

ΜΗ ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ



**ΤΟΜΕΑΣ
ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ - ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ**

Δαλιάνη Βικτωρία
Αισθητικός - Κοσμητολόγος, MA, cPhD
Ακαδημαϊκός Υπότροφος – Εκπαιδευτικός β/θμιας

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

1. Αξιολόγηση περιστατικού
2. Κατάρτιση προγραμμάτων Αισθητικής Παρέμβασης στην Παχυσαρκία
3. Κατάρτιση προγραμμάτων Αισθητικής Παρέμβασης στην Κυτταρίτιδα
4. Πρωτόκολλα θεραπειών για την αντιμετώπιση παχυσαρκίας και κυτταρίτιδας
5. Λεμφική αποστράγγιση
6. Συνδυασμός ενδεδειγμένων μεθόδων για την αντιμετώπιση παχυσαρκίας και κυτταρίτιδας



A) ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

Παχυσαρκία είναι η υπέρμετρη εναπόθεση λίπους στο σώμα.

Θεωρείται κατάσταση νόσου η οποία διαταράσσει τη φυσιολογική λειτουργία του σώματος και επιφέρει άλλες σύνοδες νοσολογικές καταστάσεις όπως:

- Σακχαρώδεις διαβήτης
- Αρτηριακή υπέρταση
- Καρδιακή νόσος
- Εγκεφαλικό αγγειακό επεισόδιο
- Θανατηφόροι καρκίνοι
- Ψυχολογικά νοσήματα

ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ ΑΙΤΙΟΛΟΓΙΑ

- 1. Αύξηση του ισοζυγίου ενέργειας** (επιπλέον υδατάνθρακες και πρωτεΐνες μετατρέπονται σε λίπος)
- 2. Γενετικοί, κληρονομικοί παράγοντες**
- 3. Ορμονικοί παράγοντες**
- 4. Περιβαλλοντικοί παράγοντες**

ΔΕΙΚΤΗΣ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ (ΔΜΣ)

$$\Delta\text{ΜΣ} = \text{βάρος(kg)} / (\text{ύψος})^2 \text{ (m}^2\text{)}$$

- ΔΜΣ < 16.5 Ασιτία
- ΔΜΣ: 16.5-18.5 Ελλιποβαρής
- ΔΜΣ: 18.5-25 Φυσιολογικός
- ΔΜΣ: 25-30 Υπέρβαρος
- ΔΜΣ: 30-35 Παχύσαρκος (Παχυσαρκία Α βαθμού)
- ΔΜΣ: 35-40 Κλινικά Παχύσαρκος (Παχυσαρκία Β βαθμού)
- ΔΜΣ > 40 Παθολογική Παχυσαρκία (Παχυσαρκία Γ βαθμού)

Body Mass Index - (Kg/m²)



ΔΜΣ

ΤΥΠΟΙ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ

- **ΥΠΕΡΤΡΟΦΙΚΗ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ**

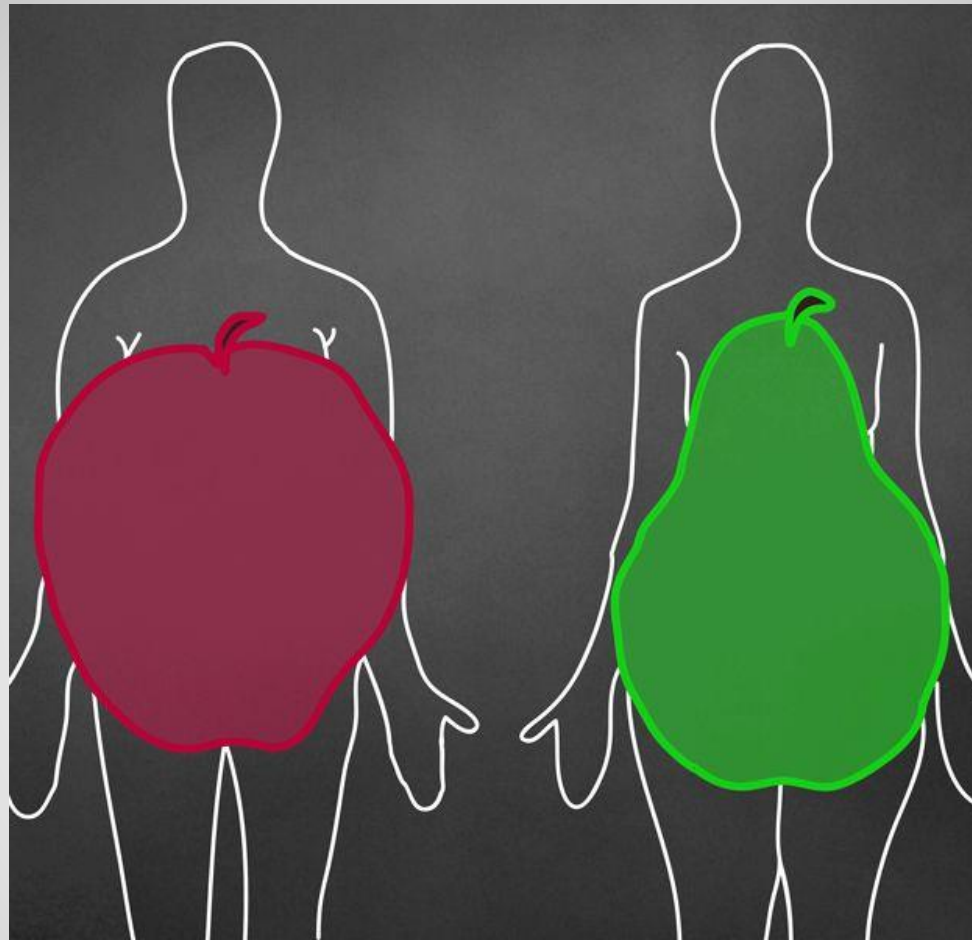
Σταθερός φυσιολογικός αριθμός λιποκυττάρων και αυξημένο σωματικό βάρος από εναπόθεση λίπους ή υπερτροφία του φυσιολογικού αριθμού των λιποκυττάρων.

- **ΥΠΕΡΠΛΑΣΤΙΚΗ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ**

Ο αριθμός και το μέγεθος των λιποκυττάρων κατά την παιδική ηλικία είναι αυξημένα.

ΜΟΡΦΕΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ

- Ανδροειδής παχυσαρκία ή κοιλιακή παχυσαρκία
- Γυναικοειδής παχυσαρκία ή γλουτομηριαία παχυσαρκία
- Εξωγενής παχυσαρκία (υπερβολική πρόσληψη τροφής)
- Ενδογενής παχυσαρκία (μεταβολικές ή ενδοκρινολογικές διαταραχές)
- Νεανική παχυσαρκία ή αναπτυξιακή παχυσαρκία (εξελικτική ή επεκτατική)
- Παθολογική παχυσαρκία ($\Delta\text{ΜΣ} > 40$)
- Παιδική παχυσαρκία



ΣΩΜΑΤΟΤΥΠΟΙ

ΜΕΘΟΔΟΙ ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΥ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ

- **ΔΜΣ**
- **Περίμετρος μέσης σώματος**
 - Άντρες ≥ 102 cm
 - Γυναίκες ≥ 88 cm
- Μέτρηση πάχους πτυχών δέρματος
- Καθορισμός του λόγου οσφύς/ισχίο

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ

- **Διαιτητική**
 - Μείωση σωματικού βάρους
 - Προστασία μυϊκής μάζας
 - Διατήρηση σωματικού βάρους
- **Αυξημένη σωματική δραστηριότητα**
- **Φαρμακευτική αγωγή**
- **Χειρουργική**



B) ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ

ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ

Μορφή λιπο-υδρο-δυστροφίας, συνέπεια διείσδυσης ύδατος, συσσώρευσης περίσσιας λίπους και διαταραχής της φυσιολογικής λειτουργίας των λιποκυττάρων.

- Πάχυνση, αποδιοργάνωση του ινώδους συνδετικού ιστού
- Οίδημα (συμπιέζει ίνες, λιποκύτταρα, αιμοφόρα αγγεία, λεμφαγγεία)
- Επιβράδυνση φλεβικής και λεμφικής κυκλοφορίας
- Δημιουργία όψης φλοιού πορτοκαλιού

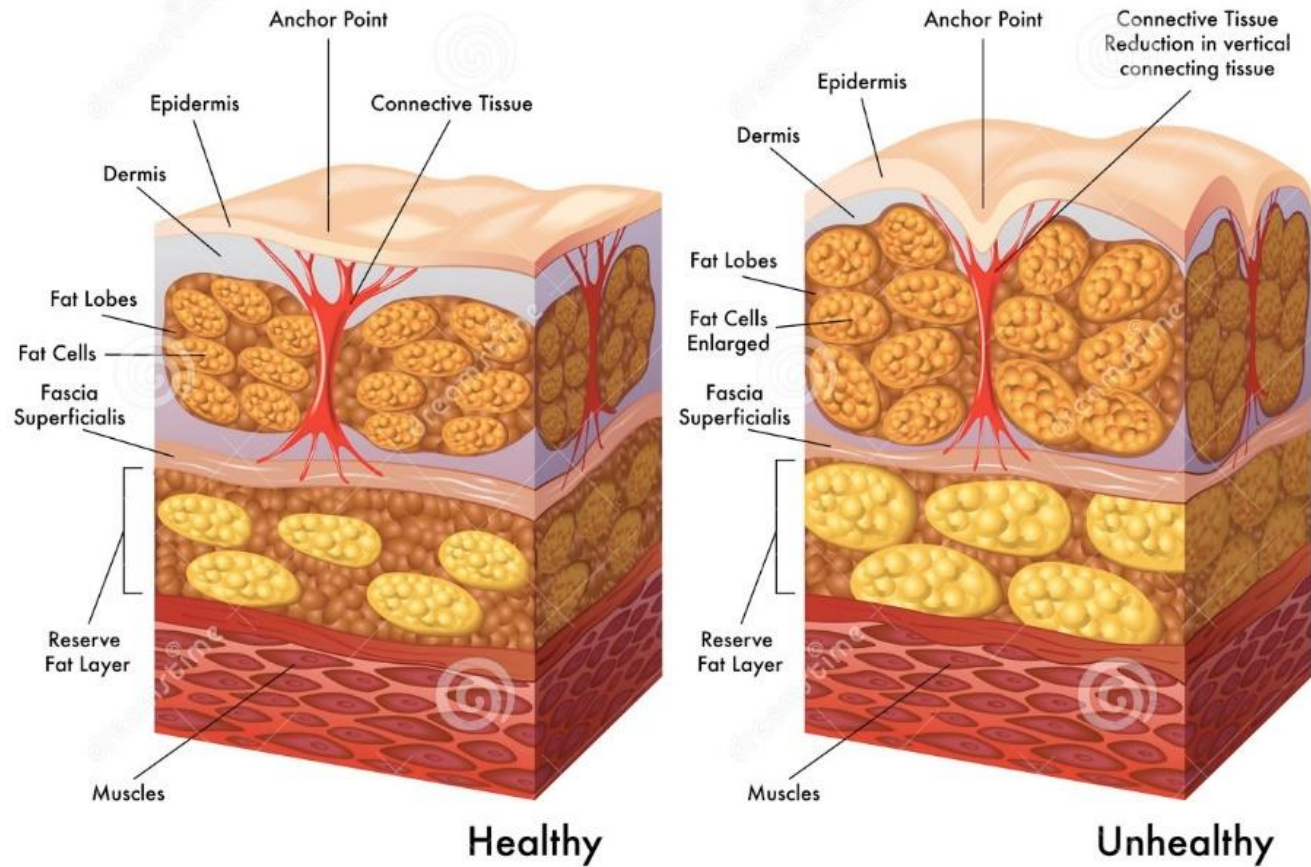
ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΙ

- **Ξηρή κυτταρίτιδα:** αύξηση του μεγέθους των λιποκυττάρων λόγω υπέρμετρης εναπόθεσης λιπών στα λιποκύτταρα ή πολλαπλασιασμό των λιποκυττάρων ή και τα δύο και αφορά την εξωτερική στοιβάδα των λιποκυττάρων του υποδόριου ιστού(κάτω από το χόριο).
- **Υδρολιπο-δυστροφική ή διηθητική κυτταρίτιδα:** ίδιος μηχανισμός όπως στην ξηρή κυτταρίτιδα που όμως συνοδεύεται από διήθηση ύδατος στους ιστούς του δέρματος, συνοδευόμενη από κακή αιματική ή και λεμφική κυκλοφορία.

ΔΙΕΡΓΑΣΙΕΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ

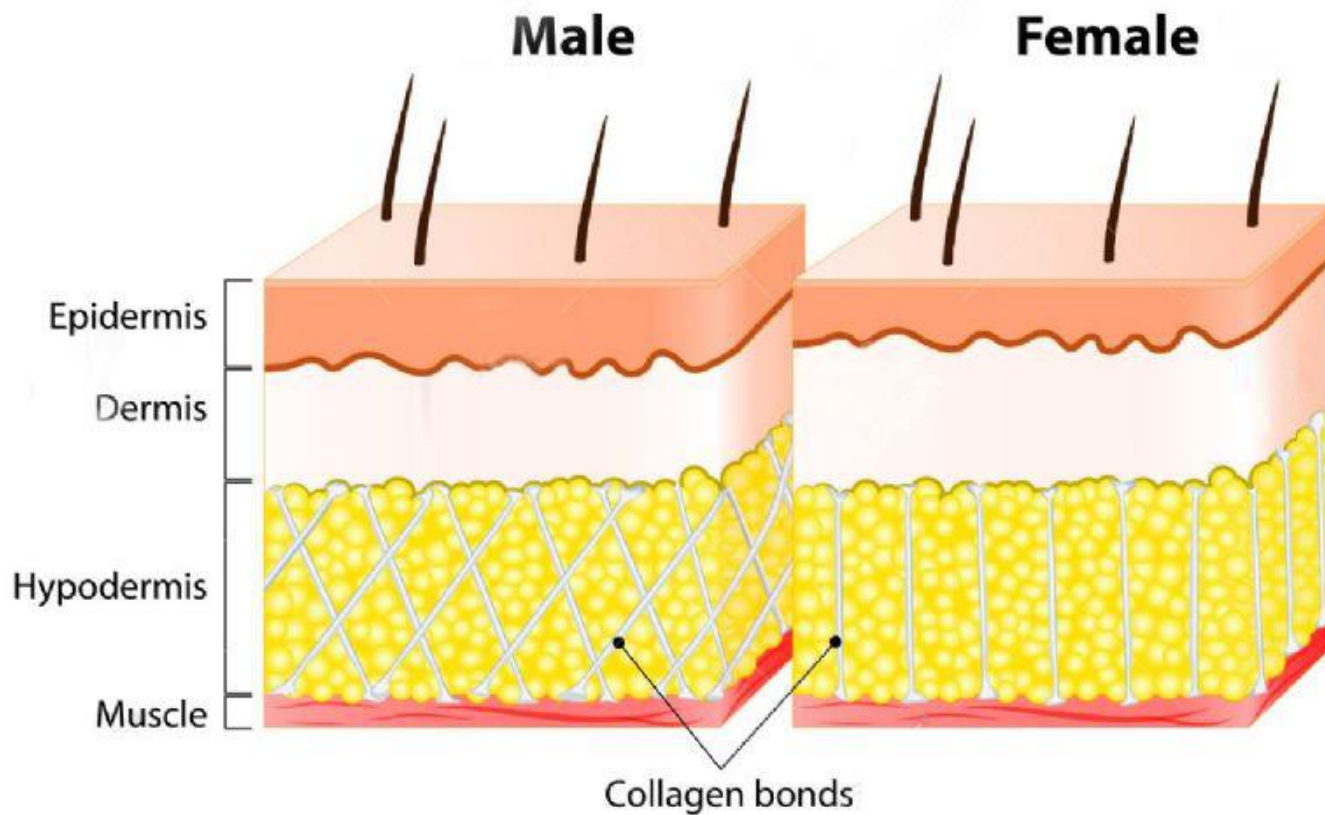
- **Πρώτη φάση ή φάση έναρξης:** τα λιπώδη κύτταρα είναι διογκωμένα με λίπος, φυσιολογικά λιποκύτταρα, οργανωμένα σε οζίδια. Παρουσιάζουν αφθονία στα ισχία, γλουτούς και μηρούς. Δεν υφίσταται συσσώρευση ύδατος ή λεμφική διήθηση.
- **Δεύτερη φάση ή φάση εγκατάστασης:** ενεργοποιείται από το στρές, έλλειψη σωματικής δραστηριότητας, διαιτητικές παρεκκλίσεις, ορμόνες κ.α. Τα λιποκυτταρικά οζίδια τα οποία περικλείονται από διαφράγματα συνδετικού ιστού μεγαλώνουν και πληθαίνουν και προκαλούν δυσκολίες στη φλεβική και λεμφική κυκλοφορία και στο κολλαγόνο.

The Formation of Cellulite



ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ

Δελιάνη Βασιλική, 2017



ΣΥΝΔΕΤΙΚΟΣ ΙΣΤΟΣ

ΕΝΤΟΠΙΣΜΟΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ

- Γλουτούς
- Μηρούς
- Ισχία
- Γόνατα
- Υπερ- και υπό-ομφαλικό τμήμα της κοιλιάς
- Βραχίονες (πίσω μέρος)

ΠΑΘΟΛΟΓΟΑΝΑΤΟΜΙΑ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ

- **Χόριο δέρματος και αλλοιώσεις:** οι γυναίκες διαθέτουν λιγότερο εύκαμπτό ιστό από τους άνδρες.
- **Φλεβικές διαταραχές:** τα μικρά φλεβικά αγγεία σκληραίνουν και συμπιέζονται.
- **Λεμφικές διαταραχές:** επιβράδυνση λεμφικής κυκλοφορίας που προκαλεί κατακράτηση ύδατος και τοξινών.
- **Κολλαγόνο και διαταραχές:** οι ίνες κολλαγόνου της περιοχής των λιποκυτταριδικών οζιδίων αραιοποιούνται.

ΣΤΑΔΙΑ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ

Πρώτο στάδιο: ξεκινούν διεργασίες στο χόριο που αφορούν την καταστροφή των αιμοφόρων τριχοειδών αγγείων -> χόριο και επιδερμίδα να στερούνται θρεπτικών στοιχείων (φθορά), το νερό συγκεντρώνεται μεταξύ των ιστών και τα λιποκύτταρα διογκώνονται, πολλαπλασιάζονται και δημιουργούν τα λιποκυτταρικά οζίδια.

ΣΤΑΔΙΑ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ

Δεύτερο στάδιο: οι αλλοιώσεις επιφέρουν μειωμένη ροή αίματος-> διαταραχές στη θρέψη του δέρματος. Παρατηρείται μεγαλύτερη συσσώρευση νερού. Η κυτταρίτιδα γίνεται αντιληπτή με απλό τσίμπημα του δέρματος ή από την εμφάνιση της επιφανειακής ανομοιομορφίας του. Αν γίνει έγκαιρη παρέμβαση μπορεί να αποτραπεί η δημιουργία κυτταρίτιδας.

ΣΤΑΔΙΑ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ

Τρίτο στάδιο: η φθορά των αιμοφόρων αγγείων επηρεάζει το μεταβολισμό των ιστών του δέρματος. Τα λιποκυτταρικά οζίδια γίνονται μεγαλύτερα και τα λιποκυτταρικά διαφράγματα πιο σκληρά. Εμφανίζεται η όψη φλοιού πορτοκαλιού χωρίς τσίμπημα, το δέρμα είναι ανομοιόμορφο και τραχύ.

ΣΤΑΔΙΑ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ

Τέταρτο στάδιο: τα εξογκώματα από συσσωματωμένα λιποκυτταρικά οζίδια είναι σκληρά στην αφή. Το δέρμα έχει χάσει το σφρίγος και μπορεί να είναι επώδυνο.

ΚΛΙΝΙΚΗ ΕΚΤΙΜΗΣΗ (Muller και Nurnberger)

- **Στάδιο 0:** Κατά τη δοκιμασία πίεσεως του δέρματος παρατηρείται πτύχωση αλλά όχι πρόπτωση της επιδερμίδας.
- **Στάδιο 1:** Η κυτταρίτιδα αποκαλύπτεται με τη δοκιμασία του τσιμπήματος του δέρματος. Στη δοκιμασία πίεσεως του δέρματος παρατηρείται πρόπτωση της επιδερμίδας.
- **Στάδιο 2:** Η κυτταρίτιδα εμφανίζεται μόνη της σε όρθια θέση με επάρσεις ή γραμμοειδείς εμβαθύνσεις καθώς και αυτόματη πρόπτωση της επιδερμίδας. Επίσης απουσιάζει οποιαδήποτε αίσθηση πόνου.
- **Στάδιο 3:** Η κυτταρίτιδα εμφανίζεται μόνιμα σε οποιαδήποτε θέση του σώματος με αυτόματη πρόπτωση της επιδερμίδας.

ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΒΑΘΜΟΥ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ

- Πίεση του δέρματος μεταξύ των δακτύλων (τσιμπημα)
- Τέστ της πορτοκαλόφλουδας
- Επαφή του χεριού επάνω στο δέρμα
- Θερμογραφικές μέθοδοι

ΕΙΔΗ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ

- **Ελαφρά κυτταρίτιδα:** το δέρμα είναι λείο σε όρθια στάση και η κυτταρίτιδα είναι ορατή μόνο όταν το δέρμα συσπάται ή εφαρμόζεται δοκιμασία τσιμπήματος.
- **Συμπαγής ή σκληρή κυτταρίτιδα:** είναι ορατή σε όρθια θέση χωρίς να υπάρχει οποιαδήποτε αίσθηση πόνου. Είναι συμπαγής και συναντάται σε νέες γυναίκες με ικανοποιητικό ή πολύ καλό μυϊκό τόνο και καλή φυσική κατάσταση. Το δέρμα είναι ξηρό και ανώμαλο.

ΕΙΔΗ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ

- **Μαλακή κυτταρίτιδα:** δεν είναι ορατή σε όρθια θέση αλλά γίνεται αντιληπτή με τη σύσπαση του δέρματος. Προσβάλλει μεγάλες επιφάνειες, είναι ευκίνητη και εκτείνεται μεταξύ μυών και δέρματος. Συναντάται σε γυναίκες με ανεπαρκή μυϊκό τόνο και διαστολή επιχώριων φλεβικών αγγείων.
- **Επώδυνη κυτταρίτιδα:** χαρακτηρίζεται από ποικίλης έντασης ενοχλήματα πόνου είτε κατά την ψηλάφηση, είτε κατά τη δοκιμασία του τσιμπήματος.

ΑΙΤΙΟΛΟΓΙΑ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ

- Κακή αιματική, φλεβική και λεμφική κυκλοφορία
- Έλλειψη σωματικής άσκησης- καθιστική ζωή
- Αύξηση σωματικού βάρους
- Μη ισορροπημένη διαίτα
- Ψυχολογική πίεση ή στρές
- Νευρική ένταση ή άγχος
- Κληρονομικότητα
- Εγκυμοσύνη
- Υπερσιτισμός
- Δυσκοιλιότητα
- Προεμμηνορρυσιακό σύνδρομο
- Περιεμμηνόπαυση
- Εμμηνόπαυση
- Νόσοι
- Κάπνισμα
- Ορμόνες
- Ενυδάτωση δέρματος

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ

- Υπερβολικό βάρος
- Υπερβολική συσσώρευση λίπους
- Μη ισορροπημένη διαίτα
- Δυσλειτουργία αιματικής και λεμφικής κυκλοφορίας κάτω άκρων
- Σωματική και μυϊκή δραστηριότητα

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ

- Μάλαξη (κλασσική, λεμφική)
- Κρυοθεραπεία
- Ηλεκτροθεραπεία (συνεχές, γαλβανικό)
- Πιεσοθεραπεία
- Ενδοδερμολογία
- Υπέρηχοι
- Θερμοθεραπεία
- Δινόλουτρο
- Σάουνα
- Laser
- Θαλασσοθεραπεία
- Ύδροθεραπεία
- Βοτανοθεραπεία
- Αρωματοθεραπεία
- Κρέμες κυτταρίτιδας
- Μεσοθεραπεία
- Πλαστικές επεμβάσεις
- Λιποαναρρόφηση
- Φαρμακευτικές μέθοδοι

Βιβλιογραφία

- Πλέσσας Σ., Κίντζιου Ε. Παχυσαρκία και Κυτταρίτιδα. Αθήνα, Εκδόσεις Φάρμακον Τύπος, 2007.
- Βλαχόπουλος Σ. Αισθητική σώματος. Αθήνα, Εκδόσεις Καύκας, 2010
- Σαββίδου Α. Παχυσαρκία, Κυτταρίτιδα, Μάλαξη. Θεσσαλονίκη, Εκδόσεις Σοφία, 2014

ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΓΙΑ ΤΗ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ!