

№1 | 2012

эстетика тела МАССАЖ

научно - практический методический журнал

ЛИЧНЫЙ ВКЛАД

Пионер отечественной
мануальной
медицины – доктор
В.К.Яровой

ОБЗОРЫ И РЕЙТИНГИ

Массаж – серьезная
наука! Массировать –
великое искусство!

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Методика
реабилитации
постинсультных
больных



Терапевтический тайский массаж Тайская теория энергетического строения человека Сен Сиб

Тайское слово «nuad» обычно переводится как «массаж». Однако тайский массаж гораздо больше, чем простое разминание мышц. Более точно было бы определить его как «управляемое лечение», использующее внешние манипуляции для получения эффекта внутреннего – физической и энергетической наладки, стимулирования жизненного тонуса пациента.

Возможности современной косметологии при коррекции и профилактике растяжек

Стрии (растяжки) – часто встречающийся косметологический недостаток, который доставляет не только эстетический дискомфорт, но и серьезно влияет на психологическое состояние.

Прежде чем говорить о методах коррекции, давайте разберемся, что же такое «стрии».

Стрии по своей сути являются атрофическими рубцами. Атрофический рубец – это находящаяся ниже уровня кожи новообразованная соединительная ткань (с малым количеством волокнистых структур) на месте поврежденной кожи. Особенностью формирования стрий является хроническое растяжение кожи без повреждения кожного покрова. Характер формирования рубца зависит от ряда особенностей организма, в частности, генетической предрасположенности, индивидуальных особенностей кожи. Следует помнить, что возраст, особенности обмена веществ, состояние нервной и эндокринной систем, питание, интенсивность кровообращения в поврежденной ткани, сопутствующие заболевания могут ослабить, усилить или качественно изменить процесс регенерации. В некоторых случаях это приводит к патологической регенерации. К ее проявлениям относятся длительно незаживающие язвы, избыточные разрастания тканей, а также переход одного типа ткани в другой, что мы наблюдаем при стриях. Как правило, рубцы формируются под прямым углом к линиям натяжения кожи и имеют линейную форму, волосы на их поверхности не растут, клетки-меланоциты практически не работают. Именно поэтому при воздействии солнца эти области не загорают.

Патогенез формирования рубцов основан на активной работе клеток-фибробластов, которые в большом количестве мигрируют в зону повреждения (разрыва тканей) с целью заполнения дефекта. Клетки начинают активно вырабатывать коллаген и гликозамингликаны, в параллели с этим процессом возникает рост новых кровеносных сосудов, формируется грануляционная ткань. Свежие стрии имеют красный или бурый цвет за счет их активного кровоснабжения, часто их наличие сочетается с субъективными ощущениями покалывания и жжения. Позже коллагеновые волокна образуют пучки, активность фибробластов резко снижается, начинается формирование плотной волокнистой соединительной ткани. Кровеносные и лимфатические сосуды деформируются и резко уменьшаются в количестве, что ведет к нарушению обмена веществ. Стрии начинают приобретать белый цвет.

Растяжки могут образовываться при изменении массы тела (резкое похудение или увеличение массы тела), во время беременности, при наличии эндокринных заболеваний (в частности, болезнь и синдром Иценко–Кушинга) либо бесконтрольном использовании глюкокортикостероидов.

При беременности, чаще всего во 2–3-м триместрах, появляются стрии (растяжки), что связано с быстрым ростом живота и увеличением массы тела на фоне более медленного увеличения коллагеновых и эластических волокон. Поражается преимущественно кожа груди, живота, бедер,

ягодиц, паховой области. Формируются красно-синие линейные растяжки с розоватым оттенком, которые после родов бледнеют и становятся менее заметными, но полностью не исчезают. Дефицит витаминов и микроэлементов при беременности, по мнению ряда авторов, может приводить к накоплению нерастворимых форм коллагена, не реагирующего с коллагеназой. На данные процессы также влияют воздействие стресса, солнечная инсоляция, экология, высокие и низкие температуры.

При синдроме Иценко–Кушинга происходит избыточное образование кортикостероидов. К клиническим проявлениям у детей относятся ожирение туловища, отложение жира над ключицами, на шее и затылке, лунообразное лицо, артериальная гипертония, задержка роста, а также формирование стрий на животе, груди и внутренней поверхности бедер.

Стрии могут формироваться на месте длительного использования глюкокортикостероидных гормонов, в этом случае они имеют, как правило, багровый оттенок и сочетаются с атрофией кожи.

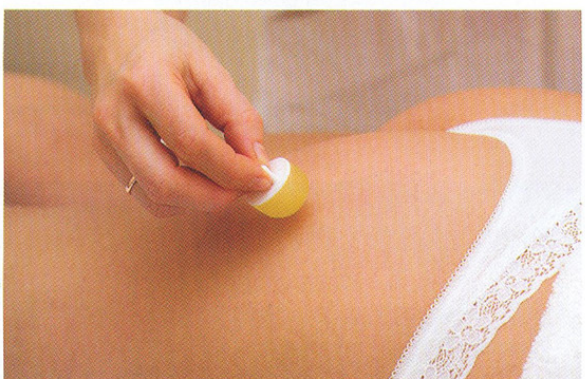
Резкая смена массы тела влияет не только на состояние организма в целом, но и на кожу. При резком наборе массы тела волокна коллагена и эластина не успевают синтезироваться в нужном количестве и восполнять дермальные «пустоты», на месте которых в последующем образуется плотная волокнистая соединительная ткань. При быстром похудении кожа теряет тонус, тургор, эластичность и как бы «обвисает».

Терапия стрий полностью зависит от их давности. Чаще всего в практике дерматокосметолога используются наружная терапия косметическими средствами, влияющими на формирование соединительной ткани, физиотерапевтические методы, химические пилинги, микродермабразия, мезотерапия. Рекомендуется активное увлажнение. Кроме того, тщательно собирается анамнез на наличие эндокринных патологий.

Косметические препараты должны повышать упругость и эластичность кожи, улучшать кровообращение, обеспечивать увлажнение кожи и профилактику образования новых стрий.

Кислоты и их смеси работают по принципу негативной стимуляции, т.е. контролируемого стресса, в результате которого выделяются сигнальные молекулы, происходит расширение сосудов и рост новых, активация фибробластов, усиление деления базальных кератиноцитов. С целью коррекции стрий необходимо проводить курс поверхностных химических пилингов высоких процентов, который заканчивается 1–2 процедурами срединного пилинга.

Методика дермабразии основана на послышной шлифовке кожи абразивными фрезеровочными материалами, отделяющими верхние слои ороговевающего эпителия. При микродермабразии используется микрокристаллический порошок оксида алюминия. Механическое удаление чешуек кожи способствует стимуляции микроциркуляции, усилению дифференцировки базального слоя эпидермиса,



стимуляции фибробластов. Кожа становится гладкой, повышается ее упругость, размер стрий резко уменьшается. Все большее распространение приобретает лазерная шлифовка кожи. В основе методики лежит применение лазерного луча, который производит испарение роговых клеток с поверхности кожи и стимулирует регенерацию кожи. Помимо эффекта абляции, или испарения тканей, лазер приводит к появлению и других тепловых эффектов рядом с зоной воздействия, в результате чего происходит синтез новых коллагеновых волокон.

Имеются данные о положительном влиянии озонотерапии и криотерапии в комплексе с терапией по традиционным методикам. Поверхностное применение хладоносителей стимулирует функциональную активность тканей, уменьшает отек, активизирует репаративные процессы. При криомассаже происходит первоначально вазоконстрикция, за которой следует вазодилатация всех сосудов (включая резервные) в зоне воздействия, что способствует притоку крови к коже и улучшает их трофику. Данные методы показаны при свежих стриях.

Мезотерапия («мезо» – средний, «терапия» – лечение) – инъекционный метод косметологии, основанный на введении в кожу на уровне всех слоев биологически активных препаратов. С целью коррекции стрий используются компоненты, повышающие синтетическую и пролиферативную активность фибробластов. К ним относятся: экстракт алоэ, плацента, гиалуроновая кислота, эмбриобласты, NCTF-135. Не следует забывать об антиоксидантах: препараты витаминов С, А, микроэлементы Zn, Cu, Se, Si.

Для профилактики образования растяжек желательнее локально использовать массажеры и специальные средства, содержащие витамин Е, масло какао, алоэ вера, гидролизаты коллагена и эластина, гиалуроновую кислоту, ментол и др. Важно понимать: чем раньше начато лечение стрий, тем более вероятно их полное устранение.

Важной мерой предупреждения появления растяжек в период беременности является системный подход к уходу за кожей тела в зонах особого риска. Специалистам, работающим с кожей тела, рекомендуется включать в свои программы глубокое очищение при помощи скрабов и пилингов, массажные методики по массажным кремам и маслам с активным увлажняющим действием. Эффективным также является вертикально-горизонтальный сетчатый массаж, который проводится с использованием замороженного в специальной форме криоконцентрата. Контакт с разогретой кожей вызывает таяние кубика льда, и происходит мгновенная доставка в кожу биоактивных веществ. Раздражение терморецепторов приводит к стимуляции катехоламинов и ускорению липолиза. Смена терморезимов вызывает тренинг сосудов и улучшение микроциркуляции.

Пример протокола процедуры может выглядеть следующим образом:

Программа профилактики и коррекции растяжек во время беременности

Этап 1. Очищение

Для очищения и подготовки кожи при наличии душевой в салоне можно использовать мягкий гель для душа.

Этап 2. Глубокое очищение.

Пилинг

Пилинг в данном протоколе следует проводить при помощи скраба. Плавными легкими круговыми движениями очищаем кожу в течение 1 мин. Применение скраба стимулирует механизмы регенерации кожи.



Этап 3. Экспресс-массаж

Полноценный массаж во время беременности проводить не рекомендуется, поэтому движения должны быть поглаживающими без энергичных и жестких приемов, носить расслабляющий характер. В положении «на животе» женщине разрешается находиться только на ранних сроках с использованием подушки в качестве опоры.

Этап 4. Криомассаж

Проводится только на задней поверхности бедер и ягодиц.

Этап 5. Интенсивный уход. Маска

Крем наносится в виде маски плотным слоем на заднюю поверхность бедер и ягодиц. Время экспозиции 15–20 мин. Затем остатки маски снимаются салфеткой, и далее тем же способом наносится маска на область живота.

Программа профилактики и коррекции растяжек после беременности

Рекомендуется после окончания периода лактации.

Этап 1. Очищение (см. программу ухода во время беременности).

Этап 2. Глубокое очищение. Пилинг

Химический пилинг кислотами мощно стимулирует процесс регенерации кожи, выравнивает цвет и увлажняет.

Этап 3. Моделирующий массаж

Крем или масло наносится на кожу проблемных зон. Далее проводится массаж тела с использованием «щипковых» элементов.

Этап 4. Интенсивный уход. Обертывание

Рекомендуется применять средство с увлажняющим эффектом, а также содержащее капилляропротекторы для укрепления стенок сосудов.

Этап 5. Интенсивный уход. Крем

Нанесите крем-корректор на область растяжек тонким слоем до полного впитывания.

Этап 6. Защита

В летнее время следует рекомендовать пациенту использовать фотопротекторы для защиты открытых участков тела.

Крем, маска или обертывание, предназначенные для профилактики стрий, должны содержать натуральные компоненты, стимулирующие выработку собственного коллагена и эластина, а также увлажняющие и повышающие эластичность кожи. Особо можно выделить инкапсулированный витамин Е с антиоксидантным действием и MDI-complex – активный ингредиент, подавляющий деятельность ферментов – матричных металлопротеиназ (MMP), которые разрушают волокна коллагена и эластина в коже. В норме в межклеточном матриксе постоянно происходят процессы расщепления и синтеза волокон коллагена и эластина. Однако с возрастом процесс расщепления начинает доминировать, в результате кожа теряет упругость и эластичность. Блокируя MMP, MDI-комплекс сохраняет от разрушения межклеточный материал, состоящий из коллагена, эластина, протеогликана, фибронектина и других гликопротеинов. Таким образом, MDI-комплекс способствует сохранению упругости и эластичности увядающей кожи. Кроме того, тестами in vivo была доказана способность MDI-комплекса укреплять стенки сосудов, что является немаловажным во время ухода за кожей во время беременности.

К.Самоделькина,
врач-дерматокосметолог,

бренд-тренер компании «Салонная косметика»