



Koło Naukowe przy Zakładzie Biochemii i Podstaw Kosmetologii
Akademii Wychowania Fizycznego im. Bronisława Czecha w
Krakowie

WPŁYW MASAŻU LIPOREDUKCYJNEGO NA ZMIANY TEMPERATURY SKÓRY U KOBIET Z II STOPNIEM CELLULITU

Jagoda Ciepielowska, Joanna Chitryniewicz-Rostek, Olga Czerwińska-Ledwig

IX KONFERENCJA STUDENCKICH KÓŁ NAUKOWYCH "WIOSNA PROMOCJI ZDROWIA"

2018

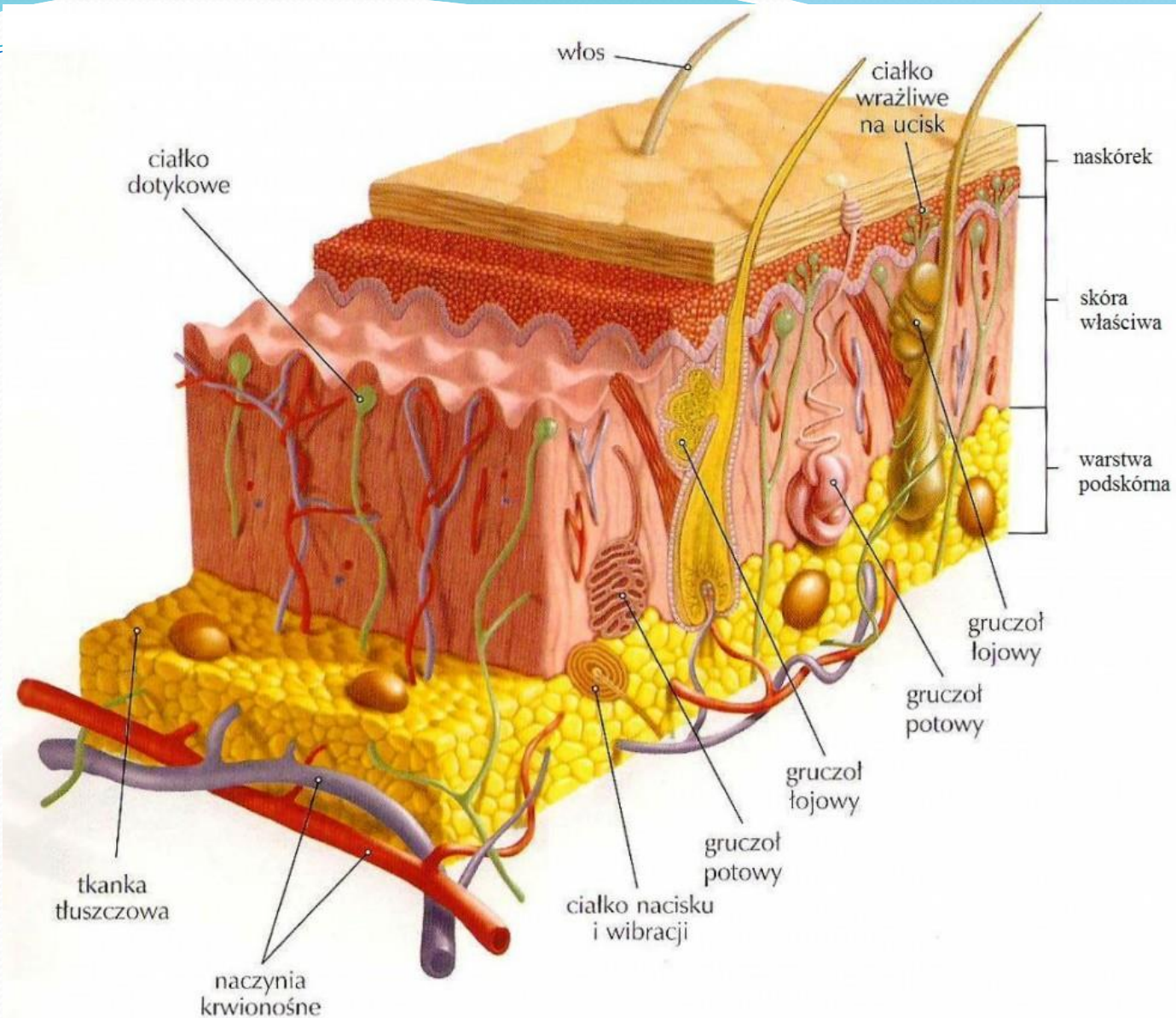
KRAKOWSKA WYŻSZA SZKOŁA PROMOCJI ZDROWIA

Tkanka tłuszczowa



ADIPOKINY

- regulacja homeostazy
- regulacja równowagi energetycznej
- odpowiedź immunologiczna
- metabolizm glukozy i lipidów
- kontrola ciśnienia tętniczego
- procesy zakrzepowe
- procesy angiogenezy
- procesy przebudowy naczyniowej
- płodność
- łaknienie



Cellulit

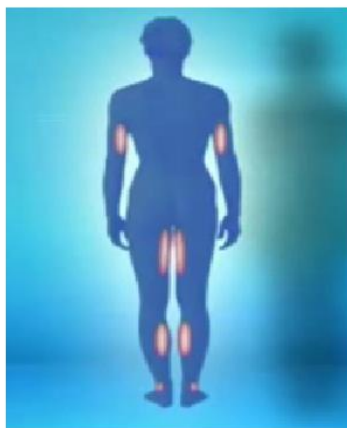
Cellulit jest jedną z najczęściej występujących dolegliwości cywilizacyjnych zarówno wśród **kobiet**, jak i **mężczyzn**. Stanowi zaburzenie topografii skóry prowadzące do powstawania zmian wyglądu jej powierzchni określanych mianem „skórki pomarańczy”. **Niezapalne**, dotyczące tkanki podskórnej **obrzękowo-włókniejące zwyrodnienie** objawia się zmianami w mikrokrażeniu krwi i limfy, a powstałe złogi tłuszczu zaburzają dostarczanie tlenu do wszystkich komórek i tkanek dotkniętych cellulitem. Utrzymywanie takiego stanu prowadzi do zwłóknień, następnie stwardnień, a w końcowym stadium do formy bolesnych guzków .

➤ Typy GLD:

- miękki (tłuszczowy)
- twardy (wodny)
- mieszany

Rozmieszczenie cellulitu

- Cellulit wodny



- Cellulit tłuszczowy





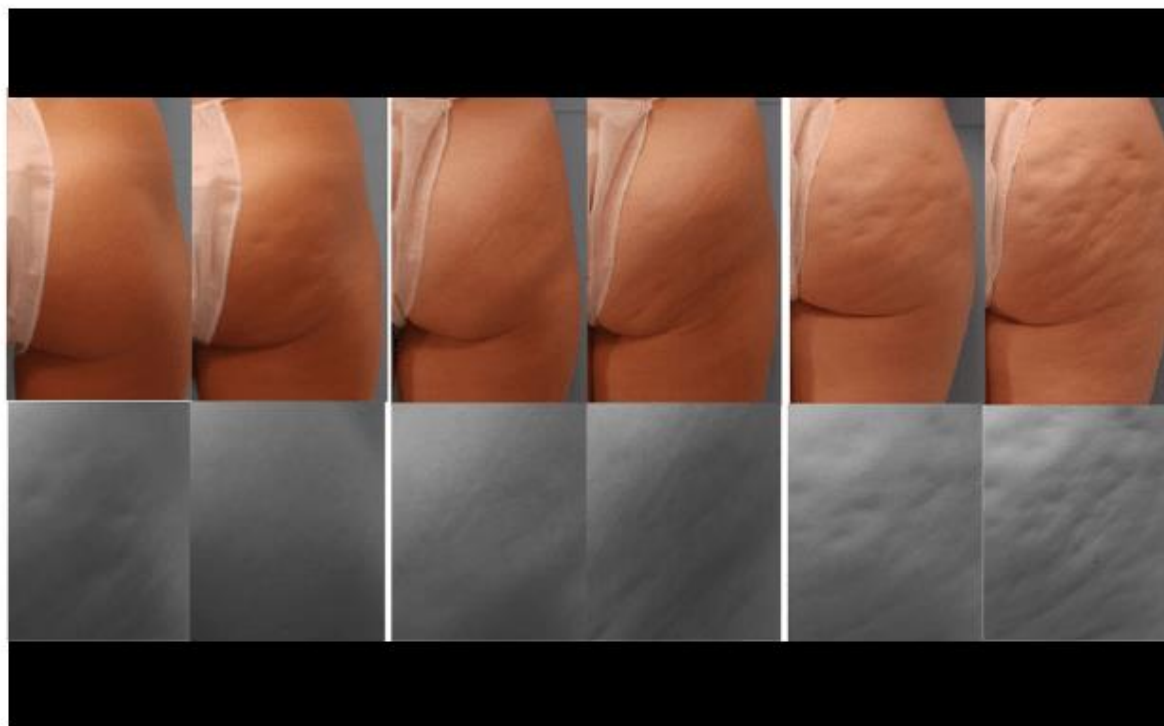
Stopnie zaawansowania cellulitu

Skala zaawansowania zmian klinicznych wg Numbergera i Mullera:

- stopień O**- brak widocznych nierówności na skórze przy uciśnięciu fałdu zarówno w pozycji stojącej jak i leżącej
- stopień I**- skóra gładka w pozycji stojącej i leżącej jedynie delikatne zmiany pojawiają się po złapaniu jej fałdu
- stopień II**- skóra o nierównej powierzchni jedynie w pozycji stojącej natomiast w pozycji leżącej skóra pozostaje gładka
- stopień III**- skóra o nierównej powierzchni zarówno w pozycji stojącej jak i leżącej

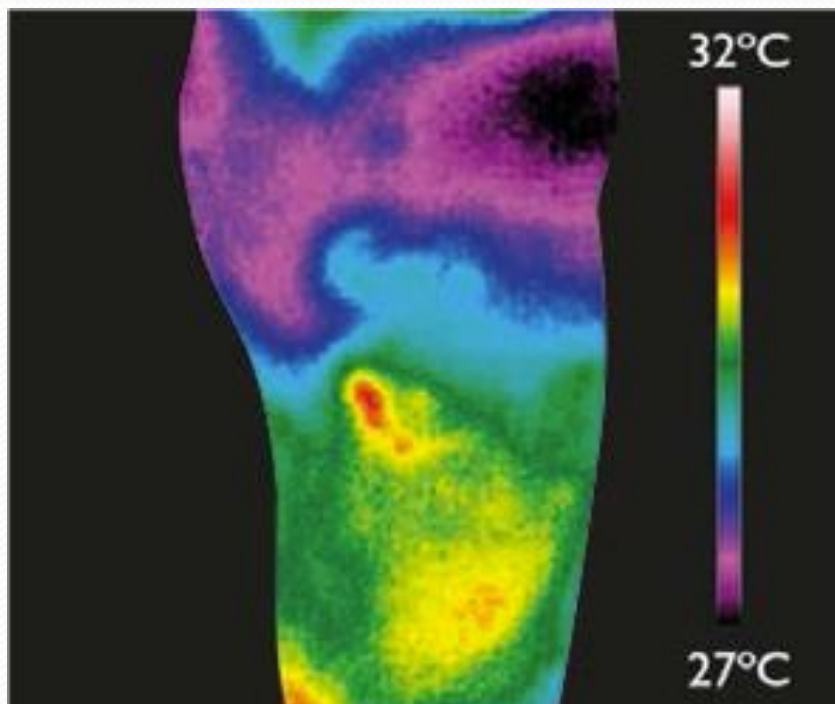
Klasyfikacja GLD

Nürnberg-Müllera - czterostopniowa skala opisująca zmiany kliniczne

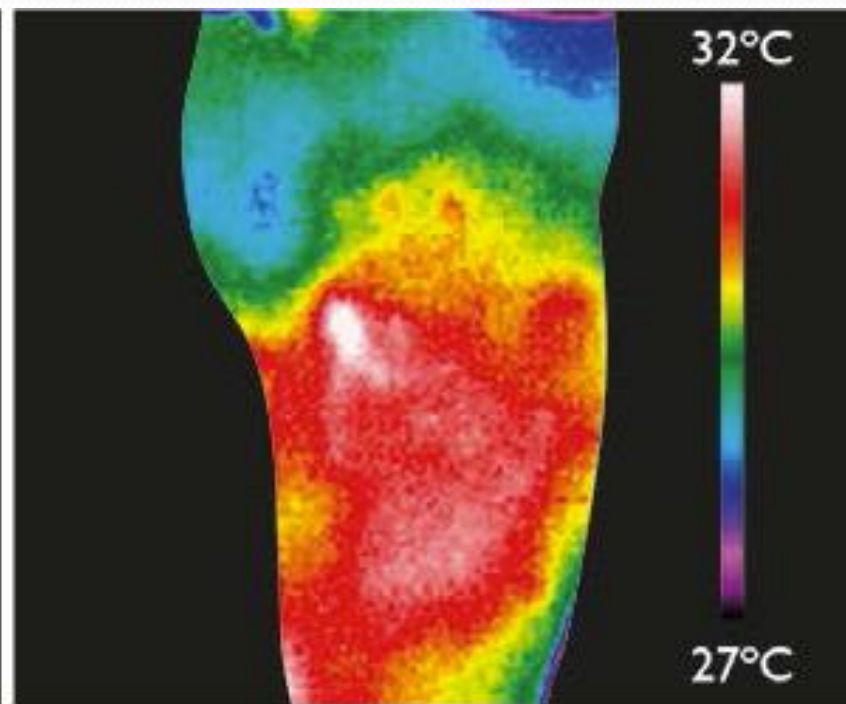




Termowizja jest urządzeniem, które rejestruje promieniowanie podczerwone emitowane przez każde ciało o temperaturze powyżej zera bezwzględnego. Podczas pomiaru nie ma kontaktu między aparatem a powierzchnią badaną. Obraz termograficzny powstaje dzięki przekształceniu podczerwieni na obraz widzialny, a różnorodność barw odpowiada rozkładowi temperatury na powierzchni badanej.



Zdjęcie uda przed testem



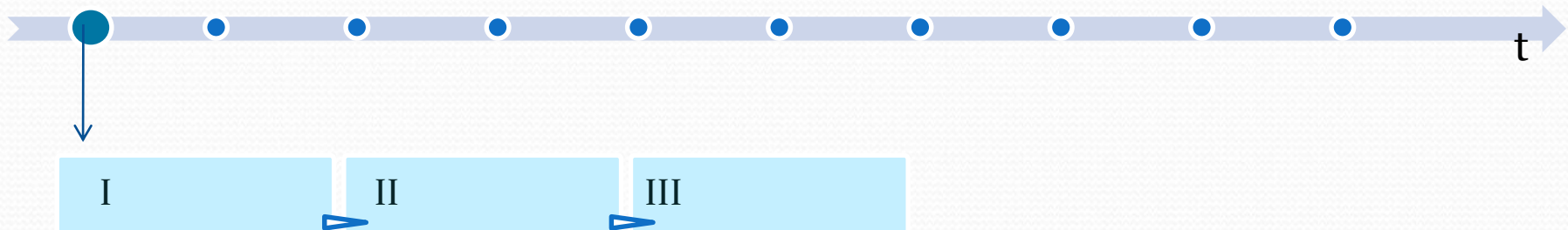
Zdjęcie uda po 2 tygodniach testu.
Lepsze ukrwienie skóry, z
mniejszenie widoczności cellulitu

Źródło: <http://naszpiaseczno.pl/news/107137/skuteczna-walka-z-cellulitem-to-mozliwe-z-innowacjami-od-lirene>



Metodyka zabiegowa

Pojedynczy zabieg masażu liporedukcyjnego



I - 15 min masaż tłoczni brzusznej i kończyn dolnych

II - 30 min masaż tylnej części ud

III - 15 min masaż tłoczni brzusznej i kończyn dolnych

10 zabiegów w serii
częstotliwość: 3 x tygodniu
przerwa: min 1 dzień

Pomieszczenie: warunki zgodne z normami; temperatura 21-22 °C,
wilgotność względna 40±3%

Środek poślizgowy: olej ze słodkich migdałów



Techniki masażu

- Masaż tłoczni brzusznej:

- Techniki przygotowujące
- Techniki drenażowe
- Praca na jelicie grubym

- Masaż kończyn dolnych

- Techniki drenażowe przed i po technikach liporedukcyjnych

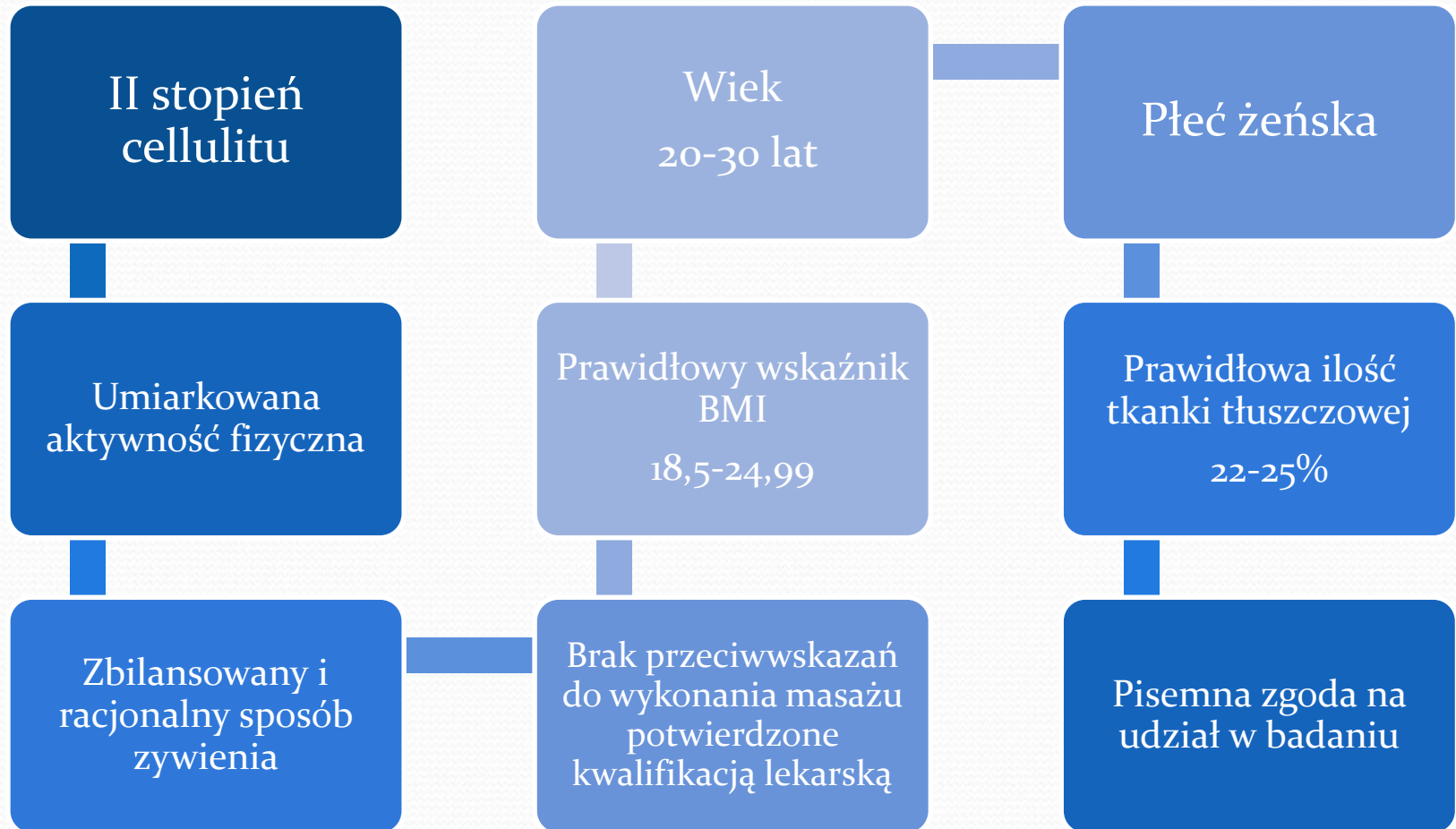
- Techniki liporedukcyjne

- Rozcieranie
- Ugniatanie
- Rolowanie
- Wałkowanie

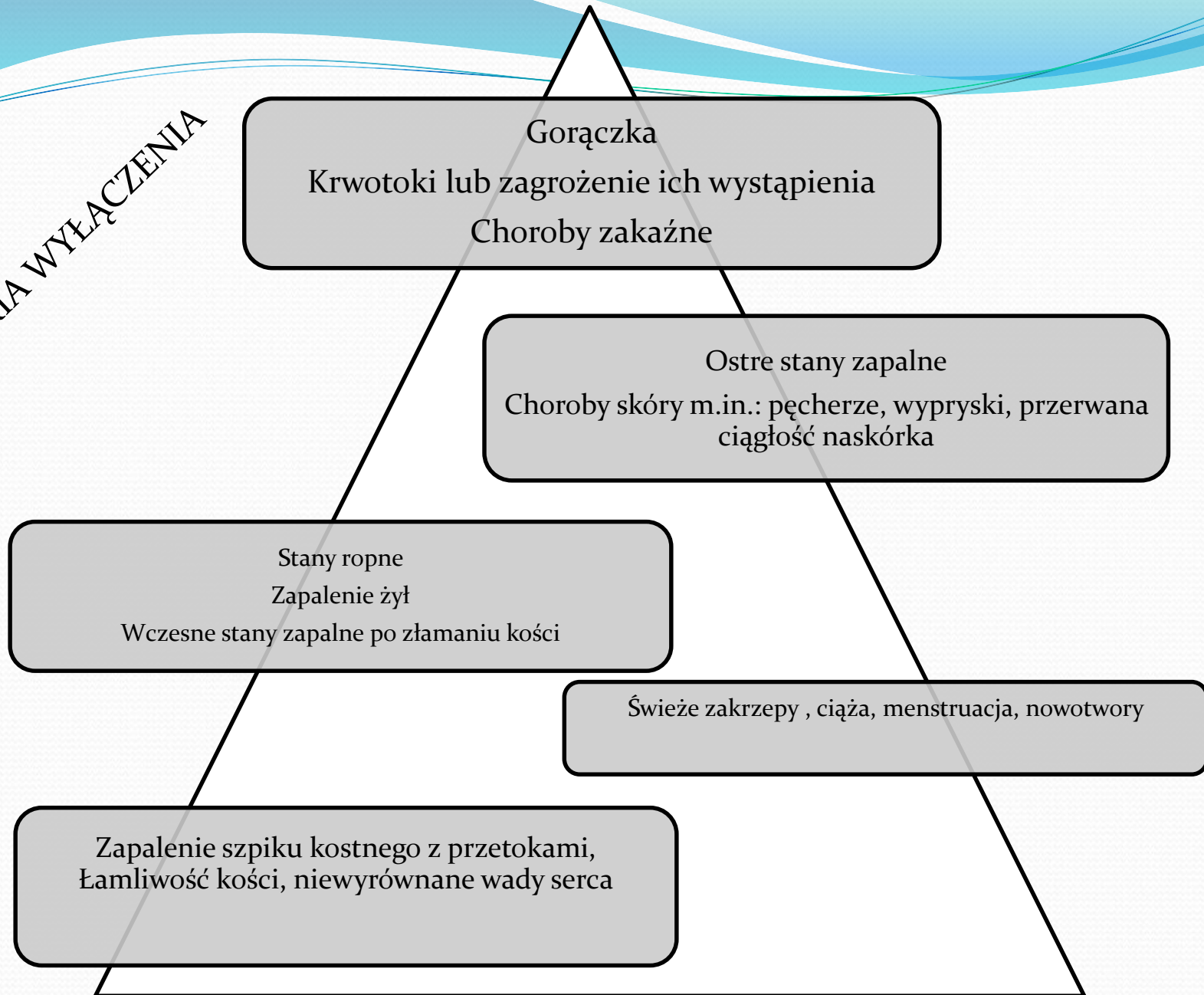
Charakterystyka badanych

- W badaniach brało udział 5 kobiet w wieku 20 do 28 lat (średnia wieku $22,8 \pm 3,9$), u których zdiagnozowano II stopień cellulitu.
- Diagnozowanie cellulitu przeprowadzono w oparciu o metodę skali zaawansowania zmian.
- Badania cellulitu dokonała przeszkolona w tym celu osoba z kadry pracowników Katedry Kosmetologii AWF w Krakowie.

KRYTERIA WŁĄCZENIA DO BADAŃ

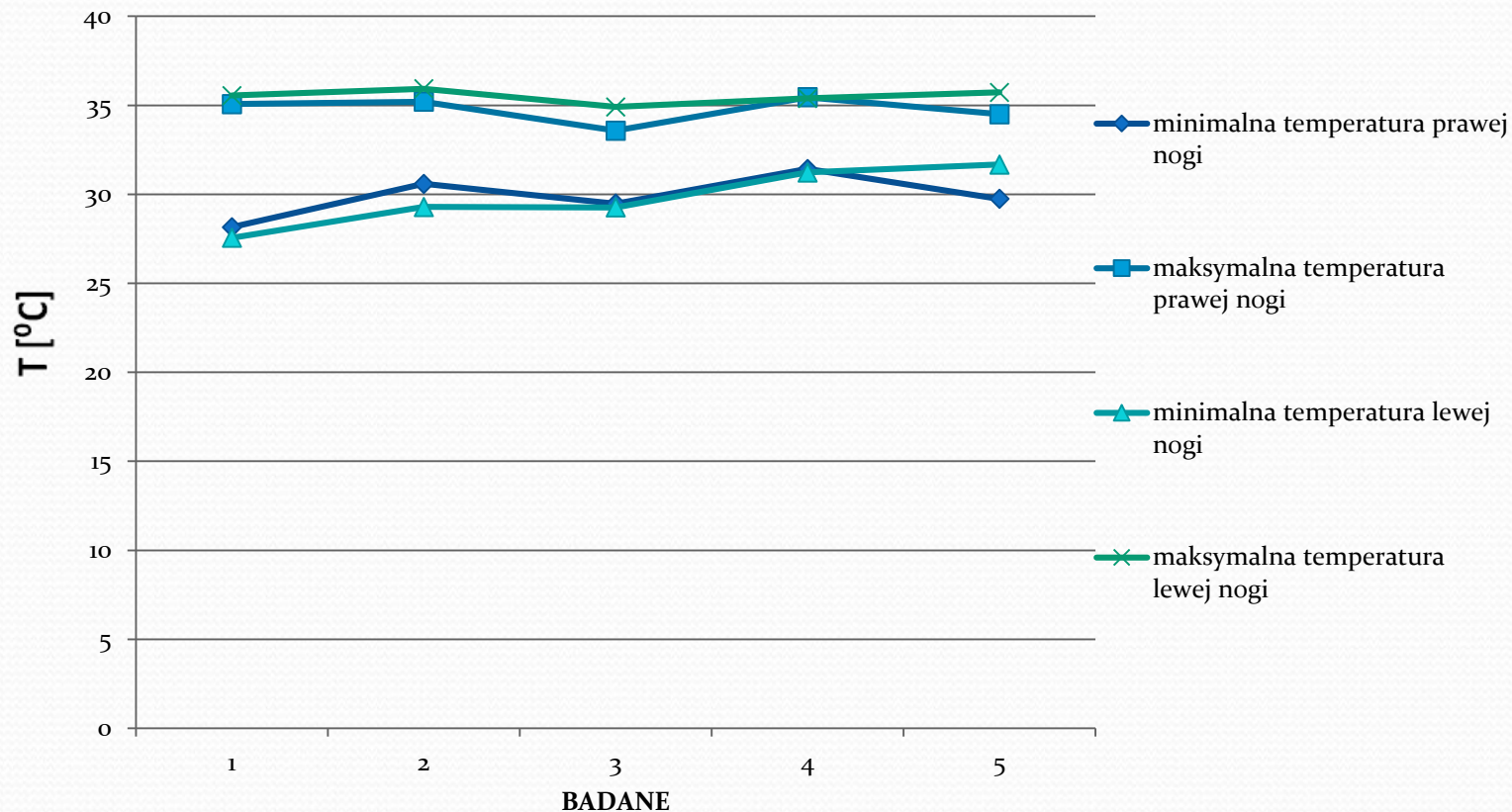


KRYTERIA WYŁĄCZENIA



Wykres przedstawia minimalną i maksymalną temperaturę skóry po 1 zabiegu na prawej oraz lewej nodze.

RÓŻNICE TEMPERATUR NA KOŃCZYNACH



1 zabieg			
badana	przed	po	różnica
	średnia	średnia	
1	29,67	32,28	2,61
2	30,78	32,91	2,13
3	31,26	31,39	0,13
4	27,74	33,51	5,77
5	30,31	32,12	1,81

10 zabieg			
badana	przed	po	różnica
	średnia	średnia	
1	30,88	34,43	3,55
2	29,48	33,04	3,56
3	29,01	32,18	3,17
4	30,43	32,47	2,04
5	30,24	34,08	3,84

Porównanie
średnich
temperatur
skóry przed
i po zabiegu
Z
wyliczeniem
różnicy tych
temperatur
na prawej
nodze.

Dziękuję za uwagę.