СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РУЧНОГО АНТИЦЕЛЛЮЛИТНОГО МАССАЖА И ЕГО СОЧЕТАНИЯ С БАНОЧНЫМ МАССАЖЕМ

COMPARATIVE CHARACTERISTICS OF MANUAL ANTI-CELLULITE MASSAGE AND ITS COMBINATION WITH CUPPING MASSAGE

УДК 615.82

Жабура Мария Олеговна, студент 4 курса, педиатрический факультет, Медицинская академия имени С. И. Георгиевского (структурное подразделение) ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского» , г.Симферополь.

Шостаковская Анастасия Сергеевна, студент 4 курса, педиатрический факультет, Медицинская академия имени С. И. Георгиевского (структурное подразделение) ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского», г.Симферополь.

Zhabura M.O. sunrise_see@mail.ru

Shostakovskaya A.S. Nastyashost@gmail.com

Аннотация

В данной статье рассматривается сравнительная характеристика эффективности ручного антицеллюлитного массажа и его сочетания с баночным массажем. Целлюлит(липодистрофия)- это проблема, которой страдает более 85% женщин по всему миру. На первый план выходит косметическая проблема, которая беспокоит женщин,однако при отсутствии лечения целлюлит может привести к необратимым последствиям. Антицеллюлитный массаж является хорошим методом борьбы с липодистрофией. Посредством воздействия на кожу и

подкожно-жировую клетчатку улучшается микроциркуляция,тканевой метаболизм и активируется липолиз.

Annotation

This article discusses the comparative characteristics of the effectiveness of manual anti-cellulite massage and its combination with cupping massage. Cellulite (lipodystrophy) is a problem that affects over 85% of women worldwide. A cosmetic problem that worries women comes to the fore, but if untreated, cellulite can lead to irreversible consequences. Anti-cellulite massage is a good method of fighting lipodystrophy. By acting on the skin and subcutaneous fat, microcirculation and tissue metabolism are improved and lipolysis is activated.

Ключевые слова: липодистрофия, антицеллюлитный массаж,адипоциты, баночный массаж, коррекция фигуры.

Keywords: lipodystrophy, anti-cellulite massage, adipocytes, cupping massage, figure correction.

Введение:

Антицеллюлитный массаж (АЦМ) – это совокупность массажных приемов воздействующих на кожу и подкожно-жировую клетчатку, активизируют крово- и лимфообращение в проблемной преимущественно бедренной и брюшной целлюлитных зонах.

Показаниями к антицеллюлитному массажу служит наличие локальных отложений жира в проблемных зонах, лишних объемов и веса, целлюлитных изменений 1-2 степени, атоничной и вялой кожи. **Противопоказанием** для АЦМ являются острая недостаточность сердца и сосудов, эндокринных нарушениях, опухолях, острых инфекционных и лихорадочных процессах, кровотечениях, менструации, беременности, послеродовом и послеабортном периодах (в течение 2-х месяцев). Локальными противопоказаниями служат повреждения кожного покрова, увеличенные лимфоузлы, значительный варикоз с трофическими изменениями, дерматиты, экземы, грибковые заболевания кожи.

Основная часть:

Выделяют ручной (мануальный),аппаратный антицеллюлитный массаж(вакуумный,роликовый,вибрационный,ультразвуковой ,LPG),медовый,лимфодренажный,тайский . Мануальный антицеллюлитный массаж может проводиться с использованием термоактивных гелей, эфирных масел(грейпфрута, лимона, герани, фенхеля, розмарина, можжевельника) меда и др. средств. Антицеллюлитный массаж особо эффективен в комплексе с обертываниями, талассотерапией, гидромассажем, мезотерапией, лимфодрена жными процедурами, спортивными нагрузками и соответствующим питанием [1].

Патогенез целлюлита: в основе лежит нарушение обменных процессов [2].

1.Жировые клетки-липоциты-переполняются жиром, их оболочка уплотняется.

2.Нарушается обмен между липоцитами и межклеточной жидкостью.

3. Переполненные массы жировых клеток сдавливают местные кровеносные и лимфатические микрососуды, что приводит к лимфостазу.

4. Длительный лимфостаз и ацидоз вызывают склероз и фиброзно-спаечные изменения подлежащей соединительной ткани.

У мужчин жировые отложения распределяются преимущественно в верхней части тела, а у женщин – в области бедер и нижней части живота. Сама жировая прослойка у женщин толще, а кожа, наоборот, тоньше. Основу подкожно-жировой клетчатки составляют волокна соединительной ткани (преимущественно коллагеновые).

Волокна формируют перегородки, образуя ячеистую структуру. У мужчин эти ячейки располагаются диагонально к поверхности кожи, а у женщин – перпендикулярно. Поэтому накопление жира практически не меняет рельеф кожи у мужчин, в отличие от женской фигуры. [3]

Стадии целлюлита:

1 стадия: ***Визуально:*** в покое без изменений.

При взятии складки – плотная, отечная.

Анатомически: нарушение микроциркуляции, что приводит к снижению лимфо- венозного оттока.

2 стадия : ***Визуально:*** кожа в покое гладкая.

При взятии складки или при напрядении ягодичных мышц появляются ямки.

Анатомически: Жировые клетки увеличиваются в объеме и количестве, объединяются в группы, между которыми образуются фиброзные перемычки.

3 стадия: ***Визуально:*** неровности видны в покое.

Складка болезненна, берется тяжело.

Анатомически: образуются маленькие жировые узелки (микронодули), а затем, при увеличении количества жировых клеток, макронодули.

4 стадия : ***Внешне:*** грубые изменения кожи. Тромбофлебит.

Складка не берется

Анатомически: лимфо-венозный застой. Вены расширяются. Может происходить сдавление нервных окончаний (зуд, онемение). [4]

Целью антицеллюлитного массажа является улучшение циркуляции крови и естественного лимфодренажа, активизация липолиза, стимуляция коллагено- и эластинообразования [5].

В процессе антицеллюлитного массажа интенсивная работа с жировой клетчаткой вызывает повышение температуры массируемых зон на 1,5-2°С, усиление метаболизма, высвобождение жиров и их удаление из организма. В зависимости от зоны воздействия антицеллюлитный массаж может быть общим или локальным (массаж ног, ягодиц, живота). Антицеллюлитный массаж общий комплексно воздействует на состояние сосудов, стимулирует приток и отток лимфы, крови, улучшает тонус кожи и жировой ткани, корректирует фигуру.

При проведении антицеллюлитного массажа ног воздействуют на проблемные участки в области галифе и внутренних частей бедер. [6]

- Внутреннюю сторону бедер нужно массировать в направлении снизу вверх;
- внешнюю, наоборот – сверху вниз;
- массаж ягодиц выполняется от центральной части круговыми движениями в стороны и снизу вверх.

Работа с этими зонами способствует предотвращению образования варикозных узелков и отеков, снятию мышечной усталости, ощущения тяжести и судорог в ногах. Воздействие антицеллюлитного массажа живота направлено на локальные жировые складки под пупком и в области талии. Антицеллюлитный массаж зоны ягодиц укрепляет тонус ягодичных мышц, улучшает рельеф и форму, устраняет излишки жировой ткани. Основные приемы: **круговые поглаживания**-данные круговые движения позволяют разогреть ткани, **выжимания** –ткань продавливается с помощью пальцев,запястья ведение складок по току лимфы к ближайшим лимфоузлам, **выжимания с отягощением,** с помощью кулака, предплечья, **рубление,пиление,похлопывания- кожа «взбивается» легкими движениями сомкнутых пальцев, сильные растирания, разминания**-происходит разминание кожи и подкожной жировой клетчатки, усиливается кровоток.

Цель работы*:* повысить эффективности антицеллюлитного массажа для коррекции тела.

Задачи исследования: оценить применение АЦМ и его сочетание с баночным вакуумным массажем путем замеров у исследуемых состояния кожных покровов и объема тела после прохождения различных процедур курса массажа.

Материалы и методы.

Проведены исследования у 60 женщин весом от 58 до 80 кг и ростом от 160 до 177 см. Женщин разделили на 2 сравнительные группы по 30 человек,

которые проходили из 10 процедур 60-минутного ручного АЦМ с периодичностью один сеанс раз в два дня. Первая сравнительная группа получала только курс АЦМ, вторая – курс АЦМ в сочетании с баночным массажем. При этом на фоне свободного питания было рекомендовано потребление воды 1,5 - 2 л в день. Первые 50 минут массаж проводился без использования косметических антицеллюлитных средств; последние 10 минут использовали нанесение антицеллюлитного крема. Выраженность и продолжительность влияния антицеллюлитного крема зависели, к сожалению, от его стоимости от 2-3 до 10-15 часов. Однако лучший эффект получен при сочетании с нагрузочными физическими упражнениями. Эффективны были преимущественно приемы: ведение складок, рубление, сильные растирания, разминания и выжимания по току лимфы к ближайшим лимфоузлам. Лимфодренаж в первые 5 процедур занимал 40-70% от времени проведения процедуры, а начиная с 6-ой процедуры делается упор на улучшение циркуляции крови.

Результаты исследований. В результате исследования были проведены замеры выраженности целлюлита, объема грудной клетки, объем талии, объема бедер до прохождения курса массажей, в середине курса (после 5 процедуры) и после завершения 10 процедур. После прохождения 5-ти процедур ручного антицеллюлитного массажа у исследуемых не было зафиксировано изменения объемов тела, хотя степень целлюлита уменьшалась на 15-20 %. Только через 10 процедур у больных наряду с уменьшением целлюлита на 25-30 %, уменьшался объем тела в проблемных зонах на 1-2 см. При этом у всех наблюдалось улучшение состояния кожных покровов, повышение упругости и гладкости кожи. После прохождения курса из 10-ти процедур ручного антицеллюлитного массажа и такового в сочетании с 10-минутным баночным массажем различий найдено не было. При этом у всех наблюдалось улучшение состояния кожных покровов, повышение упругости и гладкости кожи.

Выводы. Оценивая эффективность ручного антицеллюлитного массажа и его сочетания с баночным вакуумным различия отсутствовали. Ручной

антицеллюлитный массаж эффективен при коррекции объемов тела, улучшение состояния кожных покровов, повышение упругости и гладкости кожи.

Список литературы:

1. Батуева Альбина Эмильевна, Пашнина Алена Михайловна Сравнительный анализ эффективности разных методик липолитического массажа в коррекции гиноидной липодистрофии женщин фертильного возраста // Человек. Спорт. Медицина. 2013. №4. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/sravnitelnyy-analiz-effektivnosti-raznyh-metodik-lipoliticheskogo-massazha-v-korrektsii-ginoidnoy-lipodistrofii-zhenschin-fertilnogo (дата обращения: 19.06.2021).
2. Curri, S.B. Proposed etiology and therapeutic management of local lipodistrophy and districtual microcirculation / S.B. Curri // Cosmetics & Toiletries. – 1994. – № 109. – P. 51–65.
3. Павельев Юрий Вадимович Причины возникновения целлюлита и основные методы воздействия на него // Вестник науки и образования. 2020. №10-2 (88). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/prichiny-vozniknoveniya-tsellyulita-i-osnovnye-metody-vozdeystviya-na-nego (дата обращения: 19.06.2021).
4. Яковенко Л.А. Медико-социальные аспекты развития гиноидной липодистрофии у женщин репродуктивного возраста и пути профилактики: Автореф. дис. канд. мед. наук. Воронеж, 2014. Стр. 249.
5. Ермакова Н. Ю. Новейшая энциклопедия массажа - М.: ООО “Дом Славянской книги”, 2019. - 576 - 583 с.
6. Барабанов Александр Владимирович Характеристика и анализ профилактических мер против целлюлита // Ученые записки университета Лесгафта. 2010. №2 (60). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/harakteristika-i-analiz-profilakticheskih-mer-protiv-tsellyulita (дата обращения: 19.06.2021).

References:

1. Batueva Albina Emilievna, Pashnina Alena Mikhailovna Comparative analysis of the effectiveness of different methods of lipolytic massage in the correction of

gynoid lipodystrophy in women of fertile age // Man. Sport. Medicine. 2013. No. 4. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/sravnitelnyy-analiz-effektivnosti-raznyh-metodik-lipoliticheskogo-massazha-v-korrektsii-ginoidnoy-lipodistrofii-zhenschin-fertilnogo (date of access)

2. Curri, S.B. Proposed etiology and therapeutic management of local lipodistrophy and districtual microcirculation / S.B. Curri // Cosmetics & Toiletries. - 1994. - No. 109. - P. 51–65.
3. Pavelyev Yuri Vadimovich Causes of cellulite and the main methods of influencing it // Bulletin of Science and Education. 2020. No. 10-2 (88). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/prichiny-vozniknoveniya-tsellyulita-i-osnovnye-metody-vozdeystviya-na-nego (date accessed: 19.06.2021).
4. Yakovenko L.A. Medical and social aspects of the development of gynoid lipodystrophy in women of reproductive age and ways of prevention: Author's abstract. dis. Cand. honey. sciences. Voronezh, 2014. Pp. 249.
5. Ermakova N. Yu. The newest encyclopedia of massage - M .: OOO "House of Slavic Books", 2019. - 576 - 583 p.
6. Barabanov Alexander Vladimirovich Characteristics and analysis of preventive measures against cellulite // Scientific notes of the University of Lesgaft. 2010. No. 2 (60). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/harakteristika-i-analiz-profilakticheskih-mer-protiv-tsellyulita (date accessed: 19.06.2021).