. Τα σημεία και τα μέρη του σώματος όπου γίνεται η εφαρμογή των ηλεκτροδίων να είναι απόλυτα καθαρά
4. Το ενεργό ηλεκτρόδιο να είναι καλυμμένο με γάζα, κάτω από την οποία γίνεται η επάλειψη του παρασκευάσματος, ενώ το αδιάφορο ηλεκτρόδιο να είναι ελαφρά υδατωμένο.
5. Τα δύο ηλεκτρόδια να σταθεροποιούνται καλά, ώστε να ασκούν πίεση στις περιοχές εφαρμογής τους χωρίς να σύρονται στο δέρμα, αλλά να άπτονται του δέρματος
6. Ο υπολογισμός του χρόνου της θεραπείας για κάθε περιοχή ξεχωριστά, για την επίτευξη του επιδιωκόμενου αποτελέσματος.

ΔΙΑΠΕΡΑΤΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΙΣΤΩΝ ΑΠΟ ΤΑ ΙΟΝΤΑ

Οι στιβάδες του δερματικού επιθηλίου λειτουργούν σαν μια πορώδη μεμβράνη και το εξωκυττάριο υγρό είναι ένα ηλεκτρολυτικό διάλυμα.

Εάν κάποιο σημείο του σώματος βυθιστεί σε ηλεκτρολύτη, δεν απορροφά καμία ποσότητα από τα διαλυμένα όντα, παρά μόνο με τη βοήθεια του ηλεκτρικού ρεύματος. Το δερματικό επιθήλιο αποτελείται από πρωτεΐνες και λιποειδή σε μια κατάσταση ηλεκτρικής ουδετερότητας. Οι πόροι του δέρματος έχουν θετικό φορτίο με pH κάτω από 3 και αρνητικό φορτίο με pH πάνω από 4 και περιέχουν κολλοειδή και άλλα. Τότε, ο πόλος που χρησιμοποιείται στην ιοντοφόρηση είναι ο θετικός και η μεγαλύτερη μεταφορά H_2O γίνεται με την ηλεκτροώσμωση. Μόλις τα ιόντα περάσουν τον εξωτερικό φραγμό, μετακινούνται σύμφωνα με τους νόμους μεταφοράς των ιόντων, δηλαδή τα αρνητικά ιόντα προς το θετικό πόλο και τα θετικά ιόντα προς τον αρνητικό πόλο.

Οι κυριότεροι οδοί από όπου μετακινούνται τα ιόντα μέσα στο δέρμα, είναι οι πόροι των ιδρωτοποιών αδένων. Οι θύλακες των τριχών, οι σμηγματογόνοι αδένες και η κεράτινη στιβάδα έχουν ψηλές ηλεκτρικές σύνθετες αντιστάσεις και επιτρέπουν την πιο μικρή κατανομή στη μεταφορά ιόντων.

Ένα στοιχείο, για να μπορέσει να διαπεράσει μια βιολογική μεμβράνη, θα πρέπει να είναι διαλυτό τόσο στο νερό, όσο και στο λίπος. Ο υδατοδιαλυτός παράγοντας είναι απαραίτητος, γιατί βοηθάει το σχηματισμό των ιοντικών διαλυμάτων. Ο λιποδιαλυτός παράγοντας είναι απαραίτητος γιατί βοηθάει την καλύτερη διείσδυση των ιόντων μέσα στους ιστούς και αυξάνει τη διαπερατότητα των μεμβρανών.

ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΚΑΤΑ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΙΟΝΤΟΦΟΡΕΣΗΣ

1. Εισαγωγή συμπυκνωμένων δραστικών συστατικών στα βαθύτερα στρώματα του δέρματος
2. Βελτίωση της αιμάτωσης και του κυτταρικού μεταβολισμού
3. Εσωτερική ενυδάτωση του δέρματος

4. Βελτίωση της ικανότητας δέσμευσης νερού στο δέρμα
5. Δεκτικότητα του δέρματος στα ενεργά συστατικά, η οποία παραμένει και μετά την ιοντοφόρηση.

ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

1. Σε δέρματα που έχουν κάποια αιχμή
2. Σε δερματοπάθεια ή άλλη μολυσματική νόσο
3. Σε δέρματα ευαίσθητα
4. Σε ευρυαγγείες ή κηρούς
5. Εγκυμοσύνη ή γαλουχία
6. Σε άτομα με μεταλλικά μοσχεύματα

Στην ιοντοφόρηση, χρησιμοποιούνται ειδικά προϊόντα, που περιέχουν ειδικά ενεργά συστατικά που μπορούν να ιονιστούν. Η ποσότητα της ουσίας που διεισδύει, εξαρτάται α) από την ένταση του ρεύματος, β) από το μέγεθος της επιφάνειας των ηλεκτροδίων και γ) από τη διάρκεια περιποίησης.

3.3.2 ΠΑΡΕΜΒΑΛΛΟΜΕΝΑ

Παρεμβαλλόμενο ρεύμα, είναι το φαινόμενο που παρουσιάζεται όταν δύο ή περισσότερα ηλεκτρικά ρεύματα εφαρμόζονται ταυτόχρονα στο ίδιο σημείο. Στη θεραπεία με παρεμβαλλόμενα ρεύματα, γίνεται χρήση δύο εναλλασσόμενων ρευμάτων μέσης συχνότητας, τα οποία υφίστανται αλληλεπίδραση μεταξύ τους. Στο σημείο όπου τα δύο ρεύματα διασταυρώνονται, δημιουργείται ένα νέο ρεύμα μέσης συχνότητας που καλείται διασταυρούμενο ή παρεμβαλλόμενο. Πλεονεκτήματα που εμφανίζουν αυτά τα ρεύματα είναι:

1. Δε δημιουργούν υπεραιμία κάτω από τα ηλεκτρόδια και για αυτό το λόγο δεν υπάρχει κίνδυνος ηλεκτρολυτικών αποτελεσμάτων στο δέρμα
2. Είναι βιοσυμβατά, δηλαδή ταιριάζουν με τα ρεύματα του σώματος
3. Λόγω της μεσαίας συχνότητας, η αντίσταση του δέρματος είναι πολύ μικρότερη, με αποτέλεσμα τη μεγάλη διεισδυτικότητα του ρεύματος για τη θεραπεία των ιστών που βρίσκονται βαθύτερα
4. Το άτομο ανέχεται ευκολότερα το παρεμβαλλόμενο ρεύμα, με αποτέλεσμα η ένταση να μπορεί να αυξηθεί σε υψηλότερα επίπεδα και έτσι τα αποτελέσματα να ενεργούν καλύτερα και βαθύτερα
5. Επενεργούν με πολύ θετικό τρόπο στη λειτουργία των κυττάρων, αυξάνοντας το μεταβολισμό τους και υποβοηθώντας την πρόσληψη θρεπτικών ουσιών, μέσω της βελτιωμένης τροφοδότησης.

Τα αποτελέσματα των παρεμβαλλόμενων ρευμάτων στον τομέα της αισθητικής είναι:

1. Μυϊκή γυμναστική και σύσφιξη
2. Λεμφικό μασάζ
3. Βελτίωση του κυκλοφορικού
4. Αύξηση του μεταβολισμού και της ανανέωσης των κυττάρων
5. Αποσυμφόρηση των συσσωρευμένων αποθεμάτων λίπους
6. Εξάλειψη των υγρών στους ιστούς
7. Καλύτερη απορρόφηση των θρεπτικών συστατικών και θετική επίδραση στην κυτταρίδα

3.3.3 ΦΑΡΑΔΙΚΟ

Το φαραδικό ρεύμα είναι εναλλασσόμενο εξ' επαγωγής ρεύμα χαμηλής συχνότητας. Στόχος των φαραδικών ρευμάτων είναι η παθητική μυογυμναστική, για αυτό κατά τη σύνδεση των καλωδίων πρέπει να πιάνονται οι εκφύσεις και καταφύσεις των μυών. Το φαραδικό ρεύμα επιδρά, διαθέτοντας τις εξής ενέργειες:

1. Ερεθιστική ενέργεια πάνω στις αισθητικές απολήξεις
2. Θρεπτική ενέργεια εξαιτίας της αγγειοδιαστολής που προκαλείται
3. Αποϊδηματική ενέργεια εξαιτίας της συσφίξεως των φλεβών και των

λεμφοφόρων αγγείων

Ο χρόνος εφαρμογής τους είναι 15-30 λεπτά. Η εκκίνηση γίνεται με χαμηλές εντάσεις και σταδιακά αυξάνονται. Οι συσκευές του εμπορίου παράγουν διάφορες μορφές ρεύματος, κατάλληλες για προθέρμανση, σύσφιξη, αδυνάτισμα και καταπολέμηση της κυτταρίτιδας.

4. ΥΠΕΡΗΧΟΙ

Υπέρηχοι είναι κύματα υψηλής συχνότητας, που όμως δεν είναι δυνατόν να ακουστούν από το ανθρώπινο αυτί, ενώ θεραπεία με υπερήχους καλείται η μηχανική ταλάντωση των ιστών. Αξίζει να αναφερθεί για τη διεισδυτικότητα και τη συχνότητα των υπερήχων, ότι όσο μεγαλύτερη είναι η συχνότητα, τόσο μικρότερη είναι η διεισδυτικότητά τους στους ιστούς και αντίθετα. Ακόμη, επειδή η διεισδυτικότητα και η απορροφητικότητα των υπερήχων είναι αντιστρόφως ανάλογες μεταβλητές, όσο μεγαλύτερη είναι η απορροφητικότητα, τόσο μικρότερη είναι η διείσδυση.

ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ

Η χρήση των υπερήχων, επιτυγχάνει την αύξηση της μεταβολικής δραστηριότητας των ιστών και των κυττάρων. Έτσι, επιτυγχάνει την απορρόφηση των οιδημάτων, αυξάνεται η μικρή κυκλοφορία, με αποτέλεσμα να είναι εμφανής η δράση των υπερήχων στην καταπολέμηση της κυτταρίτιδας.

Οι υπέρηχοι, με τις δονήσεις που προκαλούν στα κύτταρα του συνδετικού ιστού, βοηθούν στην απελευθέρωση του νερού και στην απομάκρυνση των προϊόντων της ανταλλαγής της ύλης, με αποτέλεσμα η μεσοκυττάρια ουσία να επανέρχεται στην αρχική της μορφή. Έτσι, οι υπέρηχοι ενδείκνυνται για τη βελτίωση της κυτταρίτιδας στην περιοχή του μηρού, γλουτών, κοιλιάς. Για την αισθητική, η συχνότητα που χρησιμοποιείται είναι τα 3MHz για να περιοριστεί το βάθος δράσης, που σε αυτή την περίπτωση είναι 1-2 cm στην περιοχή εφαρμογής της κεφαλής.

Υπάρχουν δύο είδη εκπομπής υπερήχων:

1. Η συνεχής
2. Η διακοπτόμενη

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΩΝ ΥΠΕΡΗΧΩΝ

Υπάρχουν τρεις τεχνικές εφαρμογής των υπερήχων:

1. Η στατική τεχνική
2. Η τεχνική συνεχούς κίνησης της κεφαλής
3. Η τεχνική με παρεμβολή νερού

Οι δύο πρώτες τεχνικές εφαρμόζονται εξ' επαφής της κεφαλής του υπερήχου με το δέρμα, με την παρεμβολή ζελέ. Η τρίτη τεχνική εφαρμόζεται με σχετική απόσταση της κεφαλής από το δέρμα.

ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

1. Σε άτομα με αιμορραγική προδιάθεση
2. Σε φυματίωση
3. Σε ανωμαλίες της πήκτικότητας του αίματος
4. Σε ισχαιμικές περιοχές
5. Σε μολυσμένες περιοχές
6. Σε θρομβοφλεβίτιδα, θρομβώσεις
7. Σε περιοχές με κακοήθεις νεοπλασίες
8. Σε αρθρώσεις με πολύ νερό
9. Στους πνεύμονες, συκώτι, σπλήνα, καρδιά
10. Σε μεταλλικά επιθέματα
11. Στην εγκυμοσύνη, στην περιοχή της λεκάνης και οσφύος
12. Σε εμπύρετες ασθένειες και ρευματισμούς αρθρώσεων

5. ΠΙΕΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Η πιεσοθεραπεία αποσκοπεί στην ταχύτερη παροχέτευση της περίσσειας του μεσοκυττάριου υγρού, καθώς και στη βελτίωση της φλεβικής και λεμφικής κυκλοφορίας της πάσχουσας από κυτταρίτιδα περιοχής. Συγκεκριμένα, ενεργεί μέσω εφαρμογής πιεστικών δυνάμεων, οι οποίες μοιάζουν με τις φυσιολογικές πιέσεις και υποκαθιστούν με τεχνητό τρόπο τη λειτουργία του πελματιαίου αντανακλαστικού τόξου, της μυϊκής αντλίας και της δράσης των φλεβικών τοιχωμάτων.

Η πίεση ασκείται στο σώμα μέσω ειδικών ελαστικών κατασκευών (αεροθαλάμων). Η τελευταία αυξομειώνεται με τη βοήθεια ειδικών ρυθμίσεων, που γίνονται στη συνδεδεμένη με το θάλαμο αντλία. Οι αεροθάλαμοι είναι ειδικά κατασκευασμένοι ελαστικοί αερόσακοι, οι οποίοι έχουν το χαρακτηριστικό ότι προκαλούν αύξηση της πίεσης, από την περιφέρεια των άκρων προς το κέντρο.

Φυσιολογικά αποτελέσματα πιεσοθεραπείας:

1. Αποστράγγιση της υπό θεραπείας περιοχής από τη λιμνάζουσα ποσότητα φλεβικού αίματος και λέμφου
2. Πρόκληση ενός ευχάριστου αισθήματος ξεκούρασης
3. Αύξηση της διούρησης
4. Αποτοξίνωση του οργανισμού

Ο χρόνος συνεδρίας είναι περίπου 25 λεπτά. Το άτομο πρέπει να αισθάνεται τις πιέσεις χωρίς παράλληλα ασφυκτικά φαινόμενα.

ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

1. Χωροκατακτητικές επεξεργασίες
2. Υπέρταση και καρδιακή ανεπάρκεια
3. Οξεία φάση φλεγμονών

6. LASER

Ο όρος laser προήλθε από τα αρχικά των αγγλικών λέξεων Light Amplification by Stimulated Emission of Radiation, που σημαίνει ενίσχυση του φωτός με εξαναγκασμένη εκπομπή ακτινοβολίας.

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΓΙΑ ΤΑ LASER ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ ΣΤΗΝ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ

Γενικά, 3 είναι τα στοιχεία που καθορίζουν τη χρησιμότητα των ακτινών laser στην αισθητική:

1. Το μήκος κύματος
2. Η ένταση
3. Ο τρόπος εκπομπής

Τα στοιχεία αυτά πρέπει να λαμβάνονται υπόψη, ώστε οι ακτίνες laser που χρησιμοποιούνται να είναι αποτελεσματικές. Πρέπει να εισχωρούν στους ιστούς που χρειάζονται θεραπεία, να απορροφώνται από τα βιολογικά στοιχεία που επιδιώκονται να επηρεασθούν και η ισχύς τους να ρυθμίζεται ανάλογα με το επιθυμητό αποτέλεσμα.

ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΤΩΝ LASER ΣΤΗΝ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ

Οι ακτίνες laser εισχωρούν κάτω από το δέρμα, αυξάνοντας τη βιολογική δραστηριότητα του μεσοκυττάριου υγρού και ρυθμίζοντας ορμονικά το μεταβολισμό του λιπώδους ιστού. Έτσι, γίνεται ενεργοποίηση της ανταλλαγής της ύλης και ανανέωση του λίπους και των υγρών που λιμνάζουν μεταξύ των κυττάρων, προκαλώντας μείωση του οιδήματος και δρώντας αναλγητικά.

Με την επίδραση των ακτινών laser, επιτυγχάνεται αύξηση της αιμάτωσης των ιστών λόγω θέρμανσής τους, με αποτέλεσμα όλα τα στοιχεία που πιέζουν το δέρμα και το ρυτιδώνουν σιγά σιγά να κινούνται, να ανανεώνονται και να μη συσσωρεύονται, ώστε να πιέζουν και να πτυχώνουν το δέρμα. Η χρησιμοποίηση της ακτινοβολίας laser υποβοηθάει επίσης τη λεμφική κυκλοφορία. Χρησιμοποιούνται laser για τη διενέργεια λεμφικού μασάζ. Αντί της μάλαξης με το χέρι, γίνεται ακτινοβολήση με laser He-Ne, ακολουθώντας την πορεία του λεμφικού συστήματος. Η δράση του laser φτάνει βαθιά στο χόριο και επιφέρει τοπική αύξηση θερμοκρασίας. Ο ιστός αντιδρά και προκαλεί αντανεκλαστικά αγγειοδιαστολή, προκειμένου να αντιρροπισθεί η τοπική αύξηση της θερμοκρασίας. Η αγγειοδιαστολή αυτή, προφανώς διευκολύνει την κυκλοφορία της λέμφου.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙΙ

ΙΙΙ.Ι ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ

1. ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΜΕ ΦΥΚΙΑ

Τα φύκια αποτελούν από τα πιο αποτελεσματικά μέσα στη θεραπεία της κυτταρίτιδας. Αντλούν και συγκεντρώνουν όλα τα βασικά συστατικά της θάλασσας, που χρειάζεται ο οργανισμός για τις λειτουργίες του. Διαθέτουν ιδιότητες αναπλαστικές, ενυδατικές, απισχαντικές. Η θεραπεία με φύκια μπορεί να βοηθήσει στην καταπολέμηση της κυτταρίτιδας, όπως και σε πολυάριθμες διαταραχές του οργανισμού, λόγω της εξαιρετικά πλούσιας σύστασής τους και προπαντός λόγω της απουσίας τοξικότητας των βιομηχανοποιημένων φυκιών.

1.1 ΑΙΣΘΗΤΙΚΕΣ ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΕΙΣ ΜΕ ΦΥΚΙΑ ΜΠΑΝΙΑ ΜΕ ΦΥΚΙΑ

Τα μπάνια με φύκια κατέχουν θέση σημαντική στις αισθητικές περιποιήσεις του σώματος. Τα θαλάσσια προϊόντα περιέχουν συστατικά και στοιχεία πολύτιμα για τη φυσική κατάσταση του ανθρώπινου οργανισμού. Όταν χρησιμοποιούνται σε διάφορα λουτρά, σκορπίζουν τα θαλάσσια βιοστοιχεία τους και μερικά από αυτά έχουν αποτελέσματα αγγειοδιασταλτικά. Τα λουτρά με φύκια έχουν ακόμη ιδιότητες αποτοξίνωσης και αναζωογόνησης.

Τόνωση που οφείλεται στην περιεκτικότητά τους σε θαλάσσιο αλάτι. Ακόμη, τα φύκια χρησιμοποιούνται ταυτόχρονα με την ηλεκτροθεραπεία ή σε μορφή καταπλάσμάτων σε συνδυασμό με τις θερμαινόμενες κουβέρτες.

Αντενδείκνυνται τα μπάνια, σε περιπτώσεις όπως: Παθήσεις νεφρικές, καρδιοπάθειες, αναπνευστικές, ηπατικές, σε υπέρταση, σε φλεγμονές, σε εμμηνόρροια, σε εγκυμοσύνη.



2. ΗΛΕΚΤΡΙΚΗ ΜΥΪΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

Η μέθοδος αυτή, είναι ένα μέσο δραστηριοποίησης της παλμικής κίνησης των μυών και κατά συνέπεια βοηθά στην καύση του λίπους. Εφαρμόζεται με ειδικά μηχανήματα, τα οποία έχουν προσαρμοσμένα πάνω τους ηλεκτρόδια με λαστιχένιες πλάκες, οι οποίες δένονται σε διάφορα σημεία μυϊκών μαζών του σώματος και, με τον ειδικό τρόπο διοχετεύσεως του ρεύματος, πολλαπλασιάζουν τις παλμικές κινήσεις των μυών.

Τα τελευταία μηχανήματα μυϊκής γυμναστικής, με την εξέλιξη της τεχνολογίας, δίνουν λύσεις στα προβλήματα της σιλουέτας, με μεθόδους που δραστηριοποιούν μια σειρά μηχανισμών του ανθρώπινου οργανισμού, όπως την ενδυνάμωση των αγγείων της λέμφου και του αίματος, με αποτέλεσμα τον περιορισμό του λίπους.

3. ΛΑΣΠΟΛΟΥΤΡΑ

Η λάσπη είναι ένα προϊόν απόλυτα ορυκτό, απαλλαγμένο από άχρηστες ουσίες, πλούσιο σε μέταλλα, ιχνοστοιχεία και άλλα συστατικά, προερχόμενο από τα ιζήματα

του πυθμένα λιμνών, ποταμών και της Νεκράς Θάλασσας. Χαρακτηρίζεται από ιδιότητες που την κάνουν να θεωρείται μια πολύ αποτελεσματική εφαρμογή, για πολλές περιπτώσεις, όπως και αυτή της κυτταρίτιδας. Με τα λασπόλουτρα επιτυγχάνεται:

1. Αύξηση της αιματικής και λεμφικής κυκλοφορίας και οξυγόνωση των ιστών
2. Αύξηση του μεταβολισμού
3. Απομάκρυνση των οίδημάτων
4. Αποβολή του άγχους και χαλάρωση



4. ΜΑΛΑΞΗ

Η μάλαξη μπορεί να επηρεάσει άμεσα τον υποδόριο συνδετικό ιστό, στον οποίο μορφοποιείται η κυτταρίτιδα. Το δέρμα γίνεται πιο ζωντανό, πιο λαμπερό, πιο λείο. Διεγείρεται η μικροκυκλοφορία, αυξάνεται η παροχετευτική ικανότητα του λεμφικού συστήματος, με αποτέλεσμα τον καλύτερο μεταβολισμό των κυττάρων, την απομάκρυνση των άχρηστων υλικών των ιστών και την ως εκ τούτου μείωση των μαλθακών εξοιδήσεων και λείανση των οξειδίων.

Μάλαξη που εφαρμόζεται λανθασμένα, είναι δυνατόν να προκαλέσει μεγάλη ζημιά στο συνδετικό ιστό. Η πλέον κατάλληλη, αποδοτική και ασφαλής μορφή της μάλαξης σε καταστάσεις κυτταρίτιδας, είναι η λεμφική, οι χειρισμοί της οποίας σέβονται την ευθραυστότητα και την ανατομία των αγγείων. Είναι κινήσεις προσεκτικές, βαθιές, σταθερές, με πλήρη επαφή των χεριών. Ο ρυθμός των κινήσεων πρέπει να ακολουθεί το ρυθμό ροής της λέμφου.

Αντίθετα με το αίμα, το οποίο αντλείται στο σώμα από την καρδιά, το λεμφικό σύστημα δεν έχει μηχανήμα να διοχετεύει τη λέμφου μέσα στο σώμα. Ορισμένη ροή της λέμφου πραγματοποιείται λόγω της συστολής των αγγείων, αλλά η περισσότερη ροή έρχεται από την πράξη της διοχέτευσης, που προκαλείται από τις μυϊκές διαστολές. Συνεπώς, η ροή της λέμφου δεν είναι τόσο ραγδαία, όσο η ροπή του αίματος. Το μασάζ αποστράγγισης των λεμφικών αδένων αυξάνει τη ροή της λέμφου και επιταχύνει τη φυσική διαδικασία αποτοξίνωσης του συστήματος. Διεγείρει τον οργανισμό και ξανανιώνει την κυτταρική λειτουργία, η οποία με τη σειρά της επηρεάζει την υγεία του σώματος. Όπως κάθε θεραπεία αποτοξίνωσης, πρέπει να γίνει προσεκτικά και με μέτρο.



5. ΘΑΛΑΣΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Η θαλασσοθεραπεία αποσκοπεί στην εκμετάλλευση των ιαματικών αρετών του θαλασσινού νερού, αέρα και κλίματος, καθώς επίσης και των προϊόντων που έχουν θαλάσσια προέλευση.

Μπορεί να γίνεται η εφαρμογή της θαλασσοθεραπείας σε SPA, μακριά από τη θάλασσα, με τη χρήση νερού εμπλουτισμένου με όλα τα στοιχεία που περιέχονται

στο θαλασσινό νερό, δηλαδή μικρομοριακά φύκια θάλασσας, μεταλλικά άλατα της Νεκράς Θάλασσας, ηφαιστιογενή ιζήματα. Η περιποίηση αυτή, διευκολύνει τη διείσδυση μετάλλων και ιχνοστοιχείων στο σώμα, διεγείρει την κυκλοφορία και το μεταβολισμό, βελτιώνει το μυϊκό τόνο, βοηθά στην αποτοξίνωση, στην οξυγόνωση και στην ενυδάτωση.

Αντενδείξεις της θεραπείας, αποτελούν τα καρδιακά, νευρικά, ηπατικά, αναπνευστικά νοσήματα, η υπόταση, η υπέρταση, η ύπαρξη ανοικτών πληγών ή χειρουργικών τραυμάτων.

6. ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Αποτελεί σύνολο περιποιήσεων που στηρίζονται στις ιδιότητες των αιθέριων ελαίων, που ανάλογα από ποιο φυτό ή μέρος φυτού προέρχονται, έχουν συσφικτικές, τονωτικές, διεγερτικές, αντισηπτικές και διουρητικές ικανότητες.

Επειδή οι ενώσεις που περιέχουν είναι μικρομοριακές, διαπερνούν εύκολα το δέρμα, προσφέροντας τα ευεργετικά αποτελέσματά τους.

Χρειάζεται προσοχή στα αιθέρια έλαια, γιατί όταν βρίσκονται σε μεγάλες συγκεντρώσεις στην αιματική κυκλοφορία, μπορούν να έχουν τοξική δράση. Ειδικά οι έγκυες, πρέπει να προσέχουν ακόμη περισσότερο, γιατί υπάρχει αυξημένη πιθανότητα προσβολής του εμβρύου από κάποια έλαια. Επίσης, κάποια από τα αιθέρια έλαια προκαλούν φωτοευαισθησία.

Τέλος, τα αιθέρια έλαια πρέπει να διαλύονται σε μια φυτικής προέλευσης ελαιώδη βάση, όταν πρόκειται να χρησιμοποιηθούν απευθείας στην επιδερμίδα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ IV

IV.1 ΚΥΡΙΑ ΣΗΜΕΙΑ ΤΗΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΤΗΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ

1. Σωστές διατροφικές συνήθειες
2. Αποτελεσματική άσκηση και φυσική δραστηριότητα
3. Έλεγχος του άγχους και του στρες
4. Φροντίδα του δέρματος

1. ΣΩΣΤΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

Σίγουρα δεν υπάρχει μια ορισμένη συνταγή δίαιτας για τη θεραπεία της κυτταρίτιδας, όμως ένα πρόγραμμα υγιούς και ισορροπημένης διατροφής αποτελεί το βασικότερο μέρος οποιασδήποτε αποτελεσματικής θεραπευτικής επέμβασης.

Το σωστό και ευέλικτο διαιτητικό πρόγραμμα θα πρέπει να βασίζεται σε φρέσκες, άπαχες και πλούσιες σε θρεπτικά στοιχεία τροφές, που δίνουν στον οργανισμό τη δυνατότητα της θρέψης των διαφόρων ιστών και της απομάκρυνσης των συγκεντρωμένων τοξικών προϊόντων και υγρών. Σημεία που πρέπει να λαμβάνονται υπόψη για:

1. Υγιείς διατροφικές συνήθειες
2. Κατανάλωση φρούτων και λαχανικών
3. Αποφυγή τροφών με τεχνητά χρώματα, συντηρητικά
4. Αποφυγή υποκατάστατων ζάχαρης, απομάκρυνση της φυσικής ζάχαρης από τη διατροφή
5. Περιορισμός του λίπους της διατροφής
6. Έλεγχος στην πρόσληψη του άλατος
7. Περιορισμός της πρόσληψης του καφέ και του αλκοόλ
8. Διαχωρισμός της πρόσληψης πρωτεϊνών και υδατανθράκων

2. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Η άσκηση μορφοποιεί το σχήμα του σώματος και το διατηρεί λεπτό και συμμετρικό. Ασκήσεις τόσο της ενίσχυσης του μυϊκού συστήματος, όσο και του κυκλοφορικού, βοηθούν στη βελτίωση ή αποκατάσταση της κυτταρίτιδας, αλλά πολύ περισσότερο στην πρόληψή της.

Για την αποφυγή δημιουργίας κυτταρίτιδας, ωφέλιμες δραστηριότητες είναι το γρήγορο περπάτημα, το τρέξιμο, το κολύμπι, το ποδήλατο, ο χορός και τα ελαφρά βάρη, αλλά και όποια άλλη φυσική δραστηριότητα αυξάνει την κινητικότητα του ατόμου. Συμπέρασμα:

1. Η τακτική άσκηση αυξάνει το ρυθμό του βασικού μεταβολισμού
2. Η άσκηση βελτιώνει το κυκλοφορικό σύστημα
3. Ασκώντας τα πόδια, αυξάνεται η κίνηση της λέμφου και του φλεβικού αίματος από τα άκρα στην καρδιά
4. Κινήσεις τεντώματος και ευκαμψίας των ποδιών, βοηθούν τη λεμφική παροχέτευση της περιοχής αυτής
5. Ασκήσεις που ενισχύουν τους κοιλιακούς μύες, βοηθούν στην καλύτερη λειτουργία του φλεβικού αίματος και της λέμφου, βελτιώνοντας παράλληλα την καλή στάση του σώματος.

3. ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ

Το στρες αποτελεί έναν από τους κυριότερους ενόχους της δημιουργίας της κυτταρίτιδας. Για το λόγο αυτό, χρειάζεται να βρεθούν τρόποι μέσα από τους οποίους το άτομο να μπορέσει να το ελέγξει. Σημεία που μπορεί να συνεισφέρουν στην καταπολέμηση του άγχους είναι:

1. Απομάκρυνση των αρνητικών αποτελεσμάτων του στρες με περισσότερη άσκηση
2. Αποφυγή φαγητού κάτω από καταστάσεις έντασης και άγχους, γιατί εμποδίζεται η πέψη
3. Καλός και ήσυχος ύπνος, σε καθαρή ατμόσφαιρα
4. Θετικές και αισιόδοξες σκέψεις
5. Προγραμματισμός των εργασιών κατά σειρά προτεραιότητας
6. Προγραμματισμός ελεύθερου χρόνου για ευχάριστες προσωπικές ασχολίες

ΚΕΦΑΛΑΙΟ V

V.1 ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ

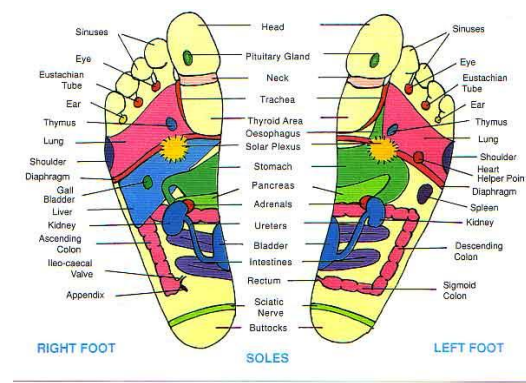
1. ΧΡΩΜΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Η χρωμοθεραπεία στηρίζεται στην ακτινική ενέργεια του φωτός. Η ενέργεια αυτή, μεταδίδεται στον άνθρωπο όταν έρθει σε επαφή με τη φωτεινή δέσμη και του μεταδίδει τις ενεργειακές ποσότητες που περικλείει κάθε χρώμα. Τα αποτελέσματα της χρωμοθεραπείας βασίζονται στα διαφορετικά μήκη κύματος του χρώματος του ορατού φωτός. Οι συσκευές της χρωμοθεραπείας βασίζονται στους κανόνες αναμετάδοσης των φωτεινών κυμάτων, των οποίων τα φωτοχρωματικά αποτελέσματα μεταφέρονται με την έννοια των ταλαντώσεων. Η μέθοδος αυτή, μπορεί να εφαρμοστεί σε οποιοδήποτε ακάλυπτο σημείο του σώματος, αρκεί η φωτεινή δέσμη να έρχεται σε επαφή με το δέρμα.

Χρησιμοποιούνται ειδικά φίλτρα, από όπου βγαίνει το φως και ο προβολέας για να δημιουργηθεί η φωτεινή δέσμη που χρειάζεται. Στην αισθητική χρησιμοποιούνται τα χρώματα για αύξηση της κυτταρικής αναπαραγωγής, για αύξηση του μυϊκού τόνου και αύξηση στην κατανάλωση λιποειδών. Το χρώμα που χρησιμοποιείται κατά της κυτταρίτιδας είναι το μενεξεδί. Επεμβαίνει, λόγω του μήκους κύματός του, στην αντλία Καλίου-Νατρίου, που καθορίζει την κατάσταση του κυττάρου και μειώνει την κατακράτηση των υγρών στους ιστούς.

2. ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑ

Η ρεφλεξολογία αποτελεί μια πανάρχαια θεραπευτική τεχνική, κατά την οποία ενεργοποιείται η εσωτερική ροή της βιοενέργειας σε ολόκληρο το αίμα, μέσω ερεθισμού των περιφερικών ανατακλαστικών τόξων. Σύμφωνα με τη ρεφλεξολογία, το ανθρώπινο σώμα χωρίζεται σε 10 μεσημβρινούς, όσο και τα δάχτυλα των άνω και κάτω άκρων. Επιπλέον, το σώμα χωρίζεται σε τρεις οριζόντιες ζώνες (των ώμων, τη γραμμή του διαφράγματος και τη γραμμή της μέσης). Τα ανατακλαστικά σημεία των οργάνων εμφανίζονται στο πέλμα, στην ίδια θέση που έχουν και το σώμα. Στην κυτταρίτιδα, βοηθάει στην αποσυμφόρηση των πασχουσών περιοχών από την περίσσεια μεσοκυττάρου υγρού και άχρηστων ή τοξικών μεταβολικών προϊόντων.



3. ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΣ

Αποτελεί ένα είδος φυσικής ανατακλαστικής θεραπείας που συνίσταται στην εισαγωγή λεπτών βελόνων σε ορισμένα σημεία του σώματος. Σύμφωνα με τη θεραπεία του βελονισμού, η σωματική κατάσταση του κάθε ατόμου, ανατακλά την κατάσταση της βιοενέργειάς του, δηλαδή η σωματική υγεία συνδέεται με ισορροπημένη βιοενέργεια, ενώ οποιαδήποτε



ασθένεια είναι αποτέλεσμα της διαταραχής ή της διακοπής της φυσικής ροής της. Οι βελόνες μπορεί να είναι 1-2 εκατοστά., τοποθετούνται στα ενεργά σημεία βελονισμού, ανάλογα με το πρόβλημα, χωρίς να προκαλούν ιδιαίτερο πόνο. Ο βελονισμός δρα ευεργετικά στην ενεργοποίηση των λεγομένων δερματοσπλαχνικών αντανεκλαστικών τόξων, τα οποία συνδέουν τη δερματική επιφάνεια της κοιλιακής χώρας με τα σπλάχνα. Η ενεργοποίηση αυτή, προκαλεί βελτίωση της σπλαχνικής αιμάτωσης, επιτάχυνση της πέψης των τροφών και τέλος ταχύτατη απομάκρυνση των άχρηστων ή τοξικών προϊόντων του μεταβολισμού με τα κόπρανα ή τα ούρα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ VI

VI.1 ΟΥΣΙΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ

Υπάρχουν ουσίες, οι οποίες έχουν διεγερτικές ιδιότητες, που βοηθούν τη μικροκυκλοφορία και την κυκλοφορία του αίματος, βελτιώνοντας την κυτταρίδα.

1. ΚΑΦΕΪΝΗ

Κυκλοφορεί σε μορφή κρέμας ή τζελ, με διεγερτικές ιδιότητες. Όταν εφαρμόζεται απευθείας στο δέρμα, απορροφάται με γρήγορους ρυθμούς και φτάνει στο υποδόριο λίπος. Εκεί, ενεργοποιεί β-αδρενεργικούς υποδοχείς λιποκυττάρων και επάγει απελευθέρωση μεγάλων ποσοτήτων λίπους στην αιματική κυκλοφορία.

2. ΑΜΙΝΟΦΥΛΛΙΝΗ

Ανήκει στην ίδια χημική κατηγορία με την καφεΐνη και έχει τις ίδιες ιδιότητες.

3. ΠΥΡΙΤΙΟ

Τα παράγωγα του πυριτίου είναι προϊόντα υδρόφιλα, τα οποία εισχωρώντας στο συνδετικό ιστό, απορροφούν το νερό, βελτιώνοντας κατά αυτό τον τρόπο την κυτταρίδα.

4. ΘΕΙΟΜΟΥΚΑΣΗ, ΙΣΟΜΟΥΚΑΣΗ

Είναι ένζυμα που χρησιμοποιούνται στην κυτταρίδα εξαιτίας των αποσυμφορητικών ιδιοτήτων τους. Διαπερνούν δύσκολα το δέρμα, για αυτό χρησιμοποιούνται με τη μέθοδο του ιονισμού. Σε μερικές περιπτώσεις, η θειομουκάση μπορεί να προκαλέσει αλλεργικές αντιδράσεις. Έτσι, δεν ενδείκνυται η χρήση της σε όλα τα άτομα και επιβάλλεται έλεγχος πριν την εφαρμογή της.

5. ΚΙΣΣΟΣ

Βελτιώνει την ελαστικότητα των τοιχωμάτων των αγγείων και διευκολύνει την κυκλοφορία του αίματος, έχοντας επίδραση στα οιδήματα.

6. GINKGO BILOBA

Πρόκειται για ένα αυτοφυές δέντρο στην Κίνα, όπου τα μέρη του περιέχουν δραστικά συστατικά, με υποστηρικτική δράση στα τοιχώματα των αγγείων.

7. ΣΟΚΟΛΑΤΑ

Περιέχει πολυφαινόλες και καφεΐνη, που προέρχονται από κακάο, βοηθώντας στη βελτίωση της σιλουέτας, στην ενυδάτωση και εξομάλυνση του δέρματος, στην παροχή ενέργειας και ζωτικότητας.

Θα πρέπει να αναφερθεί όμως, ότι παρ' όλες τις ιδιότητές τους, οι ουσίες αυτές και όποιες άλλες χρησιμοποιούνται στην αντιμετώπιση της κυτταρίδας, θα πρέπει να συνδυάζονται και με άλλες θεραπείες, γιατί η χρήση των ουσιών μόνο δε θεωρείται πανάκεια στην αντιμετώπιση της κυτταρίδας.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ VII

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Έχει γίνει αντιληπτό ότι η κυτταρίτιδα πρέπει να αντιμετωπιστεί σαν ιατρικό πρόβλημα καθώς εκτός του ότι παρουσιάζει αλλοιώσεις του δέρματος προκαλεί πόνο και άλλες δομικές ανωμαλίες αλλά και συμβάλλει αρνητικά στην ψυχολογία του ατόμου που εμφανίζει κυτταρίτιδα . Κυτταρίτιδα μπορεί να δημιουργηθεί σε κάθε ηλικία ανεξαρτήτως βάρους.

Η κυτταρίτιδα είναι ένα φαινόμενο πολυσύνθετο και η αντιμετώπιση της απαιτεί συνεχή και συστηματική προσπάθεια όπως και υπομονή και επιμονή. Είναι ένα πρόβλημα το οποίο σχετίζεται άμεσα με τον σύγχρονο τρόπο ζωής μας καθώς μπορεί να επηρεάσει την δημιουργία κυτταρίτιδας

Το άτομο που καταπονείται από κυτταρίτιδα θα πρέπει να είναι ενημερωμένο για όλες τις τεχνικές και μεθόδους της κυτταρίτιδας που υπάρχουν σήμερα ώστε να είναι σε θέση να επιλέξει ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα που να αντιπροσωπεύει την δική του κλινική εικόνα.

Ο πλαστικός χειρουργός ή ο αισθητικός που θα απευθυνθεί πρέπει πρωτίστως να σταδιοποιήσει το πρόβλημα και ανάλογα να αποφασίσει την στρατηγική αντιμετώπισης του. Κάτι πολύ σημαντικό για την διάρκεια του αποτελέσματος είναι η συνεπεία στις θεραπείες συντήρησης του αποτελέσματος. Η επανάληψη όχι μόνο διατηρεί το επιτευχθέν αποτέλεσμα αλλά και το βελτιώνει.

Ως επί το πλείστον εκτός από τις μεθόδους που θα χρησιμοποιηθούν πρέπει το άτομο να λάβει υπόψη του κάποια κύρια σημεία της θεραπείας της κυτταρίτιδας. Είναι απαραίτητο να αποκτήσει σωστές διατροφικές συνήθειες να φροντίζει το δέρμα του χρησιμοποιώντας προϊόντα (κρέμες/τζελ) με συστατικά στην σύνθεση τους που βελτιώνουν την κυτταρίτιδα και τέλος θα πρέπει να συμπεριληφθεί στο πρόγραμμα του η αποτελεσματική άσκηση.

Συμπερασματικά λοιπόν ο μόνος τρόπος για την καλύτερη αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας είναι η χρησιμοποίηση όλων των μέσων που υπάρχουν για όσο χρονικό διάστημα απαιτείται μιας και η κυτταρίτιδα δεν μπορεί να βελτιωθεί σε σύντομο χρονικό διάστημα.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- κρέτση, γ. (1995). *αισθητική αποκατάσταση της κυτταρίτιδας*. αθήνα: παπούλιας.
- πατζίκια, τ. (1999). *κυτταρίτιδα ενναλακτική θεραπεία*. αθήνα: ελλην.
- gerson, j. (1994). *Αισθητική ii το βασικό βιβλίο του επαγγελματία αισθητικού*. περιστέρι: ιων.
- δερβίσογλου, κ. (2000). *ηλεκτροθεραπεία αισθητική σώματος 3*. Θεσσαλονίκη
- σαββίδου, α. (2002). *αισθητική σώματος ii*. Θεσσαλονίκη
- φούρνου κάργα, ε. (2000). *εφαρμογές laser στην αισθητική*. Θεσσαλονίκη
- αρχοντάκης, σ. (2003). *παχυσαρκία και κυτταρίτιδα οι συμπληγάδες της ομορφιάς*. αθήνα: αφοι βλάσση.
- kligman, a (1991). *treatment of cellulite with retinoids*. Ανακτήθηκε 15 Δεκεμβρίου, 2009 freepatentsonline.com.
- barel, a. (1997). *the effectiveness of massage treatment on cellulite as monitored by ultrasound imaging*. Ανακτήθηκε 15 Δεκεμβρίου, 2009, cyberderm-inc.com.