

Masajul Anticelulitic

Plan:

1.Noțiune de Celulită

2.Clasificarea Celulitei(stadiile și gradele)

3.Locurile apariției celulitei

1.Noțiune de Celulita

Celulita – este o patologie care desemnează o informație a țesutului celular subcutanat ca ca urmare a acumulării grăsimii în adipocite care duce la îmbătrânirea țesutului prin acțiunea glucozei asupra firelor de colagen și elastină, la tulburări de circulație limfatică și sanguină și favorizează reținerea de apă și toxine în ele.

CAUZELE:

- 1.Circulația sanguină proastă
- 2.Hormonul sexual feminin estrogenul(el este responsabil de creșterea în volum din partea inferioară a corpului. El pregătește organismul în amternitate și alăptare. Tot din cauza lui pielea arată mai rău înainte de ciclu. Pentru stoparea eliminării lui se folosesc pastilele anticoncepționale sau tratamentul de hormoni.
- 3.Încălțăminte prea înaltă și îmbrăcămintea prea strâmtă
- 4.Ortostatismul și clinostatismul prelungit
- 5.Modificări de statică a piciorului
- 6.Căldura în exces(expunerea prelungită la soare, dușurile fierbinți, depilarea cu ceară fregvente)
- 7.Alimentația proastă(alimente bogate în: glucide saturate, coloranți, conservanți, fast foodurile.)
- 8.Curele de slăbire
- 9.Sporturile dăunătoare și munca fizică grea
- 10.Constipația
- 11.Dilatarea varicosă a venelor(vaticelle)
- 12.Fumatul, alcoolul
- 13.Etapele vieții genetale(Pubertatea, Sarcina, Menopauza)
- 14.Constituția fizică
- 15.Sedentarismul
- 16.Stresul și emoțiile.

2.Clasificarea Celulitei (stadiile și gradele)

1.Stadiile Celulitei :

- 1.**Celulita Moale** – are o mulțime de celule moi, flasce(lipsite de vitamine) flercăite care dau pielii aspectul de coajă de portocală. Deseori se depune pe fese și în timpul mersului se prezintă ca o jelină.
- 2.**Celulita Fibroasă** – se simte la mângâiere sub formă de micro și macro noduli celulitici, riduri îngroșați. Ea se dezvoltă în timp, pielea devine aspră, deshidratată la masajul profundeste dureroasă și se depune pe fese, coapse, deasupra genunchilor, se folosește masajul și cremele ce ard grăsimile.
- 3.**Celulita edematoasă** – se prezintă sub formă de umflături ale țesuturilor conjunctive din cauza reținerii de apă în țesuturi și circulația sanguină proastă. Este asemănătoare cu celulita moale, la palpate este sub formă de edem și se tratează bine cu un masaj anticelulitic+ împachetări în timp scurt
- 4.**Celulita Mixtă** – este combinația celor 3. tratamentul de lungă durată, și implică :
Detoxifierea corpului, Reglarea metabolismului(se mănâncă: fructe, legume)
Masaj, Intervenție chirurgicală.

II. Gradele Celulitei :

I. La început scade tonusul pielii și țesutului subcutanat pielea devine moale. Suprafața pielii dacă este strânsă în pliu capătă aspectul coajei de portocală.

II. ”Coaja de portocală” este evidentă fără a strânge pielea în cută, mai des în poziția culcată. Apar gropițe. Tonusul scade continuu. Pielea parcă se ofilește. Adipocitele se ăresc în volum, sîngele circulă mai greu printre adipocite spre piele. Apare un edem ușor.

III. Apare o multitudine de noduli subcutanați, umflături și gropițe. Fiecare adipocit se mărește aproape de 50 ori dereglînd circulația sanguină și a limfei. Pielea devine dureroasă la atingere și se dezvoltă schimbări ireversibile.

IV. Celulita Gravă – pielea are aspect de movilițe care defigurează corpul. Coapsele, fesele seamănă cu un aluat dospit, găurit. Se dereglează serios circulația și se delată venele, apar umflături masive și dureroase.

5. Perioadele și Locurile apariției Celulitei

Perioada apariției Celulitei:

În **12%** de cauze celulita apare în perioada de pubertate.

25% în consumare de anticoncepționale

20% în timpul de după sarcină

25% în menopauză.

Locurile apariției Celulitei:

La Gît(zona cervică) – stocarea toxinelor în această zonă produce o umflătură, apare în perioada de după 40ani, mai des la persoanele cu dureri de gît.

La Brațe(partea internă) – poate apărea din cauza purtării sutienilor prea stîmpti sau la femeile cu brațele groase

La Talie + Abdomen – se formează sub formă de colăcel în jurul taliei care la ciupire are formă de „coajă de portocală” cauzele:

- Tulburări digestive(constipație)
- Avorturile
- Consumul neîntrerupt de anticonceptive

Chiar de persoana este slabă poate avea puțină burtică.

La Spate – la persoanele ce moștenesc celulita în familie și la femeile care au născut. Pornește de la baza mijlocului sub formă de pernute.

Fesele și Coapsele – se prezintă sub formă de aripioare , se dereglează circulația în această zonă și apare la persoanele sidentare, în urma dereglărilor hormonale.

Pe partea posterioară a Gambei – cel mai fregvent afectată.

Deasupra Genunchilor și la Gelzne – dispare cel mai ușor prin masaj(pernute la genunchi)

TEHNICA ȘI METODICA MASAJULUI ANTICELULITIC:

- Indicații

- Contraindicații

Masajul Anticelulitic poat fi executat în cadrul masajului total sau sub formă de masaj parțial a zonelor afectate.

Poziția clientului:

Decubit ventral, masajul se va efectua în ordinea:

1.Masajul Spatelui

Cu accent (timp și intensitate)

Pe zonele problematice: Fesele, Părțile laterale ale spatelui, regiunea spatelui

Se execută următoarele procedee:

Netezire – liniară și transversală

Fricțiune – sub formă de cută în direcția circulației limfatice. Apăsări și întinderi cu mîiile etajate

Vibrații Întrerupte (plescăit, tocat și bătătorit)pe toată regiunea spatelui și feselor

2.Masajul membrelor supeioare

Cu accent pe partea interioară a brațelor

Se execută următoarele procedee:

Netezire – circulară

Ficțiune – longitudinal și transversal

Frământat – longitudinal și transversal

Se termină masajul cu o scuturare a întregului membru superior

3.Parte posterioară a membrelor inferioare

Cu accent pe partea interioară și laterală a Coapselor și partea posterioară a Gambei

Se execută următoarele procedee:

Neteziri – circulare și liniare

Fricțiuni – cu rădăcina mîinii

Frământat - longitudinal și transversal

Vibrații Întrerupte – Tocat și mai ales Plescăit pe tot piciorul

4.Clienta se întoarce cu fața în sus

Se execută următoarele procedee:

Masajul părții anterioare a piciorului cu accent pe coapse și deasupra genunchiului.

Aceleași procedee ca la partea posterioară a picioarelor

5.Regionea Abdomenului și Regionea Coastelor inferioare

Se execută următoarele procedee:

Neteziri; Fricțiuni; Frământat – pe tractul intestinului gros

Se mai poate efectua:

Frământat – transversal pe toată suprafața

Vibrații Întrerupte – plescăit

Vibrații Neîntrerupte – scuturat, cernut

Se recomandă de terminat Masajul Abdomenului cu respirații profunde abdominale pentru drenaj limfatic în marele dict limfatic toracal

DE REȚINUT:

- Toate liniile de masa se vor efectua conform vaselor limfatice
- Cu mare atenție se execută Fricțiunea și Frământatul în zona internă a coapselor din cauza mulțimii de ganglioni limfatici

Îndicații Pentru Client:

- Înainte de masaj să se golească intestinul și vezica urinară
- După masaj odihnă 10 – 15minute
- În timpul curei de masaj de luat 1,5 – 2 litri lichid zilnic
- Clienta să se alimenteze cu legume și lactate

Cînd se va începe Masajul Anticelulitic se va efectua în cadrul Masajului Total sau Separat pe zonele problematice, ținînd cont de fazele ciclului menstrual.

Durata ședinței în Masajul Total va fi de la 60 – 80 – 100min

Separat pe zonele afectate:

Spatele – 40min

Membrele Superioare – 15min

Partea posterioară a picioarelor – 15min

Abdomenul – 10min

Cît de des se face????

Cel mai optim de **3 ori** în săptămîină de la **10 – 15 proceduri**

Pentru prevenirea apariției celulitei sau pentru oprirea progresării celulitei este normal să facem cîte o ședință săptămînal

Alte metode de combatere a Celulitei:

1.Exerciții și gimnastica Anticelulitică:

În cadrul acestor ședințe de gimnastică este bine de folosit periodic tinctură de plante cu efect anticelulitic.

Cu tinctura se mai poate de efectuat masajul pe piele

Sau fiertură de coajă de tîrtăcuță(dovleac)cîte 100ml. Zilnic, seara înainte de culcare(siropul se bea)

2.Proceduri hidrice

SPA – Sănătate Prin Apă.

Masajul subcvatic, duș de curățare(înainte de duș se face o exfoliere a pielii cu perie moale din păr, prin mișcări energice)

Se poate de făcut baie, apa caldă cu diferite aăruri și uleiuri aromate(sărurile la început și apoi uleiurile la sfîrșit)

3.Dușurile Scoțiene, Circulator, Sacrot

4.Drenajul Limfatic

Se efectuează cu aparat numit Presor este de fapt o electrostimulare și este efectuată numai de persoanele special pregătite

5.Cremele, Gelurile și loțiunile anticelulitice

Cremele pot fi folosite și de persoanele care nu au celulită cu scop de îngrijire zilnică aa pielii deoareceau efecte de hidratare și tonifiere.

La centrele de remodelare corporală cremele se vor aplica obligatoriu , se va face un piling, duș, masaj anticelulitic, împachetare cu alge, cofeină..etc. iarăți un duș și aplicarea cremei.

Clienta se va spăla minim 2 ore.

6.Procedurile electrice:

- Vacuum

- Cromoterapie

Pe zonele afectate se va îndrepta un fascicol de lumină violetă:

- electrostimularea

7.Ultrasonoterapia, Termoterapiua

Împachetări cu o pătură electrică pentru a stimula transpirația:

- Ionoforeză
- Cu raze Infraroșii
- Procedee de termoșoc
- Aromaterapia
- Împachetările
- Folosirea uleiurilor aromate

Au efecte duble deoarece

Se încălzesc țesuturile și se folosesc și produse cu efect anticelulitic:

- algele marine(fucus, lominaria, spiruluina, lichidul roz)
- argila roză, verde, portocalie

8 .Mezoterapia

Se ingectează anumite preparate în țesuturile problematice

- Vitamine
- Xilină
- Produse homeopatice

9.Intervenții Chirurgicale

- Liposacția
- Liposupția
- etc.

Regimul alimentar

Se va ține cont de gradul și tipul ceulitei și se va respecta TOT RESTUL VEȚII

- Folosirea produselor ce conțin fibre(legume fructe)
- Produse ce conțin monozaharide
- Fără euri(aditive ex :E 138, E205.....)produse artificiale sau conservanți
- Cerialle cu conținut scăzut de amidon(orez belgian)
- Carne, pește slab fiert
- Evitarea alcoolului și a tutunului
- Lichide 1,5 -2 L