

VAKUUMINIO MASAŽO IR KŪNO ĮVYNIJIMO POVEIKIS III STADIJOS CELIULITUI BEI KŪNO KOMPOZICINIŲ RODIKLIŲ KAITAI

Emilija Kleibaitė, darbo vadovė lekt. Simona Urbonienė

Klaipėdos valstybinė kolegija

ANOTACIJA

Viena iš pagrindinių priežasčių, dėl kurios klientai kreipiasi į grožio specialistus, yra celiulitas, kuris įvardijamas, kaip kosmetinė odos problema. Pagerinti celiulito paveiktos odos išvaizdą galima įvairiomis aparatinėmis ir manualinėmis kosmetologinėmis procedūromis, vieno iš tokių: vakuuminis masažas su taurelėmis, kuris gerina limfos cirkuliaciją, didina odos elastingumą, ir kūno įvyniojimai į kurių sudėtį įeina medžiagos, skaidančios riebalines sankaupas.

Pagrindiniai žodžiai: celiulitas, kūno įvyniojimas, vakuuminis masažas.

ĮVADAS

Celiulitas – tai sutrikimas, kuris pažeidžia dermą ir poodinį audinį, keičiasi kūno riebalinis audinys, dėl kurio oda tampa panaši į „apelsino žievelę“. Pagrindinė „apelsino žievelės“ susidarymo priežastimi galima laikyti nevienodą riebalinių sankaupų, esančių kolageno skaidulose, pasiskirstymą (Hexsel'as, Fabi'as, 2019). Celiulito korekcija ir apimčių mažinimas yra vienos iš paklausiausių siūlomų procedūrų. (Eskici'as, 2017). Manoma, kad 85% moterų, vyresnių nei 20 metų, turi tam tikro laipsnio celiulito. Yra sukurta daug būdų, kurie padeda gerinti celiulito būklę, stangrinti, stiprinti jungiamąjį audinį ir mažinti poodinį riebalų kiekį. Tam yra taikomi įvairūs būdai – manualiniai masažai, aparatinės technologijos ir kompleksinės procedūros, kurių metu atliekami šveitimai ir kūno įvyniojimai su įvairiomis veikliosiomis medžiagomis (Alomairi'as, 2018).

Esant celiulitui, sutrinka limfinė sistema ir kraujotaka, todėl reikia stiprinti kraujo pritekėjimą į audinius ir gerinti limfos cirkuliaciją. Vakuuminis masažas su taurelėmis turi tokį poveikį. Šis masažas atliekamas taurelėmis, kurios prisiurbia ir pakelia odą, sudaro odos raukšlę ir ją judina. Susidaręs vakuumas stiprina kraujo pritekėjimą į audinius, gerina limfos cirkuliaciją. Vakuuminis masažas su taurelėmis tinka esant celiulitui, susikaupusių skysčių skaidymui, odos elastingumui ir stangrumui gerinti, riebalų sankaupoms, nelygiai ir spalvą praradusiai odai. (Arslan'as, Kutlu'as, Tepe'as, 2015). Taip pat efektyvus būdas celiulito mažinimui yra kūno įvyniojimas su kaitinančiu geliu. Kūno įvyniojimas su kompresine plėvele padeda labiau suspausti audinius, taip pagerėja limfos cirkuliacija. Įvyniojimas su kaitinančiu geliu sustiprina biologiškai aktyvių medžiagų patekimą į gilesnius odos sluoksnius. Veikiant temperatūrai yra aktyvinama kraujotaka, pašalinamas susikaupęs

skysčių perteklius. Bendras kūno įvyniojimo su kaitinančiu geliu poveikis: celiulito, kūno apimčių mažinimas, jungiamojo ir riebalinio audinio ląstelių regeneracijos skatinimas, mikrocirkuliacijos ir limfos tekėjimo atstatymas, odos jungiamojo audinio elastingumo didinimas (Guerrieri'as, 2017).

Tyrimo probleminis klausimas – Koks vakuuminio masažo su taurelėmis bei kūno įvyniojimo poveikis III stadijos celiulitui ir kūno kompozicinių rodiklių kaitai?

Tyrimo objektas – Vakuuminio masažo su taurelėmis bei kūno įvyniojimo poveikis celiulito paveiktai odai ir kūno kompozicijai.

Tikslas – Įvertinti vakuuminio masažo su taurelėmis ir kūno įvyniojimo poveikį III stadijos celiulito paveiktai odai ir kūno kompozicinių rodiklių kaitai.

Tyrimo metodika - Atliktas kokybinis atvejo tyrimas, jo metu atlikta mokslinė literatūros šaltinių sisteminimas ir analizė, apklausa, testavimas, matavimas, vizualinių duomenų analizė, lyginamoji analizė. Dalyvis tyrimui atrinktas taikant kriterinį atrankos metodą. Šiuo metodu dalyvis atrinkamas pagal konkrečius kriterijus: lytis – moteris; amžius 20 - 23 metai; celiulito požymiai atitinkantys III stadiją; neturėti kontraindikacijų atliekamoms procedūroms; sąlyga: tyrimo metu nekeisit mitybos įpročių ir gyvenimo būdo. Tyrimo instrumentas sudarytas iš pusiau struktūrizuoto klausimyno, kuriuo siekiama sužinoti apie tiriamosios odos priežiūros įpročius, ir stebėjimo protokolo, kuriame fiksuojami šlaunų ir klubų apimčių pokyčiai, celiulito stadija. Tiriamajai atliktas 10 procedūrų kursas, kurio metu du kartus per savaitę buvo atliekamas masažas su vakuuminėmis taurelėmis, o po jo - kūno įvyniojimas su kaitinančiu geliu. Įvyniojimui pasirinktas vidutinio stiprumo kaitinantis gelis, į kurio sudėtį įeina: cinamonas, kadagio uogos, rozmarinas.

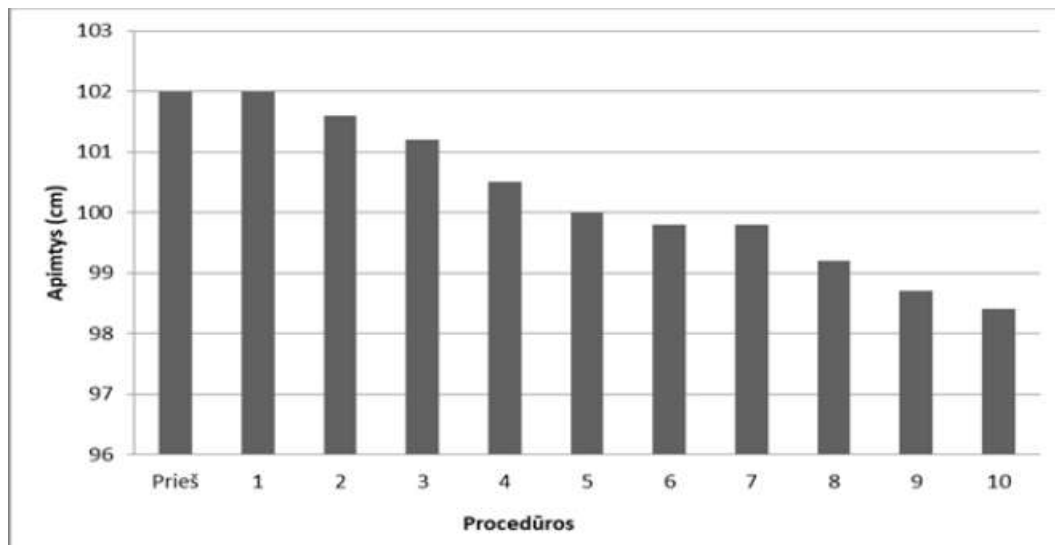
1. TYRIMO REZULTATAI

Tyrimo dalyvavo 21m. moteris. Tiriamoji turėjo III stadijos celiulitą, šlaunų ir sėdmenų zonose buvo matomi odos nelygumai tiek stovint, tiek sutraukus raumenis. Tiriamoji atrinkta pagal III stadijos celiulitą apžiūrint vizualiai, kontraindikacijų nebuvimą.

Užduodant klausimus apie gyvenimo būdą ir naudojamas kosmetines priemones tiriamoji teigė, kad naudoja dušo želę 6-7 kartus per savaitę, taip pat naudoja kūno aliejų ir pilingą 1-2 kartus per savaitę. Specialių anticeliulitinių priemonių nenaudoja.

Atlikus odos vertinimą pastebėta, kad poodinis sluoksnis yra per didelis, riebalų sankaupos yra tolygiai pasiskirsčiusios, odos paviršiuje jaučiamos šiltos ir šaltos zonos, atlikus dermografizmo testą, pasireiškė baltas dermografizmas, kas pasako, kad kraujagyslės yra susitraukusios. Apžiūros metu ir apčiuopiant, prieš tyrimą nustatyta III celiulito stadija pagal Nürberger ir Müller autorių klasifikaciją – netolygus odos reljefas matomas stovint, bet nematomas gulint.

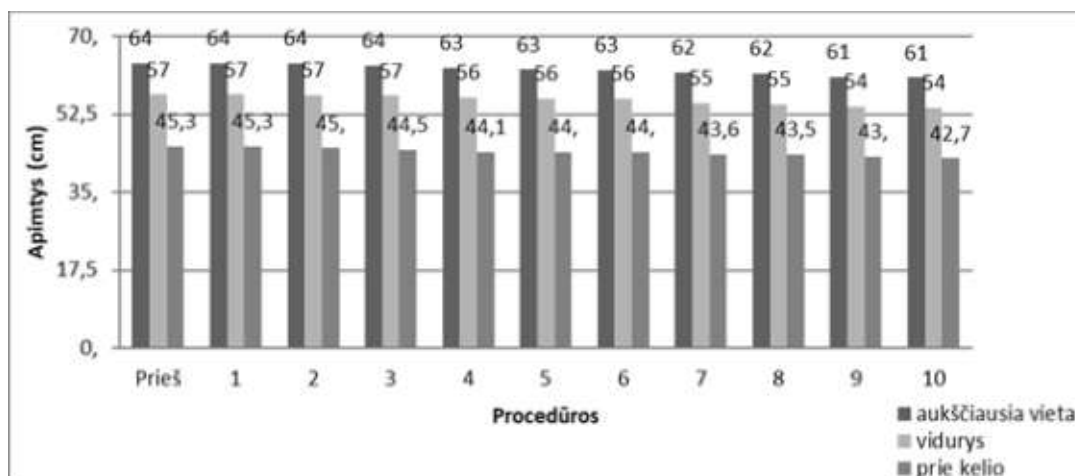
Tyrimo metu, prieš procedūrų kursą ir po kiekvienos procedūros buvo atliekami klubų apimčių matavimai (žr. 1 pav.).



1 pav. Tiriamosios klubų apimčių matavimų rodikliai

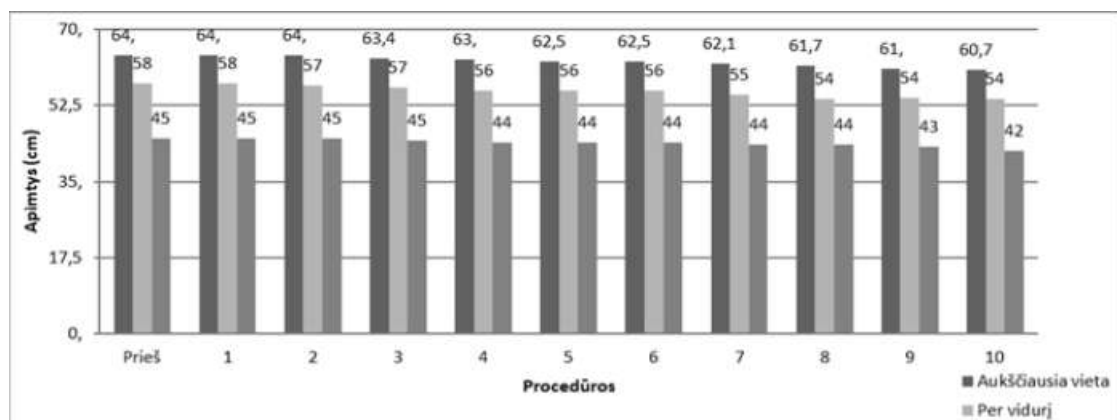
Analizuojant grafike pateiktus duomenis matoma, kad viso procedūrų kurso metu apimtis mažėjo. Prieš atliekant procedūrų kursą, tiriamosios klubų apimtis buvo 102 cm., o po dešimtos procedūros apimtis sumažėjo iki 98,4 cm.

Atliekant tyrimą taip pat buvo analizuotos šlaunų apimtys, jos matuotos kiekvienoje kojoje 3 zonose: kojų aukščiausioje vietoje, ties šlaunies viduriu ir prie kelio (žr. 2 ir 3 pav.).



2pav. Dešinės šlaunies apimčių matavimo rodiklių pokyčiai procedūrų kurso metu

Iš 2 paveikslo pateiktų duomenų matoma, kad dešinės šlaunies apimtis prieš procedūrų kursą aukščiausioje vietoje buvo – 64 cm, per šlaunies vidurį – 57 cm, prie kelio – 45,3 cm. Po dešimtos procedūros dešinės šlaunies aukščiausioje vietoje apimtis sumažėjo 3,2 cm iki 60,8 cm, per vidurį sumažėjo 3 cm iki 54 cm, ir prie kelio sumažėjo 2,6 cm iki 42,7 cm.



3 pav. Kairės šlaunies apimčių matavimų rodiklių pokyčiai procedūrų kurso metu

Iš pateikto 3 paveikslo matoma, kad kairės šlaunies apimtys prieš procedūrų kursą, aukščiausioje vietoje, buvo 64 cm, per vidurį – 57,5 cm ir prie kelio – 45 cm. Po dešimties procedūrų apimtys sumažėjo aukščiausioje vietoje – 3,3 cm iki 60,7 cm, per vidurį – 3,5 cm iki 54 cm, prie kelio – 2,1 cm iki 42,1 cm.

Atliekant tyrimą buvo vertinamos ne tik kūno apimtys, bet celiulito paveiktos odos pokyčiai (žr. 1 lentelę).

1 lentelė

Celiulito stadijos ir kūno kompozicijos rodiklių kaitos pokyčiai prieš ir po 10 procedūrų kuro

	Prieš	Po
Celiulito stadija nustatant vizualiai	III	III
Klubų apimtys (cm)	102	98,4
Dešinės kojos apimtys aukščiausioje vietoje	64	60,8
Dešinės šlaunie apimtys ties viduriu	57	54
Dešinės šlaunies apimtys prie kelio	45,3	42,7
Kairės kojos apimtys aukščiausioje vietoje	64	60,7
Kairės šlaunie apimtys ties viduriu	57,5	54
Kairės šlaunies apimtys prie kelio	45	42,1

Lyginant gautus rezultatus matome, kad celiulito stadija vertinant vizualiai išliko nepakitusi. Tačiau apimtys sumažėjo visose matuotose zonose. Klubų apimtys sumažėjo 3,6 cm, dešinės kojos aukščiausioje vietoje sumažėjo 3,2 cm, tie šlaunies viduriu sumažėjo 3 cm, prie kelio – 2,6 cm. Kairės kojos aukščiausioje vietoje apimtys sumažėjo 3,3 cm, ties viduriu – 3,5 cm, prie kelio – 2,9 cm.

IŠVADOS

Atlikus dešimties procedūrų kursą ir išanalizavus gautus rezultatus, galima teigti, kad vakuuminis masažas ir kaitinantis gelis turi įtakos kūno kompozicinių rodiklių kaitai. Apimtys

matuotose kūno vietose vidutiniškai sumažėjo 3 cm., tačiau celiulito stadijos pokyčiams šis procedūrų kompleksas įtakos neturėjo. Norint sumažinti celiulito stadiją reikėtų vietoje vidutinio stiprumo, rinktis stipresnio veikimo gelį, su didesniu kiekiu veikliųjų medžiagų, ir atlikti kelis procedūrų kursus.

EFFECTS OF VACUUM MASSAGE AND BODY WRAPPING ON STAGE III CELLULITE AND CHANGE IN BODY COMPOSITIONAL INDICATORS

Emilija Kleibaitė

Supervisor lect. lect. Simona Urbonienė

Klaipeda State University of Applied Sciences

SUMMARY

The aim of the research – to evaluate the changes and the effect of a vacuum massage with cups and a body wrapping with a heating gel on body measurements. Research methods – the analysis of the scientific literature sources and their systematization, the survey, the testing, the measurement, the analysis of visual data, the comparative analysis. Research results – while analyzing the results, it can be stated that after completing the course of ten procedures, the positive effect was achieved. The water retention level decreased from 8 to 6. On average, body measurements decreased 3 cm. However, it can be stated that affects the change of body compositional parameters. But changes in the cellulite stage were not affected by this set of procedures. To reduce the stage of cellulite, one should choose a stronger-acting gel with a higher amount of active ingredients instead of medium-strength ones, and perform several courses of procedures.

Key words – cellulite, body wrapping, vacuum massage.

LITERATŪRA

1. Hexsel, D., Fabi, S. G., Sattler, G. (2019). Validated Assessment Scales for Cellulite Dimples on the Buttocks and Thighs in Female Patients. *Dermatologic Surgery*. S2–S11;
2. Eskici, G. (2017). The Effect of Different Methods Used in Regional Slimming and Cellulite Treatment on Regional Weight Loss. *Annals of Medical and Health Sciences Research*. 299-304;
3. Alomairi, R., M., Alotaibi, L., N. (2018). An Overview with Noninvasive Body Contouring in the Management of Cellulite. *The Egyptian Journal of Hospital Medicine*. 1254-1258;
4. Arslan, M., Kutlu, N., Tepe, M. (2015). Dry cupping therapy decreases cellulite in women: A pilot study. *Indian Journal of Traditional Knowledge*. 359-364;
5. Guerrieri M. (2017). Non-invasive thermal, wrap method for inducing calore burning and weight loss. *United States Patent*. 219-238.