

Miskolci Egyetem

Egészségügyi kar

Egészségügyi szervező szak

A vákuummasszás élettani hatásai a szervezetre

Konzulens: Breznai Annamária

Készítette: Major Emőke

2015

Tartalomjegyzék

1. BEVEZETÉS	3
2. SZAKIRODALMI ÁTTEKINTÉS	5
2.1 Nyirokrendszer	5
2.1.1. Nyirok útja a testben	6
2.1.2. A nyirok	6
2.1.3 Nyirokcsomók	7
2.1.4. Nyirokerek	7
2.2 A Cellulit	8
2.1.1. A narancsbőr stádiumai	8
2.1.2. Hajlamosító tényezők	9
2.1.3. Kezelési szempontok	10
2.1.4. Kezelési módszerek	11
2.3 Stria	12
2.3.1. A striák kialakulásának célcsoportjai	12
2.3.2. A striák kezelése	13
2.4. A vákuummasszázs	13
2.4.1. A köpölyözés eredete	14
2.4.2. A köpölyözés menete	14
2.4.3. A köpölyözés fajtái	15
2.4.4. Vákuummasszázs	17
3. HIPOTÉZISEK	19
4. ANYAG ÉS MÓDSZER	20
4.1 Esetismertetés	20
4.2 Módszer	21
4.3 Kezelés menete	22
5. EREDMÉNYEK	24
5.1. Megbeszélés	32
6. ÖSSZEFOGLALÁS	34
7. IRODALOMJEGYZÉK	35
8. MELLÉKLETEK	37

1. BEVEZETÉS

Szakedolgozatom témájának az alakformáló testkezelések közül a vákuummasszázszt választottam. A WHO 2012-es statisztikája szerint Európán belül Magyarországon a legmagasabb az elhízottak aránya. A felmérés szerint a magyar lakosság 28,5%-a elhízott. Az egészségtelen életmód, helytelen táplálkozás és a mozgás hiánya a leggyakoribb probléma. Sokan keresik, azt a megoldást, hogyan lehetne alakjukon változtatni különösebb erőfeszítés nélkül, ezeknek a személyeknek gyakran esik a választásuk valamilyen testkezelésre. Azonban a testkezelések önmagában nem elegendők, amíg tart a kezelés pár centiméter csökkenés elérhető, a tartós fogyás érdekében elengedhetetlen az életmódon változtatni, különben gyorsan visszanyeri a vendég az eredeti alakját. Az egészséges étkezés mellett hetente legalább háromszor fél óra mozgást kell beiktatni a mindennapokba, ahhoz hogy az elért eredmény hosszú távon fenntartható legyen.

A szakedolgozatom megírása során arra törekedtem, hogy az egészségturizmus spa szolgáltatásai közül ismertessem a vákuummasszázszt és az általa elérhető eredményeket. Az alakformáló testkezelések az egészségturizmuson belül, olyan helyeken vehető igénybe ahol van „Day spa” (szállás nélkül szépségápolási, fitness és wellness programokat kínáló létesítmény, a szolgáltatások időtartama egy óra és egy teljes nap között váltakozik) vagy „Strukturált spa” (szigorú szabályok szerint üzemelő létesítmény, amely lehetőséget kínál a vendégek számára egy meghatározott cél, például testsúlycsökkentés elérésére) (Smith, Puczkó, 2010)

A dolgozatom első felében a testkezeléseket befolyásoló tényezőket mutatom be. Részletesen bemutatom a nyirokrendszert. A nyirokrendszer megfelelő működése csökkenti a cellulit kialakulásának lehetőségét, ugyanis a bőrben lévő salakanyagokat, anyagcsere végtermékeket a nyirokkeringés szállítja el. A vákuummasszázs a nyirokáramlást körülbelül az ötvenszeresére fokozza, ezáltal javul a kötőszövet oxigénellátása és anyagcseréje és erősödik a zsírégetés folyamata. Részletezem a cellulit kialakulását, fokozatait, hajlamosító tényezőit és

hogy, mire kell odafigyelni, ha meg akarjuk előzni, illetve ha már kialakult milyen kezelési módszerek közül választhatunk a kezelésére.

A szakirodalmi részben részletesen bemutatom a vákuummasszázs kezelést, kialakulásától kezdve. Már 3000 évvel azelőttől találtak írásos emlékeket a köpölyözésről, amely a vákuummasszázs elődjeként ismert. Az évek alatt sokféle fajtája alakult ki, például az orvosi és a kozmetikai iparban használatos kezelésekre is alkalmas. A vákuummasszázs az utóbbihoz tartozik, jótékony hatásaihoz tartozik például, hogy centiméterekben mérhető csökkenés érhető el, a cellulit és stria állapotán képes javítani, ezért nem csupán olyan személyek veszik igénybe, akik elhízottak, hanem normál testalkatúak is, hiszen a cellulit kialakulhat normál, sőt sovány testalkaton is.

A dolgozatom második felében a rátérek a kutatásomra. Ismertetem a vákuummasszázs kezelés pontos menetét, a kapott eredményeimet és annak elemzését. A kutatásom célja, hogy felmérjem, milyen eredményeket lehet elérni ezzel a módszerrel. Kíváncsi voltam milyen mértékben befolyásolja a narancsbőrt és a stria állapotát, illetve hogy centiméterben megadva milyen eredményt érnek el 12x45 perces kezelés után. A résztvevőkkel kitöltettem egy kérdőívet, amelyben olyan kérdéseket tettem fel, ami befolyásolja a kezelés hatékonyságát (diéta, sportolás). A kezeléseket a szakmai gyakorlatom helyszínén (Vitalis Stúdió, Jászberény) végeztem el 15 fő részvételével.

2. SZAKIRODALMI ÁTTEKINTÉS

2.1 Nyirokrendszer

A cellulit kialakulásában szerepet játszanak a felfűvódott zsírsejtek, amelyek salakanyagokat, anyagcsere végterméket tárolnak, ezeknek az anyagok elszállításában a nyirokrendszer vesz részt, tehát nyirok-függőek. Tehát a cellulit kialakulásában és a kezelésében fontos szerepet játszik a megfelelő nyirokműködés.

A nyirokrendszernek két eltérő alapvető feladata van. Az egyik feladata, hogy a vérből kiszivárgott folyadékot felvegye, amelyből a fehérjét és a tiszta folyadékot, a lymphát, visszajuttassa a véráramba. A másik feladata pedig, hogy védekező funkciót töltsön be, melyet elsősorban sinusokban található fagocita sejtek biztosítanak. A lymphá a nagy vénákhoz tartó útja során áthalad a nyirokcsomókon és más nyirokszöveteken, ahol a fehérvérsejtek, beleértve a lymphocytákat és makrofágokat, elfogják a mikrobákat és egyéb veszélyforrásokat, ezzel megindítják az immunrendszer ellentámadását. A nyirokerek szerteágazó hálózata a test minden részét eléri, kivéve a központi idegrendszert, a csontokat, a csontvelőt és a fogakat. (Szentágothai, Réthelyi, 2006)

A nyirokkeringésnek nincs saját működtető szerve, mint például a vérkeringésnek a szív, ezért a nyirokáramlás egyirányú (csak a szív felé folyik) fenntartásában a következő tényezők vesznek részt:

- A simaizomsejtek: miogén, ami azt jelenti, hogy az idegrendszertől független, kizárólag izomeredetű mozgások, amelyek a nyirokerek falában helyezkednek el.
- Pumpáló hatás, nagyobb jelentőségű összehúzódás a vázizmokban vagy a bélrendszerben, amelyek hatására a nyirokerek kívülről összenyomódnak.
- A légző mozgás, a negatív mellüregi nyomás szívó hatással bír a nyirokkeringésre.
- A nyirokkapillárisokban az endothelsejtek szabad szélei nem engedik meg a visszaáramlást, a nagyobb nyirokerekben pedig az endothelsejtekből képzett redők alakítanak ki billentyűket, amelyek csak egyirányú áramlást tesznek lehetővé. (Fonyó, 2011)

2.1.1. Nyirok útja a testben

Az apró hajszálerek felveszik a folyadékot a sejtek közötti helyekről a szövetekben. A nyirok ezután a nagyobb nyirokerekbe kerül, és egymást követő nyirokcsomók szűrik át. Minél több nyirokcsomón áramlott át a nyirok, annál több lymphocytát tartalmaz. A megtisztított nyirkot tartalmazó erek a nyiroktörzsben egyesülnek, melyek a folyadékot a vezetékbe irányítják aztán a szív körüli nagyobb erekhez szállítják a nyirkot. (Szentágothai, Réthelyi, 2006)

2.1.2. A nyirok

A nyirok egy olyan folyadék, amely a nagy vérkör hajszálérhálózatának területén keletkezik. Gyenge lúgos kémhatású plazmafehérjék. A táplálkozástól függően eltérő mennyiségben tartalmaz zsírt. A kapillárisokban uralkodó vérnyomás nagyobb, mint a vér ozmózis nyomása, ezáltal a plazma egy része a kapillárisfalon át a szövetkezti résekbe jut. A nyiroktermelődést különböző tényezők befolyásolják. (Mándi, 2012)

Fokozódik a nyirok termelődése ha:

- Nő a kapillárisokban a vérnyomás.
- Fokozódik a kapillárisfal áteresztőképessége.
- Csökken a plazma fehérjetartalma, ebből adódik, hogy az ozmózis nyomás csökkeni fog.
- A szerv működése fokozódik. (Mándi, 2012)

A nyirok (lymph) tehát nem más, mint a nyirokerekbe bejutott szövetközi folyadék, amelyben található vörösvértestek és lymphocyták. Mennyisége nagymértékben függ a szövetek működési állapotától, az egész test nyiroktermelése körülbelül napi 3 literre tehető. A szervezetre káros (baktérium, sérülés esetén gyulladás, szétesett sejttörmelék) anyagok pedig a nyirokcsomókban kiszűrődnek, mire a nyirok a vénás rendszerhez csatlakozik. (Szentágothai, Réthelyi, 2006)

2.1.3 Nyirokcsomók

A testünkben körülbelül 1000-1200 darab nyirokcsomó található. A nyirokcsomót kívülről kötőszövetes tok veszi körül szöveti szerkezete alapján kéreg és velőállományra tagolódik. A kéregállományon kívül helyezkedik el, nyiroktüszőket tartalmaz, amelyekben lymphocytaképzés folyik. A belül elhelyezkedő velőállomány területén sok tágult sinus található, ezekben fagocitáló sejtek helyezkednek el. (Fonyó, 2011)

A nyirokcsomók bab méretűek és formájúak. Stratégiai területen, a nyirokerek mellett helyezkednek el, és megszűrlik a nyirokból a mikrobákat és egyéb nemkívánatos anyagokat. a beérkező nyirok az egyik végén bejut a csomóba, melyen átszivárog, végül pedig a szemközti oldalon távozik és visszatér a nyirokérbe. Fertőzés során az érintett területet kiszolgáló nyirokcsomók megnagyobbodhatnak, tapintásra érzékennyé válhatnak, mivel felduzzadnak a megnövekedett számú baktériumtól és lymphocytától. (Szentágothai, Réthelyi, 2006)

2.1.4. Nyirokerek

A nyirokhajszálerek hálózatos jellegűek, nagyobb nyirokerek szedődnek össze. A vénákhoz hasonlóan egyrészt a mély érkötegekhez csatlakozva haladnak. Másik, mennyiségileg jelentősebb, részük felületes, a bőr alatt halad. Falszerkezetük a vénákéhoz hasonló, az endothel alatt elasztikus rostokat tartalmazó intima, majd körkörös, illetve spirális simaizomréteg és kollagénrostok jellemzik az ereket. Minden testtájéknak, szervnek, esetleg szervrészletnek megvannak a regionális nyirokcsomói, melyekhez az illető testtájék, szerv vagy szövetterület nyirokerei elvezetik a nyirkot.

A felületes (bőr alatti) nyirokerek a vénákat, míg a mélyek az artériákat kísérik, kihasználva az artériák lüktetéséből származó energiát a nyirok továbbítására. (Szentágothai, Réthelyi, 2006)

2.2 A Cellulit

A cellulitot a bőr alatti zsírszövet nem gyulladásos eredetű elváltozásaként definiálhatjuk. A zsírsejtek normál állapotban 1-2 milliméteresek, de a cellulit esetében eredeti természetes méretük akár tízszeresét is elérhetik. A felfúvódott zsírsejtekben salakanyagok, anyagcsere végtermékek tárolódnak. Ezek nyirokfűgőek, vagyis nem a vérkeringés, hanem a nyirokkeringés szállítja el őket. A nyirok nem áramlik magától, a nyirok csak akkor kering, ha mozgunk. Ilyenkor ugyanis az izompumpa neki nyomja a bőrnek. Ahhoz hogy megfelelően működjön, az izompumpára van szükség, amelyet a feszes bőr ellennyomása és a feszes kötőszövet biztosít. Ha az izompumpa valamilyen oknál fogva nem tud megfelelően működni, akkor a bőr ödémás elpuhulásával kezdődik a narancsbőr kialakulása, amelynek jellemzői a tapintásra kis csomók, többnyire hideg, sápadt bőr. Ezután szivacsos zsírpárnák mutatkoznak a felső combon és a csípőn. (Schmidt, 1998)

2.1.1. A narancsbőr stádiumai

Fokozat	Szemmel látható, állva	Szemmel látható, fekve	Bőr összezsíppantásával látható
0.	nem	nem	nem
1.	nem	nem	igen
2.	nem	igen	igen
3.	igen	igen	igen

1. táblázat (saját készítés)

Az 1. táblázatban a narancsbőr fokozatai figyelhetők meg ez alapján 4 kategóriába sorolhatjuk:

0. *Fázis:* Sima bőrfelszín. A „matrac-jelenség” a bőr összenyomásával nem mutatható ki.

1. *Fázis:* Állva és fekve simának tűnik a bőr, de a bőr összenyomásával a comb külső felszínén megjelennek a tipikus gödröcskék.

2. *Fázis:* A bőrfelszín fekve simának látszik, de ülő helyzetben már a hátsó combon látható a narancsbőr.

3. *Fázis*: Akár állva, akár fekve a bőr összezsíppantása nélkül is világosan láthatóak a tünetek, akár deformáló mértékben is.

A cellulit az Egészségügyi világszervezet (WHO) szerint nem betegség. Ennek ellenére fenyegeti az érintettek egészségét és életminőségét. Következményei lehetnek a seprűér, a visszér és az ezekből kialakuló lábbetegségek. A narancsbőr a legtöbb nőnél erős pszichikai megterhelést jelent, és ezért kezelést igényel.

A serdülőkoron átesett nők több mint 90%-át érinti, ritkán férfiakban is előfordul. Leggyakrabban a combokon, a fenéken, ritkábban a has bőrén jelentkezik. A cellulit nem számít kóros állapotnak, azonban esztétikai szempontok miatt sok nő számára okoz kellemetlenséget. (Schmidt, 1998)

2.1.2. Hajlamosító tényezők

- Genetikai hajlam és a női nem:

A női felsőcomb bőre több, nagyobb és mindenekelőtt az idősebb bőrnél, magasabban fekvő Papillae adiposae-t tartalmaz, mint a férfi bőr. A női szövetnek ez a tipikus strukturális felépítése lehetővé teszi az erős mechanikus megnyúlást. (biológiaiailag elengedhetetlen a terhesség miatt)

Egy további nemileg tipikus megkülönböztető jel a különböző zsírmennyiség a depó-zsírokban. A nők átlagban 1,75-ször több zsírt tárolnak, mint a férfiak. A teljes testtömegben a depózsírok százalékos aránya a nőknél 28,2 %, a férfiaknál 18,2%.

- Rassz (az európai embereknél gyakoribb, mint az ázsiaiaknál).
- Magas szénhidrát bevitel és zsírban gazdag táplálkozás hatására a zsírsejtek volumenükben megnőnek, amelynek következménye a kapillárisok összeszűkülése.
- Mozgásszegény életmód miatt a vérkeringés és ennek következményében az anyagcsere lelassul.
- stressz (növeli a katekolamin hormonok szintjét, amit összefüggésbe hoznak a narancsbőrrel)

- Terhesség (hormonális változások hatására).
- Dohányzás, mert rontja a szövetek keringését az érösszehúzó hatása miatt.
- Kevés folyadékfogyasztás.
- Laza kötőszövet.
- Bizonyos vénás betegségek, mert a nyirok elfolyást akadályozzák. (Schmidt, 1998)
(https://hu.wikipedia.org/wiki/Narancsb%C5%91r#cite_note-pmid11204512-1.)

A vér és nyirokrendszer, valamint a sejttanyacsere befolyásolása megfigyelhető többek között a bőr hőmérséklet süllyedésén. A cellulit végstádiumában végül egy szklerotikus szövetmegvastagodás lép fel, a narancsbőr és a matracjelenség látható tüneteitől kísérve. A bőr kevésbé rugalmas, többnyire száraz és hideg. (Schmidt, 1998)

2.1.3. Kezelési szempontok

Megelőzés:

Ha még nem alakult ki a cellulit akkor a rendszeres zöldség-és gyümölcsfogyasztás elengedhetetlen, ahogy a napi 2 liternyi folyadék bevitel is, amely lehetőleg legyen szénsavmentes víz vagy méregtelenítő hatású tea, hatásának köszönhetően elősegítik a testben felgyülemlett méreganyagok távozását. Illetve elengedhetetlen az egészséges életmód követése, a zsíros ételek elkerülése és a rendszeres testmozgás. (<http://noinetcafe.hu/index.php/fitness-wellness/2371-a-narancsbr-megelzese-es-apolasa>)

A sporttevékenység általában támogatóan hat, habár klinikai tanulmányok kimutatták, hogy a kijelentés miszerint „a sport megvéd a cellulittól” általánosítva nem teljesen igaz (Wessinghage A. 1990.). A sport hatására jelentkezik vér és nyirokkeringés javulás és ezzel a kötőszöveti funkciók helyreállítása.

Azonban a cellulit edzett sportolóknál is előfordulhat, amely felveti kérdést, hogy a meggyengült, szivacsos kötőszövetet a kidolgozott izomtónus egyértelműen meggátolja-e. (Schmidt, 1998)

A már kialakult cellulit kezelése:

A cellulit keletkezésének alapvető oka a női kötőszövet hormonálisan vezérelt, nemileg eltérő felépítése, a tünetek megjelenéséért számos további kiváltó ok lehet a felelős. A zsírsejtek túlzott feltöltöttségi foka, a hyaluronsav-aktivitás csökkenése, mikrocirkuláris vérkeringési zavarok, a nyirokáramlás gátoltsága, valamint a kötőszöveti rostok működésének csökkenése. Ezeknek a paramétereknek a lehető leghamarabbi időpontban történő pozitív befolyásolására akár megelőzésére azt a lehetőséget kell nyújtani, amelyben diszfunkciókat behatároljuk és ezzel a cellulit tüneteket is javíthatjuk. Mint például a zsírsejtek (lipociták) telítettségi állapota, amelyet legkönnyebben egy fehérje dús, szénhidrát és zsírszegény diéta által a normál súlyig lecsökkenthetők. A súlycsökkenés addig történhet, amíg a bőr rugalmassága engedi, vagyis a kollagén és az elasztin kötőszövet abban a helyzetben van, hogy a volumen csökkenést követni tudja. A cellulit megjelenésével egyidejűleg csökken a nyirokáramlás az adott területen, ezáltal több úgynevezett nyirokfüggő anyag sejtvégtermékek, toxinok, nagy molekulájú proteinek és szabad zsírsavak gyülemlenek fel. (Schmidt, 1998)

2.1.4. Kezelési módszerek

- A vákuummasszázs

Az egyik legelterjedtebb, melynek során a vákuum hatását alkalmazzák. A műszert a bőrfelületre helyezik, mozgítás hatására a sejtek szétpattannak, a zsír pedig a nyirokkeringéssel együtt távozik a szervezetből.

- Nyirokmasszázs, hullámmasszázs a nyirokáramlást elősegíti, megszünteti a nyirokpangást, ezáltal serkenti a salakanyag elszállítását.
- Testtekercselés egyszerre formálja az alakot és hatékonyan küzd a cellulittal szemben. A kezelés alatt felkennek egy vérbőséget fokozó krémet, majd egy fóliával szorosan körbetekerik a bokától a mell alatti részig. Ez a szoros bandázs elősegíti a nyirokáramlást.

- Mezőterápia: lényege, hogy a zsírszövetbe különböző zsírbontó hatású anyagokat juttatnak be.
- Otthon is végezhető módszer a hideg-meleg váltózuhany az érintett területen, hiszen a hő változás rugalmasabbá teszi bőrt.

2.3 Stria

A striák lényegében a kötőszövetet ért sérülések felszíni nyomai. A bőrnek három rétege van. Az első, külső réteg neve epidermis, azaz felhám, melyet a középső, dermis követ, mely a bőr rugalmasságáért és alakjáért felelős. Itt alakulnak ki a striák, a bőr elveszíti rugalmasságát, és az izomrostok közötti kapcsolat megszakad. A bőrön egymással párhuzamosan futó, a feszülés irányára merőleges, kezdetben pirosas-lilás majd fehéres színű csíkokra fakulnak. Kialakulásuk oka tulajdonképpen az, hogy a bőr alatti kötőszövet nem tud ugyanolyan ütemben növekedni, mint a bőr felső rétege, így megreped vagy elszakad. Főleg a nők érintettek, mivel a női kötőszövet sokkal lazább szerkezetű, hiszen csak így tud alkalmazkodni a terhességhez. (<http://www.lnespa.hu/cikk/mitl-keletkeznek-a-strik/37>)

Egészségtelen életmód hatásai

A kötőszövet megfelelő struktúrájának és funkciójának megőrzése szempontjából alapvetően fontos a vér és nyirokkeringés megfelelő működése, amelyhez elengedhetetlen a sportolás. A helytelen táplálkozás és a mozgásszegény életmód szerepet játszanak abban, hogy a bőr ellenállóképessége és szakítószilárdsága meggyengüljön, mivel a kollagén és elasztikus rostok károsodnak. A bőr egészsége szempontjából fontosak a vitaminok az A,C,E,F illetve az ásványi anyagok bevitele.

2.3.1. A striák kialakulásának célcsoportjai

A pubertáskor illetve terhesség alatt fokozottan nagy az esély a stria csíkok megjelenésére. A serdülőkori gyors növekedést a bőr sok esetben nem tudja

tolerálni, ezért a kötőszöveti rostok könnyebben megszakadhatnak ebben az időszakban. A terhesség alatt a magzat növekedését a bőrnek folyamatos nyúlással kell követnie. A kötőszöveteknek ez nagy megterhelés és könnyen előfordulhat, hogy nem tudnak ellenállni a feszülésnek és megszakadnak, ez lehet vékonyabb vagy más esetekben vastag terhességi csíkokat hagyva maga után. Jellemzően a terhesség utolsó 1-2 hónapjában jelentkeznek.

Bizonyos hormonális betegségek is előidézhetik a striák kialakulását, például a kórosan magas vérkortizolszint, az úgynevezett Cushing-szindróma.

A hirtelen bekövetkező testsúlygyarapodás is gyors nyúlásra kényszeríti a bőrt. A zsírpárnák kialakulását ezért gyakran követi a striák megjelenése. Azonban az elhízás mellett a drasztikus fogyókúrák által is csak ártunk a bőrnek, ugyanis megvonunk bőrsejtektől fontos tápanyagokat és vitaminokat, amelyek a bőr állapotának további romlását eredményezheti. A fogyókúrák miatt kialakulhat jojó-effektus miatt rendkívül kedvező a striák kialakulásának.

(<http://www.lnespa.hu/cikk/mitl-keletkeznek-a-strik/37>)

2.3.2. A striák kezelése

A megelőzés vagy a további striák kialakulása érdekében fontos az egészséges életmód, vitaminokban gazdag táplálkozás, napi minimum 2 liter folyadék, lehetőleg víz fogyasztása, rendszeres testmozgás. Jótékony hatással lehet a megfelelő hidratáló krémek használata is, főként E vitaminnal dúsított vagy elasztint és kollagént tartalmazó készítmények.

A már kialakult stria nyomait a bőrről tökéletesen eltüntetni nem lehetséges, mivel a kötőszövet megszakadt, de a bőr szerkezetének erősítésével, feszesítésével halványítani lehet a csíkokat. A legkorszerűbb megoldások a lézeres, villanó fényes, mezoterápiás kezelések. (<http://www.lnespa.hu/cikk/mitl-keletkeznek-a-strik/37>)

2.4. A vákuummassázs

A vákuummassázs eredetéhez elengedhetetlen megismerni az ősi köpölyözést, amelyet alternatív terápiaként még a mai napig is alkalmaznak. A köpölyözést régen

gyógyítók használták különböző panaszok enyhítésére. Ebből fejlődött ki a vákuummasszázs, amelyet kozmetikai kezelésként alkalmaznak. Hatására körtérfogat csökkenés következik be, illetve cellulit és stria csíkok kezelésére is használják.

Dr. Van der Jin kínai professzor több mint 40 éves tapasztalat alapján azt mondta: „Amit gyógyszerrel meg lehet gyógyítani, azt köpölyözéssel is meg lehet. Köpölyözéssel azt a betegséget is gyógyítani lehet, amit gyógyszerrel nem.”

2.4.1. A köpölyözés eredete

A köpölyözés alapelveit Mezopotámiában már 3000 évvel ezelőtt leírták. Az ősi Kínában a Csin dinasztia idején (i.sz.281-361) egy alkimista levágott tehénzarv felmelegítésével végezte a kezeléseket. A köpölyözést a tüdő megbetegedése, kelések kifakasztása, illetve reumatikus megbetegedések esetén alkalmazták.

Először a köpölyöző edények bambuszból, cserépből vagy vasból készültek, de manapság az üveg köpöly a legnépszerűbb átláthatósága miatt könnyen tudják szabályozni a vákuum mértékét. A köpölyözést Dél-Amerikában és az indiai kultúrkörökben is alkalmazták. A tibeti kolostorokban rizspapírra gyógyító mantrákat írtak, ezt meggyújtották, majd az égő papírost egy rézből készült köpölyözőbe dobták, melyet a keletkező vákuum segítségével rögzítettek a fájó testrészre. A hagyományos kínai orvoslásban fontos az energiák áramlása, azt vallják, hogy a köpölyözés során szabaddá válnak az energiapályák, elvezeti a mérges energiákat, a salakanyagot, a rossz szelet és a nedvességet, ezzel megteremti a Yin-Yang egyensúlyt.

(http://www.paramedica.hu/200802/26_gyogyito5/index.htm)

2.4.2. A köpölyözés menete

A köpölyözés gyógyító hatását a keletkezett vákuum által fejti ki. Aktiválhatjuk vele a test bizonyos akupunktúrák pontjait, illetve mechanikus

ingerléssel vérbőséget idézhetünk elő, amely hatására a hajszálerek kitágulnak. A helyi vérbőségre a szervezet úgy reagál, mintha valahol vérveszteség lenne, tehát új vért kezd termelni, és ezzel helyreállítja a vér PH-egyensúlyát. A köpölyözés területén alkalmanként vérömleny is keletkezhet, ami lila foltként jelentkezik a bőrön, és pár nap múlva felszívódik. A klasszikus köpölyözés 6-8 nap múlva megismételhető.

A tüdő és mellhártya gyulladásánál drasztikusabb módszert alkalmaznak, ez esetben a csészék egy órán keresztül vannak a bőrön, amitől egy-egy lilás-fekete duzzanat alakul ki. Ezt a duzzanatot a csésze eltávolítása után késsel megvágják, véreztetik. Ilyen módon csapolják le a gennyesedést is.

(http://www.paramedica.hu/200802/26_gyogyto5/index.htm)

(<http://www.klara-masszazs.hu/a-koepoelyoezes-eredte-fejldese-fajtai>)

2.4.3. A köpölyözés fajtái

- Száraz köpöly

Az alkohollal letisztított bőrre, általában akupunktúrással, felhelyezik a köpölyt 10-15 percig. Ettől hosszabb ideig nem szabad a bőrön tartani a poharakat, mert akkor hólyagot húznak, ami már egy speciális köpölyözésnek számít.

- Tűszűrő köpölyözés

Apróbb méretű akupunktúrással tűvel megszűrjük az akupunktúrással a pontot. Amikor a helyén van a tű, akkor egy nagyméretű köpölyöző poharat raknak rá. Arra kell vigyázni, hogy a pohár ne mozdítsa el pozíciójából a tűt.

- Nedves köpöly

A kezelni kívánt akupunktúra pont környékén sokhegyű tűs kiskalapáccsal megütögetik, hogy a területen apró pontszerű vérzés keletkezzen. Erre rakják fel a köpöly poharat. Ez a módszer alkalmas neurózis, epilepszia, fejfájás, hypertonia kezelésére.

- Villám köpölyözés

A módszer lényege az, hogy közepes méretű köpölyöző poharat gyorsan felraknak-leszednek ugyanazon a ponton. Ez a módszer kímélő hatású. az eljárás alkalmas a

bénult testrészeken, vagy izomsorvadás esetén. Általában amikor nincs fájdalom, vagy csak zsibbadás van a betegség testrészén, ezzel a módszerrel próbálkozhatunk (<http://www.klara-masszazs.hu/a-koepoelyoezes-eredte-fejldese-fajtai>)

- Csúsztatott köpölyözés

A köpölyözésnek ez a fajtája hasonlít legjobban a modernkori köpölyözésre, azaz a vákuummasszázsra. A csúsztatott köpölyözést napjainkban is használják, az egyik legszélesebb körben alkalmazott módszer a csúsztatott köpölyözés, melyhez a gumiköpöly használata a legalkalmasabb eszköz. Ez az eljárás lehetőséget nyújt kozmetikai kezelésekre, a cellulit csökkentésére és helyi fogyaszásra is alkalmazzák. Főként a comb, fenék és has területén. Először olajjal bedörzsölik a bőrfelületet, majd speciális masszázstechnikával feltörik a zsírsejteket, ezután a köpölyt a bőrfelületen a nyirokáramlásnak megfelelő irányban mozgatják. Megfelelő alkalmazás esetén a mobilizált zsírsejtek a nyirokkeringésen keresztül tudnak távozni. Fontos a nyirokáramlás iránya.

(http://www.paramedica.hu/200802/26_gyogyito5/index.htm)

A köpölyözés indikáció

Rohamszerű köhögésnél, hörghurut, hányingernél és hasmenésnél, bélhurut, gyomorhurut, lumbágónál, váll- és felső háti-fájdalom esetén, ízületi fájdalmak, lábikragörcsöknél.

(http://www.moratermeszhaz.hu/index.php?option=com_content&view=article&id=102&Itemid=102)

A köpölyözés kontra indikációi

Súlyos szívbetegségben illetve a szív felett, vérzékenység esetén, általános ödéma esetén, beteg bőrfelszínen, daganaton, anyajegyén, mellkason és a hason terhesség alatt, idős korban hirtelen ájulás, kóma, vagy rángógörcsesetén, nagy erek felett, ha az előző köpölyözés nyomai még nem tűntek el. (http://www.moratermeszhaz.hu/index.php?option=com_content&view=article&id=102&Itemid=102)

02)

2.4.4. Vákuummassázs

A vákuummassázs gyakorlatilag a köpölyözés modern változata. A vákuummassázs egyesíti magában a hagyományos köpölyözést és masszázst. A masszázs a test felületén végzett holisztikus terápia. Az izomszövetekben feszültség és méreganyagok felgyülemlelnek, melyek feloldásával, segíti a test ellazulását és hatékony működését. A 21. századra a masszázs az egyik legfontosabb kiegészítő kezeléssé vált és elismerik az egészségmegőrző hatását. (Bosler, 2007.) (Kavanagh, 2008.)

A vákuummassázs technikával erősen fokozni lehet a nyirokáramlást és serkenti a vérkeringést, aminek egyes következménye a káros salakanyag gyors elszállítása a szervezetből, ezáltal méregtelenít. A vérkeringés felgyorsulásával erősödik a szervezet zsírégítési mechanizmusa, javul a bőr alatti kötőszövetek oxigénellátása és anyagcseréje.

(<http://www.harmona.hu/page10/page3/page21/page21.html>)

Kivitelezés

A harang formájú üveg kezelőfejek különböző méretűek. A bőr felületére ráhelyezve a gép szívóhatást gyakorol, amelyet a kezelő személy meghatározott irányokba mozgatva a keletkezett vákuum mély kötőszöveti masszázst vált ki. A zsírsejtek a vákuum hatására feszültség keletkezik, majd szétpattannak, s a kötőszöveti térben pangó szövettörmelékkel együtt a nyirokrendszeren és veséken keresztül távozik. A kezelés hatására a bőr kipirosodik, feszes, sima és rugalmas lesz. A vákuum erőssége állítható, kezelésen belül is más erősséggel. Előrehaladott cellulit esetében a kezelés először érzékeny, akár fájdalmas is lehet, de ez alkalomról alkalomra változik, ahogy feszesedik a bőr, és ahogy kezdenek távozni a salakanyagok. A folyadékbevitelnek folyamatosnak kell lennie, hiszen a felfokozott nyirokáramlás a kezelés nélküli napon is folytatódik. A kezelések következtében a testkerület centiméterben csökken, a kúra végeztével 1-2 konfekcióméret csökkenését lehet tapasztalni. (<http://www.highcarekozmetika.hu/testkezeles>)

Időtartam: A kezelés ideje testrészenként min. 15-30 percet vesz igénybe. 6.-12 alkalomra (heti 2-3) van szükség a megfelelő hatás eléréséhez. Ennek száma minden esetben a kezelendő testfelület méretétől és a bőr állapotától függ.

Ellenjavallat, kockázat

Vérzékenységi betegség, trombózis, érgyulladás, nyirokcsomó gyulladás, nyirokér-gyulladás, véralvadást gátló szedése, veseelégtelenség, daganatos betegségek, májcirrózis/ májsugor, extrém magas vérzsír szint, köszvény, fertőző betegségek, lázas állapot, szívinfarktus után fél évvel, előrehaladott érelmeszesedés.
(http://www.szepsegbroker.hu/beavatkozas/spm_vakuummasszazs_150/)

3. HIPOTÉZISEK

A kutatás célkitűzései

1. A 12 alkalmas kezelés eredményességének meghatározása centiméterekben.
2. A vákuummasszázs hatékonyságát milyen mértékben befolyásolja centiméterben kifejezve, hogy ha diétáznak a kezelés mellett, és ha nem.
3. A vákuummasszázsra milyen kifejtett hatása van cellulit állapotára?
4. A kezelés képes a stria vagy terhességi csíkok halványítására?

Feltételezéseim

1. Feltételezem, hogy a kezelés alatt átlagosan elérhető körtérfogat csökkenés a comb esetében átlagosan -1 cm, illetve azon egyének esetében, akik diétáznak a kezelés mellett -1.5 cm.
2. Feltételezem, hogy a csípő méreteiből átlagosan várható csökkenés -4 cm.
3. Feltételezem, hogy a résztvevők bőre hozzászokik a stimuláláshoz és a 12. alkalom végére nem jelentkezik fájdalom érzet a kezelése alatt.
4. Feltételezem, hogy a résztvevők legalább felénél jelentkezni fog a kezelés mellékhatása, vagyis a vérömleny.

4. ANYAG ÉS MÓDSZER

4.1 Esetismertetés

A kutatásom anyaga a Vitalis Stúdió, SELENA kft. vendégei közül kerültek ki, miközben a szakmai gyakorlatomat végeztem. A vizsgált személyek vákuummasszázon vettek részt, akik készséggel segítettek a munkámat. Az állapotfelmérő lapot az I. számú melléklet tartalmazza, amelyet az első és utolsó alkalommal is kitöltettem a résztvevőkkel. Az állapotfelmérő lapot nyomtatott formában kapták meg a válaszadók.

Kezeléseimet 12 alkalommal az esetek túlnyomó részében két- háromnaponta végeztem egyénre szabottan. Egy kezelés átlagosan 45 percig tartott. A kezeléseket 2015. júliusban és augusztusban végeztem.

A kutatásom módja leíró jellegű követéses vizsgálat megfigyelésen és kezelésen alapuló módszerrel.

Célom az volt, hogy kiderítsem, milyen eredményeket lehet elérni a vákuummasszázs kezeléssel.

A vizsgálat alanyai a 18 év feletti korosztály képviselői és mivel a narancsbőr főként nőket érintő probléma, férfiakban csak nagyon ritkán fordul elő, illetve a testkezelések is főként a nők érdeklődését keltik fel, így a nemek eloszlásában csak nők szerepelnek.

A korosztály megoszlását a következő táblázat mutatja:

Életkor	Fő
18-29	5
30-39	3
40-49	5
50 -	2
Összesen	15

2. táblázat: Életkor eloszlása (saját készítés)

4.2 Módszer

A kezelések megkezdése előtt minden kezelendő páciens esetében felmértem az állapotukat és az utolsó alkalommal megismételtem ezeket a vizsgálatokat. Egy saját készítésű adatlapon rögzítettem az általam gyűjtött és mért adatokat. A kapott eredmények feljegyeztem, összehasonlítottam és kielemeztem.

Egy mérőszalag segítségével megmértem a has, csípő és comb körtérfogatát centiméterben. Először a has körtérfogatát, amelyet minden esetben a köldök vonalánál mértem, a második a csípő körtérfogata majd a harmadik ponton pedig a comb vastagságát mértem meg centiméterben, a csípő vonala alatt 20 cm-el. Közben megbeszéltük, hogy melyek a problémás kezelendő területek, ahol javulást szeretne elérni akár kerületcsökkenés és/ vagy cellulit csökkentés érdekében. Ezután felvettem pár adatot az életmódjukról, táplálkozási szokásaikról, amelyek befolyásolják az elhízást, cellulit kialakulását.

Az adatfelvételkor főként az egészségi állapotra vonatkozó kérdéseket tettem fel. Minden vendégnek esetében a magasságból és kilógrammból kiszámoltam a BMI testtömeg indexet, amely egy túlsúly ellenőrzésére használt mérőszámot ad meg.

Majd következtek az egészséges életmódhoz kapcsolódó kérdések, az egészséges táplálkozásról, megfelelő mennyiségű folyadékbevitelről, rendszeres sportolásról, diétázásról, majd megtekintés és megtapintás során felmértem a bőr állapotát, megállapítottam, hogy a cellulit 1. 2. vagy a 3. típusban van.

A 12. kezelés után ismét felmértem a has, csípő és comb körtérfogatát, így lehetőség nyílt az összehasonlításra, majd feltettem pár kérdést a kezeléssel kapcsolatban hogy, milyen területeken látja a változást. A vákuummasszázs kezelés alatt lehetséges, hogy fájdalmat érez, erre irányuló kérdésem is volt az utolsó kezelés utáni felmérésen, illetve, hogy a kezelés ideje alatt előfordult-e, hogy vérömleny alakult ki a kezelt területen. A kapott adatokat, eredményeket kiértékeltem és diagramon ábrázoltam.

4.3 Kezelés menete

A kezelést személyre szabottan végeztem, egyénenként változó, hogy milyen területekre fordítottam több időt, de általánosságban 2 csoport volt, az egyik csoportnál a has kerületcsökkentése és stria csíkok halványítása volt a cél, míg a másikinál a fenék és a comb volt a fő terület cellulit csökkentés céljából.

A kezelés menete hasi kezelésnél

- I. fázis: Nyirokcsomók megnyitása és nyirokmasszázs.

Első lépésben egy átlátszó kontakt gélt kentem fel a lágyéktáji nyirokcsomók környékére, majd az üveg kezelőfejjel beszippantva a bőrt végig a nyirokcsomók mentén haladtam. Ezt háromszor megismételtem ezzel a módszerrel nyitottam meg a nyirokcsomókat, majd következett a nyirokmasszázs. A has minden egyes pontjáról a kezelőfej lassú, egyenes mozdításával a megnyitott nyirokcsomó felé vezetve a nyirokfolyadékot, fentről lefelé.

Ezt a fázist 5-10 millibar (mb) között végezve, körülbelül 5 percet vesz igénybe.

- II. fázis: Aktivizálás

A géllal bekenjük az egész hasat illetve a derekat. Különböző irányú mozdulatokkal (vízszintesen, függőlegesen, cikk-cakkban) intenzíven kezelünk, amíg a kezelt terület kipirosodik. Az üveg kezelőfejben keletkező vákuum hatására a bőr alatti zsírszövetek kitágulnak, így átjárhatóvá válnak, a salakanyag kipréselődik, majd a nyirokrendszeren keresztül távozik a szervezetből.

15-20 mb között körülbelül 20 percig tart ez a fázis.

Igény szerint ebben a részben kezelhető a stria, kisebb kezelőfejjel viszont nagyobb erősséggel 25 mb-ral a csíkok mentén oda-vissza beszippantva kipirosodásig végezhető, ennek eredményeképpen halványodhatnak a csíkok.

- III. fázis: Feszítés, regenerálás

Ennél a résznél kétfajta technikát lehet alkalmazni az egyik, amikor tőlünk távolabbi oldalról gyors mozdulattal magunk felé húzzuk vízszintesen a vákuumos

kezelőfejet csípő vonalától kezdve a bordákig haladva. A másik módszer pedig, amikor a köldöktől indulva nap alakban kifelé irányuló mozdulatokkal feszesítünk. Fontos, hogy ez a fázis a legerősebb körülbelül 30 millibárral végezzük. 1-2 percet vesz igénybe.

A kezelés menete fenék és comb kezelés esetében

- I. fázis Nyirokcsomók megnyitása és nyirokmasszázs

A nyirokcsomók megnyitása ugyan azzal a módszerrel történik, mint a hason.

A comb problémás részétől függően első vagy hátsó fele kezelendő, ennek megfelelően végeztem a nyirokáramoltatást a lágyéktáji nyirokcsomók felé.

Első lépésben a combot vízszintesen kétfelé osztva, Y alakban a lágyéki nyirokcsomókba vezetem a nyirokfolyadékot. Majd ugyanezt a folyamatot a térdhajlattól is elvégeztem.

II. fázis: Aktivizálás és zsírbontás

Fenék és a comb részt együtt kezelve intenzív dinamikus mozdulatokat alkalmazva körülbelül 20 mb-ral, combonként 15-15 percig tart.

III. fázis: Regenerálás és feszesítés

Belső combtól a külső comb felé gyors mozdulatokkal 30 mb erősséggel haladva fentről lefelé. 1-2 percet vesz igénybe.

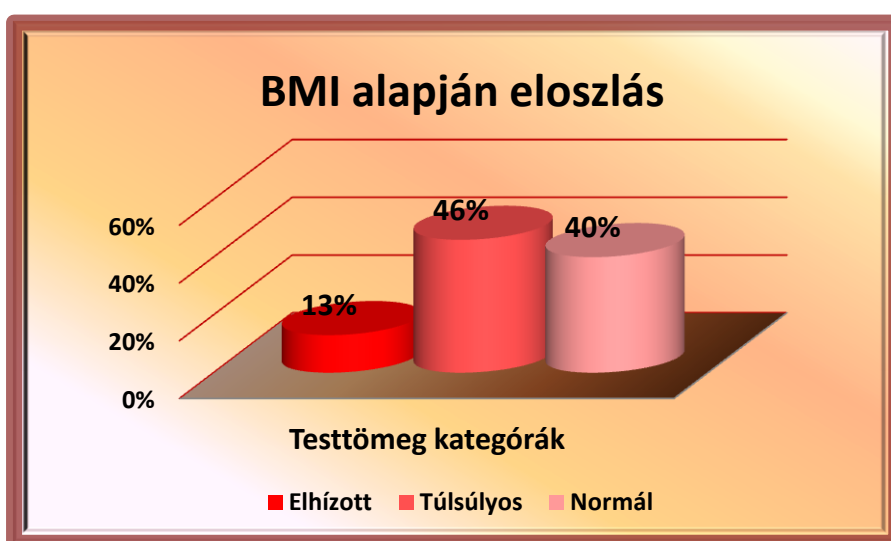
5. EREDMÉNYEK

A kutatás kezdetén célul tűzttem ki többek között, hogy kiderítsem a vákuummasszázs kezeléssel 12 x 45 perc alatt milyen eredményeket lehet elérni. Szerettem volna felmérni továbbá, hogy a diétázás milyen mértékben befolyásolja az eredményeket, korcsoportonként milyen javulást értek el, valamint vizsgálni, hogy a cellulitra és a stria vagy terhességi csíkokra milyen jótékony hatással van.

Az adatbázis táblázatba rendezésére, diagramok, grafikonok szerkesztésére és a statisztikai vizsgálatok elvégzésére a Microsoft Excel programot használtam. A kérdőívek által kapott adatokat egyszerű statisztikai módszerekkel elemeztem (százalékszámítás, átlag).

A kutatásban 15 felnőtt vett részt. A mintában a nemek eloszlása 15 fő nő és 0 fő férfi volt. A kezelések alatt a csoport átlag életkora 36,4 év volt, ebből a legfiatalabb 18 éves a legidősebb 51 éves volt.

A csoportban mért testtömegek átlaga 68,6 kg. Minden esetben kiszámoltam a BMI Testtömeg index számot, amely a testtömeg kilogrammban mért számát osztja a centiméterben mért testmagasság négyzetével.

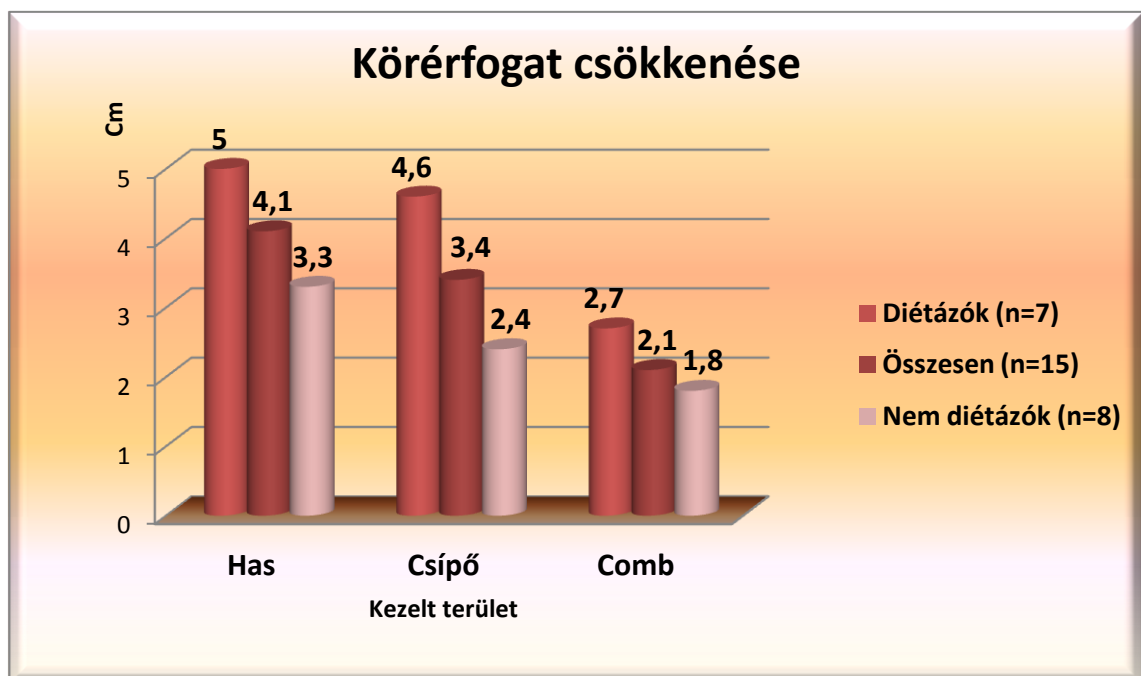


1. ábra (saját készítés)

Az 1. ábrán jól látszik, hogy az ideális testtömegtől való eltérés a csoportban átlagosan 59%, amelyből 13%-a tartozott az elhízott kategóriába. 46%-a túlsúlyos volt. A minta 40%-a felelt meg a normál kategóriás értékeknek.

A kategorizálást követően megállapítható, hogy a résztvevőkből 2 fő elhízott, 7 fő túlsúlyos és 6 fő normál testtömeggel rendelkezik és sovány testalkattal egyikük sem rendelkezett.

A körtérfogat vizsgálatánál 15 fő mért adataiból dolgoztam. A kezelések előtt és után is mérőszalag segítségével mértem meg és jegyeztem fel az eredményeket. Az eredményeket a 2. ábra segítségével szemléltetem.



2. ábra (saját készítés)

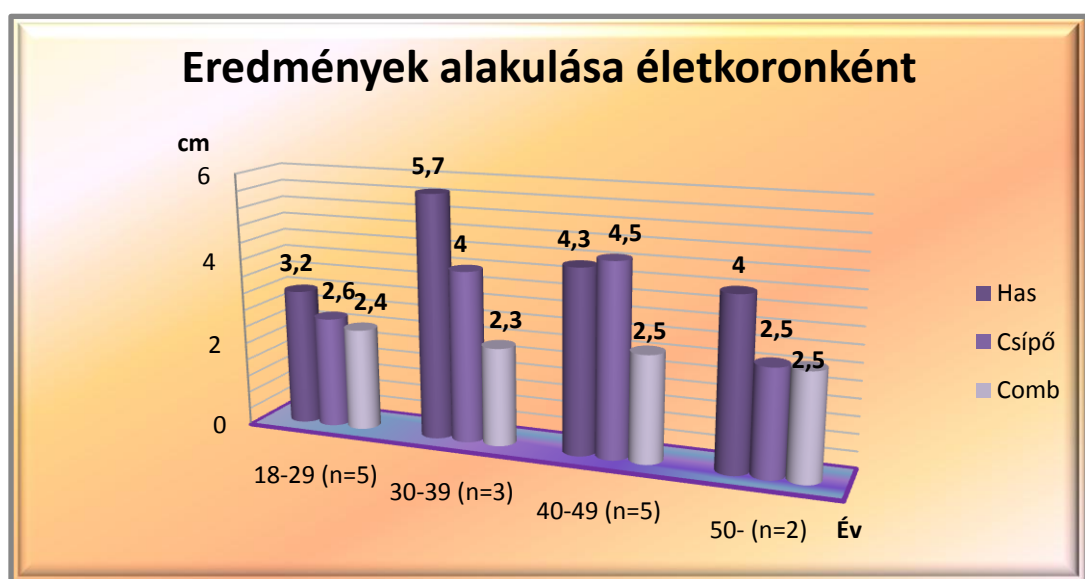
Az első mérést a köldök vonalán mértem. Az has térfogata átlagosan a kezelések előtt 94,5 cm volt, amely a kezelések után 90,4 cm-re változott. A különbség -4.1 cm. A legkisebb változás -3 cm, még a legnagyobb csökkenés -8 cm. A csoportból az adott időtartam alatt 7 fő diétázott. A diétázók átlag térfogata 88,1-ről 83,1 cm-re változott, ez -5 cm-es különbség. A nem diétázók méretei a következőképpen alakultak 100,1-ről 96,8 cm lett, a változás- 3,3cm.

A csípő méretében bekövetkezett változás az egész csoportot vizsgálva 101-ről 97,6-ra csökkent, átlagosan -3,4cm. A legsikeresebb eredmény – 7cm lett a legkevesebbet elért csökkenés pedig -2cm. Diétázókra lebontva ez a szám 96,6-ról 92-re csökkent, amely a csípő térfogatból -4,6 centimétert jelent. A nem diétázóknál 104,9-ről 102,5 cm lett az eredmény, ami átlagosan -2,4 cm-es csökkenést jelent.

A következő mérést a combnál végeztem, a csípő vonalától 20 cm-re. A minta átlagos eredménye 61,2-ről 59,1 cm-re változott, összesen -2,1 cm-rel lett kevesebb. A combnál mért legnagyobb változás -4 cm, azonban volt olyan személy, akinél centiméterben nem volt kimutatható változás. A diétázók méretei 59,6-ról 56,9 cm lett -2,7 cm összesen, amíg a nem diétázók 62,6-ról 60,8 cm-es eredményt értek el, amely – 1,8 centimétert jelent.

Összességében elmondható, hogy a 12x45 perc alatt átlagosan várható csökkenés mértéke a has esetében -4,1cm. A csípőből várható fogyás -3.4 cm és a comb esetében pedig -2,1 cm. A kezelés melletti diétával átlagosan körülbelül 1,7 cm-rel jobb eredményt érhetünk el a köldöknél mért eredményeknél mint a nem diétázók, amíg csípőnél 2,2 cm-rel és a combnál pedig 0,9 cm-rel.

Megvizsgáltam, hogy az életkor szerinti eloszlás szerint, hogyan változnak az eredmények. A 3. ábrán szemléltetem a javulást centiméterben kifejezve.

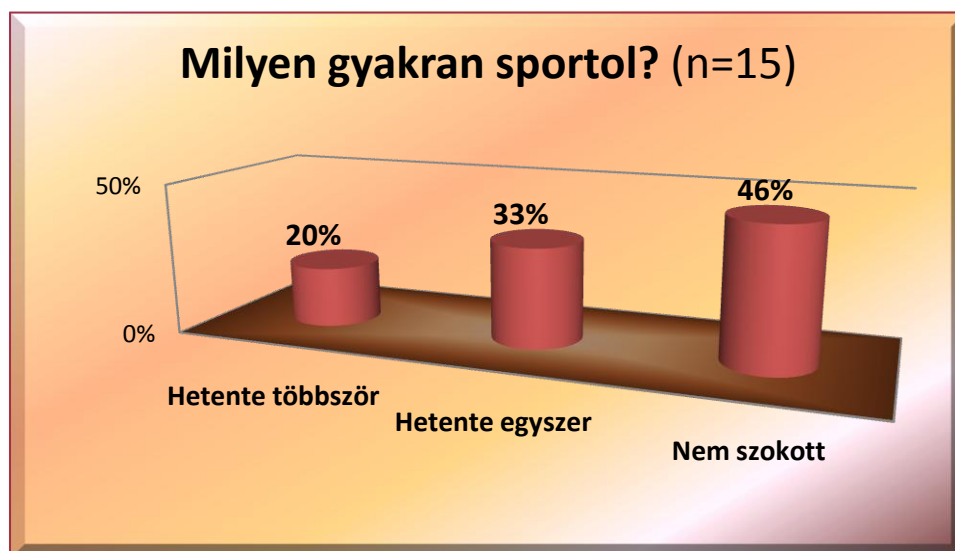


3. ábra (saját készítés)

Korcsopontonként lebontva a következő eredményeket érték el a has körtérfogat csökkenés esetében: a 18-29 év közöttiek -3,2 cm, 30-39 évesek -5,7 cm, 40-49 évesek -4,3 cm és az 50 év felettiiek között pedig -4 cm. A csípőből való csökkenés a következőképpen alakult. 18-29 éveseknél -2,6 cm, 30-39 év között -4 cm, 40-49 éveseknél -4,5 cm és az 50 felettiéknél pedig -2.5 cm. Az utolsó mérési ponton, a combnál a következő eredményeket kaptam: 18-29 évesek -2,4, a harmincéveseknél -2,3 cm, a negyvenéveseknél -2,5, az 50 év felettiéknél -2,5 cm.

A legjobb eredményt a has területén a 30-39 év között érték el átlagosan -5,7 cm. A csípőnél a 40- 49 évesek voltak a legeredményesebbek. A comb esetében pedig közel azonos eredmények lettek az összes korcsoportnál. Az eredmények alapján arra a következtetésre jutottam, hogy 30-49 év között volt a legeredményesebb a kezelés a körtérfogat csökkenés esetében, ennek az oka lehet, hogy a 18-29 év közöttieknek a kötőszövetük kötöttebb, így a vákuummasszázs nehezebben tudja kifejteni a hatását, illetve ebben a korcsoportban a BMI szerint normál testalkatúak és az elsődleges céljuk, hogy a cellulit állapotán javítsanak.

A megfelelő táplálkozás mellett, a kezelés hatékonyságát a sportolás is befolyásolhatja, ezért felmértem milyen gyakran mozognak legalább fél órát, hetente. Az eredményeket a 4. ábrán szemléltetem.



4. ábra (saját készítés)

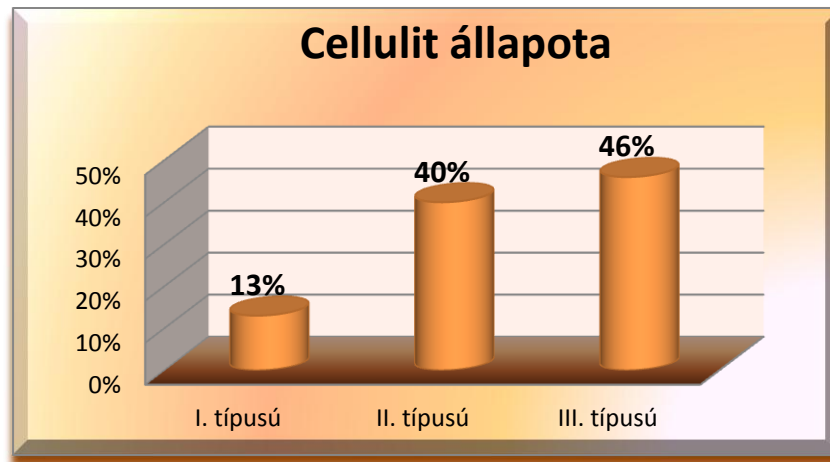
A válaszokból, azt az eredményt kaptam, hogy a csoport 20%-a rendszeres sportol, a 33%-a hetente egyszer szakít rá időt. A minta közel fele, 46% azt állította, hogy egyáltalán nem végez testmozgást a mindennapjaiban.

Kiszámoltam, hogy a rendszeresen sportolók és azok között akik egyáltalán nem sportolnak milyen különbségek jelentkeznek az eredmények tekintetében. A sportolóknál átlagosan bekövetkezett csökkenés mértéke az első ponton, a hasnál -4,6 cm, a nem sportolóknál pedig -3,5 cm. A második ponton a csípőnél mért adatok szerint a sportolóknál -3,7 cm a nem sportolóknál -3 cm. A harmadik ponton a combnál pedig, a sportolók -2,5 cm-es változást értek el, amíg a nem sportolók -2,4 cm-t.

Az eredményekből arra a következtetésre jutottam, hogy kis mértékben de sportolással is fokozható a vákuummasszázs hatása. A sportolók és nem sportolók hason mért adatai szerint 1,1 cm-rel, a csípőnél 0,7 cm-rel a legkisebb változást pedig a combon volt mérhető 0,1 cm különbséggel jobb eredményt kaptak a rendszeresen sportolók.

A első alkalom előtt minden esetben megállapítottam a cellulit állapotát és feljegyeztem hányan tartoznak az I, II, illetve a III. típushoz.

A cellulitot, a bőr alatti zsírszövet nem gyulladásos eredetű elváltozásaként definiálják, a cellulit a bőr irha rétegében lerakódó salakanyagokat jelenti, amelyek a környező szövetekből magukhoz vonják a vizet, és egyre nagyobb gömböcskéket alakítanak ki. A felgyülemlett nedvesség ödémát okoz, a megduzzadt csomók egymással találkozva felszakítják a rostok rácsszerkezetét, így a bőr felülete a narancs héját utánozva egyenetlenné válik. Normális állapotban ezek a zsírsejtek 1-2 milliméteresek. A cellulit esetében eredeti természetes méretük tízszeresét is eléri. A felfúvódott zsírsejtekben salakanyagok, anyagcsere végtermékek tárolódnak. A nyirok nem áramlik magától, a nyirok csak akkor kering, ha mozgunk. Ilyenkor ugyanis az izompumpa neki nyomja a bőrnek. Ennek az izompumpának szüksége van a feszes bőr ellennyomására, vagyis a feszes kötőszövetre, hogy megfelelően működjön. (Schmidt, 1998)



5. ábra (saját készítés)

Az első fázisú narancsbőr álló és ülő helyzetben nem látszódik csak a bőr összezsíppantásával figyelhető meg. A 15 főből 2-főnél figyeltem meg ezt a típust. A második fázisú cellulit ülő helyzetben jelenik meg. A vizsgált csoport 40%-ánál volt felfedezhető, 6 személyt érint a mintából.

Az utolsó pedig a harmadik fázisú cellulit, amelynek ismertető jele, hogy minden helyzetben, már állva is világosan látható, akár már deformáló mértékben is. A kezelt személyek 46%-a, azaz 7 főnél jelentkezett.

A kezelések után, a visszakérdezés alapján 73%-ban azt a választ kaptam, hogy látják a cellulit állapotán a pozitív változást és ebből ketten kiemelték, hogy nagymértékben segített a narancsbőr csökkentésében a kezelés és nagyon elégedettek, arról is beszámoltak, hogy a közvetlen környezetében élők is észrevették a változást.

Az állapotfelmérés következő pontja a bőr felszínén jól látható, stria vagy terhességi csíkok jelenlétét vizsgálja. Az adatlapon 4 választási lehetőség közül választották ki a rájuk jellemző állítást. Az első állítást, miszerint nem jellemző a bőrfelszínre senki sem választotta. A második szempont, hogy növekedésből eredő halvány csíkok, de nem zavaró állítást 33%-a választotta. 46% vallotta azt, hogy 2-3 mm csíkok látszódnak a testük bizonyos pontjain. A maradék 26% pedig azt felelte, hogy 4mm vagy attól nagyobb vastagságú striák vannak jelen.

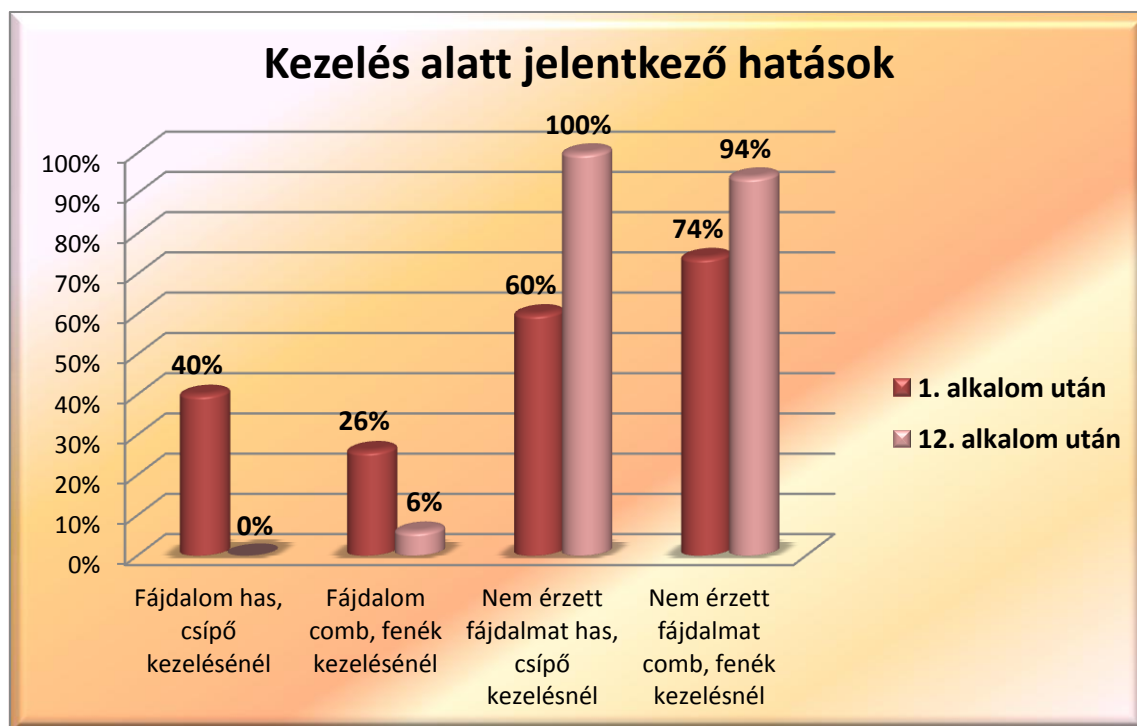
A striákat vagy terhességi csíkokat teljesen eltüntetni nem lehetséges, mivel a kötőszövet károsodott, de a vákuummasszázs egy technikát kifejlesztett ezeknek a halványítására és a vastagabb csíkok vékonyítására. Ezt a fajta módszert a csoportból 5-en vették igénybe, azaz a 33%-a. A kezelés végén, a visszakérdezésből kiderül, hogy az 5 esetből 2 személynek hatásos volt. Ez a 2 személy arról számolt be, hogy a 4 mm vagy annál vastagabb csíkjai látszólagosan is halványabbak lettek illetve 1-2 mm-el vékonyodtak. A 3 másik személy pedig azt válaszolta, hogy szembetűnő változást nem vett észre magán.

Összességében a kezelés hatásáról elmondható, hogy nagyobb valószínűséggel halványítja a vastagabb stria, terhességi csíkokat, mint a vékonyabbakat. 2-3 mm szélesnél, előfordulhat, hogy szemmel látható változás nem történik.

A kezelés eredményessége szempontjából fontos az elegendő folyadék fogyasztása. A zsírszövetekben a vákuum hatására feszültség keletkezik, majd szétpattannak, s a kötőszöveti térben pangó szövettörmelékkel együtt a nyirokrendszeren és veséken keresztül távozik. Vákuummasszázs ötvenszeresére fokozza a vérkeringést és a nyirokáramlást. A folyadékbevitelnek folyamatosnak kell lennie, hiszen a felfokozott nyirokáramlás a kezelés nélküli napon is folytatódik. A kezelés első alkalmával felhívtam a csoport tagjainak a figyelmét arra, hogy figyeljenek oda a folyadékbevitelre. A visszakérdezésnél feltettem egy erre irányuló kérdést, hogy a terápia alatt odafigyelt-e az ajánlott folyadékbevitelre, amely naponta minimum 2 liter folyadékot jelent és ebből a nagy részét lehetőség szerint víz tegye ki. Erre a kérdésre a válaszadók 86%-a igennel válaszolt és csupán 14% adott nemleges választ.

Összességében tehát elmondható, hogy a kutatásban résztvevők figyeltek a folyadékbevitelre, ezáltal is elősegítve, hogy a kezelés eredményes legyen.

Előrehaladott cellulit esetében a kezelés először érzékeny, akár fájdalmas is lehet, de ez alkalomról alkalomra változik. A kezelésen résztvevőktől megkérdeztem, hogy okozott-e bármilyen kellemetlenséget, esetleg fájdalmat az első alkalmakkor, külön a has, derék és a comb fenék tájon.



6. ábra (saját készítés)

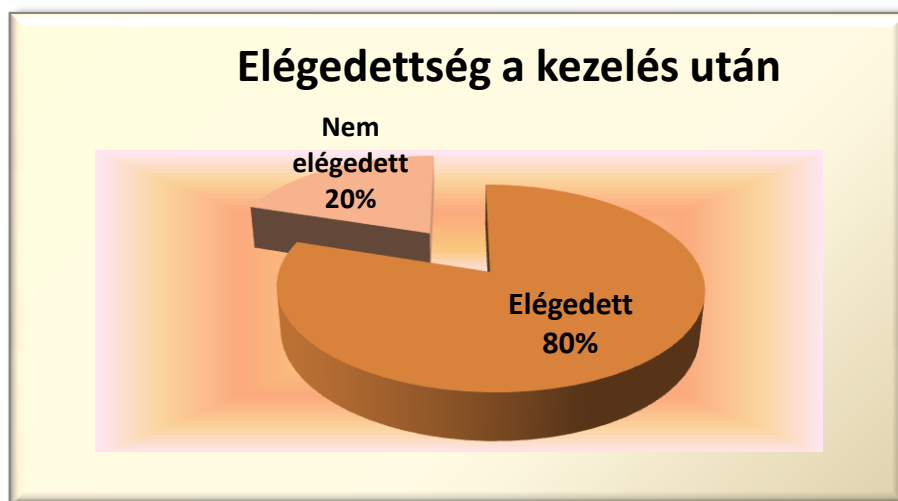
A válaszokból kiderült, hogy a csoport 40%-a érzett fájdalmat has, derék tájon, de nem volt elviselhetetlen, a kezeléseket egyszer sem kellett megszakítani miatta. 60% pedig arról számolt be, hogy kellemes masszírozó érzést váltott ki.

A kezelt területen alkalmanként vérömleny is keletkezhet, ami lila foltként jelentkezik a bőrön, de pár nap múlva felszívódik. 2 fő állította, hogy a kezelés utáni napon lila folt jelent meg.

A comb és fenék esetében a csoport 26%-a érzett fájdalmat az első alkalmakkor, kivétel nélkül 3as típusú narancsbőrrel rendelkeztek. A csoport 74 %-a nem jelezte, hogy kellemetlen érzést nyújtana a kezelés. a comb területén 3 fő számolt be arról, hogy lila foltok keletkeztek rajta.

A kúra végén ismét felmértem, hogy hány embernek okozott fájdalmat. Has és derék tájékon a csoportból senki nem jelezte, fenék és comb tájékon pedig 1 fő számolt be róla, hogy még mindig érzékeny. 5 fő pedig azt állította, hogy kifejezetten kellemes és masszírozáshoz hasonló érzést váltott ki.

A vérömleny is csak az első alkalom után volt jellemző a bőr hozzászokott a stimuláláshoz, így a kezelés utolsó alkalmaival már senkinél nem jelentkezett.



7. ábra (saját készítés)

A vákuummasszázs eredményességével kapcsolatban megkérdeztem a résztvevőket, hogy elérték-e a várt javulást, amit a kezelés elkezdése előtt gondoltak. 12 fő, tehát a csoport 80%-a eredményesnek tartotta a kezelést és elérte azt, amit a kezeléstől várt. 20%, vagyis 3 fő nem volt teljesen elégedett, indoklásban az szerepelt, hogy nagyobb körtérfogat csökkenést vártak a kezeléstől és látványosabb eredményt.

Az utolsó kérdés arra irányult, hogy előreláthatólag a közeljövőben igénybe fogják-e venni ezt a fajta módszert. A válaszadók 86%-a biztosan fog még részt venni vákuummasszázs kezelésen és 14% válaszolta, hogy nem szeretne.

5.1. Megbeszélés

A szakdolgozatom témája a vákuummasszázs kezeléssel elérhető eredmények kutatása. A kutatás során 15 fő vett részt, 12x45 perces kezeléseken, amelyet a jászberényi Vitalis Stúdióban végeztem el.

A kutatás megkezdésekor célul tűztem ki többek között, hogy kiderítsem a vákuummasszázs kezeléssel milyen eredményeket lehet elérni. Szerettem volna felmérni továbbá, hogy a diétázás milyen mértékben befolyásolja az eredményeket, valamint vizsgálni, hogy a cellulitra és a stria vagy terhességi csíkokra milyen jótékony hatással van.

A kutatásom elvégzése során hipotéziseimre választ kaptam.

Az első hipotézisem, mely szerint a kezelés alatt átlagosan elérhető végtagtérfogat csökkenés a comb esetében átlagosan -1 cm, illetve azon egyének esetében, akik diétáznak a kezelés mellett -1.5 cm. Eredményeim cáfolják ezt a hipotézisemet, hiszen az átlagos érték -2,1 cm, amíg a diétázóknál -2,7cm.

Az eredmények alátámasztják azt a hipotézisemet, hogy a csípő méreteiből átlagosan várható csökkenés -3,5 cm. A visszamérésekből kiderült, hogy 12x45 perces kezelésekre hatására átlagosan 3,4 cm-rel csökken.

Eredményeim továbbá igazolják azt a feltételezésemet is, mely szerint a résztvevők bőre hozzászokik a stimuláláshoz és a 12. alkalom végére nem jelentkezik fájdalom érzet a kezelése alatt. A hasi kezelésnél senki sem jelezte, hogy fájdalmat érezne a comb és fenék kezelés esetében pedig a 15 főből csak 1 főnél jelentkezett kellemetlen érzet.

Az eredmények cáfolják azt a hipotézisemet, miszerint a résztvevők nagy részénél jelentkezni fog a kezelés mellékhatása, vagyis a vérömleny, hiszen a kutatásban résztvevők jóval több, mint felénél nem volt tapasztalható a jelenség és csak 2 személynél alakult ki vérömleny és az is csak az első 1-2 kezelés után.

6. ÖSSZEFOGLALÁS

A vákuummasszázs a köpölyözésből fejlődött ki. A köpölyözést már 3000 évvel ezelőtt is alkalmazták gyógyító célzattal. A csúsztatott köpölyözésből alakult ki a vákuummasszázs. Ez egy olyan kozmetikai eljárás, mely egyesíti magában a hagyományos köpölyözést és nyirokmasszázszt. Fokozza a nyirokkeringést és javítja a vérkeringést, ezáltal erősödik a szervezet zsírégítési mechanizmusa, javul a bőr alatti kötőszövetek oxigénellátása és anyagcseréje.

Az egészséges életmód egyre nagyobb teret hódít magának. A vákuummasszázs megfelelő kiegészítője lehet az egészséges életmódnak, a nyirokrendszert stimuláló hatása révén segít méregteleníteni a szervezetet. Egy egészséges diétával és rendszeres sportolással kiegészítve hatékonyan elősegíti a fogyást, az alakformálást. A legtöbb nő esetében megfigyelhető a bőr felszínén jelentkező narancsbőr, amelyre még nem találtak fel olyan módszert, ami bizonyítottan el tudja tüntetni teljes mértékben, azonban a vákuummasszázs képes javítani az állapotán.

A szakdolgozati kutatásom célja a vákuummasszázs kezelés által elérhető eredmények vizsgálata volt. A kutatás során arra voltam kíváncsi, hogy a kezelés hatására milyen mértékben csökken a körtérfogat a has, a csípő és a comb esetében. A kutatásból kiderül, hogy átlagosan hány centiméterrel lettek jobbak az eredmények: hasból -4.1 cm, csípőből 3.4 cm és combból -2.4 cm. Vizsgáltam, hogy milyen hatást lehet elérni a cellulit állapotán. A kezelt személyek 73%-a javulást észlelt a narancsbőr állapotán. A kezeléseket a Vitalis Stúdióban (Jászberény) végeztem, 12 alkalommal, alkalmanként 45 percig tartott.

7. IRODALOMJEGYZÉK

Szakirodalom:

- Beverly Mcmillan: Az emberi test atlasza, Pannon-Literatúra Kft. Kisújszállás, 2011
- Caron Bosler: Masszázs; Alexandra Kiadó, Pécs, 2007.
- Dr. Mándi Barnabás: Anatómia-élettan, Medicina könyvkiadó zrt. Budapest, 2012
- Fonyó Attila: Az orvosi élettan tankönyve, Medicina Könyvkiadó Zrt. Budapest 2011
- Melanie Smith, Puczkó László: Egészségturizmus: gyógyászat, wellness, holisztika, Akadémia kiadó, Budapest, 2010
- Szentágothai János, Réthelyi Miklós: Funkcionális anatómia II. Medicina Könyvkiadó Zrt. Budapest 2006.
- Wendy Kavanagh: A masszázs alapjai; Gabo Könyvkiadó, Budapest, 2004.

Folyóirat:

Prof. Dr. M. Schmidt: T&E DERMATOLOGIE, 1998. jan/febr.

Elektronikus forrás:

http://www.paramedica.hu/200802/26_gyogyito5/index.htm <http://www.klara-masszazs.hu/a-koepoelyozes-eredte-fejldese-fajtai>

(Letöltve: 2015.10.06.)

<http://noinetcafe.hu/index.php/fitness-wellness/2371-a-narancsbr-megelzese-es-apolasa> (Letöltve: 2015. 09.28.)

<http://www.highcarekozmetika.hu/testkezeles>) (Letöltve: 2015. 10. 27.)

(http://www.szepsegbroker.hu/beavatkozas/spm_vakuummasszazs_150/)

(Letöltve: 2015.10. 27.)

<http://www.harmona.hu/page10/page3/page21/page21.html> (Letöltve: 2015. 10.11.)

<http://www.lnespa.hu/cikk/mitl-keletkeznek-a-strik/37> (Letöltve: 2015. 10. 11.)

[http://www.mora-
termeszethaz.hu/index.php?option=com_content&view=article&id=102&Itemid=1
02](http://www.mora-termeszethaz.hu/index.php?option=com_content&view=article&id=102&Itemid=102) (Letöltve: 2015.10.10.)

[http://www.mul.hu/index.php/eletmod/143-merlegen-magyarorszag-elhizasban-
amerikat-kovetjuk](http://www.mul.hu/index.php/eletmod/143-merlegen-magyarorszag-elhizasban-amerikat-kovetjuk) (Letöltve: 2015. 10.25.)

[https://hu.wikipedia.org/wiki/Narancsb%C5%91r#cite_note-pmid11204512-1.](https://hu.wikipedia.org/wiki/Narancsb%C5%91r#cite_note-pmid11204512-1)
(Letöltve: 2015.10. 26.)

8. MELLÉKLETEK

1. számú melléklet

Állapot felmérés, kezelés előtt

Név:

Kor:év

Magasság:cm

Testsúly:kg

BMI:

Nem: nő / férfi

Körtérfogat mérés eredménye:

1) has:cm

2) csípő:cm

3) comb:cm

Diétázik a kezelés mellett? igen / nem

Cellulit állapota:

1) típusú

2) típusú

3) típusú

Jellemző az Ön bőrére a stria esetleg terhességi csíkok?

1) nem jellemző

2) növekedésből eredő halvány csíkok, nem zavaró

3) 2-3 mm a csíkok vastagsága

4) 4 mm vagy annál vastagabb

Általában iszik elegendő folyadékot? (2 liter/nap, főként víz) igen/nem

Milyen területre fókuszáljuk a kezelést?

1) has, csípő

2) comb, fenék

+) stria csíkok halványítása

Állapot felmérés, kezelés után

Testsúly:kg

BMI:

Körtérfogat mérés eredménye:

1) has:cm

2) csípő:cm

3) comb:cm

Ha van narancsbőre, vett észre javulást az állapotáról?

.....
.....

Odafigyelt a kezelés alatt a megfelelő folyadékbevitelre? Igen/Nem

Amennyiben kérte a stria/ terhességi csíkok kezelését, lát változást magán?

.....
.....

Okozott bármilyen kellemetlenséget, fájdalmat a kezelés első napjaiban?

.....
.....

Okozott bármilyen kellemetlenséget, fájdalmat a kezelés utolsó napjaiban?

.....
.....

Keletkezett vérömleny a kezelés helyén?

A kezelés elején: Igen/Nem

A kezelés végén: Igen/Nem

Látja a javulást a kezelés hatására?

.....
.....

Elérte azt, amit a kezeléstől várt?

.....
.....

Máskor is igénybe fogja venni a kezelést? Igen/ nem