

Целлюлит

Целлюлит – косметический дефект тела, отражающий нарушение структуры волокон соединительной ткани и адипоцитов п/жировой клетчатки в результате их дистрофии, обусловленной патологическими изменениями в сосудах микроциркуляторного русла.

Внешнее проявление – специфическое изменение кожи, которое визуально определяется как эффект апельсиновой корки (сочетание бугристости с ямочками, втяжениями).

Развивается чаще у женщин в области ягодиц, бедер, живота, на задне-медиальной поверхности рук. У мужчин – чаще на животе.

Распространение

Согласно статистике распространенность у женщин до 30 лет от 80%, >35 лет – более 90%. В большинстве исследований указывают, что гиноидная дистрофия (целлюлит) начинает формироваться уже в подростковом возрасте и может просуществовать в течение всей жизни. При этом подчеркивается отсутствие какой-либо связи между возникновением целлюлита и телосложением, массой тела и физической активностью

Этиология и патогенез

Имеет значение комплекс факторов – гормональный, дисциркуляторный, сосудистый, алиментарный, вредные привычки, гиподинамия.

У каждого пациента выходит на первый план тот или иной фактор, но механизм развития целлюлита имеет однотипный характер. Он заключается в локальном нарушении микроциркуляции и метаболизма с последующим развитием не только липодистрофии жировых клеток, но и очаговой дистрофии других тканей.

Замыкается порочный круг: венозно-интерстиционально-лимфатический застой (ВИЛЗ) – отек интерстиция – метаболическая недостаточность – гипертрофия адипоцитов – липодитрофия – целлюлит – синдром ВИЛЗ.

Продолжение

- Развитие целлюлита начинается с нарушения тканевого кровообращения, в результате которого увеличивается проницаемость микрососудистого русла и диффузия плазмы в интерстициальное пространство, что приводит к дистрофии тканей, в том числе и липодистрофии. Межуточное вещество дермы или межклеточный матрикс и пкжк содержит большое количество глюкозаминогликанов (гиалуроновой, хондроитинсерной кислот), которые являются гидрофильными молекулами, притягивающими большое количество воды.

Продолжение

В результате в тканях развивается отек, вызывающий компрессию микрососудов → дополнительное расстройство кровотока, задержка и накопление в тканях недоокисленных продуктов тканевого метаболизма → нарушение трофики тканей, гипоксия, ацидоз, дистрофия.

Длительное кислородное голодание тканей в итоге дает развитие фиброза. При этом коллагеновые волокна утолщаются, увеличивается их количество, наряду с этим уменьшается синтез эластических волокон и межучного вещества → увеличение вязкости межучного вещества, которое приводит к нарушению микроциркуляции интерстициальной жидкости со всеми патологическими последствиями.

Лечение и профилактика

Должны быть индивидуальными, последовательными и комплексными.

АКСИОМА:

Неэффективность разнообразных «универсальных» медикаментозных и косметических средств борьбы с целлюлитом (антицеллюлитные кремы, маски, масла, лосьоны, обертывания и пр.). Реальная эффективность коррекции целлюлита зависит от соблюдения пациентами следующих условий:

1. От сильной мотивации на улучшение состояния здоровья и привлекательности тела
2. От регулярного выполнения антицеллюлитной терапии

Коррекция целлюлита включает в себя

- Антицеллюлитную диету
- Лечебные физические факторы, обладающие вазоактивным, лимфодренирующим, липолитическим и дефиброзирующим действием (вакуум-массаж или ВГТ, ручной массаж, ультрафонофорез, талассотерапия и пр.)

Антицеллюлитная диета направлена на снижение калорийности, кот. не должна превышать ккал/сутки , а также должна способствовать выведению из организма аккумулярованных токсинов и не утилизированных продуктов метаболизма: натуральные овощи и фрукты, недробленое зерно (рис, пшеничные и овсяные хлопья и пр.) чистую воду (30 мл/кг), ягодно-травяные напитки, чай. Рыбу, яйцо и нежирное мясо употребляют редко и в небольших количествах

Вакуум-градиентная терапия

Обладает широким спектром патогенетического лечебного действия на мягкие ткани: вазодилататорный, лимфодренирующий, липолитический, дефиброзирующий, фибромодулирующий эффекты.

Основное действие направлено на ключевое звено патогенеза целлюлита – венозно-интерстициально-лимфатический застой (синдром ВИЛЗ), в результате происходит выраженное усиление тканевого кровотока, повышение температуры тканей, высвобождение эндогенного пирогена, идентичного интерлейкину-1, который, являясь пептидным гормоном, вызывает быструю и качественную перестройку обмена веществ и термодинамики организма, что существенно повышает эффективность его защитных реакций

Продолжение

Процедуру ВГТ проводят после подготовительного этапа, в котором обычно используют классические приемы ручного массажа, делая акцент на лимфодренаж (глубокое поглаживание, разминание, выжимание, растирание, легкий массаж регионарных лимфатических узлов).

Одновременно уточняется локализация, глубина плотность залегания комочков жира, их плотности и размеров.

Затем на проблемные и смежные участки одновременно накладывается несколько банок разных размеров, создавая градиент давлений на коже и внутри тканей

Продолжение

Первоначальная величина вакуума 150-200 мм рт ст, продолжительность 1-5 мин. Затем каждую из банок последовательно отжимают, уменьшая силу их воздействия на 30-50% и, не отрывая от кожи, скользящими и энергичными движениями перемещают по массируемым участкам (по типу растирания)

После этого банки снимают и повторно устанавливают на другие участки, меняя конфигурацию их расположения. В течение одной процедуры такие манипуляции производят 3-5 раз, охватывая все проблемные и смежные участки тела

Продолжение

Обычно примерная схема включает живот, спину, бедра, ягодицы. С каждой процедурой величина разряда и длительность процедуры постепенно увеличивают на 20-30%.

При использовании стабильной методики устанавливают одновременно несколько банок различных размеров и создают разряд первоначально 200-300 мм рт ст с постепенным увеличением до 500-600. Время экспозиции в среднем 15-40 мин. После этого банки убирают, процедуру заканчивают легкими поглаживающими движениями рук, пациента укутывают и дают отдохнуть 7-10 мин. Продолжительность проводимых 2-3 раза в неделю процедур примерно 60 мин. Курс 11-13 процедур. Курс или несколько процедур (5-7) можно повторить через 1-2 мес.





