

CELULITIDA neboli LIPOHYPERTROFIE

Nejen kosmetický problém

Dnes je pojetí ženské krásy, značně odlišné od dob minulých. Mánesovská kyprá ženská těla se už dávno nenosí.

I pohled na Věstonickou Venuši jako na symbol ženské krásy a plodnosti nás – ženy – spíše uvádí do rozpaků nebo vyvolává hlasitou negativní kritiku. Takto bychom vypadat nechtěly. V dnešní době zná slovo celulitida, odborně nazývané lipohypertrofie, většina žen.

I když se zdá, že jde o módní záležitost a považuje se za kosmetický problém, se kterým se dá bez obav žít, mohou nastat i komplikované případy. Celulitida může být předzvěstí nebo důsledkem komplexu zdravotních problémů nebo jejich součástí.

Celulitida nebo celulita?

Veřejnost používá název celulitida. Toto označení vzniklo na počátku minulého století ve Francii. Je však chybné, protože označuje zánět buněk. Pomerančová kůže, jak je také často nazývána, není v prvních stádiích vývoje zánětlivá.

Odborníci užívají správný kosmetický název celulita. Zůstaňme u vžitého celulitida – pro jeho rozšíření v podvědomí laické veřejnosti. Tento problém dnes trápí asi 90 % žen a postihuje stále mladší dívky. První příznaky se mohou objevit již v pubertě, v těhotenství, vyvíjí se s přibývajícím věkem.

Celulitida je přirozenou součástí stárnutí

Mýtus, že tento problém postihuje pouze ženy s nadváhou nebo že přísná dieta či cvičení celulitidu odstraní je nepravdivý.

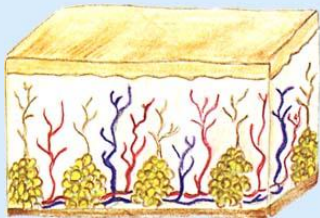
Protože celulitidou dnes trpí velké množství žen, začali se jí zabývat i odborníci. Pomoc je vyhledávána nejen v kosmetických salonech, ale i v ordinacích gynekologů – vzhledem k hladinám hormonů, lymfologů – odborníků na lymfatický systém, flebologů – lékařů, kteří se zabývají problematikou žil, nebo plastických chirurgů – pro kosmetické úpravy nejvíce postižených oblastí.

Během posledních patnácti let dokázali odborníci, kteří ve své praxi odhalili rizika spojená s celulitidou, vyvinout účinné metody. Odborně se celulitidě věnují lymfoterapeuti. Jsou to vyškolení zdravotničtí pracovníci, kteří používají metodu manuálních mízních drenáží. Tuto metodu u nás zavedl MUDr. Miroslav Bechyně, CSc., a v roce 1992 ji začal aktivně vyučovat. Postupně tak vznikla účinná metoda kosmetických manuálních lymfodrenáží, které se úspěšně využívají v boji s celulitidou.

Proč celulitida trápí především ženy a u mužů se tento jev téměř nevyskytuje?

Vyplývá to z rozdílného anatomického uspořádání tukových buněk v podkoží a hladiny estrogenů. Ženy mají oproti mužům dvojnásobek tukových buněk, které jsou v podkoží uloženy jako stojící kuželky. Kolagenní a elastická vlákna jsou mezi nimi vedena svisle a jsou rovnoběžná. Kůže ženy je pružnější a roztažitější, což má význam v těhotenství. V důsledku rozložení vazivových vláken se naplňují tukové lalůčky u žen nepravidelně. Tvoří se tak velké či malé shluky na typických částech ženského těla, zvláště u gynoidních typů (štíhlý pas, tuk je více rozložen v dolní polovině těla).

U mužů jsou podkožní vazivová vlákna vedena vodorovně a mohou se křížit. Tím je zamezeno nepravidelnému naplňování tukových buněk a jejich prostupování vazivem k povrchu kůže.

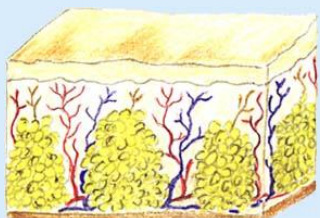


← Kůže bez poškození
- tukové buňky v normálním stavu

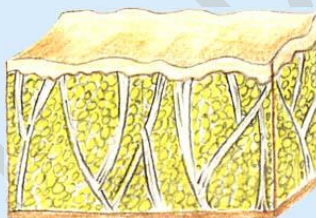
Vznik celulitidy

Významný vliv na celulitidu mají ženské pohlavní hormony – estrogény, které zvyšují propustnost stěn krevních cév a mají vliv na pružnost podkožního vaziva. Proto se celulitida začíná manifestovat již v období puberty, kdy se náhle zvyšuje hladina estrogenů. Dívky dospívají a přibývají na váze. Shluky tukových buněk, které se vytvářejí v podkoží, tlačí na pojivovou tkáň a utlačují okolní krevní a lymfatické cévy. Ty se deformují, tím se zpomalí místní cirkulace, přísun živin je přerušovaný, Ztíží se odvod toxinů a ve tkáních zůstává tekutina a odpadní látky. Nahromaděná tekutina zvyšuje tlak na cévky, které pracují ještě hůře, vážne přísun kyslíku a živin.

Ložiska tuků jsou doslova uvězněna v síti tuhého vaziva. Vzniklé útvary na sebe ve větší míře vážou vodu. Na povrchu kůže se objeví nevzhledné hrbolky.



← Nahromaděná tekutina zvyšuje tlak na cévky - tepenní, žilní a lymfatické. Tukové buňky bobtnají.



← Ložiska tuků jsou doslova uvězněna v síti tuhého vaziva. Vznikají nevzhledné hrbolky na povrchu kůže.

Posouzení celulitidy

Hodnotí se v poloze vertikální a horizontální

Stupně celulitidy



Štípací test



1. stupeň

Lehká, patrná jen při štípacím testu na zevní straně stehien. Tento stupeň lze považovat za kosmetickou záležitost.



2. stupeň

Celulitida je viditelná ve stoje, vsedě, zařátém hýžďovém svalstvu nebo ostrém světle. V leže nerovnoměrnosti mizí.



3. stupeň

Kůže je viditelně hrbolatá vleže i ve stoje. Je chladná, může i bolet, začíná proces fibrotizace vazivových vláken, která tuhnou, vážne mizí drenáž, vzniká otok v podkoží.



4. stupeň

Značně viditelné nerovnoměrnosti, velké shluky na typických lokalitách, kůže je zbytnělá, tuhá, napjatá, chladná, bolestivá. Dochází k degeneraci vaziva. Tento stav již značně obtěžuje postiženou ženu a výrazně ovlivňuje kvalitu života.

Rozsah oblastí postižených celulitidou

(rajtky, morčecí tvář, pumpky)



Typické lokality u gynoidních typů žen jsou hýždě, zadní strana stehen, vnitřní strana kolen a oblast nad kolena. Celulitida se však může vyskytovat a vyvíjet i na horních končetinách.

Pro celulitidu je typické, že prsty na nohou, nártý, prsty a hřbety rukou zůstávají štíhlé. U obezity jsou silné i prsty na rukou a nohou.

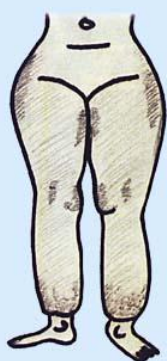
Celulitida se může zaměřit i s diagnózou vrozeného nebo získaného lymfedému. U vrozeného lymfedému je typickým znakem tuhý otok prstů a kotníků. To je třeba včas odlišit.

Lymfatická drenáž

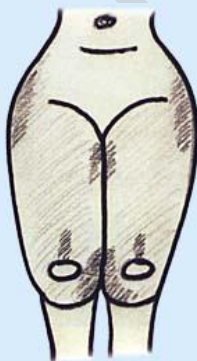
Má zásadní význam při ovlivňování celulitidy, zamezuje vývoji lipedému, charakterizovanému zadržováním tekutiny v tukové tkáni. Může být prováděna pouze odborně – lymfoterapeutem, který absolvoval speciální školení a má certifikaci k jejímu provádění. Klasickou a kosmetickou lymfodrenáž provádí lymfoterapeut samostatně u zdravých klientek. U nemocných pouze pod dohledem lékaře – lymfologa.

Lymfodrenáž je jemná masážní technika. Mírnými pomalými tahy tlaky na kůži se podle přesně stanovené metody aktivuje míza z periferie do sběrných centrálních uzlin, dále do krevního řečiště a přes ledivny se uvloněná tekutina vyloučí močí z těla ven.

U kosmetické lymfodrenáže se může používat vyšší tlak na kůži a podkoží pomocí antifibrotických hmatů, které jsou účinnější v boji proti celulitidě s přítomností otoků.



← postižení až ke kotníkům "RAJTKY"



← postižení až ke kolenům "MORČECÍ TVÁŘ"



← Lipohypertrofie na DK postižení stehen "JEZDECKÉ KALHOTY"

Přístrojová lymfodrenáž

Je náhradou manuální drenáže. Používají se speciální kalhoty, které jsou napojeny na přístroj. Návlek se skládá z komor, které se postupně naplňují vzduchem a vyprazdňují. Tlak se vyvíjí plynule. Komory stlačují a masírují kůži a uvolňují tak zablokovanou mízu. Před lymfodrenáží je nutné u klientky zjistit základní osobní anamnézu, zvláště, zda nemá choroby, které by mohly být kontraindikací.

Lymfodrenáž není absolutně vhodná při zhoubném nádorovém onemocnění, horečce, bakteriální a virové infekci, akutním žilním onemocněním, nejasné bolesti břicha, chorobách jater a ledvin, poruchách srdeční činnosti, zeleném zákalu, patologickém těhotenství. Relativně není vhodná při bronchiálním astmatu, hyperfunkci štítné žlázy, nedostatečně léčeném vysokém krevním tlaku, bolestivé nebo silné menstruaci.

Na druhé straně je lymfodrenáž indikována nejen v oblasti lymfologie. Vedle účinků na mízní systém nelze pominout účinky její na žilní a nervový systém, příčně pruhované svalstvo nebo zlepšení imunologické obrany organismu či jeho detoxikaci.

Komprese

Ihned po drenáži je vhodné provést kompresi, která nedovolí, aby podkoží opět nasáklo. Na našem trhu jsou dostupné stahovací punčochy, kalhoty různých barev a síly komprese. Nesmí však nikde škrtit!

Cvičení s kompresí

Pohyb svalů pozitivně ovlivňuje žilní a lymfatický systém, urychluje transport živin a kyslíku a odvod toxinů z těla. Vhodná je rychlá chůze, běh, jízda na kole, kolečkových bruslích, na koni, step-aerobik, tanec, plavání.

Pravidlo při cvičení zní: ne příliš intenzivně, ale dostatečně dlouho

Vypracované tuhé svalstvo může utlačovat podkoží zevnitř a zabránit tak dostatečnému prokrvení a toku mízy. I takto může vznikat celulitida.

Anticelulitní krémy a gely?

Samostatně užívané nemají větší efekt, ale ve spojení se správně provedenou lymfodrenáží prokážou svou službu. Kůže se promáže, zvláční, prokrví a působí hladším dojmem. Také masáže kartáčem nebo užívání různých vybračních masážních strojků je vhodné jako podpůrná metoda.

Potravní doplňky a strava

Neexistuje zaručená dieta na odstranění celulitidy. Klade se důraz na výživu tkání a uvolňování toxinů ven z těla. Doporučuje se především dostatek zeleniny a ovoce jako jsou např. citrusy, jablka, avokádo, ananas, jahody, meruňky, rajčata.

Závěrem můžeme říci

Celulitidu nelze odstranit bez adekvátního úsilí a respektování rad odborníků. Je vždy lepší zahájit komplexní prevenci celulitidy v počátečním stadiu již v mladém věku. Je vhodné řešit již problém kosmetický, než jej ignorovat a nechat přerůst do stadia, kdy může způsobit zdravotní problém. Přesný časový odhad zlepšení celulitidy není možné určit, neboť je velmi individuální a je ovlivňován různými faktory. Pravdou je, že mladé ženy reagují rychleji než ženy ve vyšším věku.

Proto rada na závěr pro všechny ženy:

Spojte příjemné s užitečným a udržte si svou krásu a zdraví co nejdéle!