

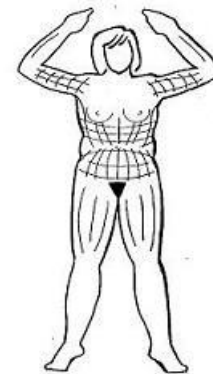
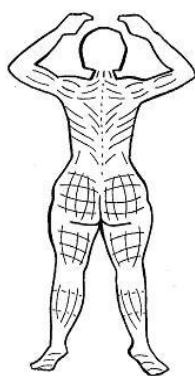
МЕТОДИКА ЗА МАСАЖ ПРИ ЖЕНИ С ГИНОИДНО ЗАТЛЪСТЯВАНЕ И ЦЕЛУЛИТ

М. Николова*, Л. Николовска,
Л. Крайджикова***

***НСА “В. Левски” ,**

****Университет „Гоце Делчев” – Щип**

Затлъстяването от гиноиден тип е съпроводено с увеличаване на адипоцитите и мастните делчета в хиподермата на бедрата, ханша и корема, в които се складират триглицериди в големи количества.



Гиноиден и андрогенен тип затлъстяване

Затлъстяването от гиноиден тип е по-безопасно за здравето и много лекари смятат, че то е предимно козметичен проблем и трябва да бъде оставен в ръцете на пластичните хирурзи и козметолозите.

○ Нашето изследване беше проведено през периода 2006-2010 година. Обект на проучването са 38 жени на възраст от 22 до 48 години с гиноидно затлъстяване и целулит от II, III - а и III - б степен .

○ Тестувахме степента на затлъстяването, тежестта и консистенцията на целулита:

- наднормено тегло;
- обиколки на тялото и соматотип;
- кожни гънки;
- индекс на телесната маса (BMI);
- анализ на телесния състав;
- вид и тежест на целулита;
- анкетно проучване относно самочувствието, активността и настроението (САН).

- ◎ **Цел** на проучването: достигане на оптимална и здравословна телесна маса, и отстраняване на мастните натрупвания и целулитните образувания.
- ◎ **Задачите**, поставени пред нас бяха :
 - Подобряване на цялостното кръво- и лимфообръщение в областта на женския басейн.
 - Редукция на общата телесна маса.
 - Мобилизация на мазнините и разнасяне на целулитните образувания от участъците, където те се натрупват в повече – бедра, ханш и корем.
 - Укрепване на съединителната тъкан в кожата, хиподермата и съдовете.
 - Засилване на мускулатурата на долните крайници, ханша и корема.
 - Благоприятно повлияване на нервно-психическия тонус и подобряване на самочувствието.

Методика на масажа

Лимфатик прес
терапия – 20 мин.

Вакуумен масаж
30мин.



Ръчен масаж с
антицелулитен крем
20 мин.



АНАЛИЗ НА РЕЗУЛТАТИТЕ

- По отношение на телесната и мастната маса наблюдаваме редукция 3,94 kg или 5,78% .
- BMI се намалява с 5,45% и достига 22,64.
- Сумата от 10 кожни гънки е интегрален показател за степента на охраненост и ниво на подкожна мастна тъкан. Намалява се със 17,2 mm или 7,73%.
- Наблюдава се спад на ендоморфния компонент и в по малка степен на мезоморфния компонента.
- Редукцията на целулита се получава като резултат от настъпилата вече водна и мастна редукция на засегнатите зони.

Сравнение преди и след прилагане на комбинираната методика за редукция на гиноидно затлъстяване и целулит



ИЗВОДИ

- Проведената от нас комбинирана методика води до значима редукция на телесната маса, която е главно за сметка на подкожната мастна тъкан и телесните обиколки.
- Постига се преразпределение на подкожната мастна тъкан с преимуществено намаляване в засегнатите от гиноидно затлъстяване зони.
- Резултатите от психологическата анкета доказват, че нашата методика се отразява положително върху общия психо-емоционален тонус (повишава се самочувствието, настроението и работоспособността), като това се дължи на промяна в тяхната самооценка.