

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4ο

ΜΑΛΑΞΗ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ

4.1 ΟΡΙΣΜΟΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ

Σκοπός του μαθήματος

Να γνωρίσουν οι μαθητές τι είναι η κυτταρίτιδα, σε ποια στάδια διακρίνεται και ποια είναι τα είδη της

ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ (ΟΡΙΣΜΟΣ)

Κυτταρίτιδα ή Υδρο-Λιποδυστροφία

Η κυτταρίτιδα χαρακτηρίζεται από την «φλούδα προστοκαλιού» όψη του δέρματος και είναι χαρακτηριστική δυσλειτουργία του λιπώδους ιστού. Μια τοπική υπερτροφία

ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

Ο όρος κυτταρίτιδα αναφέρθηκε πρώτη φορά από τους Γάλλους πριν από 150 χρόνια στα βιβλία τους με τον όρο κυτάρωση ή Κυτταραλγία. Η λέξη κυτταρίτιδα πρωτοχρησιμοποιήθηκε στη βιβλιογραφία το 1891.

Το 1904 οι Αμερικανοί εκτός από τον όρο κυτταρίτιδα χρησιμοποίησαν και άλλους όρους για να την περιγράψουν π.χ ινωσής, ρευματισμός του υποδόριου λίπους κ.α γιατί υπέθεσαν ότι οι παρατηρούμενες δερματικές αλλοιώσεις ανήκουν στην

οικογένεια των ρευματικών παθήσεων. Τόσο οι ρευματισμοί όσο και η κυτταρίτιδα είναι ασθένειες του συνδετικού ιστού.

Ο όρος πολυκυτταρίτις χρησιμοποιήθηκε από τον γερμανό ιατρό Stockman .

Τι ακριβώς είναι η κυτταρίτιδα;

Η παγκόσμια οργάνωση υγείας ονομάζει αρρώστεια κάθε διαταραχή της σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας. Σύμφωνα λοιπόν με αυτόν τον ορισμό η κυτταρίτιδα θεωρείται ότι είναι αρρώστια.

Αρκετοί όμως επιστήμονες υποστηρίζουν ότι η κυτταρίτιδα είναι μια φυσιολογική κατάσταση για όλες τις γυναίκες και οφείλεται στη δομή του δέρματος, που καθορίζεται από τις ορμονικές επιδράσεις του φύλου. Μάλιστα κατέληξαν στα εξής συμπεράσματα:

1. Η κυτταρίτιδα παρουσιάζει χαρακτηριστικές δερματικές αλλοιώσεις που δεν μοιάζουν με καμία άλλη αρρώστεια
2. Η κυτταρίτιδα μόνο σε προχωρημένο στάδιο προκαλεί πόνους
3. Η κυτταρίτιδα περιορίζει την κανονική λειτουργία του δέρματος στις περιοχές που εμφανίζεται έχοντας ψυχολογικές επιπτώσεις στη γυναίκα.

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΝΑΤΟΜΙΚΗΣ ΚΑΙ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑΣ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ

Δέρμα

Το δέρμα είναι ένα ζωτικό όργανο που καλύπτει σαν ελαστική μεμβράνη ολόκληρη την εξωτερική επιφάνεια του σώματος και το διαχωρίζει από το εξωτερικό περιβάλλον (εικόνα 1).



Εικόνα 1: Το δέρμα.

Το δέρμα καλύπτει επιφάνεια 1,8 τ.μ και ζυγίζει 9 κιλά(χωρίς το λίπος είναι 3,6 κιλά) και αποτελείται από διάφορα εξαρτήματα (πίνακα 1).

Το δέρμα αποτελεί:

- Έδρα των αντιδράσεων του μεταβολισμού
- όργανο των αισθήσεων π.χ. αφή
- αντανάκλαση της κατάστασης της υγείας.

ΣΥΝΘΕΣΗ	ΡΟΛΟΣ
<ul style="list-style-type: none">• την επιδερμίδα (επιφανειακό τμήμα)• το χόριο (μεσαίο τμήμα)• το υπόδερμα (το τμήμα του δέρματος στο βάθος)	<ul style="list-style-type: none">• προστατευτικός εναντίον των μηχανικών, και μικροβιακών προσβολών. χημικών, φυσικών• Ρυθμιστικός θερμοκρασίας• Ανταλλαγές εξωτερικού και εσωτερικού χώρου

Πίνακας 1. Σύνθεση και ρόλος δέρματος.

Η Επιδερμίδα

Η επιδερμίδα αποτελείται από διάφορα στρώματα κυττάρων και δεν έχει αγγεία. οι στοιβάδες των κυττάρων της επιδερμίδας από μέσα προς τα έξω είναι:

- Η βασική στοιβάδα
- Η ακανθώδης στοιβάδα
- Η κοκκώδης στοιβάδα
- Η διανγής στοιβάδα
- Η κεράτινη στοιβάδα της οποίας τα κύτταρα απολεπίζονται (κερατινοκύτταρα)

ΣΥΝΘΕΣΗ	ΡΟΛΟΣ
<ol style="list-style-type: none">1. Τα κερατινοκύτταρα2. Τα μελανοκύτταρα3. Κύτταρα Manson κ.α.	<ol style="list-style-type: none">1. Προστασία από περιβαλλοντικές συνθηκες.2. Ρύθμιση της δερματικής ενυδάτωσης

Το χόριο

Το χόριο είναι παχύς συνδετικός ιστός που βρίσκεται κάτω από την επιδερμίδα και έχει δυο μέρη:

1. Το θηλοειδές ή επιφανειακό χόριο
2. Το δικτυοειδές ή βαθύ χόριο

ΣΥΝΘΕΣΗ	ΡΟΛΟΣ
<ol style="list-style-type: none"> 1. Θεμελιώδης ουσία 2. Ινοβλάστες 3. Δικτυωδεις ίνες, ίνες κολλαγόνου και ελαστίνης 4. Μικρές αρτηρίες 5. Μικρές φλέβες 6. Τριχοειδή λεμφικά 7. Απολήξεις νεύρων 8. Σμηγματογόνοι αδένες 9. Αποκρινείς-Εκκρινείς ιδρωτοποιοί αδένες 10. Θύλακας της τρίχας 11. Ανεκκτήρας μης της τρίχας 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Θρέψη 2. Άμυνα της επιδερμίδας 3. Υποστήριγμα της επιδερμίδας χάρη στις ίνες κολλαγόνου και ελαστίνης που περιέχει 4. Δίνει ελαστικότητα και εκτατικότητα

Το υπόδερμα

Το υπόδερμα είναι λιπώδης συνδετικός ιστός. Συνδέει το δέρμα με τα όργανα που είναι κάτω από αυτό.

ΣΥΝΘΕΣΗ	ΡΟΛΟΣ
<ul style="list-style-type: none"> • Λιπώδη κύτταρα • Στεατολοβοί (συγκέντρωση λιπωδών κυττάρων) 	<ul style="list-style-type: none"> • Μονωτικός, διαλυτικός • Αποταμίευση ενέργειας • Αποθήκευση λιπαρών ουσιών • Χρησιμοποίηση λιπαρών ουσιών

ΕΙΔΗ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ

Η κυτταρίτιδα διακρίνεται σε τρεις τύπους:

1. Σκληρή
2. Μαλακή
3. Οίδηματώδη

Η σκληρή κυτταρίτιδα

Είναι συμπαγής και συμπυκνωμένη. Συναντάται συνήθως σε αθλήτριες που κάνουν συγκεκριμένες κινήσεις κατά τη διάρκεια της άθλησης π.χ. η ξιφομάχος-κυτταρίτιδα στους μηρούς.

Στις πάσχουσες περιοχές το δέρμα είναι ξηρό και ανώμαλο.

Η μαλακή κυτταρίτιδα

Η μαλακή κυτταρίτιδα απλώνεται σε πλατιές ζώνες και μεγάλες επιφάνειες. Είναι κινητή και κυμαίνεται μεταξύ των μυών και του δέρματος. Συναντάται σε γυναίκες με ανεπαρκή μυϊκό τόνο.

Η οιδηματώδης κυτταρίτιδα

Έχει τη μορφή της μαλακής κυτταρίτιδας με την διαφορά ότι εμφανίζονται και οιδήματα. Είναι συνέπεια της κακής κυκλοφορίας του αίματος και της λέμφου και εμφανίζεται κυρίως στα κάτω άκρα. Τα οίδημα στα κάτω άκρα, οι κιρσοί και το αίσθημα της βαρύτητας στα πόδια είναι χαρακτηριστικές ενδείξεις του προβλήματος.

Όταν πιέζονται τα σημεία που υπάρχει η οιδηματώδης κυτταρίτιδα η πελάτισσα αισθάνεται έντονο πόνο.

ΔΙΑΓΝΩΣΗ ΤΗΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ

Η διάγνωση της κυτταρίτιδας αποτελεί μια εύκολη διαδικασία για τον/την αισθητικό αν και τις περισσότερες φορές μπορεί να συσχετιστεί με την παχυσαρκία. Η εμπειρία όμως και η σωστή κατάρτιση του/της επιβάλει την σωστή διάγνωση.

Στα προχωρημένα στάδια της κυτταρίτιδας η απλή παρατήρηση είναι αρκετή. Σε μη προχωρημένα όμως στάδια χρησιμοποιείται η δοκιμασία πύεσης (ή τοιμπήματος) του δέρματος με τον δείκτη και τον αντίχειρα. (εικόνα 2).

Έτσι παρατηρούνται πάνω στο δέρμα:



Εικόνα 2: Δοκιμασία πύεσης.

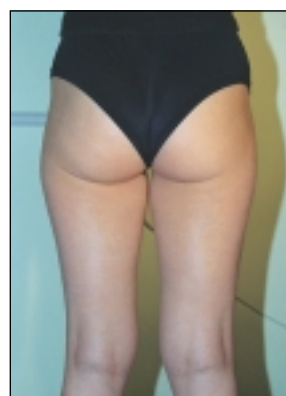
1. εσοχές και εξοχές όμοιες με εκείνες της φλούδας του πορτοκαλιού
2. χαρακτηριστικές πτυχές που κάνουν το δέρμα να μοιάζει με ζαρωμένη επιφάνεια.
3. Πόνο κατά την πίεση που είναι χαρακτηριστική ένδειξη της κυτταρίτιδας

ΣΤΑΔΙΑ ΤΗΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ

Η κυτταρίτιδα υπάρχει σε τέσσερα στάδια:

Στάδιο 0

Το δέρμα των μηρών και των γλουτών είναι λείο σε όρθια και ύπτια θέση. Αν πιέσουμε το δέρμα δεν εμφανίζεται η χαρακτηριστική όψη φλούδας πορτοκαλιού. Είναι συνηθισμένη μορφή σε λεπτές γυναίκες και στους άνδρες που έχουν ανεπάρκεια ανδρογόνων (εικόνα 3).

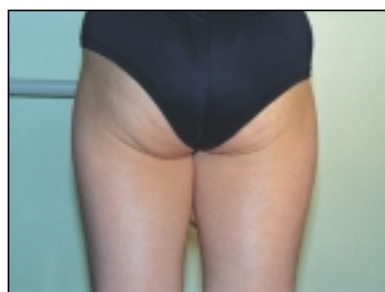


Εικόνα 3: Στάδιο 0.

Στάδιο 1

Αυτό το στάδιο χαρακτηρίζεται από λείο επίσης δέρμα σε όρθια ή ύπτια θέση. Όταν πιέζουμε το δέρμα παρατηρείται αναδίπλωση της επιδερμίδας.

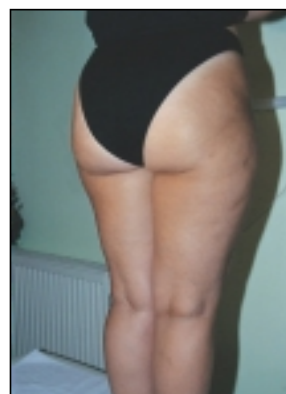
Στο στάδιο αυτό έχουμε διεύρυνση των αιμοφόρων αγγείων, αύξηση του μεγέθους των λιποκυττάρων (εικόνα 4).



Εικόνα 4: Στάδιο 1.

Στάδιο 2

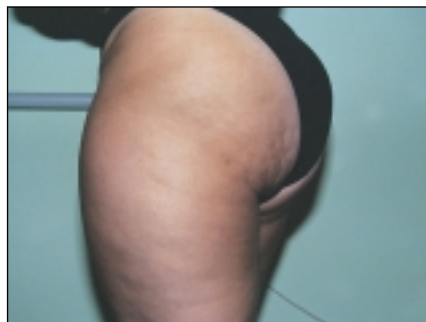
Η επιφάνεια του δέρματος είναι λεία σε ύπτια θέση. Αντίθετα στην όρθια παρατηρείται αυτόματη αναδίπλωση της επιδερμίδας, χωρίς να πιέσουμε το δέρμα. Είναι συνηθισμένο φαινόμενο στις παχύσαρκες γυναίκες 35-45 ετών (όψη πορτοκαλόφλουδας) (εικόνα 5).



Εικόνα 5: Στάδιο 2.

Στάδιο 3

Στο στάδιο αυτό γίνεται αυτόματη αναδίπλωση της επιδερμίδας και είναι ορατή και στην όρθια και στην οριζόντια θέση χωρίς να πιέσουμε το δέρμα. Αυτό το στάδιο συναντάτε στις γυναίκες μετά την εμμηνόπαυση και την παχυσαρκία. (εικόνα 6).



Εικόνα 6: Στάδιο 3.

Από τα παραπάνω στάδια διαπιστώνουμε ότι η πραγματική διαταραχή του υποδόριου ιστού προκαλείται στα δύο τελευταία στάδια.

ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ

Η κυτταρίτιδα είναι χαρακτηριστική δυσλειτουργία του λιπώδους ιστού η οποία συνδυάζεται με κυκλοφορικές διαταραχές (φλεβικές, λεμφικές).

Σε προχωρημένο στάδιο προκαλεί πόνους στο δέρμα.

Το δέρμα είναι ζωτικό όργανο του σώματος που αποτελείται από την επιδερμίδα, το χόριο και το υπόδερμα. Οι στοιβάδες της επιδερμίδας είναι πέντε και από έξω προς τα μέσα ονομάζονται: κεράτινη, διανυγής, κοκκώδης, ακανθώδης και βασική.

Στο χόριο βρίσκονται πολύτιμα στοιχεία του δέρματος, όπως είναι οι ινοβλάστες, οι ίνες ελαστίνης, οι σμηγματογόνοι και ιδρωτοποιοί αδένες και άλλα.

Το υπόδερμα αποτελείται από τα λιπώδη κύτταρα.

Η κυτταρίτιδα χωρίζεται στη σκληρή, μαλακή και στην οιδηματώδη. Εμφανίζεται σε τέσσερα στάδια.

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟ ΜΕΡΟΣ

Εργαστηριακή άσκηση 1

Τίτλος άσκησης: Εντοπισμός κυτταρίτιδας

Σκοπός άσκησης: Να γνωρίσουν και να εντοπίσουν οι μαθητές την κυτταρίτιδα

Εισαγωγικές πληροφορίες: Στα προχωρημένα στάδια της κυτταρίτιδα η απλή παρατήρηση είναι αρκετή. Σε μη προχωρημένα όμως στάδια χρησιμοποιούμε την δοκιμασία πίεσης του δέρματος με τον δείκτη και τον αντίχειρα των χεριών. Εάν το δέρμα εμφανίσει την όψη της “φλούδας πορτοκαλιού” σημαίνει ότι στην περιοχή εντοπίζεται κυτταρίτιδα.

Στάδια Εργασίας

A. Ο διδάσκων

Επιλέγει μια μαθήτρια ως μοντέλο και εφαρμόζει τη δοκιμασία πίεσης του δέρματος σύμφωνα με τα παρακάτω στάδια.

1. Ζητάει από το μοντέλο να σταθεί όρθιο φορώντας το ειδικό εσώρουχο μίας χρήσης.
2. Ακουμπάει τις παλάμες των χεριών αρχικά στο μηρό του μοντέλου. Πιέζει με τους αντίχειρες και τους δείκτες το δέρμα.
3. Εντοπίζει το πρόβλημα και ζητάει από τους μαθητές να το παρατηρήσουν.
4. Επαναλαμβάνει την ίδια διαδικασία σε άλλες περιοχές του σώματος που πιθανόν εντοπίζεται κυτταρίτιδα π.χ γλουτούς.
5. Ρωτάει το μοντέλο αν ένιωσε πόνο στις περιοχές που εφαρμόστηκε η δοκιμασία πίεσης.

B. Οι μαθητές:

Να χωριστούν σε ζευγάρια υποκρινόμενοι τον/την αισθητικό και τον πελάτη. Συνιστάται να αλλάζουν ρόλο οι μαθητές για να εργαστούν όλοι.

Γ. Συζήτηση:

Να συζητήσουν οι μαθητές τα συμπεράσματά τους με το διδάσκοντα για να λυθούν τυχόν απορίες που υπάρχουν.

Δ. Αξιολόγηση - Ερωτήσεις:

Κυκλώστε τη σωστή απάντηση

1. Όταν εφαρμόσατε τη δοκιμασία πίεσης σε ποιές περιοχές εντοπίστηκε εντονότερο πρόβλημα κυτταρίτιδας

ΜΗΡΟΥΣ ΓΛΟΥΤΟΥΣ ΚΟΙΛΙΑ

2. Ο πόνος κατά τη δοκιμασία πίεσης ήταν :

ΜΕΤΡΙΟΣ ΕΝΤΟΝΟΣ ΑΝΥΠΑΡΚΤΟΣ

3. Κατά τη δοκιμασία πίεσης σε μαθητές-αγόρια εντοπίστηκε κυτταρίτιδα

ΝΑΙ ΟΧΙ

Εργαστηριακή άσκηση 2

Τίτλος άσκησης: Διάγνωση κυτταρίτιδας

Σκοπός άσκησης: Να γνωρίσουν οι μαθητές τα είδη και τα στάδια της κυτταρίτιδας

Εισαγωγικές πληροφορίες: Η κυτταρίτιδα διακρίνεται σε τρεις τύπους:

Α) Σκληρή Β) Μαλακή & Γ) Οιδηματώδη

Με τη δοκιμασία πίεσης γίνεται διάκριση της κυτταρίτιδας σε τέσσερα στάδια.

Στάδια Εργασίας

Α. Ο διδάσκων

Επιλέγει μια μαθήτριά ως μοντέλο και εφαρμόζει τη δοκιμασία πίεσης του δέρματος σύμφωνα με τη διαδικασία που αναλύθηκε στην εργαστηριακή άσκηση 1.

Ζητάει από το μοντέλο να σταθεί αρχικά όρθιο και στην συνέχεια να ξαπλώσει.

Παρατηρεί τη μορφή και την υφή του δέρματος και στις δύο περιπτώσεις. Δηλαδή:

- Αν είναι ξηρό και ανώμαλο
- Αν υπάρχει έλλειψη μυϊκού τόνου
- Αν υπάρχουν διεσταλμένα αγγεία.
- Αν υπάρχουν οιδήματα
- Αν γίνεται αναδίπλωση της επιδερμίδας

Εξηγεί τα στάδια και τα είδη της κυτταρίτιδας.

Β. Οι μαθητές :

Να χωριστούν σε ζευγάρια υποκρινόμενοι τον/την αισθητικό και τον πελάτη και να ακολουθήσουν την ίδια διαδικασία.

Συνιστάται να αλλάζουν ρόλο οι μαθητές για να εργαστούν όλοι.

Γ. Συζήτηση:

Να συζητήσουν οι μαθητές τα συμπεράσματά τους με το διδάσκοντα για να λυθούν τυχόν απορίες που υπάρχουν.

Δ. Αξιολόγηση - Ερωτήσεις:

Κυκλώστε τη σωστή απάντηση

1. Ποια μορφή κυτταρίτιδας εντοπίστηκε στο μοντέλο;

ΣΚΛΗΡΗ ΜΑΛΑΚΗ ΟΙΔΗΜΑΤΩΔΗΣ

2. Ποια στάδια παρατηρήσατε περισσότερο;

Στάδιο 0 Στάδιο 1 Στάδιο 2 Στάδιο 3

Ε. Ανάθεση εργασίας

Οι μαθητές να πραγματοποιήσουν μια μικροέρευνα. Να συλλέξουν φωτογραφικό υλικό που θα δείχνει τα είδη και τα στάδια της κυτταρίτιδας.

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

1. Τι είναι η κυτταρίτιδα;
2. Ποια είναι τα στρώματα του δέρματος;
3. Ποιός είναι ο ρόλος του δέρματος;
4. Αναφέρατε τις στοιβάδες της επιδερμίδας από μέσα προς τα έξω.
5. Ποιός είναι ο ρόλος του χορίου και ποιός ο ρόλος του υποδόριου;
6. Τι γνωρίζετε για τη σκληρή, μαλακή, και οιδηματώδη κυτταρίτιδα;
7. Ποιά είναι τα στάδια της κυτταρίτιδας;
8. Αναφέρατε μερικά από τα στοιχεία που βρίσκονται στο χόριο;

ΕΡΓΑΣΙΕΣ

Εργασία 1

Βρείτε τους ορισμούς, συμπληρώστε τα κενά και βρείτε την λέξη που σχηματίζεται μέσα στο πλαίσιο.

-	-----	Κύτταρα της επιδερμίδας
-	-----	Στρώμα του δέρματος (στο βάθος)
-	-----	Ο θύλακας τους βρίσκεται στο χόριο
-	-----	Τα στάδια της κυτταρίτιδας σε αριθμό
-	-----	Μυς της τρίχας
-	-----	Ασθένεια του συνδετικού ιστού
-	-----	Βρίσκονται στο χόριο
-	---	Το της πορτοκαλόφλουδας
-	-----	Αδένες του δέρματος
-	-----	Ζωτικό όργανο του σώματος
-	-----	Στοιβάδα της επιδερμίδας

Εργασία 2

Αντιστοιχίστε τα στοιχεία της στήλης Ι με τα στοιχεία της στήλης ΙΙ.

ΣΤΗΛΗ Ι	ΣΤΗΛΗ ΙΙ
Επιδερμίδα	<ul style="list-style-type: none">• Μελανοκύτταρα• Ινοβλάστες• Λιποκύτταρα• Θεμελιώδης ουσία• Κερατινοκύτταρα• Στεατολοβοί• Σμηγματογόνοι αδένες• Απολήξεις νευρών
Χόριο	

Εργασία 3

Συμπληρώστε τα κενά:

1. Η κυτταρίτιδα είναι και Την συναντάμε συνήθως σε που κάνουν συγκεκριμένες κινήσεις κατά τη διάρκεια της άσκησης π.χ. κυτταρίτιδα στους Στις πάσχουσες περιοχές το δέρμα είναι ξηρό και
2. Η κυτταρίτιδα έχει τη μορφή της μαλακής κυτταρίτιδας με τη διαφορά ότι εμφανίζει Είναι συνέπεια της του αίματος και της λέμφου και εμφανίζεται κυρίως στα άκρα. Τα στα κάτω άκρα, οι τριχοειδείς και το αίσθημα της βαρύτητας στα πόδια είναι ορισμένες ενδείξεις του προβλήματος.
Όταν τα σημεία που υπάρχει η οιδηματώδης κυτταρίτιδα η πελάτισσα αισθάνεται έντονο
3. Αυτό το στάδιο χαρακτηρίζεται από λείο δέρμα σε ή ύπτια θέση. Όταν πιέζουμε το δέρμα παρατηρείται της επιδερμίδας.
Στο στάδιο αυτό έχουμε των αιμοφόρων αγγείων, αύξηση του μεγέθους των

4.2 ΑΙΤΙΟΛΟΓΙΑ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ

Σκοπός του μαθήματος

1. Να γνωρίσουν οι μαθητές τα αίτια και τους παράγοντες που δημιουργού κυτταρίτιδα.
2. Να ενημερωθούν γύρω από τα μέτρα πρόληψης και αντιμετώπισης της κυτταρίτιδας.

Υπάρχουν πολλές υποθέσεις για τις αιτίες προέλευσης της κυτταρίτιδας. Πολλοί υποστηρίζουν ότι οφείλεται σε ενδογενείς παράγοντες όπως ορμονικούς, μεταβολικούς, ενζυματικούς, νευρικούς (ψυχολογικά προβλήματα, ψυχολογικές μεταπτώσεις), σε κυκλοφορικές δυσλειτουργίες και στην κληρονομικότητα.

Άλλοι πάλι θεωρούν ότι μαζί με τους παραπάνω λόγους συνδυάζονται και άλλες αιτίες όπως: ανωμαλίες του σκελετού, οξείες ή χρόνιες μολύνσεις, αλλεργίες ή εξωτερικοί παράγοντες όπως τα σφικτά ρούχα, οι κορσέδες ή η πολύ πλούσια διατροφή σε λίπη, άμυλο, αλάτι κ.α το κάπνισμα, το αλκοόλ, η καφεΐνη ή η ανεπαρκής κίνηση.

ΟΡΜΟΝΙΚΟΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ

Οι ωοθήκες εκκρίνουν τα οιστρογόνα ορμόνες που καθορίζουν την έμμηνο ρύση. Η υπερέκκριση των ορμονών αυτών, δημιουργεί κατακράτηση νερού το οποίο έχει σαν αποτέλεσμα την κυτταρίτιδα. Γύρω στις 4-8 ημέρες πριν την έμμηνο ρύση ο συνδετικός ιστός των γλουτιαίων και των μηρών γεμίζει με νερό και αν και η κατακράτηση αυτή εξαφανίζεται με την εμφάνιση της περιόδου μένουν κάποια υπολείμματα.

Αντίθετα οι ανδρικές ορμόνες (τεστοστερόνη ή ανδρογόνα), υποβοηθούν τη συμπαγή υφή του συνδετικού ιστού γι' αυτό και δεν εκδηλώνεται η κυτταρίτιδα στους άνδρες (εκτός αν υπάρχει ανεπάρκεια ανδρογόνων).

Θα πρέπει να αναφερθεί ότι στον άνδρα οι ίνες του κολλαγόνου και της ελαστίνης του υποδόριου ιστού όπου αναμεσα τους βρίσκονται τα λιποκύτταρα διατάσσονται χιαστί με αποτέλεσμα να μην αφήνουν τα λιποκύτταρα να αναπτυχθούν.

Στις γυναίκες οι ίνες αυτές διατάσσονται κάθετα έτσι ώστε να αφήνουν περιθώρια στην ανάπτυξη των λιποκυττάρων.

Η ανατομική αυτή διαφορά προκαλεί το φαινόμενο της κυτταρίτιδας περισσότερο στις γυναίκες.

Επίσης άλλη ορμονική δυσλειτουργία είναι η υπολειτουργία του θυρεοειδή αδένος. Ο θυρεοειδής επιταχύνει την καύση των θρεπτικών συστατικών (υδατανθράκων, λευκωμάτων, λιπών) και αυξάνει το μεταβολισμό.

Οποιαδήποτε λοιπόν αιτία που προκαλεί υπερέκκριση οιστρογόνων ορμονών, συνδυασμένη πολλές φορές με υπολειτουργία του θυρεοειδούς αδένος, μπορεί να προκαλέσει κυτταρίτιδα.

Θα πρέπει να σημειωθεί ότι η κυτταρίτιδα επιδεινώνεται κατά την εγκυμοσύνη και αυτό οφείλεται στην υπερέκκριση οιστρογόνων που έχει η γυναίκα την περίοδο αυτή.

ΦΛΕΒΙΚΗ ή ΛΕΜΦΙΚΗ ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΑ

Το κυκλοφορικό πρόβλημα που δημιουργείται στα κάτω άκρα παίζει σημαντικό ρόλο στην εμφάνιση της κυτταρίτιδας. Η ανεπαρκής κυκλοφορία του αίματος και της λέμφου παρεμποδίζει την πρόσληψη των θρεπτικών συστατικών από τα κύτταρα, καθώς και την αποβολή των άχρηστων προϊόντων του μεταβολισμού.

Αυτά συσσωρεύονται σαν τοξίνες και εμποδίζουν το μεταβολισμό του νερού. Η κατακράτηση σημαντικής ποσότητας νερού στους ιστούς έχει σαν συνέπεια την κυτταρίτιδα.

Η ανεπαρκής φλεβική-λεμφική κυκλοφορία του αίματος είναι συχνά κληρονομική ή οφείλεται σε προβλήματα στάσης (που έχουν σχέση με την εργασία, σφιχτό ντύσιμο, ορθοστασία κ.α).

ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

Η κυτταρίτιδα είναι ένα φαινόμενο που συνοδεύει τις παχύσαρκες γυναίκες και αυτό γιατί το αυξημένο βάρος επιβαρύνει την φλεβική και λεμφική κυκλοφορία.

Η υπερβολική λήψη τροφής αυξάνει τον αριθμό και το μέγεθος των λιποκυττάρων. Τα λιποκύτταρα εναποτίθενται με μορφή λιπιδίων μαζών στον υποδόριο ιστό. Οι λιπώδεις αυτές μάζες συμπιέζουν τα αγγεία δημιουργώντας προβλήματα στο κυκλοφορικό σύστημα με αποτέλεσμα την εμφάνιση της κυτταρίτιδας.

ΗΛΙΚΙΑ

Τα πρώτα σημάδια κυτταρίτιδας στο γυναικείο σώμα κάνουν την εμφάνισή τους στην περίοδο της εφηβείας δηλαδή κατά το 13ο με 14ο έτος. Αυτό μπορεί να εξηγηθεί από τα οιστρογόνα που αυξάνονται κατά την περίοδο της ήβης έχοντας συνέπειες στον συνδετικό ιστό .

Μία άλλη κρίσιμη περίοδος ορμονικών μεταβολών είναι η κλιμακτήριος. Στην περίοδο αυτή σταματάει η έκκριση των γυναικείων ορμονών. Συνήθως οι γυναίκες που βρίσκονται στην κλιμακτήριο δεν διατρέχουν κίνδυνο να προσληφθούν απο κυτταρίτιδα. Οι δερματικές αλλοιώσεις που εμφανίζονται στα ηλικιωμένα άτομα οφείλονται κυρίως στη γήρανση του δέρματος.

ΚΛΗΡΟΝΟΜΙΚΟΤΗΤΑ & ΦΥΛΕΤΙΚΟΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ

Η προδιάθεση για κυτταρίτιδα μεταφέρεται μέσω του γενετικού κώδικα από γενιά σε γενιά. Στην πραγματικότητα αυτό που κληρονομείται είναι η μορφολογία και η ευθραυστότητα των τριχοειδών αγγείων. Από εκεί προέρχεται η εμφάνιση της κυτταρίτιδας.

Η γυναίκα λαμβάνοντας υπόψιν την κληρονομική προδιάθεση που ίσως έχει, μπορεί να προλάβει την εμφάνιση της κυτταρίτιδας με ένα σωστό πρόγραμμα υγιεινής ζωής π.χ διατροφή, άθληση κ.α

Ο φυλετικός παράγοντας είναι σημαντικός στην παρουσία της κυτταρίτιδας. Ο σκελετός της λεκάνης των γυναικών της μεσογείου, μέσης ανατολής, Αφρικής κ.α έχει μεγαλύτερο εύρος σε σχέση με τις γυναίκες του βορρά. Αυτό έχει σαν συνέπεια να συμπιέζονται τα αγγεία δημιουργώντας προβλήματα στην κυκλοφορία του αίματος και της λέμφου με αποτέλεσμα την εμφάνιση κυτταρίτιδας. Επίσης η παραδοσιακή διατροφή (πλούσια σε αμυλώδη), η μεγαλύτερη συχνότητα εγκυμοσύνης, αποτελούν επιβαρυντικούς παράγοντες..

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Η διατροφή είναι ένας σημαντικός παράγοντας στο θέμα της κυτταρίτιδας. Η σωστή διατροφή μπορεί να περιορίσει το πρόβλημα της κυτταρίτιδας.

Η διατροφή που ακολουθεί ένας οργανισμός πρέπει να είναι απαλλαγμένη από

λιπαρά, άμυλο, ζάχαρη, οινόπνευμα, κάπνισμα, καφεΐνη κ.α. Αντίθετα θα πρέπει να περιέχει φρούτα, άπαχα τυριά, ψάρια και κρέας ψητά, λαχανικά, όλα μαγειρεμένα με ελάχιστο λίπος και καρυκεύματα.

Το οινόπνευμα σε πολύ μεγάλες δόσεις επιβαρύνει την ηπατική λειτουργία και συνεπώς το μεταβολισμό. Η διαταραχή του μεταβολισμού οδηγεί στην παχυσαρκία.

• Ηπατική ανεπάρκεια

Η μία από τις κύριες λειτουργίες του ήπατος είναι να εξουδετερώνει τις τοξίνες. Όταν το συκώτι είναι καταπονημένο ή όταν παρουσιάζει ανεπάρκεια, δεν επιτελεί σωστά αυτό το έργο. Έτσι οι τοξίνες παραμένουν στο αίμα και περνούν στον συνδετικό ιστό.

Μερικές από τις τοξικές ουσίες που δεν μπορεί να αποβάλλει το ήπαρ είναι η νικοτίνη από το τσιγάρο και η αλκοόλη από τα αλκοολούχα ποτά.

• Κάπνισμα

Το διοξείδιο του άνθρακα και η νικοτίνη του τσιγάρου ενώνονται ευκολότερα με την αιμοσφαιρίνη (ουσία των ερυθρών αιμοσφαιρίων που δεσμεύει το οξυγόνο και το μεταφέρει στους ιστούς) από ότι το οξυγόνο.

Η σωστή οξυγόνωση των ιστών βοηθάει στην ανάπλαση και στην αναζωογόνηση του δέρματος. Η κακή οξυγόνωση οδηγεί στην δημιουργία τοξινών και στην κυτταρίτιδα.

ΑΝΩΜΑΛΙΕΣ ΤΟΥ ΣΚΕΛΕΤΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ

Διάφορα σκελετικά προβλήματα όπως η αυχενική και οσφυϊκή λόρδωση, η θωρακική κύφωση, η πλατυποδία κ.α. έχουν σαν αποτέλεσμα σοβαρές διαταραχές στο μυϊκό σύστημα καθώς και στη σωστή αιμάτωση.

Στην περίπτωση της θωρακικής κύφωσης υπάρχει και ελλιπής αναπνευστική ικανότητα.

ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Διάφορες ψυχολογικές διαταραχές, μη ικανοποιητική συναισθηματική ζωή, νευρικότητα, stress, συνοδεύονται με περιορισμένη αναπνευστική λειτουργία που

συνεπάγεται την ανεπαρκή οξυγόνωση των ιστών και στη μείωση της δραστηριότητας όλων των υπόλοιπων συστημάτων.

ΑΛΛΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

Η δυσκοιλιότητα. Ο μεγάλος όγκος των εντέρων συμπιέζει τα αγγεία που διοχετεύουν αίμα από τα κάτω άκρα προς την καρδιά με αποτέλεσμα να επιβραδύνεται η κυκλοφορία. Αυτό έχει σα συνέπεια την κατακράτηση υγρών και τοξινών.

Τα αντισυλληπτικά χάπια που είναι υπεύθυνα για την κατακράτηση νερού.

Οι θεραπείες που δεν έχουν εφαρμοστεί σωστά π.χ επίπονα δυνατά μασάζ, που τραυματίζουν τον λιπώδη ιστό.

Σε γυναίκες που κάνουν καθιστική ζωή όπου υπάρχει έλλειψη κινήσεως ανεφοδιασμός σε οξυγόνο κ.α.

ΑΙΤΙΕΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ

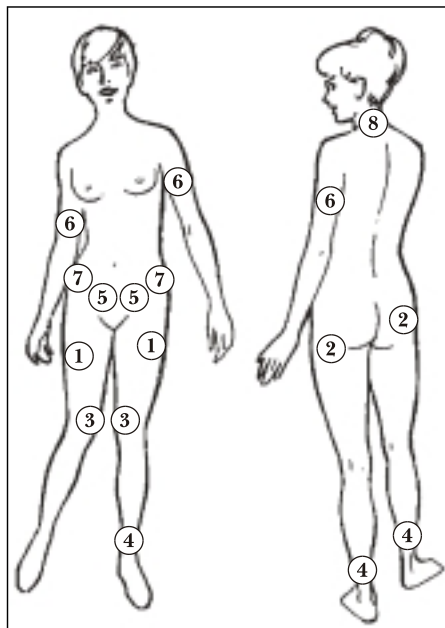
Αιτίες	Επιπτώσεις	Στάδιο κυτταρίτιδας	Ηλικία
Φυσικά Οιστρογόνα	Κατακράτηση υγρών	1ο	15-25
Αντισυλληπτικά χάπια		1ο	15-25
Εγκυμοσύνη	Δυσκολίες στην κυκλοφορία του αίματος και της λέμφου	1ο	15-25
Κάπνισμα	Επιβάρυνση του κυκλοφορικού συστήματος, μείωση του οξυγόνου	2ο	18-35
Κληρονομικότητα	Προδιάθεση για κυτταρίτιδα	Όλα τα στάδια	15-....
Κακή διατροφή	Επιβράδυνση του μεταβολισμού	2ο-3ο	15-....
Ψυχολογικά αίτια	Ανεπαρκής οξυγόνωση των ιστών	2ο	25-50
Παχυσαρκία	Αύξηση των λιποκυττάρων	4ο	15-50

ΕΝΤΟΠΙΣΜΟΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ

Η κυτταρίτιδα μπορεί να είναι βρίσκεται σε όλο το σώμα εκτός από τα πέλματα, τις παλάμες, και το κεφάλι ή να εντοπίζεται σε συγκεκριμένα σημεία. (εικόνα 1).

Αυτά τα σημεία συνήθως είναι:

1. Μηροί
2. Γλουτοί
3. Γόνατα
4. Αστράγαλοι
5. Κοιλιά
6. Άνω άκρα
7. Ισχίο και
8. Αυχένιας



Εικόνα 1 : Εντοπισμός κυτταρίτιδας

ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ - ΜΕΤΡΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

Πρώτα απ' όλα πρέπει να έχουμε ξεκαθαρίσει από την εξέταση του σώματος της πελάτισσας αν πράγματι πρόκειται για κυτταρίτιδα παχυσαρκία, χαλάρωση ή συνδυασμό αυτών.

Για την αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας εκτός από τις περιποιήσεις σώματος που θα αναφερθούν παρακάτω, λαμβάνουμε υπ' όψιν τα εξής:

1. Αν υπάρχει κάποιο ορμονικό πρόβλημα (π.χ θυρεοειδής, πολυκυστικές ωοθήκες κ.α) πρέπει να απευθυνθεί η πελάτισσα σε ενδοκρινολόγο ιατρό και να αρχίσει την θεραπεία που θα της προτείνει.
2. Αν πρόκειται λοιπόν για κυτταρίτιδα η σωστή διατροφή με την κατάλληλη θεραπευτική αντιμετώπιση, είναι σίγουρο ότι θα φέρουν τα επιθυμητά αποτελέσματα. Απλή, σωστή και πλήρης σε θρεπτικά συστατικά πρέπει να είναι η καθημερινή διατροφή της όλο το χρόνο. Το καθημερινό μενού πρέπει να έχει στόχο την αποτοξίνωση του οργανισμού από περιττές ουσίες, να περιλαμβάνει τροφές με διουρητική και αποσυμφορητική δράση και να είναι φτωχό σε λιπαρά και αλμυρά. Συνίσταται η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών, που είναι πλούσια σε φυτικές ίνες και μεταλλικά άλατα. Ειδικά

φρούτα είναι απαραίτητα σε κάθε γεύμα, γιατί επιπλέον παρέχουν πολύτιμες βιταμίνες στον οργανισμό, όπως είναι η βιταμίνη Α και η C, που συντελούν άμεσα στην τόνωση της επιδερμίδας. Οι πρωτεΐνες είναι απαραίτητες. Επιτρέπονται τα όσπρια, άσπρα άπαχα κρέατα, το ψάρι και τα άπαχα τυριά. Ψωμί και αλεύρι ολικής αλέσεως. Τα αυγά περιορίζονται. Μειώνονται δραστικά από το διαιτολόγιο, τα κόκκινα κρέατα, τα γλυκά, τα τηγανητά, η κρέμα γάλακτος, ο στιγμιαίος καφές και τα αλκοολούχα ποτά.

3. Οι αυξημένες φυσικές δραστηριότητες τονώνουν τους μύες. Αυτό συνεπάγεται τη μείωση των τοξινών και της συσσώρευσης λίπους. Από τις αθλητικές δραστηριότητες οι καταλληλότερες για να καταπολεμήσουμε την κυτταρίτιδα είναι η κολύμβηση, η ποδηλασία, το βάδην, ο χορός και γενικότερα οι αερόβιες ασκήσεις.
4. Γενικά η πελάτισσα θα πρέπει να αποφεύγει όσο το δυνατό τα ψηλοτάκουνα παπούτσια, τα τελείως ίσια και τα πολύ στενά παντελόνια επειδή επιβαρύνουν το κυκλοφορικό σύστημα. Επίσης στις διαταραχές του κυκλοφορικού συστήματος συμβάλλουν και άλλοι παράγοντες όπως η εγκυμοσύνη, η εμμηνοπάυση, διαταραχές του κύκλου, διάφοροι στρεσογόνοι παράγοντες κ.α

ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ

Οι κύριοι παράγοντες στους οποίους οφείλεται η κυτταρίτιδα είναι η υπερέκριση των οιστρογόνων, η κληρονομικότητα, η κακή διατροφή, η παχυσαρκία, οι ψυχολογικές μεταπτώσεις και η φλεβική - λεμφική ανεπάρκεια.

Επιμέρους παράγοντες είναι το κάπνισμα, το οινόπνευμα, η δυσκοιλιότητα και η ανεπαρκής άσκηση. Όλοι αυτοί οι παράγοντες και ο καθένας με διαφορετική επίδραση προκαλούν διαταραχές στην κυκλοφορία του αίματος με συνέπεια συσσώρευση τοξινών, κατακράτηση νερού στους ιστούς και την εμφάνιση κυτταρίτιδας.

Για να αντιμετωπιστεί κατάλληλα η κυτταρίτιδα επιβάλλεται να εξεταστούν τα αίτια που την προκάλεσαν και να εφαρμοστεί η κατάλληλη θεραπεία.

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟ ΜΕΡΟΣ

Τίτλος άσκησης: Παράγοντες κυτταρίτιδας

Σκοπός άσκησης: Να κατανοήσουν οι μαθητές τα αίτια και τους παράγοντες που δημιουργούν κυτταρίτιδα.

Εισαγωγικές πληροφορίες: Οι κύριοι παράγοντες που δημιουργούν κυτταρίτιδα είναι η φλεβική-λεμφική ανεπάρκεια, η ηλικία, η κληρονομικότητα, η κακή διατροφή, η υπερέκκριση ορμονών, η παχυσαρκία. Άλλα αίτια είναι το κάπνισμα, το αλκοόλ, η δυσκοιλιότητα, η έλλειψη άσκησης.

Στάδιο Εργασίας

Σύμφωνα με τον πίνακα “αιτίες κυτταρίτιδας” που βρίσκεται στο θεωρητικό μέρος οι μαθητές να σχολιάσουν τις παρακάτω περιπτώσεις και να απαντήσουν στις ερωτήσεις που ακολουθούν.

- Γυναίκα 17 ετών που παίρνει αντισυλληπτικά χάπια.
- έγκυο γυναίκα 28 ετών με κακή διατροφή
- γυναίκα παχύσαρκη με ψυχολογικά προβλήματα
- γυναίκα 20 ετών καπνίστρια που παίρνει αντισυλληπτικά χάπια
- γυναίκα 30 ετών που καπνίζει και πίνει αλκοολούχα ποτά.

A. Ποιοί είναι οι παράγοντες και πώς επηρεάζουν την εμφάνιση της κυτταρίτιδας στα άτομα που αναφέρονται;

B. Σε ποió στάδιο κυτταρίτιδας βρίσκονται τα παραπάνω άτομα;

Γ. Συζήτηση:

Να συζητήσουν οι μαθητές τα συμπεράσματά τους με το διδάσκοντα για να λυθούν τυχόν απορίες που υπάρχουν.

Δ. Ανάθεση εργασίας

Σύμφωνα με τα όσα διδάχτηκαν οι μαθητές να γράψουν μια εργασία όπου θα προτείνουν κανόνες υγιεινής διατροφής και αθλητικές δραστηριότητες για την αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

1. Ποιοι είναι οι κύριοι παράγοντες στους οποίους οφείλεται η κυτταρίτιδα;
2. Ποιοι είναι οι επιμέρους παράγοντες που δημιουργούν κυτταρίτιδα;
3. Πως συμβάλλει η ψυχολογική κατάσταση στη δημιουργία κυτταρίτιδας;
4. Ποιες είναι οι επιπτώσεις της φλεβικής ή λεμφικής ανεπάρκειας στην εμφάνιση κυτταρίτιδας;
5. Πως συμβάλλει το κάπνισμα στη δημιουργία κυτταρίτιδας;
6. Πως επιδρούν οι γυναικείες ορμόνες στην δημιουργία της κυτταρίτιδας;
7. Είναι δυνατόν η παχυσαρκία να δημιουργήσει κυτταρίτιδα και με ποιο τρόπο;
8. Η κληρονομική προδιάθεση συντελεί στην εμφάνιση της κυτταρίτιδας;
9. Μπορεί να συσχετισθεί η διατροφή με την ύπαρξη κυτταρίτιδας;

ΕΡΓΑΣΙΕΣ

Εργασία 1

Βρείτε τους ορισμούς, συμπληρώστε τα κενά και βρείτε την λέξη που σχηματίζεται μέσα στο πλαίσιο.

- | | |
|---|--|
| - | ----- Παράγοντας κυτταρίτιδας |
| - | --- Είναι κολλαγόνου και ελαστίνης |
| - | ----- Η φλεβική - λεμφική είναι αιτία κυτταρίτιδας |
| - | ----- Ανδρική ορμόνη |
| - | --- Έμμηνος φυσιολογική ροή αίματος |
| - | ----- Επιβαρύνει την ηπατική λειτουργία |
| - | ----- Μαζί με τα λαχανικά, απαραίτητα στη διατροφή |
| - | --- Λέγεται το σκώτι διαφορετικά. |

Εργασία 2

Συμπληρώστε τα κενά στον πίνακα:

• Αιτίες κυτταρίτιδας

Αιτίες	Επιπτώσεις	Στάδιο κυτταρίτιδας	Ηλικία
.....	1ο	15-25
Αντιουληπτικά χάπια		1ο
Εγκυμοσύνη στην κυκλο- φορία του και της	15-25
.....τουσυστήματος, μείωση του	2ο
..... για κυτταρίτιδα	Όλα τα στάδια	15-....
Κακή διατροφή	Επιβράδυνση του	2ο-3ο	15-....
.....	Ανεπαρκής των ιστών	2ο	25-50
Παχυσαρκία	Αύξηση των	15-50

Εργασία 3

Συμπληρώστε τα κενά :

Η μπορεί να είναι βρίσκεται σε όλο το εκτός από τα....., τις
....., και το κεφάλι ή να εντοπίζεται σε

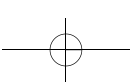
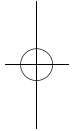
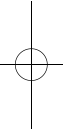
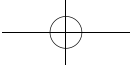
Αυτά τα σημεία συνήθως είναι:

- Μηροί
-
- Γόνατα
- Αστράγαλοι
-
- Άνω άκρα
-

Εργασία 4

Βάλτε σε κύκλο το σωστό ή λάθος στις παρακάτω προτάσεις:

- | | |
|---|-------|
| - οι ανδρικές ορμόνες συμβάλλουν στην εμφάνιση κυτταρίτιδας | Σ ή Λ |
| - τα παχύσαρκα άτομα σπάνια εμφανίζουν κυτταρίτιδα | Σ ή Λ |
| - στην κλιμακτήριο υπάρχει υπερέκκριση οιστρογόνων | Σ ή Λ |
| - η σωστή διατροφή περιλαμβάνει φρούτα , λαχανικά, ψάρια, άπαχο κρέας | Σ ή Λ |
| - η έλλειψη άθλησης ευνοεί την κυτταρίτιδα | Σ ή Λ |
| - η κυτταρίτιδα εντοπίζεται μόνο στους μηρούς και στους γλουτούς | Σ ή Λ |
| - η κατανάλωση οίνοπνεύματος οδηγεί στην παχυσαρκία | Σ ή Λ |



4.3 ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗΣ ΣΩΜΑΤΟΣ

Σκοπός του μαθήματος

Να γνωρίσουν οι μαθητές :

1. Τα προϊόντα που χρησιμοποιούνται στις περιποιήσεις σώματος.
2. Τα προϊόντα για τη μάλαξη σώματος.

ΑΙΣΘΗΤΙΚΕΣ ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΕΙΣ ΣΩΜΑΤΟΣ

Απολέπιση σώματος

Η απολέπιση έχει στόχο την απομάκρυνση των νεκρών κυττάρων του δέρματος έτσι ώστε να απορροφηθούν καλύτερα τα προϊόντα που θα εφαρμοστούν στις επόμενες περιποιήσεις.

Για την απολέπιση χρησιμοποιούμε κάποιον από τους γνωστούς τρόπους απολέπισης που έχουμε αναφέρει:

- το μηχανικό τρόπο (reeling με κόκκους)
- το βιολογικό τρόπο (reeling με ένζυμα)
- το χημικό τρόπο (επίδραση οξέων φρούτων)

Ο μηχανικός τρόπος απολέπισης

1. Προετοιμάζετε το κρεβάτι με το χαρτοσέντονο και ζητάτε από την πελάτισσα να ξαπλώσει.
2. Βρέχετε το δέρμα της πελάτισσας στην περιοχή που θέλετε να απολεπίσετε.
3. Απλώνετε το προϊόν απολέπισης προσεχτικά. Στην περίπτωση που το προϊόν δεν βρίσκεται σε σωληνάριο χρησιμοποιήστε ξύλινες σπάτουλες.
4. Βρέξτε τα χέρια σας και κάντε μασάζ με κυκλικές κινήσεις στο σώμα της πελάτισσας προκαλώντας σαπωνοποίηση του προϊόντος.
5. Αφαιρείτε με βρεγμένο σφουγγαράκι ή με το ειδικό πετσετάκι σώματος.

Σημείωση

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αντί για τα χέρια σας τη συσκευή του μηχανικού reeling. Πρόκειται για μια ειδική συσκευή στην οποία πρσαρμόζονται στρογγυλές

βούρτσες διαφόρων μεγεθών που περιστρέφονται με διάφορες ταχύτητες πάνω στο δέρμα.

Οι βούρτσες αυτές είναι απο μαλακή τρίχα και βρέχονται με νερό πριν εφαρμοστούν στο δέρμα για να μην το πληγώσουν.

Ο βιολογικός τρόπος απολέπισης

1. Προετοιμάζετε το κρεβάτι με το χαρτοσέντονο και ζητάτε απο την πελάτισσα να ξαπλώσει.
2. Ανακατεύετε σε ένα μπολ μικρή ποσότητα σκόνης του προϊόντος με την αντίστοιχη λοσιόν των ενζύμων ώστε να σχηματιστεί ρευστό μίγμα.
3. Απλώνετε με ένα πινέλο σώματος το μίγμα στην περιοχή που θέλετε να δουλέψετε και το αφήνετε να στεγνώσει.
4. Το αφαιρείτε προσεχτικά σαν φιλμ ή καθαρίζετε το δέρμα χωρίς να τρίβετε με βρεγμένο σφουγγαράκι.ή με το ειδικόπετσέτακι σώματος

Το ενζυμικό peeling βοηθάει στο γρήγορο και βαθύ καθαρισμό του δέρματος καθώς και στην ανανέωση των κυττάρων της επιδερμίδας. Περιέχουν κερατολυτικά κύτταρα, που καταστρέφουν τα νεκρά κύτταρα της κεράτινης στοιβάδας.

Ο χημικός τρόπος απολέπισης

Στους χημικούς τρόπους απολέπισης ανήκουν τα οξέα φρούτων και το φυτικό peeling

Το φυτικό peeling κάνει ισχυρή απολέπιση που προκαλεί α' βαθμού έγκαυμα στο δέρμα με στόχο την ανανέωση της εξωτερικής στιβάδας του δέρματος. Περιέχει κυρίως αποξηραμένα βότανα που ανακατεύονται με μια όξινη λοσιόν ή οξυζενε.

Η θεραπεία με τα οξέα φρούτων διαρκεί σχεδόν ένα μήνα. Απομακρύνει τα νεκρά κύτταρα και κάνει το δέρμα ανθεκτικότερο και πιο συμπαγές. Συνήθως είναι συνδυασμός διαφορετικών περιεκτικοτήτων οξέων φρούτων. Περιέχουν κυρίως γλυκολικό οξύ, υαλουρονικό οξύ κ.λ.π.

Συνήθως στις περιποιήσεις σώματος χρησιμοποιούνται οξέα φρούτων μεγάλης συγκέντρωσης για:

1. ανανέωση και αναζωογόνηση του δέρματος
2. για πρόληψη του σχηματισμού ακμής σώματος

3. για μείωση των ραβδώσεων , των ουλών της ακμής των κηλίδων του δέρματος
4. και για την πρόληψη ή θεραπεία της κυτταρίτιδας

Διαδικασία εφαρμογής οξέων φρούτων σώματος

Πριν ξεκινήσετε την περιποίηση σώματος με τα οξέα φρούτων είναι απαραίτητο να λάβετε υπ' όψιν σας τις οδηγίες του παρασκευαστή.

1. Προετοιμάζετε το κρεβάτι με το χαρτοσέντονο και ζητάτε απο την πελάτισσα να ξαπλώσει αφού έχετε βεβαιωθεί ότι έχει κάνει πρώτα ντους.
2. Με ένα βαμβάκι ή γάζα που την έχετε εμποτίσει με τα οξέα φρούτων περνάτε ομοιόμορφα όλες τις περιοχές στις οποίες θα εφαρμοστεί η περιποίηση.

Να αποφεύγεται:

σε πληγές, εξογκώματα, στις περιοχές των θηλών του στήθους και σε περιοχές με προβλήματα των τριχοειδών αγγείων

3. Χρησιμοποιώντας αποστειρωμένα γάντια εφαρμόζετε απαλές κινήσεις έως ότου απορροφηθεί το προϊόν εντελώς. Ο χρόνος της εφαρμογής δε θα πρέπει να ξεπερνάει τα 15 λεπτά ανάλογα με το αισθητικό πρόβλημα που έχετε να αντιμετωπίσετε. Σε δέρματα με ουλές, σημάδια ραβδώσεις 10-12'. Στην κυτταρίτιδα, υπερκεράτωση και ηλικιωμένα δέρματα 12-15'.
4. Ολοκληρώνετε την θεραπεία με κάποιο ενυδατικό προϊόν και συστήνετε στην πελάτισσα να μην εκτεθεί στον ήλιο.



Διάρκεια και συχνότητα της συνεδρίας των οξέων

1. 6/8 εφαρμογές μία κάθε εβδομάδα
2. ολόκληρος ο κύκλος μπορεί να επαναληφθεί 2-3 φορές το χρόνο ανάλογα με τον τύπο του δέρματος και το συγκεκριμένο αισθητικό πρόβλημα.
3. μεμονωμένες θεραπείες μπορούν να γίνονται μια φορά το μήνα έτσι ώστε να σταθεροποιούνται τα αποτελέσματα

Τι πρέπει να αποφεύγετε:

κατά τη διάρκεια της συνεδρίας των οξέων δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται

1. αιθέρια έλαια
2. δραστικές καθαριστικές περιποιήσεις π.χ βιολογικό πήλιγκ

Σημείωση:

Μετά την εφαρμογή των οξέων είναι πιθανόν να εμφανιστεί ερυθρότητα, τσούξιμο, κνησμός και υπεραιμία που θα εξαφανιστεί σε σύντομο χρονικό διάστημα

ΘΑΛΑΣΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Μετά τη φάση της μηχανικής απολέπισης καλό είναι να ακολουθήσει η περιποίηση με τα φύκια (θαλασσοθεραπεία):

Η θεραπεία με φύκια βοηθά στην εφίδρωση και στην πρόκληση υπεραιμίας με σκοπό την διαστολή των πόρων για καλύτερη διαπερατότητα των ενεργών συστατικών των φυκιών (ιώδιο, ιχνοστοιχεία, βιταμίνες). Τα ενεργά αυτά συστατικά έχουν έντονη καθαριστική δράση και βοηθούν στην απομάκρυνση των τοξινών.



Διαδικασία εφαρμογής με θερμοκουβέρτα

1. Προετοιμάζετε τη θερμοκουβέρτα και την ανοίγετε σε μέτρια θερμοκρασία 30-35 C. Τοποθετείτε νάυλον και ζητάτε από την πελάτισσα να ξαπλώσει αφού έχετε βεβαιωθεί ότι έχει κάνει πρώτα ντους.
2. Ετοιμάζετε τον πολτό αναμιγνύοντας την σκόνη των φυκιών με χλιαρό νερό.
3. Απλώνετε με πινέλο σώματος ένα λεπτό στρώμα στο σώμα της πελάτισσας μέχρι τη μέση της.
4. Τυλίγετε το σώμα της πελάτισσας με το νάυλον και στη συνέχεια με την θερμοκουβέρτα. και την αφήνετε για 30 λεπτά.
5. Αφού περάσουν τα 30 λεπτά, ελευθερώνετε την πελάτισσα από την θερμοκουβέρτα και το νάυλον και της συστήνετε να κάνει ντους.

Διαδικασία εφαρμογής χωρίς θερμοκουβέρτα

1. Προετοιμάζετε το κρεβάτι με το νάυλον και ζητάτε απο την πελάτισσα να ξαπλώσει.
2. Ετοιμάζετε τον πολτό αναμιγνύοντας την σκόνη των φυκιών με χλιαρό νερό.
3. Απλώνετε με πινέλο σώματος ένα λεπτό στρώμα σε όλο το σώμα της πελάτισσας μέχρι το λαιμό και τα χέρια εκτός απο το στήθος.
4. τυλίγετε το σώμα της πελάτισσας με το νάυλον και την αφήνετε για 30 λεπτά.
5. Αφού περάσουν τα 30 λεπτά αφαιρείτε το νάυλον και συστήνετε στην πελάτισσα να κάνει ντους.

Σημείωση:

Καλό είναι πριν απο τη θαλασσοθεραπεία να έχει προηγηθεί το δινόλουτρο ή τα μπάνια διαφορετικών θερμοκρασιών όπου θα έχουν προστεθεί σε αυτά διάφορα άλατα για την αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας.

Αντενδείξεις

1. σε άτομα με καρδιακές ή νεφρικές παθήσεις
2. σε άτομα με προβλήματα πίεσης π.χ. υπόταση, υπέρταση
3. σε κιρσούς ή φλεβίτιδα
4. σε αλλεργικά άτομα γιατί είναι πιθανό να προκύψει ερεθισμός ή κνησμός
5. σε άτομα με προβλήματα του θυρεοειδή

ΚΡΥΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Στην κρυθεραπεία χρησιμοποιούνται εξειδικευμένα καλλυντικά προϊόντα π.χ. gel, κρέμες, οροί κ.α. που δίνουν την αίσθηση του κρύου όταν εφαρμόζονται στην επιδερμίδα και έχουν βασικό συστατικό την καμφορά.

Με αυτό τον τρόπο επιτυγχάνεται τέντωμα και μερική σύσφιξη της επιδερμίδας.

Διαδικασία εφαρμογής

1. Προετοιμάζετε το κρεβάτι με το χαρτοσέντονο και ζητάτε απο την πελάτισσα να ξαπλώσει αφού έχετε βεβαιωθεί ότι έχει κάνει πρώτα ντους.
2. Σε στεγνό δέρμα εφαρμόζετε τα προϊόντα και κάνετε ελαφρύ μασάζ μέχρι να απορροφηθεί σύμφωνα με τις ενδείξεις του κατασκευαστή.
3. Σε ένα μπουλ αναμιγνύετε την αμπούλα ή τη λοσιόν κρυοθεραπείας. Εμποτίζετε

τους ειδικούς επιδέσμους για το σώμα και τους τυλίγετε γύρω από της περιοχές που θέλετε να δουλέψετε αποφεύγοντας την περιοχή της κοιλιάς.

4. Σκεπάζετε την πελάτισσα με χαρτοσέντονο και την αφήνετε για 20 λεπτά.
5. Μετά το τέλος του χρόνου περιποίησης αφαιρείτε τους επιδέσμους από την πελάτισσα. Καθαρίζετε τα υπολείμματα με χαρτοβάμβακο και κάνετε μάλαξη με μια κρέμα σύσφιξης



Σημείωση για καλύτερα αποτελέσματα:

1. Στο στάδιο που έχετε τυλίξει με τους επιδέσμους την πελάτισσα μπορείτε να εφαρμόσετε συγκεκριμένα μηχανήματα σύσφιξης πάνω από αυτούς (εικόνα 1).
2. Αφού αφαιρέσετε τους επιδέσμους από το σώμα της πελάτισσας εφαρμόσετε κάποιο μηχανήμα σύσφιξης.



Εικόνα 1:
Τοποθέτηση
μηχανήματος
με θεραπεία
κρυοθεραπεία.



Εικόνα 2 :
Τοποθέτηση
μηχανήματος
μετά τη
θεραπεία
κρυοθεραπεία.

Αντενδείξεις :

1. σε άτομα υπερευαίσθητα στο κρύο
2. σε άτομα αλλεργικά στην κάμφορα
3. σε άτομα που κάνουν ομοιοπαθητική
4. σε δερματοπάθειες, πληγές, τραύματα, εγκαύματα

Η απολέπιση είναι μια διαδικασία η οποία προηγείται όλων αυτών των περιποιήσεων με σκοπό την καλύτερη αποδοσή τους.

ΘΕΡΜΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΜΕ ΘΕΡΜΟΜΑΣΚΑ (ΕΚΜΑΓΕΙΟ)

Η μάσκα αυτή είναι αυτοθερμαινόμενη και προκαλεί υπεραιμία και επιτάχυνση της κυκλοφορίας του αίματος. Βοηθάει στην καλύτερη και γρηγορότερη διείσδυση των ενεργών συστατικών των προϊόντων για την κυτταρίτιδα που τοποθετούνται κάτω από αυτήν.

Διαδικασία εφαρμογής:

1. Προετοιμάζετε το κρεβάτι με το χαρτοσέντονο και ζητάτε από την πελάτισσα να ξαπλώσει αφού έχετε βεβαιωθεί ότι έχει κάνει πρώτα ντους.
2. Εφαρμόστε πήλινγκ με κόκκους (μηχανικό τρόπο απολέπισης) στην περιοχή που θέλετε να δουλέψετε με τον τρόπο που προαναφέρθηκε.
3. Απλώστε στο σώμα κάποιον ορό ή αμπούλα που ενδείκνυται για την κυτταρίτιδα με ελαφρύ μασάζ επιμένοντας στα σημεία με το πρόβλημα.
4. Απλώστε ένα παχύ στρώμα κρέμας για την κυτταρίτιδα
5. Τοποθετείστε τη γάζα στις περιοχές με το πρόβλημα.
6. Ετοιμάζετε το μίγμα για την θερμομάσκα. Αναιγνύετε σε ένα μπώλ τη σκόνη με το νερό και ανακατεύετε για να φτιάξετε ένα παχύρευστο πολτό.
7. Απλώνετε τον πολτό πάνω από τη γάζα και καλύψτε όσο το δυνατό καλύτερα τα σημεία που έχουν περισσότερη ανάγκη με γρήγορες κινήσεις, πριν προλάβει να στερεοποιηθεί το μίγμα.
8. Σκεπάστε με χαρτοσέντονο την πελάτισσα και αφήστε την το απαιτούμενο χρονικό διάστημα για να στερεοποιηθεί η μάσκα (περίπου 20 λεπτά).
9. Μετά απ 20 λεπτά αφαιρέστε την μάσκα σαν εκμαγείο και καθαρίστε τα υπολείμματα από τα προϊόντα που χρησιμοποιήθηκαν με βρεγμένα σφουγγαράκια ή το ειδικό πετσετάκι σώματος

Σημείωση:

Μετά την θερμομάσκα ο/η αισθητικός μπορεί να χρησιμοποιήσει κάποιο μηχανήμα ηλεκτροθεραπείας.

Αντενδείξεις :

1. Σε άτομα με αλλεργίες
2. σε περιοχές του σώματος που έχουν φλεβίτη, κιρσούς κ.α.
3. σε δερματοπάθειες , τραύματα, πληγές, εγκαύματα

ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΜΑΛΑΞΗΣ

Η μάλαξη παίζει σημαντικό ρόλο στη δημιουργία υπεραιμίας του δέρματος με σκοπό την τοπική αύξηση της κυκλοφορίας του αίματος.

Τα θετικά αποτελέσματα της μάλαξης εντείνονται με την χρησιμοποίηση κατάλληλων καλλυντικών προϊόντων τα οποία α) βοηθούν τα χέρια να κινούνται χωρίς απότομες κινήσεις πάνω στο δέρμα και β) διεισδύουν στο δέρμα και ανάλογα με τα συστατικά που περιέχουν βοηθούν στην αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας(δρουν κυρίως στη βελτίωση της κυκλοφορίας του αίματος).

Τα προϊόντα αυτά μπορεί να είναι σε **μορφή κρέμας ή ζελέ ή αμπούλας ή λαδιού** και περιέχουν εκχυλίσματα βοτάνων, φύκια, βιταμίνες, κ.λ.π.

ΛΑΔΙΑ

Τα είδη του λαδιού που χρησιμοποιούνται συνήθως είναι το λάδι από φυτά και το ορυκτό λάδι (παραφινέλαιο). Τα λάδια από φυτά απορροφούνται εύκολα από το δέρμα και του προσφέρουν τις βιταμίνες που περιέχουνε. Αντίθετα το παραφινέλαιο δεν απορροφάται εύκολα και δεν προσφέρει στο δέρμα καμία βιταμίνη. Χρησιμοποιείται όμως πιο συχνά γιατί κοστίζει λιγότερο.

Τα φυτικά λάδια μπορεί να είναι από αμύγδαλα (αμυγδαλέλαιο), από ελιά (ελαιόλαδο) ή από αβοκάντο.

Δεν συνιστάται να χρησιμοποιείται το λάδι κατευθείαν από το μπουκάλι στο δέρμα γιατί προκαλεί δυσάρεστη αίσθηση. Αρχικά τοποθετείται μια ποσότητα στις παλάμες για να παίρνει τη θερμοκρασία του σώματος και στη συνέχεια στο δέρμα.

Προσέχετε να μη είναι αρκετή η ποσότητα με την πρώτη φορά.

Απλώνετε το λάδι μόνο στο μέρος του σώματος που θα δουλέψετε, ενώ το υπόλοιπο σώμα καλύπτεται με σκεπάσματα.

Πρέπει να χρησιμοποιήτε και τις δύο παλάμες σας με ήρεμες κινήσεις (π.χ θωπεία) γιατί η πρώτη επαφή με το δέρμα εμπνέει εμπιστοσύνη στον πελάτη και τον βοηθάει να χαλαρώσει πιο εύκολα.

Σημείωση

Ένα σημείο που θα πρέπει να προσέξετε καθώς ξαναπροσθέτετε λάδι ή όταν αλλάζετε περιοχή μάλαξης είναι ότι πρέπει να προσπαθήσετε να διατηρήσετε συνεχή επαφή με το δέρμα του ατόμου. Αυτό επιτυγχάνεται όταν έχετε πάντα το ένα χέρι πάνω του μέχρι να τελειώσει η μάλαξη.

ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ

Η χρήση των αιθέριων ελαίων (αρωματοθεραπεία) για την αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας είναι αρκετά διαδεδομένη σήμερα. Τα αποτελέσματα είναι εξαιρετικά αν συνδυαστούν και με άλλες θεραπευτικές μεθόδους. Τα αιθέρια έλαια έχουν την ιδιότητα να διαπερνούν το δέρμα και να απορροφούνται γρήγορα.

Διαδικασία εφαρμογής

1. Προετοιμάζετε το κρεβάτι με το χαρτσέντονο και ζητάτε από την πελάτισσα να ξαπλώσει αφού έχετε βεβαιωθεί ότι έχει κάνει πρώτα ντους.
2. Χρησιμοποιώντας μια βούρτσα φυσικής τρίχας ξεκινήστε βουρτσίζοντας τα πέλματα ανεβαίνοντας στις γάμπες, στους μηρούς και στους γλουτούς. Οι κινήσεις σας πρέπει να είναι σταθερές με κατεύθυνση προς τα πάνω. Η διαδικασία αυτή τονώνει την κυκλοφορία του αίματος και βοηθάει στην απομάκρυνση των νεκρών κυττάρων.
3. Για την μάλαξη χρησιμοποιείτε ένα βασικό λάδι (αμυγδαλέλαιο, ελαιόλαδο) όπου προσθέτετε τα αιθέρια έλαια που επιθυμείτε.
4. Η ανάμιξη γίνεται στις παλάμες σας και μόνο λίγη ώρα πριν τη μάλαξη (2 έως 3 σταγόνες σε 10 ml βασικό λάδι). Για τη κυτταρίτιδα τα προτεινόμενα αιθέρια έλαια είναι: αγριοκυπαρίσι, λεβάντα, δενδρολίβανο, μάραθο και ρίγανη.
5. Απλώνετε το μίγμα των αιθέριων ελαίων σε όλο το σώμα από τα πέλματα έως τη βάση του λαιμού με ήπιες κινήσεις μέχρι να απορροφηθούν.

Σημείωση:

1. Επειδή τα αιθέρια έλαια μεταβάλλονται και αλλοιώνονται πολύ εύκολα, μπορεί να γίνουν επικίνδυνα και τοξικά εάν δεν χρησιμοποιηθούν σωστά. Ο/Η αισθητικός θα πρέπει να είναι πλήρως ενημερωμένος για τη χρήση τους πριν αρχίσει να τα αναμιγνύει για τις περιποιήσεις.
2. Μετά την περιποίηση σώματος με αιθέρια έλαια ο πελάτης μπορεί να μπει στην σάουνα για 10' λεπτά.

Αντενδείξεις:

1. σε έγκυες γυναίκες
2. σε άτομα με σοβαρές καρδιακές παθήσεις
3. σε άτομα με σοβαρές μορφές άσθματος

ΚΡΕΜΕΣ Ή ΖΕΛΕ

Υπάρχουν δύο τύποι προϊόντων

1. Θερμαντικές κρέμες ή gel
2. Μη θερμαντικές κρέμες.

Οι θερμαντικές κρέμες και τα gel προκαλούν έντονη υπεραιμία και χρησιμοποιούνται πριν από τη μάλαξη ή κάτω από σελοφάν.

Τα προϊόντα μάλαξης για την αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας έχουν μη λιπαρή υφή (συνήθως μορφή gel) που διευκολύνουν όμως τη μάλαξη. Αυτά τα gel έχουν το πλεονέκτημα ότι δεν εισχωρούν αμέσως και συνεπώς απαιτούν περισσότερη μάλαξη. Εμπλουτίζονται με πολύχρωμα σφαιρίδια για να έχουν πιο ελκυστική εμφάνιση.

Ενεργά συστατικά

- I.** Λιπολυτικές ενώσεις. Ενώσεις με λιπολυτική δράση όπως η καφεΐνη η θεοφυλλίνη και η θοβρωμίνη. Όμως η καφεΐνη προκαλεί διέγερση του κεντρικού νευρικού συστήματος καθώς και αφυδάτωση λόγω της επίδρασης που έχει στην κύστη.
- II.** Συστατικά που διευκολύνουν την τοπική μικροκυκλοφορία.
 - Φυτικά εκχυλίσματα όπως ο κισσός, το ginseng
 - Αγγειοδιασταλτικά (nicomate de Vit E)
 - Θερμαντικοί παράγοντες που βοηθούν το μεταβολισμό και την μικροκυκλοφορία.
- III.** Συστατικά που ενθαρρύνουν την όσμωση για να αποτρέψουν την διόγκωση των ιστών.
 - Φυτικά εκχυλίσματα όπως φύκια, κισσός,
- IV.** Συστατικά σύσφιξης.
 - Ενώσεις με πυρίτιο (διεγείρουν τα λιποκύτταρα και προκαλούν σύσφιξη στους ιστούς).

ΑΜΠΟΥΛΕΣ - ΟΡΟΙ

Για τη μάλαξη μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα ελαιώδη διαλύματα αμπούλας ή τα υπό μορφή γαλακτώματος (τα υδατικά διαλύματα απορροφούνται γρήγορα και δεν διευκολύνουν τη μάλαξη).

Οι αμπούλες αυτές περιέχουν ενεργά συστατικά όπως καφεΐνη, φύκια, ένζυμα που βοηθούν στην αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας.

Οι οροί είναι προϊόντα σε υγρή μορφή μέγιστης απορρόφησης από το δέρμα. Περιέχουν ενεργά συστατικά που διατηρούνται περισσότερο χρονικό διάστημα απ' αυτά της αμπούλας. Χρησιμοποιούνται σε συνδυασμό με αντίστοιχες κρέμες ή κάτω από θερμομάσκες.

ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ

Μερικές από τις βασικές περιποήσεις του σώματος είναι η θαλασσοθεραπεία (θεραπεία με φύκια), η κρυοθεραπεία (θεραπεία σύσφιξης), η εφαρμογή θερμομάσκας, η μάλαξη.

Η απολέπιση είναι μια διαδικασία η οποία προηγείται όλων αυτών των περιποήσεων με σκοπό την καλύτερη αποδοσή τους.

Για την μάλαξη της κυτταρίτιδας χρησιμοποιούνται ειδικά καλλυντικά προϊόντα, όπως τα λάδια, τα αιθέρια έλαια (αρωματοθεραπεία), οι κρέμες ή gel, οι αμπούλες και οι οροί.

Αυτά τα προϊόντα περιέχουν συστατικά που βοηθούν στην αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας επειδή δρουν κυρίως στη βελτίωση της κυκλοφορίας του αίματος.

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟ ΜΕΡΟΣ

Εργαστηριακή άσκηση 1

Τίτλος άσκησης: Θαλασσοθεραπεία

Σκοπός άσκησης: Να γνωρίσουν οι μαθητες τη διαδικασία εφαρμογής της θαλασσοθεραπείας και να είναι σε θέση να την πραγματοποιήσουν.

Εισαγωγικές πληροφορίες: Η θεραπεία με φύκια βοηθά στην εφίδρωση και στην πρόκληση υπεραιμίας με σκοπό την διαστολή των πόρων για καλύτερη διαπερατότητα των ενεργών συστατικών των φυκιών (ιώδιο, ιχνοστοιχεία, βιταμίνες). Τα ενεργά αυτά συστατικά έχουν έντονη καθαριστική δράση και βοηθούν στην απομάκρυνση των τοξινών.

Υλικά και μέσα:

1. Νάυλον
2. Πινέλο σώματος
3. Πετσέτα
4. Σφουγγαράκια ή ειδικό πετσετάκι σώματος
5. Μπώλ
6. Ξύλινες σπάτουλες
7. Εσώρουχο μιας χρήσης
8. Σκόνη απο φύκια
9. Peeling με κόκκους
10. Θερμοκουβέρτα

Στάδια Εργασίας

A. Ο διδάσκων

Επιλέγει ένα/μία μαθητή/τρια ως μοντέλο και πραγματοποιεί επίδειξη σύμφωνα με τα παρακάτω στάδια.

• Διαδικασία εφαρμογής peeling με κόκκους

1. Προετοιμάζετε το κρεβάτι με το χαρτοσέντονο και ζητάτε απο την πελάτισσα να ξαπλώσει.

2. Βρέχετε το δέρμα της πελάτισσας στην περιοχή που θέλετε να δουλέψετε.
3. Απλώνετε το προϊόν απολέπισης προσεχτικά. Στην περίπτωση που το προϊόν δεν βρίσκεται σε σωληνάριο χρησιμοποιήστε ξύλινες σπάτουλες.
4. Βρέξτε τα χέρια σας και κάντε μασάζ με κυκλικές κινήσεις στο σώμα της πελάτισσας προκαλώντας σαπωνοποίηση του προϊόντος.
5. Αφαιρείτε με βρεγμένο σφουγγαράκι ή με το ειδικό πετσετάκι σώματος.

• Διαδικασία εφαρμογής με θερμοκουβέρτα

1. Προετοιμάζετε τη θερμοκουβέρτα και την ανοίγετε σε μέτρια θερμοκρασία 30-35 0C. Τοποθετείτε νάυλον και ζητάτε απο την πελάτισσα να ξαπλώσει αφού έχετε βεβαιωθεί ότι έχει κάνει πρώτα ντους.
2. Ετοιμάζετε τον πολτό αναμιγνύοντας την σκόνη των φυκιών με χλιαρό νερό.
3. Απλώνετε με πινέλο σώματος ένα λεπτό στρώμα στο σώμα της πελάτισσας μέχρι τη μέση της.
4. Τυλίγετε το σώμα της πελάτισσας με το νάυλον και στη συνέχεια με την θερμοκουβέρτα. και την αφήνετε για 30 λεπτά.
5. Αφού περάσουν τα 30 λεπτά , ελευθερώνετε την πελάτισσα απο την θερμοκουβέρτα και το νάυλον και της συστήνετε να κάνει ντους.

Β. Μαθητές

Στη συνέχεια η τάξη χωρίζεται σε ομάδες των δύο ατόμων και με την καθοδήγηση του διδάσκοντα εκτελούν την ίδια εργαστηριακή άσκηση ακολουθώντας τα ίδια βήματα.

Γ. Συζήτηση:

Να συζητήσουν οι μαθητές τα συμπερασματά τους με το διδάσκοντα για να λυθούν τυχόν απορίες που υπάρχουν.

Ακολουθεί τακτοποίηση και καθαρισμός του εργαστηρίου.

Δ. Αξιολόγηση-ερωτήσεις :

Κυκλώστε τα σωστά

- Πως ήταν το δέρμα του/της μαθητής/τριας μετά το μηχανικό peeling ;
ΑΠΑΛΟ ΤΡΑΧΥ ΕΡΕΘΙΣΜΕΝΟ
- Πως αισθανόταν ο/η μαθητή/τρια μετά την εφαρμογή της θαλασσοθεραπείας;
ΔΥΣΑΡΕΣΤΑ ΕΥΧΑΡΙΣΤΑ ΑΔΙΑΦΟΡΑ

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

1. Αναφέρατε τους τρόπους απολέπισης. Ποιός είναι ο στόχος της απολέπισης;
2. Ποιές είναι οι πιθανές αντιδράσεις από την εφαρμογή των οξέων φρούτων;
3. Ποιά είναι τα αποτελέσματα της Θαλασσοθεραπείας;
4. Ποιά είναι τα αποτελέσματα της Κρυοθεραπείας;
5. Ποιά προϊόντα χρησιμοποιούνται για την μάλαξη της κυτταρίτιδας;
6. Ποιά είναι ενεργά συστατικά που περιέχουν τα gel, οι κρέμες, οι οροί και οι αμπούλες για την μάλαξη της κυτταρίτιδας;
7. Τι πρέπει να προσέξετε για την χρήση των αιθέριων ελαίων;
8. Ποιά είναι τα προτεινόμενα αιθέρια έλαια που χρησιμοποιούνται στην αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας;

ΕΡΓΑΣΙΕΣ

Εργασία 1

Αντιστοιχίστε τα στοιχεία της στήλης I με τους ορισμούς της στήλης II.

ΣΤΗΛΗ I

Εφίδρωση
Οξέα φρούτων
Σύσφιξη
Υπεραιμία
Αιθέρια έλαια

ΣΤΗΛΗ II

- Απολέπιση
- Κρυοθεραπεία
- Θαλασσοθεραπεία
- Θερμομάσκα
- Μάλαξη

Εργασία 2

Υπογραμμίστε ή κυκλώστε το σωστό ή λάθος στις παρακάτω προτάσεις

- Τα οξέα φρούτων χρησιμοποιούνται για ανανέωση και αναζωογόνηση του δέρματος Σ ή Λ
- Μετά την εφαρμογή των οξέων φρούτων μπορεί η πελάτισσα να εκτεθεί στον ήλιο Σ ή Λ
- Η θαλασσοθεραπεία ενδείκνυται σε άτομα με κιρσούς ή φλεβίτη Σ ή Λ
- Τα φύκια περιέχουν ιωδιούχες ενώσεις που συντελούν στη διάλυση του λίπους Σ ή Λ

- Με την κρυοθεραπεία έχουμε αύξηση της κυκλοφορίας του αίματος Σ ή Λ
- Μετά την εφαρμογή της θερμομάσκας δεν μπορεί να ακολουθήσει άλλη περιποίηση Σ ή Λ
- Τα αιθέρια έλαια χρησιμοποιούνται στην αρχική τους μορφή και απευθείας στο δέρμα κατα τη μάλαξη της κυτταρίτιδας Σ ή Λ
- Τα προϊόντα μάλαξης σε μορφή gel διευκολύνουν την μάλαξη Σ ή Λ

Εργασία 3

Συμπληρώστε τα κενά στις παρακάτω προτάσεις:

A. Για την.....χρησιμοποιούμε κάποιον απο τους γνωστούς τρόπους που έχουμε αναφέρει:

- τοτρόπο (peeling με κόκκους)
- το βιολογικό τρόπο (peeling)
- τοτρόπο (επίδραση οξέων φρούτων)

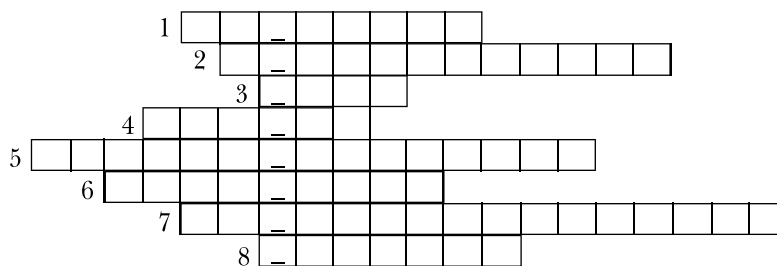
B. Στη διαδικασία εφαρμογής των

Αποφεύγετε,, τις περιοχές των του στήθους και περιοχές με προβλήματα των

Γ. Η χρήση των..... (αρωματοθεραπεία) για την αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας είναι αρκετά διαδεδομένη σήμερα. Τα αποτελέσματα είναι εξαιρετικά αν..... και με άλλες θεραπευτικές μεθόδους. Τα έχουν την ιδιότητα να το δέρμα και να γρήγορα. Για τη κυτταρίτιδα τα προτεινόμενα.....έλαια είναι:.....,,και

Εργασία 4

Βρείτε τους ορισμούς συμπληρώστε τα κενά και βρείτε την λέξη που κρύβεται στο πλαίσιο.



1. Υπάρχουν σε ελαιώδη και υδατικά διαλύματα
2. περιποίηση σύσφιξης
3. Στην αισθητική χρησιμοποιούνται των φρούτων για απολέπιση
4. προϊόντα μάλαξης
5. Περιποίηση με φύκια
6. Τρόπος απολέπισης
7. Είναι η μάσκα σώματος που αφαιρείται σαν εκμαγείο
8. τα έλαια στην αρωματοθεραπεία

4.4 ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΑΙ ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ

Σκοπός του μαθήματος

Να γνωρίσουν οι μαθητές τις κινήσεις της μάλαξης και να τις πραγματοποιήσουν χρησιμοποιώντας τα κατάλληλα προϊόντα.

Μάλαξη είναι ένα σύνολο κινήσεων διαφορετικών ειδών και εντάσεων βασισμένων στις αρχές της ανατομίας και φυσιολογίας του ανθρώπινου σώματος και οι οποίοι γίνονται στην επιφάνεια του δέρματος με τα χέρια ή με ειδικά μηχανήματα.

Η μάλαξη είναι ένας από τους τρόπους αντιμετώπισης της κυτταρίτιδας. Με τη μάλαξη προκαλείται υπεραιμία με αποτέλεσμα την αύξηση της κυκλοφορίας του αίματος και την καλύτερη τροφοδοσία των ιστών.

Σκοπός αυτών των χειρισμών είναι να επαναφέρουν το σώμα στη φυσιολογική του κατάσταση απομακρύνοντας την κυτταρίτιδα.

Οι χειρισμοί της μάλαξης διακρίνονται σε :

1. Στατικούς (στο ίδιο σημείο) και
2. Προοδευτικούς (προώθηση με κινήσεις των χεριών).

Οι χειρισμοί μπορεί να διαφέρουν στην ένταση και την πίεση που ασκείται στην επιφάνεια του δέρματος καθώς και στη συχνότητα εφαρμογής. Θα πρέπει να στηρίζονται απόλυτα στη φυσιολογία και ανατομία του δέρματος. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να γίνονται σύμφωνα με τη φορά των μυών δηλαδή την διεύθυνση των ινών τους.

Δεν ενδείκνυται μάλαξη σε περιοχές που έχουν λεμφαδένες, όπως είναι οι μασχάλες, η βουβωνική χώρα κ.α.

Η μάλαξη κυτταρίτιδας δεν πρέπει να προκαλεί πόνο ή να γίνεται τόσο δυνατά ώστε να προκαλεί ρήξεις των αγγείων. Έχει περιορισμένο χρόνο εφαρμογής επειδή μπορεί να προκαλέσει κούραση.

ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΑΙΣΘΗΤΙΚΟΥ

1.Γενικά:

Όπως έχει αναφερθεί, πριν από οποιαδήποτε περιποίηση αισθητικής φροντίστε ώστε τα χέρια σας να είναι καθαρά, ζεστά και τα νύχια κομμένα. Οι άκρες των δακτύλων θα πρέπει να μην έχουν σκληρά τελειώματα που μπορούν να γδάρουν το δέρμα του πελάτη. Τα μαλλιά πρέπει να είναι μαζεμένα ώστε να μη σας ενοχλούν και σας αναγκάζουν να κάνετε απότομες κινήσεις για να τα αποφύγετε. Οποιαδήποτε απότομη κίνηση ενοχλεί τον πελάτη και του προκαλεί ανησυχία.

Φοράτε την ειδική λευκή μπλούζα και αποφεύγετε πολλά ρούχα εφόσον το δωμάτιο είναι ζεστό.

Πριν τη μάλαξη υπενθυμίστε στον πελάτη ότι πρέπει να είναι νηστικός ή ότι θα πρέπει να έχουν περάσει δυόμισι ώρες τουλάχιστον από το τελευταίο γεύμα του. Η ουροδόχος κύστη επίσης πρέπει να είναι άδεια.

Κατά τη διάρκεια της μάλαξης καλό είναι να μη μιλάτε, γιατί εμποδίζετε τον πελάτη να ηρεμήσει αλλά κι εσείς δυσκολεύεστε να συγκεντρωθείτε στην εργασία σας.

2. Φυσικές ιδιότητες του αισθητικού:

Για να εκτελέσετε σωστά τις κινήσεις της μάλαξης καλό είναι να γυμνάζετε τα χέρια σας για να αποκτήσουν μεγαλύτερη ευλυγισία και κινητικότητα. Τα αγύμναστα και κατά συνέπεια δυσκίνητα χέρια δεν μπορούν να εκτελέσουν σωστή μάλαξη γιατί δεν έρχονται εύκολα σε επαφή με το δέρμα.

Επίσης όταν τα χέρια του αισθητικού είναι σαρκώδη προκαλείται ευχάριστη αίσθηση διότι επιτρέπουν την καλύτερη επαφή με την επιφάνεια που μαλάσσεται σε σχέση με τα αδύνατα χέρια.

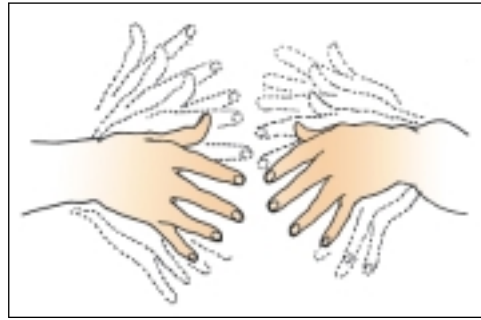
Ο / Η αισθητικός θα πρέπει να έχει καλή φυσική κατάσταση ώστε να μην κουράζεται εύκολα εφόσον οι κινήσεις που εφαρμόζει απαιτούν αρκετή δύναμη.

Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δοθεί στη στάση που θα διατηρεί κατά τη διάρκεια της μάλαξης ώστε να κερδίζει σε δύναμη και να μην κουράζεται. Έτσι όταν στέκεται καλό είναι τα πόδια να είναι τοποθετημένα το ένα λίγο πιο μπροστά από το άλλο με τα γόνατα λίγο λυγισμένα και την πλάτη ίσια. Με μια κατάλληλη κλίση του σώματος πραγματοποιεί τις κινήσεις, ασκώντας πίεση με το βάρος του πάνω μέρους του σώματος και όχι με τα χέρια. Μ' αυτό τον τρόπο αποφεύγει την κούραση και τους πόνους στην πλάτη.

Ασκήσεις χεριών:

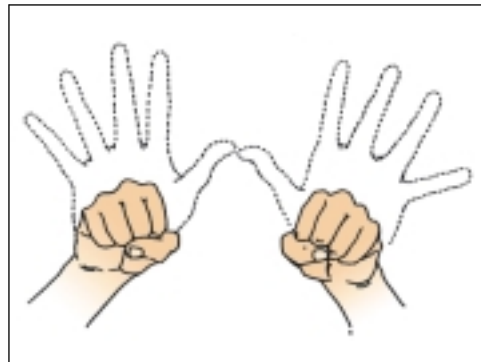
Για να βελτιωθεί η ευλυγισία των χεριών καλό είναι να γίνονται καθημερινά οι παρακάτω ασκήσεις:

1) Κρατήστε τα χέρια στο ύψος του στήθους και κουνήστε τα δυνατά για περίπου είκοσι φορές. Αυτή η άσκηση εκτός του ότι κάνει πιο ευλύγιστα τα χέρια, τα ζεσταίνει γιατί αυξάνει την κυκλοφορία του αίματος. (εικόνα 1)



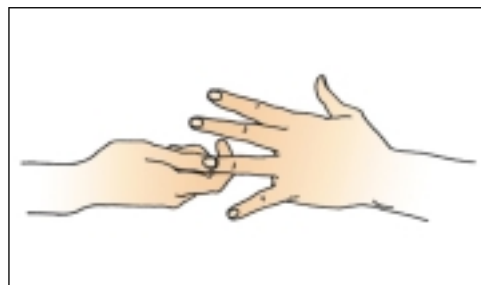
Εικόνα 1 :Προθέρμανση των χεριών

2) Κρατήστε τα χέρια στο επίπεδο του στήθους σε γροθιές. Προσποιηθείτε ότι κρατάτε ένα μπαλάκι στις παλάμες των χεριών σας. Κάντε μια γροθιά πιέζοντας όσο πιο δυνατά μπορείτε καθώς μετράτε μέχρι το πέντε. Τώρα προσποιούμενοι ότι πετάτε το μπαλάκι τεντώνετε τα δάχτυλα μακριά, καθώς μετράτε μέχρι το πέντε. Επαναλάβετε την άσκηση δέκα ως είκοσι φορές. Αυτή η άσκηση είναι καλύτερη για δυνάμωμα των χεριών και των καρπών (εικόνα 2).



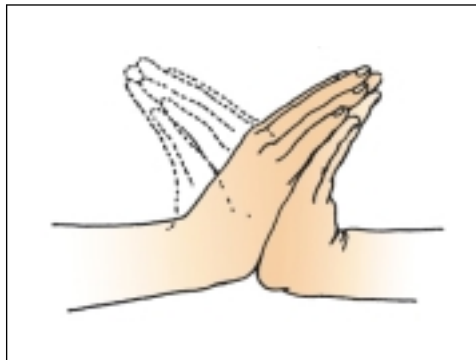
Εικόνα 2: Σφύξιμο της παλάμης

3) Τοποθετήστε και τις δύο παλάμες των χεριών πάνω σε μία επίπεδη επιφάνεια. Ξεκινήστε από τους αντίχειρες και μετρήστε κάθε δάχτυλο από τον αντίχειρα μέχρι το μικρό δάχτυλο σαν να παίζετε πιάνο. Μετρήστε 1,2,3,4,5. Μετά ξεκινήστε με το μικρό δάχτυλο μέχρι τον αντίχειρα μετρώντας πάλι. Αυτή η άσκηση είναι καλή για το συντονισμό και έλεγχο των χεριών (εικόνα 3).



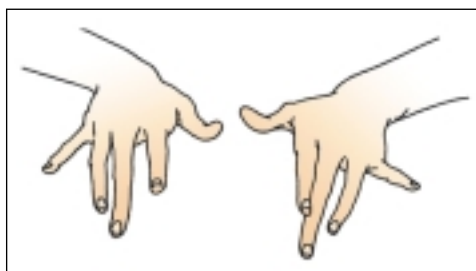
Εικόνα 3: Εκγύμναση δακτύλων

4) Τοποθετήστε τις παλάμες ενωμένες στο ύψος του στήθους. Κρατήστε τις ενωμένες καθώς γέρνετε τον αριστερό καρπό όσο πιο πίσω μπορείτε πιέζοντας τις παλάμες. Μετά αλλάζετε καρπό και κάνετε το ίδιο περίπου είκοσι φορές. Αυτή η άσκηση δυναμώνει τα χέρια και τους καρπούς και τα κάνει πιο ευλύγιστα. (εικόνα 4)



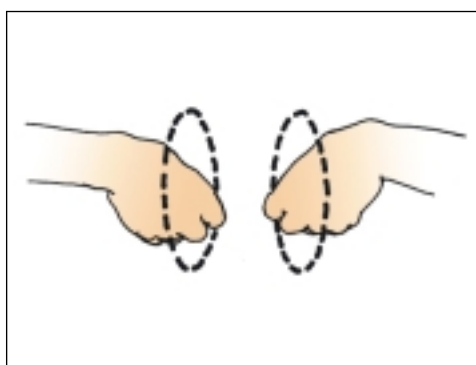
Εικόνα 4: Πίεση στις παλάμες

5) Με το δεξί χέρι κάνουμε μασάζ σε όλα τα δάκτυλα του αριστερού χεριού, τρίβοντας κάθε δάκτυλο από τις αρθρώσεις μέχρι την κορυφή του. Επαναλάβετε την άσκηση με το αριστερό χέρι. Αυτή η άσκηση ζεσταίνει τα χέρια και τα διατηρεί ευλύγιστα. (εικόνα 5)



Εικόνα 5 : Μασάζ στα δάκτυλα του χεριού

6) Κρατήστε τα χέρια με τα δάκτυλα κλειστά στο ύψος του στήθους περιστρέψτε τα, σε κυκλικές κινήσεις, από τους καρπούς, είκοσι φορές. Επαναλάβετε τις περιστρεφόμενες κινήσεις από την αντίθετη πλευρά. Αυτή η άσκηση βοηθά στην ευκαμψία και δυναμώνει τους καρπούς. (εικόνα 6)



Εικόνα 6: Περιστροφές των καρπών

3. Προϋποθέσεις του χώρου που γίνεται η μάλαξη:

Το πρώτο πράγμα που φροντίζουμε στο χώρο που γίνεται η μάλαξη είναι η μόνωση και η ησυχία. Η έντονη μουσική το ίδιο και η συζήτηση έχουν δυσάρεστη επίδραση στον αισθητικό και στον πελάτη.

Το επόμενο πράγμα που πρέπει να προσέξουμε είναι η θερμοκρασία. Το δωμάτιο πρέπει να έχει κανονική θερμοκρασία περίπου 22 °C, ώστε το άτομο που δεν θα φοράει ρούχα να αισθάνεται άνετα. Τα σημεία που δεν γίνεται μάλαξη σκεπάζονται με πετσέτα για να μην κρυώνει ο πελάτης.

Ο φωτισμός δεν πρέπει να πέφτει στο πρόσωπο και να είναι πολύ δυνατός.

Ο πελάτης τοποθετείται σε ειδικό κρεβάτι ώστε η θέση του να είναι άνετη και χαλαρή αλλά και η εργασία του αισθητικού πιο εύκολη. Το κρεβάτι πρέπει να είναι τοποθετημένο στο χώρο έτσι ώστε να διευκολύνει τις μετακινήσεις και στις τέσσερις πλευρές του, χωρίς να διακόπτεται ο ρυθμός της μάλαξης.

Το κρεβάτι της μάλαξης πρέπει να έχει κατάλληλες διαστάσεις (ύψος, πλάτος, μήκος) και να είναι ανθεκτικό για να αντέχει αρκετό βάρος.

Το ιδανικό ύψος του κρεβατιού για να μην σκύβει πολύ ο αισθητικός κατά τη διάρκεια της μάλαξης πρέπει να φτάνει το ύψος του καρπού των χεριών του όταν στέκεται όρθιος.

4. Χρόνος μάλαξης και συχνότητα συνεδριών

Η μάλαξη που γίνεται σε ολόκληρο το σώμα δεν πρέπει να υπερβαίνει τα 45 λεπτά. Μεγαλύτερη διάρκεια μπορεί να κουράσει το νευρικό και μυϊκό σύστημα του αισθητικού αλλά και του πελάτη.

Οι συνεδρίες μπορούν να γίνονται κάθε δεύτερη μέρα. Ο συνολικός αριθμός των συνεδριών εξαρτάται από τα αποτελέσματα σε κάθε άτομο ξεχωριστά.

ΧΕΙΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ

Στη μάλαξη της κυτταρίτιδας οι χειρισμοί είναι ίδιοι με τους χειρισμούς της ηρεμιστικής μάλαξης που γίνονται όμως με μεγαλύτερη πίεση και ταχύτητα.

Όπως αναφέρθηκε σε καμιά περίπτωση οι χειρισμοί αυτοί δεν πρέπει να χαρακτηρίζονται από βιαιότητα.

Ειδικότερα οι κινήσεις της μάλαξης χωρίζονται σε:

- 1) ΠΙΕΣΕΙΣ,
- 2) ΠΛΗΞΕΙΣ,
- 3) ΔΟΝΗΣΕΙΣ.

1. Οι πιέσεις διακρίνονται σε:

- Θωπείες
- Ανατρίψεις
- Πιέσεις
- Κυκλικές τρίψεις
- Ζυμώματα (συνθλίψεις)

2. Οι πλήξεις διακρίνονται σε:

- Πελεκισμοί
- Κονδυλισμοί
- Πλαταγίσματα
- Ραπίσματα
- Πλήγματα με κοίλη παλάμη (βεντούζες)
- Δακτυλικές επικρούσεις
- Λαβές ή τοιμπήματα

3. Οι δονήσεις μπορούν να γίνουν:

- Με ανοικτή και ολόκληρη την παλάμη
- Με την άκρη των δακτύλων
- Με μηχανήματα

Η μάλαξη δεν πρέπει να είναι μια διαδοχή των χειρισμών αυτών αλλά συνδυασμός τους και προσαρμογή τους ανάλογα την περιοχή. Μία κίνηση μπορεί να μετατραπεί σε μια άλλη π.χ η θωπεία σε πίεση , η πίεση σε ζύωμα κ.α

Κατά τη διάρκεια μιας συνεδρίας η ένταση της δύναμης των κινήσεων αυξάνεται προοδευτικά και μειώνεται προοδευτικά. Αυτό σημαίνει ότι η μάλαξη ξεκινάει και τελειώνει με θωπεία.

ΠΙΕΣΕΙΣ

Θωπείες

Διακρίνονται στην επιφανειακή η οποία εκτελείται με λιγότερη πίεση και στην εν τω βάθει (βαθιά) θωπεία η οποία απαιτεί περισσότερη πίεση και εφαρμόζεται συχνότερα στη μάλαξη κυτταρίτιδας.

Η θωπεία είναι ο κύριος χειρισμός της μάλαξης και αυτός που χρησιμοποιείται περισσότερο. Οι παλάμες γλιστρούν χαϊδεύοντας όλη την επιφάνεια χωρίς να μετακινούν τους ιστούς. Σε μεγάλες περιοχές ο / η αισθητικός χρησιμοποιεί τις παλάμες του, ενώ σε μικρότερες χρησιμοποιεί την παλαμιαία επιφάνεια των αντιχειρών και των δακτύλων. Τα χέρια είναι τελείως χαλαρωμένα για να έχουν τέλεια επαφή με το δέρμα. Ο βαθμός της πίεσης διαφέρει ανάλογα με την περιοχή στην οποία εφαρμόζεται η θωπεία. Μπορεί να γίνει κυκλικά ή σε ευθεία γραμμή ή κρικοειδώς κα. Ο ρυθμός είναι περίπου 15 σε 1 λεπτό. Η θωπεία είναι ένας χειρισμός που μπορεί να παρεμβληθεί μεταξύ άλλων εντονότερων χειρισμών. Επιβάλλεται να υπάρχει συνεχής επαφή με τη μαλασσομένη επιφάνεια, μετά από κάθε χειρισμό γι' αυτό γίνεται θωπεία πριν ξεκινήσει και αφού τελειώσει κάθε χειρισμός.

Οι θωπείες καταπραΰνουν και χαλαρώνουν την ένταση των μυών. Επίσης επειδή είναι κινήσεις τριβής διευκολύνουν την κυκλοφορία των αγγείων και διεγείρουν την κίνηση του φλεβικού αίματος και της λέμφου. Επιδρούν κατευναστικά στις νευρικές απολήξεις των αισθητικών νεύρων μειώνοντας την ευαισθησία των περιοχών που εφαρμόζονται.

Ανατρίψεις

Γίνονται όπως οι θωπείες αλλά με μεγαλύτερη πίεση για να ενεργήσουν βαθύτερα. Χρησιμοποιείται όλη η παλάμη ή οι τελευταίες φάλαγγες των δακτύλων ή μόνο οι αντίχειρες σε μικρές περιοχές. Ο ρυθμός είναι 15 σε 1 λεπτό και η πίεση δυνατή. Επειδή είναι χειρισμός που ενεργεί βαθύτερα είναι απαραίτητο να γίνεται με κεντρομόλο φορά (από τα άκρα προς το κέντρο).

Με την ανάτριψη επιταχύνεται η φλεβική και λεμφική κυκλοφορία. Όταν γίνεται αργά δρα αποσυμφορητικά, ενώ όταν γίνεται γρήγορα προκαλεί υπεραίμια.

Πιέσεις

Γίνονται με το ένα ή και με τα δύο χέρια που κινούνται ή παραμένουν στατικά. Εκτελούνται με τις παλάμες ή μόνο με τα δάκτυλα. Είναι ισχυρές πιέσεις αυτές που

αφορούν την αντιμετώπιση κυτταρίτιδας, που όμως δεν πρέπει να φτάνουν τα όρια του πόνου. Η συχνότητα τους είναι μικρότερη από 15 σε 1 λεπτό.

Όταν τα χέρια χρησιμοποιούνται μεμονωμένα, η πίεση ασκείται από τις τελευταίες φάλαγγες του αντίχειρα και του μικρού δακτύλου και από τις δυο τελευταίες φάλαγγες των άλλων δακτύλων. Είναι σημαντικό στο χειρισμό αυτό η πίεση να εκτείνεται μέχρι τα απαραίτητα όρια ελαστικότητας. Η πίεση είναι χειρισμός αποσυμφορητικός διότι πιέζει και βοηθά την κυκλοφορία του αίματος και της λέμφου.

Κυκλικές ανατρίψεις

Γίνονται με όλη την παλάμη ή και μόνο με τις άκρες των δακτύλων ή μόνο με την τελευταία φάλαγγα των αντιχείρων σε μικρές περιοχές. Τα τέσσερα δάκτυλα κάθε χεριού είναι σταθερά πάνω στο δέρμα οι δυο αντίχειρες κινούν το δέρμα πάνω στους υποκείμενους ιστούς σχηματίζοντας μικρούς κύκλους.

Οι κυκλικές τρίψεις που γίνονται με τις άκρες των δακτύλων και του αντίχειρα είναι κινήσεις μεγάλης πίεσης γιατί αυτές συγκεντρώνουν την πίεση των χεριών σε πολύ μικρότερη περιοχή.

Οι κυκλικές τρίψεις μετακινούν το δέρμα πάνω στους υποκείμενους ιστούς απομακρύνοντας έτσι τα οιδήματα .

Πρέπει να σημειωθεί ότι ο αντίχειρας σ' αυτήν την κίνηση κουράζεται περισσότερο απο τα άλλα τα δάκτυλα.

Ζυμώματα

Πρόκειται για μια δυναμική κίνηση όπου το χέρι ανασηκώνει, πιέζει και στρίβει μια μεγάλη μάζα δέρματος και υποκείμενων ιστών ανάμεσα στον αντίχειρα και τα άλλα δάκτυλα.

Απαραίτητη προϋπόθεση στο ζύωμα είναι ότι οι μυς πρέπει να είναι χαλαροί. Οι ιστοί πιέζονται και ανασηκώνονται με κυκλικές κινήσεις με αλληλοδιαδοχικό δυνάμωμα και χαλάρωμα της λαβής. Καθώς η λαβή χαλαρώνει δίνεται η δυνατότητα στους ιστούς να επανέρθουν στην αρχική τους θέση σαν αποτέλεσμα της ελαστικότητας τους.

Για να μην μετατρέπεται η κίνηση σε τσίμπημα συνιστάται να χρησιμοποιούνται τα μέρη των δακτύλων και των αντιχείρων που βρίσκονται πιο κοντά στην παλάμη και όχι τα άκρα των δακτύλων.

Τα δάκτυλα πρέπει να είναι κανονικά ενωμένα μεταξύ τους. Η κίνηση μπορεί να γίνει με το ένα χέρι, αλλά συνήθως το ένα χέρι συγκρατεί τους ιστούς καθώς το άλλο τους πιέζει και τους ζυμώνει. Με αυτόν το τρόπο τα χέρια αλλάζουν την κατεύθυνση στρέψεως.

Οι κινήσεις γίνονται χωρίς υπερβολή στις συστροφές και στις πιέσεις για να αποφεύγεται ο κίνδυνος ρήξης των μικρών αγγείων.

Αν τα χέρια γλιστρήσουν πάνω στην επιφάνεια και τραβήξουν το τρίχωμα, η κίνηση θα γίνει επώδυνη.

Το ζύμωμα ενδείκνυται μόνο σε περιοχές που έχουν μεγάλες μυϊκές μάζες, όπως τα χέρια, οι γάμπες, τα ισχία, οι μηροί και η κοιλιά, όπου το δέρμα και οι υποκείμενοι ιστοί μπορούν να μαλαχτούν και από τα δύο χέρια.

Ενδιάμεσα στα ζυμώματα των μυών είναι αναγκαίο να παρεμβάλλονται βαθιές θωπιές ώστε οι μυς να συσπώνται και να χαλαρώνουν ρυθμικά, πιέζοντας έτσι τις φλέβες και τα λεμφικά αγγεία και σπρώχνοντας το φλεβικό αίμα και τη λέμφο προς την καρδιά. Μ' αυτόν τον τρόπο μειώνουν την πιθανότητα συσσώρευσης άχρηστων ουσιών και βελτιώνουν την κυκλοφορία του αίματος και της λέμφου.

Όταν τα ζυμώματα γίνονται γρήγορα τονώνουν τους μυς, ενώ όταν γίνονται αργά τους χαλαρώνουν.

ΠΛΗΞΕΙΣ

Για να εκτελεστούν αυτοί οι χειρισμοί θα πρέπει τα δάκτυλα και οι καρποί να διαθέτουν μεγάλη ευλυγισία. Στην αντίθετη περίπτωση δημιουργείται δυσάρεστο συναίσθημα στον πελάτη.

Αποτελούνται από μια σειρά από γρήγορα κτυπήματα των χεριών. Τα δάκτυλα και οι καρποί είναι χαλαρά και οι αγκώνες σε κάμψη.

Το αποτέλεσμα των πλήξεων μπορεί να παρομοιάσκει μ' εκείνο που παράγεται από τα μηχανήματα φαραδικού ρεύματος, δηλαδή απότομες μυϊκές συσπάσεις, οι οποίες αυξάνουν το έργο του μυ και κατά συνέπεια τον όγκο και τη δύναμή του

Πελεκισμοί

Τα χέρια κινούνται κάθετα χτυπώντας εναλλάξ με το ωλένιο χείλος τη μαλασσόμενη επιφάνεια. Τα δάκτυλα είναι ελαφρώς ανοικτά για να διευκολύνεται η κίνηση. Οι χειρισμοί αυτοί ενεργούν βαθιά.

Κονδυλισμοί

Τα χέρια είναι σε γροθιά και κινούνται γρήγορα κάθετα και εναλλάξ. Επειδή ο χειρισμός είναι δυνατός, συνιστάται να γίνεται όπου υπάρχουν μεγάλες μυϊκές μάζες (γλουτοί, μηροί).

Πλαταγίσματα

Γίνονται με τις παλάμες ανοικτές και τα δάκτυλα ενωμένα. Προκαλούν επιφανειακή υπεραιμία.

Ραπίσματα

Γίνονται με τη ραχιαία επιφάνεια των χεριών και έχουν το ίδιο αποτέλεσμα με τα πλαταγίσματα.

Πλήγματα με κοίλη παλάμη (βεντούζες)

Η παλάμη με λυγισμένα δάκτυλα χτυπά σα βεντούζα την επιφάνεια που μαλάσσεται.

Δακτυλικές επικρούσεις

Τα χέρια κινούνται όπως όταν κτυπούν τα πλήκτρα πιάνου. Γίνονται με τις άκρες των δακτύλων. Τα αποτελέσματα είναι κυρίως διεγερτικά.

Λαβές ή τοιμπήματα

Τα χέρια κινούνται εναλλάξ και γρήγορα, κάνουν μία λαβή (τοίμπημα) και επανέρχονται.

ΔΟΝΗΣΕΙΣ

Είναι μια σειρά πιέσεων και χαλαρώσεων οι οποίες γίνονται γρήγορα και εναλλάξ στην επιφάνεια που μαλάσσεται χωρίς να χάνεται η επαφή μ' αυτήν. Είναι ένας χειρισμός κουραστικός για την / τον αισθητικό, γι αυτό και κυρίως στη θεραπεία κυτταρίτιδας χρησιμοποιούνται κατάλληλοι δονητές μηχανικοί ή ηλεκτρικοί.

Οι δονητές πρέπει να ακολουθούν την φορά των μυών. Τα αποτελέσματα των δονήσεων που παράγουν είναι παρόμοια με τα αποτελέσματα των δονήσεων της χειρομάλαξης δηλαδή δραστηριοποιούν την κυτταρική και λεμφική κυκλοφορία με αποτέλεσμα την καλύτερη αιμάτωση των ιστών.

Η ΛΕΜΦΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ ΣΤΗΝ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ

Μέθοδος αντιμετώπισης της κυτταρίτιδας

Η λεμφική μάλαξη είναι μια σειρά πιέσεων - χαλαρώσεων που ασκούνται με τα χέρια ή με ειδικά μηχανήματα ακολουθώντας τη διαδρομή του λεμφικού δικτύου και των λεμφαδένων. Σκοπός τους είναι να κινητοποιήσουν τη λέμφο για να μπορέσει να δράσει ευεργετικά στους ιστούς.

Η κυριότερη εφαρμογή της στο χώρο της αισθητικής αφορά την κυτταρίτιδα. Οι τύποι της κυτταρίτιδας που αντιμετωπίζονται καλύτερα με τη λεμφική μάλαξη είναι:

- 1) **οιδηματώδης** κυτταρίτιδα η οποία χαρακτηρίζεται από αύξηση του μεσοκυττάριου υγρού που προκαλείται από την κακή κυκλοφορία του αίματος και της λέμφου
- 2) κυτταρίτιδα στα αρχικά της στάδια.

Πριν ξεκινήσετε τη λεμφική μάλαξη πρέπει να λάβετε υπόψη:

Την κατάσταση της γενικής υγείας του ατόμου που προκύπτει τόσο μετά τη λήψη ενός καλού ιστορικού όσο και μετά από την κλινική εικόνα του ατόμου.

Η λήψη του ιστορικού είναι απαραίτητη διότι η λεμφική μάλαξη αντενδείκνυται στις παρακάτω περιπτώσεις:

- 1) Στο χρόνιο άσθμα
- 2) Στις ασθένειες της καρδιάς
- 3) Σε παθήσεις του θυροειδούς
- 4) Στη νεφρική ανεπάρκεια
- 5) Σε επιμολύνσεις

Η κλινική εικόνα του ατόμου προκύπτει μετά από προσεκτική εξέταση του δέρματος και σας δίνει πληροφορίες για το αν υπάρχει κάποια παθολογική κατάσταση που το άτομο δεν γνωρίζει ή δεν αποκαλύπτει .

ΟΙ ΧΕΙΡΟΚΙΝΗΣΕΙΣ ΤΗΣ ΛΕΜΦΙΚΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ

Η κυκλοφορία της λέμφου γίνεται αργά και ανοδικά προς μία μόνο κατεύθυνση (από την περιφέρεια προς το κέντρο), ακολουθώντας τη φλεβική κυκλοφορία.

Όπως συμβαίνει με το φλεβικό σύστημα έτσι και το λεμφικό μπορεί να εκδηλώσει αδυναμία στο να επιστρέψει το μεσοκυττάριο υγρό πίσω στην κυκλοφορία. Αυτό έχει

σαν αποτέλεσμα τη στάση της λέμφου, τη δημιουργία οιδήματος, κυτταρίτιδας κ.α. Οι χειροκινήσεις της λεμφικής παροχέτευσης έχουν σκοπό να επιταχύνουν την κίνηση της λέμφου μέσα στους λεμφικούς αγωγούς και στα λεμφαγγλιακά κέντρα. Η λέμφος συμπαρασύροντας μαζί της τα προϊόντα του κυτταρικού μεταβολισμού που είναι άχρηστα, δρα ευεργετικά στην τροφοδοσία των ιστών. Οι χειροκινήσεις του λεμφικού μασάζ είναι απόλυτα συγκροτημένες ξεκινώντας από το άκρο του ποδιού με πιέσεις προοδευτικής έντασης και χαλάρωσης, με σκοπό να σπρώξουν τη λέμφο των απομακρυσμένων περιοχών προς τα κοντινά σ' αυτές λεμφογάγγλια. Η συχνότητα των πιέσεων - χαλαρώσεων ποικίλλει ανάλογα με το άτομο και την κατάσταση της λεμφικής συμφόρησης.

Συνήθως συνιστώνται 5 επαναλήψεις σε κάθε περιοχή. Η εφαρμοζόμενη πίεση είναι έντονη χωρίς όμως να φτάνει στο επίπεδο των πιέσεων που ασκούνται στην κλασική μάλαξη της κυτταρίτιδας.

Λίγα λόγια για την λεμφική κυκλοφορία

Είναι γνωστό ότι και η τελευταία γωνία του σώματος τροφοδοτείται από τα τριχοειδή αγγεία, μέσα από τα οποία το αίμα φτάνει σαν αρτηριακό και φεύγει σαν φλεβικό. Μέσω των λεμφοφόρων τριχοειδών, που στην πορεία τους προς το κέντρο αποκτούν όλο και μεγαλύτερη διάμετρο, η λέμφος παρασύρει και παίρνει μαζί της μεγάλο μέρος αποβλήτων και άχρηστων ουσιών που αποβάλλουν τα κύτταρα. Η σημασία λοιπόν της λέμφου για τη ζωή του κυττάρου είναι αυτονόητη μια και κυκλοφορεί –συλλέγεται ανάμεσα και από το τελευταίο κύτταρο του οργανισμού μας. Ο ρόλος της είναι:

Α) Η απομάκρυνση από το περιβάλλον του κυττάρου μεγαλομοριακών ενώσεων και διαφόρων προϊόντων ενώσεων και διαφόρων προϊόντων μεταβολισμού.

Β) Ελέγχει την καθαρότητα του μεσοκυττάρου υγρού.

Γ) Επαγρυπνεί με το μεγάλο αριθμό λεμφοκυττάρων που έχει για την επιτυχή άμυνα του οργανισμού.

Οι κινήσεις της λέμφου πραγματοποιούνται από τις συσπάσεις των τοιχωμάτων των λεμφαγγείων, που είναι περίπου 10 ανά λεπτό και προωθούν τη λέμφο από την περιφέρεια στο κέντρο.

ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ

1. Αποτελέσματα της μάλαξης στην κυκλοφορία του αίματος.

Η μάλαξη αυξάνει την κυκλοφορία του αίματος. Διάρκεια μάλαξης πάνω από 10 λεπτά έχει σαν αποτέλεσμα την αύξηση του ποσού ροής του αίματος. Αυτό το αποτέλεσμα θα διαρκέσει περισσότερο χρόνο σε σχέση με αυτό που θα επιφέρουν οι διάφορες ασκήσεις.

2. Αποτελέσματα της μάλαξης στην κυκλοφορία της λέμφου.

Με τη μάλαξη έχουμε αύξηση της κυκλοφορίας της λέμφου ώστε να μπορούμε να εκμεταλλευτούμε τα ευεργετικά της αποτελέσματα (π.χ. θεραπεία οιδημάτων).

3. Αποτελέσματα της μάλαξης στο νευρικό σύστημα.

Τα αποτελέσματα κάποιων ερευνητών έδειξαν ότι μέσω της μάλαξης έχουμε αύξηση στη δραστηριότητα του συμπαθητικού συστήματος.

4. Αποτελέσματα της μάλαξης στο μυϊκό σύστημα.

Η μάλαξη ανακουφίζει τους μυς από την κόπωση που επέρχεται μετά από επίπονη άσκηση.

5. Αποτελέσματα της μάλαξης στα οστά.

Η μάλαξη έχει καλά αποτελέσματα στη θεραπεία καταγμάτων και την αποκατάσταση των τραυμάτων που παθαίνουν οι μαλακοί ιστοί. Αυτό συνδυάζεται με το γεγονός ότι η μάλαξη αυξάνει την κυκλοφορία του αίματος, η οποία πρέπει να είναι επαρκής στα μέρη που πάσχουν για να επέλθει η θεραπεία τους.

ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΜΑΛΑΞΗΣ

Η μάλαξη πρέπει να αποφεύγεται:

1. Σε έγκυες γυναίκες
2. Κατά την έμμηνο ρύση
3. Γενικά σε φλεγμονές
4. Εμπύρετες καταστάσεις
5. Κακοήγη νεοπλάσματα
6. Κιρσούς - φλεβίτιδα
7. Σε αρθρώσεις γενικά
8. Στις περισσότερες δερματικές παθήσεις
9. Σε ρευματοειδή αρθρίτιδα.
- 10 Σε περιοχές καταγμάτων

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΜΑΛΑΞΗΣ ΤΗΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ

Στο χώρο της αισθητικής υπάρχουν πάρα πολλές απόψεις και επικρατεί αρκετή σύγχυση πάνω στο θέμα μάλαξη. Ο βασικός σκελετός της μάλαξης όμως δεν αλλάζει.

Μια καλή αισθητικός διακρίνεται από την ικανότητα της να συνδυάζει τις βασικές κινήσεις της μάλαξης, με κάποιες νέες που κρίνει ότι θα συντελέσουν στο σωστό αποτέλεσμα.

Φυσικά για να μπορέσει να γίνει κάτι τέτοιο απαιτείται από την αισθητικό εμπειρία, άποψη γνώση της ανατομίας του σώματος της πελάτισσας και φυσικά να λαμβάνει πάντα υπ' όψιν της το ιατρικό ιστορικό της.

Αξίζει να σημειώσουμε ότι μια σωστή μάλαξη δεν μπορεί να γίνει από τον οποιοδήποτε. Το άτομο ή τα άτομα που θα ασχοληθούν επαγγελματικά με την μάλαξη εκτός από τα παραπάνω πρέπει να έχουν ταλέντο ή πολύ θέληση για να πετύχουν ένα σωστό αποτέλεσμα. Αλλιώς υπάρχει μεγάλη πιθανότητα να δημιουργήσουν κάποιο πρόβλημα στο σώμα της πελάτισσας ή να περάσουν αρνητική ενέργεια στο σώμα της.

Εμείς θα εξηγήσουμε αναλυτικά ένα μοντέλο μάλαξης που αποτελεί συνδυασμό της κλασσικής μάλαξης καθώς και της λεμφικής παροχέτευσης (λεμφική μάλαξη).

ΜΑΛΑΞΗ ΣΩΜΑΤΟΣ

Διαδικασία εφαρμογής

1. Προετοιμάζετε το κρεβάτι με το χαρτοσέντονο και ζητάτε από την πελάτισσα να ξαπλώσει αφού έχετε βεβαιωθεί ότι έχει κάνει πρώτα ντους.
2. Εφαρμόζετε το μηχανικό reeling με την γνωστή διαδικασία.
3. Τοποθετείτε μια ποσότητα λαδιού στις παλάμες για να πάρει τη θερμοκρασία του σώματος.
4. Απλώνετε το λάδι μόνο στο μέρος του σώματος που θα γίνει η μάλαξη ενώ το υπόλοιπο καλύπτεται με σκεπάσματα.
5. Κινήσεις των κάτω άκρων (πρόσθιο μέρος)

- Θωπεία για άπλωμα του προϊόντος
- Κάνετε αρχικά τις αναγκαίες κινήσεις ηρεμιστικής μάλαξης στον άκρο πόδα δηλ. μικρές κυκλικές ανατρίψεις στα δάκτυλα , ανατρίψεις στην πατούσα, κρικοειδής ανατρίψεις.
- Θωπεία που ξεκινάει από τα δάκτυλα στη ραχιαία επιφάνεια του άκρου πόδα,

συνεχίζεται μέχρι τον αστράγαλο, αγκαλιάζοντας με την παλάμη και των δύο χεριών την πτέρνα, συνεχίζοντας την κίνηση προς τα δάκτυλα με ελαφρά πίεση στην καμάρα του ποδιού και όλο το πέλμα.

- Κρικοειδής ανάτριψη με τα χέρια εναλλάξ από τον αστράγαλο μέχρι το γόνατο
- Θωπεία με όλα τα δάκτυλα που εναλλάσσεται με στροφή του χεριού καθώς ανεβαίνει μέχρι το γόνατο και κατεβαίνουμε ξανά με απλή θωπεία.
- Ζυμώματα στην κνήμη (αν είναι αναγκαία).
- Θωπεία με τα χέρια εναλλάξ μέχρι και πάνω από το γόνατο.
- Θωπεία και περιστροφή των χεριών μέχρι το γόνατο.
- Ανάτριψη του γαστροκνήμιου μυ αφού έχουμε λυγίσει πρώτα το γόνατο
 - α) Μικρά λεπτά ζυμώματα δίπλα από το γόνατο και κυκλικά πίσω από αυτό.
 - β) Ζυμώματα εσωτερικά στο μηρό μέχρι τη μέση αυτού
 - γ) Ανάτριψη με τα δύο χέρια στο εσωτερικό του μηρού
- Μεγάλη θωπεία από τα δάκτυλα μέχρι και το μηρό
- Ζύμωμα στην πλάγια επιφάνεια (εξωτερικά)
- Ανάτριψη με τις φάλαγγες των δακτύλων

6. Κινήσεις των κάτω άκρων (πίσω επιφάνεια)

- Θωπεία για να απλώσουμε το προϊόν
- Ανάτριψη με το ωλένιο χέλος (κάθετα το χέρι στο πόδι), χωρίζοντας σε 3 σημεία τη κνήμη. Οι κινήσεις πρέπει να είναι απότομες.
- Ανάτριψη από το πέλμα στην κνήμη, εσωτερικά στο μηρό, εξωτερικά στους γλουτούς.
- Ζυμώματα στην εξωτερική επιφάνεια των μηρών .
- Μικρές κυκλικές ανατρίψεις σ' όλη την επιφάνεια του μηρού. Οι αντίχειρες κάνουν μικρές κυκλικές ανατρίψεις ο ένας δίπλα στον άλλο χωρίζοντας τον μηρό σε τμήματα.
- Ανατρίψεις με κλειστή τη παλάμη , με το πάνω μέρος από τις φάλαγγες των δακτύλων στο μηρό (το άλλο χέρι κρατά αντίσταση).
- Ζυμώματα στην εξωτερική επιφάνεια του μηρού

Γενικά οι κινήσεις είναι ποιο έντονες σε βασικά προβλήματα όπως η παχυσαρκία και η κυτταρίτιδα

- Ζυμώματα με όλη τη παλάμη εξωτερικά στο μηρό και τελειώνετε με θωπεία
- Κυκλικά ζυμώματα εξωτερικά στο μηρό και τελειώνετε με θωπεία.
- Πλήξεις και πελεκισμοί εξωτερικά στο μηρό και τελειώνετε με θωπεία.
- Κονδυλισμοί. Ο αντίχειρας είναι μέσα στην παλάμη και χτυπάτε ρυθμικά την εξωτερική επιφάνεια του μηρού
- Με κοίλη παλάμη , χτυπάτε την επιφάνεια του μηρού (βεντούζες) .
- Τελειώνετε με τοιμήματα και λαβές και ύστερα πάλι θωπεία.

Σημείωση: Οι ίδιες κινήσεις των κάτω άκρων είναι και για τα χέρια.

7. Κινήσεις κοιλιάς

- Θωπεία στον ορθό κοιλιακό και λείανση στις πλευρές
- Απαλές κινήσεις στις πλευρές με τα δάκτυλα
- Κυκλική κίνηση στην κοιλιά με τις παλάμες εναλλάξ
- Κυκλικές ανατρίψεις, με τις φάλαγγες του αντίχειρα , στο παχύ έντερο
- Κρικοειδείς ανατρίψεις, με τις φάλαγγες του αντίχειρα , στο παχύ έντερο
- Οι παλάμες στους πλάγιους κοιλιακούς κινούνται προς το κέντρο , συστρέφονται και καταλήγουν αντίθετα από το σημείο που ξεκίνησαν
- Η παλάμη πάνω από τον ομφαλό, τα δάκτυλα ενωμένα κάνουν κυκλικές ανατρίψεις (με οδηγό).
- Μετατοπίσεις. Πιάνουμε με τον αντίχειρα και τον δείκτη γύρω από το παχύ έντερο.
- Ζυμώματα στους πλάγιους κοιλιακούς
- Η παλάμη οριζόντια πάνω από τον ομφαλό. Πιέζουμε εναλλάξ τη κοιλιά , από τη μια μεριά του ομφαλού με το πίσω μέρος της παλάμης και από την άλλη μεριά του ομφαλού με τα δάκτυλα, μετατοπίζοντας τη μάζα που είναι από κάτω
- Οι παλάμες είναι παράλληλα, τοποθετούνται επάνω στο τμήμα του εντέρου που ανεβαίνει (ανιόν κόλο) και κατεβαίνει (κατιόν κόλο), πιέζουν αντίθετα ταυτόχρονα προς τη φορά του εντέρου. Το αριστερό χέρι πάνω-δεξί χέρι κάτω και εναλλάξ.
- Τελειώνουμε με κυκλική θωπεία.
- Τα χέρια στην οσφυϊκή χώρα κινούνται προς την κοιλιακή χώρα και ανεβαίνουν μέχρι επάνω από το στήθος.

ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ

Η μάλαξη της κυτταρίτιδας είναι ένα σύνολο χειρισμών που πραγματοποιούνται με σκοπό την αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας. Οι χειρισμοί της μάλαξης συμβάλλουν στην αύξηση της κυκλοφορίας του αίματος και της λέμφου με αποτέλεσμα την καλύτερη τροφοδοσία των ιστών.

Τα κύρια χαρακτηριστικά τους είναι : α)Γίνονται με αρκετή πίεση και μεγάλη ταχύτητα β) δεν προκαλούν πόνο και ρήξη των αγγείων γ)ανάλογα με το είδος τους προκαλούν υπεραιμία, αποσυμφόρηση, χαλάρωση, τόνωση. Απαραίτητη προϋπόθεση είναι να πραγματοποιούνται σύμφωνα με τη φορά των μυών.

Ο/Η αισθητικός οφείλει να προετοιμάσει κατάλληλα το χώρο στον οποίο θα πραγματοποιηθεί η μάλαξη. Ιδιαίτερη σημασία δίνεται και στη φροντίδα των χεριών του.

Η λεμφική μάλαξη έχει σκοπό να αποσυμφορήσει τη λέμφο για να μπορέσει να δράσει ευεργετικά στους ιστούς. Επειδή βοηθάει στην αποτοξίνωση των ιστών χρησιμοποιείται στην αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας.

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟ ΜΕΡΟΣ

Εργαστηριακή άσκηση 1

Τίτλος άσκησης: Χειρισμοί της μάλαξης (κυτταρίτιδας) στα κάτω άκρα πρόσθιο μέρος

Σκοπός άσκησης: Να γνωρίσουν οι μαθητές τους χειρισμούς και να είναι σε θέση να τους πραγματοποιούν.

Εισαγωγικές πληροφορίες: Οι χειρισμοί της μάλαξης ενδείκνυται να γίνονται σύμφωνα με τη φορά των μυών και να αποφεύγονται οι περιοχές που έχουν λεμφαδένες. Δεν πρέπει να προκαλούν πόνο και να γίνονται τόσο δυνατά ώστε να προκαλούν ρήξη των αγγείων.

Υλικά και μέσα:

- 1) Χαρτοσέντονο
- 2) Πετσέτα
- 3) Σφουγγαράκια
- 4) Μπώλ
- 5) Ξύλινες σπάτουλες
- 6) Εσώρουχο μιας χρήσης
- 7) Παραφινέλαιο
- 8) Peeling με κόκκους

Στάδια Εργασίας

A. Ο διδάσκων

Επιλέγει ένα/μία μαθητή/τρια ως μοντέλο και πραγματοποιεί επίδειξη σύμφωνα με τα παρακάτω στάδια.

- Διαδικασία εφαρμογής peeling με κόκκους

1. Προετοιμάζετε το κρεβάτι με το χαρτοσέντονο και ζητάτε από την πελάτισσα να ξαπλώσει αφού έχετε βεβαιωθεί ότι έχει κάνει ντους και έχει φορέσει το ειδικό εσώρουχο μιας χρήσης.
2. Σκεπάζετε με πετσέτα το μέρος του σώματος που δε θα γίνει μάλαξη.

3. Βρέχετε το δέρμα της πελάτισσας στην περιοχή που θέλετε να δουλέψετε.
4. Απλώνετε το προϊόν απολέπισης προσεχτικά. Στην περίπτωση που το προϊόν δεν βρίσκεται σε σωληνάριο χρησιμοποιήστε ξύλινες σπάτουλες.
5. Βρέξτε τα χέρια σας και κάντε μασάζ με κυκλικές κινήσεις στο σώμα της πελάτισσας προκαλώντας σαπωνοποίηση του προϊόντος.
6. Αφαιρείτε με βρεγμένο σφουγγαράκι ή με το ειδικό πετσετάκι σώματος.
7. Τοποθετείτε μια ποσότητα λαδιού στις παλάμες για να πάρει τη θερμοκρασία του σώματος.
8. Απλώνετε το λάδι μόνο στο μέρος του σώματος που θα γίνει η μάλαξη.

• **Διαδικασία μάλαξης των κάτω άκρων**

1. Θωπεία για άπλωμα του προϊόντος



Εικόνα 1

2. Κάνετε αρχικά τις αναγκαίες κινήσεις ηρεμιστικής μάλαξης στον άκρο πόδα δηλ. μικρές κυκλικές ανατρίψεις στα δάκτυλα , ανατρίψεις στην πατούσα, κρικοειδής ανατρίψεις.



Εικόνα 2

3. Θωπεία που ξεκινάει από τα δάκτυλα στη ραχιαία επιφάνεια του άκρου πόδα, συνεχίζεται μέχρι τον αστράγαλο, αγκαλιάζοντας με την παλάμη και των δύο χεριών την πτέρνα, συνεχίζοντας την κίνηση προς τα δάκτυλα με ελαφρά πίεση στην καμάρα του ποδιού και όλο το πέλμα.



Εικόνα 3

4. Κρικοειδής ανάτριψη με τα χέρια εναλλάξ από τον αστράγαλο μέχρι το γόνατο



Εικόνα 4

5. Θωπεία με όλα τα δάκτυλα που εναλλάσσεται με στροφή του χεριού καθώς ανεβαίνει μέχρι το γόνατο και κατεβαίνουμε ξανά με απλή θωπεία.



Εικόνα 5



Εικόνα 6

6. Ζυμώματα στην κνήμη (αν είναι αναγκαία).



Εικόνα 7

7. Θωπεία με τα χέρια εναλλάξ μέχρι και πάνω από το γόνατο.

8. Θωπεία και περιστροφή των χεριών μέχρι το γόνατο.



Εικόνα 8

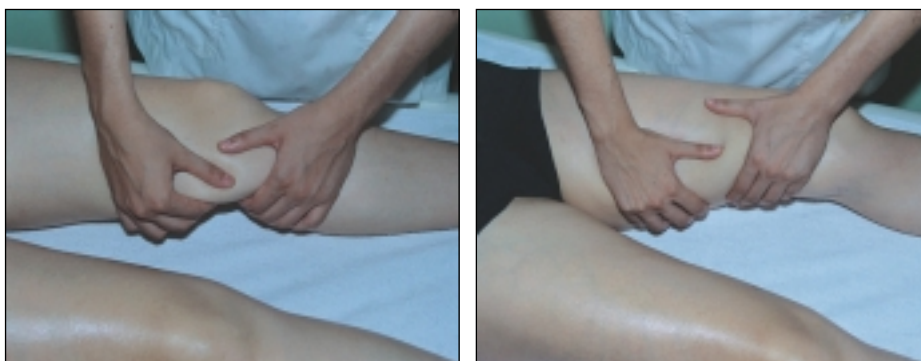


9. Ανάτριψη του γαστροκνήμιου μυ αφού έχουμε λυγίσει πρώτα το γόνατο



Εικόνα 9

10. Μικρά λεπτά ζυμώματα δίπλα από το γόνατο και κυκλικά πίσω από αυτό.
α) Ζυμώματα εσωτερικά στο μηρό μέχρι τη μέση αυτού
β) Ανάτριψη με τα δύο χέρια στο εσωτερικό του μηρού



Εικόνα 10

11. Μεγάλη θωπεία από τα δάκτυλα μέχρι και το μηρό



Εικόνα 11

12. Ζύμωμα στην πλάγια επιφάνεια (εξωτερικά)



Εικόνα 12

13. Ανάτριψη με τις φάλαγγες των δακτύλων



Εικόνα 13

Β. Μαθητές

Στη συνέχεια η τάξη χωρίζεται σε ομάδες των δύο ατόμων και με την καθοδήγηση του διδάσκοντα εκτελούν την ίδια εργαστηριακή άσκηση ακολουθώντας τα ίδια βήματα.

Γ. Συζήτηση:

Να συζητήσουν οι μαθητές τα συμπεράσματά τους με το διδάσκοντα για να λυθούν τυχόν απορίες που υπάρχουν.

Ακολουθεί τακτοποίηση και καθαρισμός του εργαστηρίου.

Δ. Αξιολόγηση-ερωτήσεις :

Κυκλώστε τα σωστά

- Πως ήταν το δέρμα του/της μαθητή/τριας μετά το μηχανικό peeling ;
ΑΠΑΛΟ ΤΡΑΧΥ ΕΡΕΘΙΣΜΕΝΟ
- Πως αισθανόταν ο/η μαθητή/τρια μετά τη μάλαξη της πρόσθιας επιφάνειας των κάτω άκρων;
ΔΥΣΑΡΕΣΤΑ ΕΥΧΑΡΙΣΤΑ ΑΔΙΑΦΟΡΑ
- Τα χέρια του/της μαθητή/τρια εκτελούσαν σωστά τις κινήσεις;
ΝΑΙ ΟΧΙ
- Ήταν σωστή η στάση του σώματος του/της μαθητή/τριας που πραγματοποίησε τη μάλαξη;
ΝΑΙ ΟΧΙ

Εργαστηριακή άσκηση 2

Τίτλος άσκησης: Χειρισμοί της μάλαξης (κυτταρίτιδας) στα κάτω άκρα (πίσω επιφάνεια)

Σκοπός άσκησης: Να γνωρίσουν οι μαθητές τους χειρισμούς και να είναι σε θέση να τους πραγματοποιούν.

Εισαγωγικές πληροφορίες: Οι χειρισμοί της μάλαξης ενδείκνυται να γίνονται σύμφωνα με τη φορά των μυών και να αποφεύγονται οι περιοχές που έχουν λεμφαδένες. Δεν πρέπει να προκαλούν πόνο και να γίνονται τόσο δυνατά ώστε να προκαλούν ρήξη των αγγείων.

Υλικά και μέσα:

Χαρτοσέντονο

Πετσέτα

Σφουγγαράκια

Ειδικό πετσετάκι σώματος

Μπώλ

Ξύλινες σπάτουλες

Πινέλο σώματος

Εσώρουχο μιας χρήσης

Παραφινέλαιο

Ενζυμικό Peeling (Λοσιόν των ενζύμων και προιόν σε σκόνη)

Στάδια Εργασίας

A. Ο διδάσκων

Επιλέγει ένα/μία μαθητή/τρια ως μοντέλο και πραγματοποιεί επίδειξη σύμφωνα με τα παρακάτω στάδια.

Διαδικασία εφαρμογής ενζυμικού peeling

- 1) Προετοιμάζετε το κρεβάτι με το χαρτοσέντονο και ζητάτε από την πελάτισσα να ξαπλώσει αφού έχετε βεβαιωθεί ότι έχει κάνει ντους και έχει φορέσει το ειδικό εσώρουχο μιας χρήσης.
- 2) Σκεπάζετε με πετσέτα το μέρος του σώματος που δε θα γίνει μάλαξη.
- 3) Ανακατεύετε σε ένα μπολ μικρή ποσότητα σκόνης του προιόντος με την αντίστοιχη λοσιόν των ενζύμων ώστε να σχηματιστεί ρευστό μίγμα.
- 4) Απλώνετε με ένα πινέλο σώματος στην περιοχή που θέλετε να δουλέψετε το μίγμα και αφήνετε να στεγνώσει.
- 5) το αφαιρείτε προσεχτικά σαν φιλμ ή καθαρίζετε το δέρμα χωρίς να τρίβετε με βρεγμένο σφουγγαράκι ή με το ειδικό πετσετάκι σώματος.
- 6) Τοποθετείτε μια ποσότητα λαδιού στις παλάμες για να πάρει τη θερμοκρασία του σώματος.
- 7) Απλώνετε το λάδι μόνο στο μέρος του σώματος που θα γίνει η μάλαξη.

Διαδικασία μάλαξης των κάτω άκρων

Κινήσεις των κάτω άκρων (πίσω επιφάνεια)

1. Θωπεία για να απλώσουμε το προϊόν
2. Ανάτριψη με το ωλένιο χείλος (κάθετα το χέρι στο πόδι), χωρίζοντας σε 3 σημεία τη κνήμη. Οι κινήσεις πρέπει να είναι απότομες.



Εικόνα 1



Εικόνα 2

3. Ανάτριψη από το πέλμα στην κνήμη, εσωτερικά στο μηρό, εξωτερικά στους γλουτούς.
4. Ζυμώματα στην εξωτερική επιφάνεια των μηρών .



Εικόνα 3



Εικόνα 4

5. Μικρές κυκλικές ανατρίψεις σ' όλη την επιφάνεια του μηρού. Οι αντίχειρες κάνουν μικρές κυκλικές ανατρίψεις ο ένας δίπλα στον άλλο χωρίζοντας τον μηρό σε τμήματα.
6. Ανατρίψεις με κλειστή τη παλάμη, με το πάνω μέρος από τις φάλαγγες των δακτύλων στο μηρό (το άλλο χέρι κρατά αντίσταση).



Εικόνα 5



Εικόνα 6

7. Ζυμώματα στην εξωτερική επιφάνεια του μηρού

Γενικά οι κινήσεις είναι ποιο έντονες σε βασικά προβλήματα όπως η παχυσαρκία και η κυτταρίτιδα

8. Ζυμώματα με όλη τη παλάμη εξωτερικά στο μηρό και τελειώνετε με θωπεΐα



Εικόνα 7



Εικόνα 8

9. Κυκλικά ζυμώματα εξωτερικά στο μηρό και τελειώνετε με θωπεία.

10. Πλήξεις και πελεκισμοί εξωτερικά στο μηρό και τελειώνετε με θωπεία.



Εικόνα 9



Εικόνα 10

11.Κονδυλισμοί. Ο αντίχειρας είναι μέσα στην παλάμη και χτυπάτε ρυθμικά την εξωτερική επιφάνεια του μηρού

12.Με κοίλη παλάμη , χτυπάτε την επιφάνεια του μηρού (βεντούζες) .



Εικόνα 11



Εικόνα 12

13. Τελειώνετε με τοιμπήματα και λαβές και ύστερα πάλι θωπεία.

Σημείωση: Οι ίδιες κινήσεις των κάτω άκρων είναι και για τα χέρια.



Εικόνα 13

Β. Μαθητές

Στη συνέχεια η τάξη χωρίζεται σε ομάδες των δύο ατόμων και με την καθοδήγηση του διδάσκοντα εκτελούν την ίδια εργαστηριακή άσκηση ακολουθώντας τα ίδια βήματα.

Γ. Συζήτηση:

Να συζητήσουν οι μαθητές τα συμπεράσματά τους με το διδάσκοντα για να λυθούν τυχόν απορίες που υπάρχουν.

Ακολουθεί τακτοποίηση και καθαρισμός του εργαστηρίου.

Δ. Αξιολόγηση-ερωτήσεις :

Κυκλώστε τα σωστά

- Πως ήταν το δέρμα του/της μαθητή/τριας μετά το ενζυμικό peeling ;
ΑΠΑΛΟ ΤΡΑΧΥ ΕΡΕΘΙΣΜΕΝΟ
- Πως αισθανόταν ο/η μαθητή/τρια μετά τη μάλαξη της πίσω επιφάνειας των κάτω άκρων ;
ΔΥΣΑΡΕΣΤΑ ΕΥΧΑΡΙΣΤΑ ΑΔΙΑΦΟΡΑ
- Τα χέρια του/της μαθητή/τρια εκτελούσαν σωστά τις κινήσεις;
ΝΑΙ ΟΧΙ
- Ήταν σωστή η στάση του σώματος του/της μαθητή/τριας που πραγματοποίησε τη μάλαξη;
ΝΑΙ ΟΧΙ

Εργαστηριακή άσκηση 3

Τίτλος άσκησης: Μάλαξη κοιλιάς

Σκοπός άσκησης: Να γνωρίσουν οι μαθητές τους χειρισμούς και να είναι σε θέση να τους πραγματοποιούν.

Εισαγωγικές πληροφορίες: Οι χειρισμοί της μάλαξης ενδείκνυται να γίνονται σύμφωνα με τη φορά των μυών και να αποφεύγονται οι περιοχές που έχουν λεμφαδένες. Δεν πρέπει να προκαλούν πόνο και να γίνονται τόσο δυνατά ώστε να προκαλούν ρήξη των αγγείων.

Υλικά και μέσα:

- Χαρτοσέντονο
- Πετσέτα
- Σφουγγαράκια
- Εσώρουχο μιας χρήσης
- Παραφινέλαιο

Στάδια εργασίας:

Α.Ο διδασκων

Επιλέγει ένα/μία μαθητή/τρια ως μοντέλο και πραγματοποιεί επίδειξη σύμφωνα με τα παρακάτω στάδια.

1. Προετοιμάζετε το κρεβάτι με το χαρτοσέντονο και ζητάτε απο την πελάτισσα να ξαπλώσει αφού έχετε βεβαιωθεί ότι έχει κάνει ντους και έχει φορέσει το ειδικό εσώρουχο μιας χρήσης.
2. Σκεπάζετε με πετσέτα το μέρος του σώματος που δε θα γίνει μάλαξη.
3. Τοποθετείτε μια ποσότητα λαδιού στις παλάμες για να πάρει τη θερμοκρασία του σώματος.
4. Απλώνετε το λάδι μόνο στο μέρος του σώματος που θα γίνει η μάλαξη.

• Κινήσεις κοιλιάς

1. Θωπεία στον ορθό κοιλιακό και λείανση στις πλευρές
2. Απαλές κινήσεις στις πλευρές με τα δάκτυλα



Εικόνα 1



Εικόνα 2

3.Κυκλική κίνηση στην κοιλιά με τις παλάμες εναλλάξ

4.Κυκλικές ανατρίψεις, με τις φάλαγγες του αντίχειρα , στο παχύ έντερο



Εικόνα 3



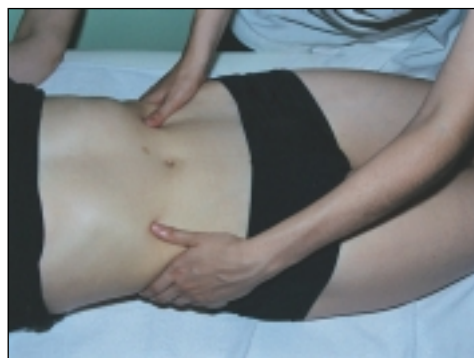
Εικόνα 4

5. Κρικοειδείς ανατρίψεις, με τις φάλαγγες του αντίχειρα, στο παχύ έντερο

6. Οι παλάμες στους πλάγιους κοιλιακούς κινούνται προς το κέντρο, συστρέφονται και καταλήγουν αντίθετα από το σημείο που ξεκίνησαν.



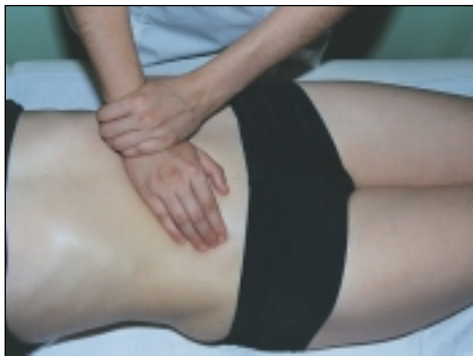
Εικόνα 5



Εικόνα 6

7. Η παλάμη πάνω από τον ομφαλό, τα δάκτυλα ενωμένα κάνουν κυκλικές ανατρίψεις (με οδηγό).

8. Μετατοπίσεις. Πιάνουμε με τον αντίχειρα και τον δείκτη γύρω από το παχύ έντερο.



Εικόνα 7



Εικόνα 8

9. Ζυμώματα στους πλάγιους κοιλιακούς

10. Η παλάμη οριζόντια πάνω από τον ομφαλό. Πιέζουμε εναλλάξ τη κοιλιά , από τη μια μεριά του ομφαλού με το πίσω μέρος της παλάμης και από την άλλη μεριά του ομφαλού με τα δάκτυλα, μετατοπίζοντας τη μάζα που είναι από κάτω



Εικόνα 9



Εικόνα 10

11. Οι παλάμες είναι παράλληλα, τοποθετούνται επάνω στο τμήμα του εντέρου που ανεβαίνει (ανιόν κόλο) και κατεβαίνει (κατιόν κόλο) , πιέζουν αντίθετα ταυτόχρονα προς τη φορά του εντέρου. Το αριστερό χέρι πάνω-δεξί χέρι κάτω και εναλλάξ.
12. Τελειώνουμε με κυκλική θωπεία.



Εικόνα 11



Εικόνα 12

13. Τα χέρια στην οσφυϊκή χώρα κινούνται προς την κοιλιακή χώρα και ανεβαίνουν μέχρι επάνω από το στήθος.



Εικόνα 13

B.

Στη συνέχεια η τάξη χωρίζεται σε ομάδες των δύο ατόμων και με την καθοδήγηση του διδάσκοντα εκτελούν την ίδια εργαστηριακή άσκηση ακολουθώντας τα ίδια βήματα.

Γ. Συζήτηση:

Να συζητήσουν οι μαθητές τα συμπερασματά τους με το διδάσκοντα για να λυθούν τυχόν απορίες που υπάρχουν.

Ακολουθεί τακτοποίηση και καθαρισμός του εργαστηρίου.

Δ. Αξιολόγηση-ερωτήσεις :

Κυκλώστε τα σωστά

- Πως αισθανόταν ο/η μαθητή/τρια μετά τη μάλαξη της πίσω της κοιλιάς;
ΔΥΣΑΡΕΣΤΑ ΕΥΧΑΡΙΣΤΑ ΑΔΙΑΦΟΡΑ
- Τα χέρια του/της μαθητή/τρια εκτελούσαν σωστά τις κινήσεις;
ΝΑΙ ΟΧΙ
- Ήταν σωστή η στάση του σώματος του/της μαθητή/τριας που πραγματοποίησε τη μάλαξη;
ΝΑΙ ΟΧΙ

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

1. Τι είναι μάλαξη;
2. Ποιές είναι οι προϋποθέσεις του χώρου που γίνεται η μάλαξη;
3. Πρέπει να δίνεται σημασία στη στάση του/της αισθητικού κατά τη διάρκεια της μάλαξης;
4. Πώς πρέπει να είναι τα χέρια του/της αισθητικού που θα πραγματοποιήσει την μάλαξη;
5. Ποιές είναι οι κατηγορίες των χειρισμών της μάλαξης της κυτταρίτιδας και ποιές είναι οι υποκατηγορίες;
6. Ποιός είναι ο πιο δυναμικός χειρισμός στη μάλαξη κυτταρίτιδας και ποιός είναι ο πιο ήπιος;
7. Ποιές είναι οι αντενδείξεις της μάλαξης;
8. Ποιά είναι τα αποτελέσματα της μάλαξης;
9. τι πρέπει να ληφθεί υπ' όψιν πριν τη λεμφική μάλαξη;

ΕΡΓΑΣΙΕΣ

Εργασία 1

Κυκλώστε το σωστό ή λάθος στις παρακάτω προτάσεις

1. Η μάλαξη ενδείκνυται σε περιοχές που έχουν λεμφαδένες Σ ή Λ
2. Οι χειρισμοί της μάλαξης γίνονται αντίθετα απο τη φορά των μυών Σ ή Λ
3. Απαραίτητη προϋπόθεση για σωστή μάλαξη είναι τα γυμνασμένα χέρια Σ ή Λ
4. Οι θωπιές είναι οι πιο δυνατές κινήσεις της μάλαξης Σ ή Λ

- | | |
|--|-------|
| 5. Τα ζυμώματα γίνονται σε μικρές περιοχές του σώματος | Σ ή Λ |
| 6. Η μάλαξη αποφεύγεται σε άτομα με κυρσούς και φλεβίτη | Σ ή Λ |
| 7. Η κυκλοφορία της λέμφου γίνεται αργά και ανοδικά προς μια μόνο κατεύθυνση | Σ ή Λ |

Εργασία 2

Αντιστοιχίστε τα στοιχεία της στήλης Ι με τα στοιχεία της στήλης ΙΙ

ΣΤΗΛΗ Ι

ΧΕΙΡΙΣΜΟΙ

Γρήγορες ανατρίψεις
Πιέσεις
Θωπείες
Γρήγορα ζυμώματα

ΣΤΗΛΗ ΙΙ

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

1. Χαλάρωση
2. Υπεραιμία
3. Αποσυμφόρηση
4. Τόνωση

Εργασία 3

Συμπληρώστε τα κενά στις παρακάτω προτάσεις

- Δεν ενδείκνυται.....σε περιοχές που έχουν.....όπως είναι οι μασχάλες, η βουβωνική χώρα κ.α
Ηδεν πρέπει να προκαλείή να γίνεται τόσο δυνατά ώστε να προκαλεί.....των αγγείων. Έχει περιορισμένο χρόνο εφαρμογής επειδή μπορεί να προκαλέσει
- Η μάλαξη πρέπει να αποφεύγεται:
 - Σε.....γυναίκες
 - Κατά την
 - Γενικά σε φλεγμονές
 - καταστάσεις
 - νεοπλάσματα
 - Κυρσούς -
 - Σε αρθρώσεις γενικά
 - Στις περισσότερες παθήσεις
 - Σε ρευματοειδή
 - Σε περιοχές καταγμάτων