

ΜΗ ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ



**ΤΟΜΕΑΣ
ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ - ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ**

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



Γ) ΜΑΛΑΞΗ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ - ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ

ΜΑΛΑΞΗ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ - ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ

Ως μάλαξη ορίζεται το σύνολο των χειρισμών που εκτελούνται μεθοδικά στο σώμα κάποιου, από εκπαιδευμένο άτομο, με τα χέρια ή με μηχανικά μέσα και έχουν προληπτικούς, θεραπευτικούς ή αισθητικούς σκοπούς, ενώ βασίζονται στις αρχές της ανατομίας, φυσιολογίας και της παθολογίας.

ΧΕΙΡΙΣΜΟΙ ΜΑΛΑΞΗΣ

Στη μάλαξη κυτταρίτιδας οι χειρισμοί γίνονται με μεγαλύτερη πίεση και ταχύτητα

A. ΠΙΕΣΕΙΣ

1. Θωπείες
2. Ανατρίψεις
3. Κυκλικές τρίψεις
4. Ζυμώματα (συνθλίψεις)

B. ΠΛΗΞΕΙΣ

1. Πλαταγίσματα
2. Πελεκισμοί
3. Παλαμισμοί
4. Ραπίσματα
5. Κονδυλισμοί
6. Δακτυλικές επικρούσεις
7. Λαβές (τσιμπήματα)

Γ. ΔΟΝΗΣΕΙΣ

1. Παλμική δόνηση
2. Δακτυλική δόνηση

ΩΦΕΛΕΙΕΣ ΜΑΛΑΞΗΣ

- Καλύτερη οξυγόνωση των ιστών
- Διέγερση της λειτουργίας του κυκλοφορικού συστήματος (αρτηριών, φλεβών-λεμφαγγείων) διευκολύνοντας έτσι την ανταλλαγή της ύλης, δηλαδή την πρόσληψη θρεπτικών συστατικών και την αποβολή των άχρηστων προϊόντων του μεταβολισμού από τα κύτταρα
- Μυϊκή χαλάρωση και βελτίωση του μυϊκού τόνου
- Διέγερση στους δερματικούς επιπολής και βαθύτερους ιστούς, η οποία επιφέρει μεγαλύτερη λειτουργική δραστηριότητα βελτιώνοντας, έτσι, τις κυτταρικές αναπλαστικές λειτουργίες

ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΜΑΛΑΞΗΣ

- Έγκυες γυναίκες
- Έμμηνος ρύση
- Φλεγμονές
- Εμπύρετες καταστάσεις
- Κακοήθη νεοπλάσματα
- Κιρσούς – φλεβίτιδα
- Αρθρώσεις
- Δερματικές παθήσεις
- Ρευματοειδή αρθρίτιδα
- Περιοχές καταγμάτων

ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ ΜΑΛΑΞΗΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ ΠΡΟΣΘΙΑ ΕΠΙΦΑΝΕΙΑ ΚΑΤΩ ΑΚΡΩΝ

1. Θωπεία και στα δύο κάτω άκρα ταυτόχρονα
2. Θωπεία σε κάθε κάτω άκρο ξεχωριστά
3. Ανάτριψη σε κάθε κάτω άκρο ξεχωριστά
4. Θωπεία και ανάτριψη πέλματος
5. Ανάτριψη στην πελματική επιφάνεια μεταταρσίων με τον αντίχειρα
6. Μικρές κυκλικές ανατρίψεις με αντίχειρες στα μεσοδακτύλια διαστήματα της ραχιαίας και πελματικής επιφάνειας άκρου ποδός
7. Με τους αντίχειρες κυκλικές ανατρίψεις στην ραχιαία επιφάνεια άκρου ποδός
8. Κυκλικές ανατρίψεις στα σφυρά
9. Από το γόνατο έως το μηρό ψηλά 10 φορές λεμφική παροχέτευση
10. Από τον αστράγαλο έως το μηρό ψηλά 10 φορές λεμφική παροχέτευση
11. Ζυμώματα στο μηρό με τη 1^η και 2^η φάλαγγα των δακτύλων
12. Μετατοπίσεις σε όλη την περιοχή του μηρού
13. Ζυμώματα σε όλη την περιοχή του μηρού
14. Λαβές σε όλο τον μηρό
15. Πολύ γρήγορες ανατρίψεις στο μηρό
16. Εφαρμόζουμε τις κινήσεις 4 έως 15 και στο άλλο άκρο
17. Ανατρίψεις σε κάθε άκρο ξεχωριστά
18. Θωπεία σε κάθε άκρο ξεχωριστά
19. Θωπεία και στα δύο άκρα ταυτόχρονα

ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ ΜΑΛΑΞΗΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ ΚΟΙΛΙΑΣ

1. Θωπεία στην περιοχή του ορθού κοιλιακού μυ και στην πλάγια επιφάνεια του κορμού
2. Ανάτριψη στην κοιλιακή χώρα με επέκταση ως πίσω στην οσφυϊκή χώρα
3. Ανάτριψη στην κοιλιακή χώρα με το ωλένιο χείλος
4. Κυκλικές ανατρίψεις με οδηγό στην κοιλιακή χώρα
5. Μετατοπίσεις στην κοιλιακή χώρα
6. Κυκλικά ζυμώματα στην κοιλιά(2-3 φορές)
7. Ανατρίψεις στα μεσοπλευρία διαστήματα με τα δάκτυλα
8. Ζυμώματα στην πλάγια επιφάνεια του κορμού
9. Λαβές
10. Ανάτριψη στην κοιλιακή χώρα με επέκταση πίσω στην οσφυϊκή χώρα
11. Θωπεία στην περιοχή του ορθού κοιλιακού μυ και στην πλάγια επιφάνεια του κορμού

ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ ΜΑΛΑΞΗΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ ΟΠΙΣΘΙΑ ΕΠΙΦΑΝΕΙΑ ΚΑΤΩ ΑΚΡΩΝ

1. Θωπεία και στα δύο κάτω άκρα ταυτόχρονα
2. Θωπεία σε κάθε κάτω άκρο ξεχωριστά
3. Ανάτριψη σε κάθε κάτω άκρο ξεχωριστά
4. Θωπεία και ανάτριψη πέλματος
5. Ανάτριψη φτέρνας
6. Μικρές ρυθμικές πιέσεις εκατέρωθεν του αχίλλειου τένοντα
7. Από το γόνατο έως το μηρό ψηλά 10 φορές λεμφική παροχέτευση
8. Από τον αστράγαλο έως το μηρό ψηλά 10 φορές λεμφική παροχέτευση
9. Κυκλικές ανατρίψεις στον γαστροκνήμιο μυ
10. Ζυμώματα στο γαστροκνήμιο μυ
11. Ζυμώματα στο μηρό με τη 1^η και 2^η φάλαγγα των δακτύλων
12. Μετατοπίσεις σε όλη την περιοχή του μηρού
13. Ζυμώματα σε όλη την περιοχή του μηρού
14. Λαβές σε όλο τον μηρό
15. Πολύ γρήγορες ανατρίψεις στο μηρό
16. Εφαρμόζουμε τις κινήσεις 4 έως 15 και στο άλλο άκρο
17. Ανατρίψεις σε κάθε άκρο ξεχωριστά
18. Θωπεία σε κάθε άκρο ξεχωριστά
19. Θωπεία και στα δύο άκρα ταυτόχρονα

ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ ΜΑΛΑΞΗΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ ΓΛΟΥΤΩΝ

1. Θωπεία κυκλικά
2. Ανάτριψη κυκλικά
3. Ζυμώματα κυκλικά
4. Μετατοπίσεις κυκλικά
5. Λαβές
6. Ζυμώματα με τη 1^η και 2^η φάλαγγα δακτύλων κυκλικά
7. Ανατρίψεις κυκλικά
8. Θωπεία κυκλικά

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!