

Антицеллюлитный массаж

*Физиология строения подкожно-жировой
клетчатки.*

*Бурая и белая жировая ткань. Эстроген. Липолиз.
Липогенез.*

Виды жировой ткани

1. Бурая - ядро расположено в центре, маленькие капли жира распределены в цитоплазме по всей клетке. Бурый окрас имеет за счет большого количества железосодержащих пигментов в митохондриях (в цитохромах)

Основными функциями являются:

- поддержание температуры тела без кинетических движений*
- нормальная адаптация с окружающей средой.*

Локализация : - шея (около щитовидной железы), - около почек, - между лопатками (вдоль верхней части спины)

2. Белая - состоит из одной большой капли жира, оттесняя ядро и органеллы к периферии.

Функции :

- запас энергии в виде жира;

- механическая защита;

- теплоизоляция;

- строительная;

- задерживает шлаки, токсины, яды, пестициды.

! Рекомендуем клиенту пить большое количество воды 2-3 литра. Но только через 40 мин. После процедуры.

Жировая ткань состоит на 85 % из адипоцитов, которые располагаются в рыхлой соединительной ткани. Кроме адипоцитов содержат преадипоциты, фибробласты, макрофаги, лейкоциты. Межклеточное вещество содержит коллаген и эластин

Рост жировой ткани обусловлен митотической активностью клеток предшественников - преадипоцитов. Зрелые клетки уже не делятся, они могут накапливать в себе определенное количество жира. Способны увеличиваться в размерах от 27-и до 40 раз.

Толщина от 2 мм до 10см и более (на ягодичах).

Выделяют несколько четких периодов формирования подкожно - жировой клетчатки.

-внутриутробно на третьем триместре беременности (перекармливание в этот период создает предпосылку для будущей предрасположенности к полноте);

-"нейтральный" период до 8-и лет;

-препубертатный и пубертатный период с 7-х до 16-17 лет (перекармливание значительно влияет на дальнейший статус жировой клетки).

Типы распределения жира :

- Поверхностный - подкожно-жировая клетчатка-расположен между дермой и фасциями. От его состояния зависит очертание фигуры. Именно в этом слое возможно появление целлюлита.

- Межфасциальный - глубокий. Расположен между мышечными фасциями.

- Висцеральный (абдоминальный) - расположен внутри брюшной полости.

Виды жировых отложений :

- плотный до 25 лет;
- вялый от 40 лет;
- отечный;
- смешанный.

Жировой обмен в организме человека регулируется двумя процессами.

1. Липогенез - образование жира из поступающих с пищей липогенных веществ, простые углеводы (мучные изделия, сахар, сладкое) и животные и растительные жиры.

2. Липолиз - процесс расщепления жиров (триглицерид на диглицерид и на глицерин и жирную кислоту). Жирные кислоты необходимы в организме для синтеза АТФ.

Целлюлит - это структурное изменение в подкожно-жировой клетчатке, ведущее к нарушению микроциркуляции крови и лимфы. Проявляется бугристостью кожи, в виде "апельсиновой корки". В 85% случаев целлюлит встречается у женщин, называя две основные причины - морфологические отличия структуры мужской и женской кожи и специфическое действие женских гормонов. Чаще всего возникает в период гормональных всплесков.

Факторы возникновения целлюлита

1. Гормональный - нарушения метаболизма гормонов, повышенное количество эстрогена замедляет процесс липолиза, хуже выводятся продукты распада из организма (физиологические изменения гормонального фона – беременность, период полового созревания у подростков и климактерический период); - прием пероральных контрацептивов, гипотериоз (снижения функций щитовидной железы)
2. Алиментарный (нарушение режима питания и водно-солевого баланса)
3. Гиподинамия - уменьшение нагрузки на мышцы, снижает метаболические процессы и усиливает липогенез, ухудшает отток крови и лимфы.

4. Сосудистый и дискуляторный - нарушение микроциркуляции (стаз - отек соединительной ткани - лифостаз - липодистрофия - фиброз - целлюлит - стаз)
5. Вредные привычки
6. Возраст
7. Стрессы
8. Тесная одежда, высокие каблуки
9. Генетическая предрасположенность

Стадии целлюлита

1-я стадия - кожа гладкая, жир подвижный желеобразный, незначительный отек, изменения видны только стоя и при нажатии.



2-я стадия - отек увеличивается, кожа все еще гладкая, пальпируются мелкие поодинокие узелки, малого или среднего диаметра, незначительный болевой синдром.



3-я стадия - микромодульная -кожа становится рыхлой, изменения видны при легком нажатии пальпируются среднего и большого диаметра узлы, в виде сот, локально снижена температура, ярко выраженный болевой синдром, проявляется сосудистая сетка (застой крови в капиллярах, приводит к тому, что стенки сосудов ослабевают и под давлением утолщенной ПЖК лопаются).



4-я стадия - макронодульная - изменения видны в любом положении, микронодулы сливаются в большие островки, напоминающие гроздья винограда, может просматриваться синюшность кожи, боль появляется при легком нажатии на зону, локальный гиперкератоз.



- Курс процедур - 10-12 сеансов. Периодичность два - три раза в неделю. Далее назначаем поддерживающие процедуры раз неделю, на протяжении двух месяцев. Затем повторный интенсивный курс.