

ΑΝΩΤΑΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
(Α.Τ.Ε.Ι.Θ.)
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
(Σ.Ε.Υ.Π.)
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ... ΈΝΑ ΦΑΙΝΟΜΕΝΟ

ΔΙΑΧΡΟΝΙΚΟ!

ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ: ΣΑΒΒΙΔΟΥ ANNA

ΖΟΥΒΕΛΟΥ ΞΕΝΗ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2006

ΑΝΩΤΑΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
(Α.Τ.Ε.Ι.Θ.)
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
(Σ.Ε.Υ.Π.)
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ...ΈΝΑ ΦΑΙΝΟΜΕΝΟ

ΔΙΑΧΡΟΝΙΚΟ!

ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ: ΣΑΒΒΙΔΟΥ ANNA

ΖΟΥΒΕΛΟΥ ΞΕΝΗ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2006

Περιεχόμενα

Κεφάλαιο 1

Εισαγωγή

- ❖ Κυτταρίτιδα... Ένα φαινόμενο διαχρονικό _____ 5

Κεφάλαιο 2

- ❖ Το φαινόμενο «κυτταρίτιδα

1.1 Ορισμός _____ 8

1.2 Διάγνωση _____ 10

1.3 Αιτιολογία-Αιτιοπαθογένεια _____ 11

1.4 Παράγοντες που επηρεάζουν την εκδήλωση της κυτταρίτιδας ή υποβοηθούν την επιδείνωσή της

- Εγκυμοσύνη και λοχεία _____ 14

- Κλιμακτήριος _____ 15

- Αντισυλληπτικά χάπια _____ 15

- Παχυσαρκία _____ 15

- Φύλο _____ 16

- Φυλετικός παράγοντας _____ 16

- Καθιστική ζωή _____ 16

- Στρες-Άγχος _____ 17

- Ηλικία _____ 17

- Κάπνισμα _____ 17

- Κληρονομικότητα _____ 18

- Διατροφή _____ 18

- Δυσκοιλιότητα _____ 19

- Μετεωρισμός _____ 19

- Ανωμαλίες σκελετικού συστήματος _____ 19

- Κακή σωματική στάση _____ 20

- Στενά ρούχα _____ 20

- Ψηλά τακούνια _____ 20

- Τροφικές δυσανεξίες-Αλλεργία _____ 21

- Υποκατάστατα ζάχαρης	21
- Ελεύθερες ρίζες	21
- Καφεΐνη	22
- Αλκοόλ	22
- Διαταραχή ισορροπίας αντλίας K-Na	23
- Διουρητικά χάπια-Χάπια αδυνατίσματος	24
- Λανθασμένη εφαρμογή μάλαξης ή τύπου μάλαξης	24
- Θεραπεία γονιμότητας	25
- Εκθεση στον ήλιο	25
- Κατάσταση υγείας	25
- Λιποαναρρόφηση	26

Κεφάλαιο 3

3.1 Στάδια κυτταρίτιδας	27
3.2 Είδη κυτταρίτιδας	28
3.3 Εντοπισμός κυτταρίτιδας	28

Κεφάλαιο 4

4.1 Κυτταρίτιδα και φύλο	31
4.2 Κυτταρίτιδα και φυλή	33

Κεφάλαιο 5

5.1 Κυτταρίτιδα και ηλικία	35
5.1.α Βρεφική ηλικία	35
5.1.β Εφηβεία	36
5.1.γ Εγκυμοσύνη	38
5.1.δ Κλιμακτήριος	38

Κεφάλαιο 6

❖ Θετική σκέψη και υγεία

6.1 Γενικά	40
6.2 Η επίδραση του στρες στην κυτταρίτιδα	42

Κεφάλαιο 7

❖ **Κυτταρίτιδα και διατροφή.**

7.1 Βασικές αρχές διατροφής _____	45
7.2 Οι αρνητικές συνέπειες της δίαιτας _____	47
7.3 Το νερό και οι μαγικές του ιδιότητες _____	48

Κεφάλαιο 8

❖ **Αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας.**

8.1 Γενικά _____	50
8.1.α Οι σημαντικότερες ιατρικές μέθοδοι αντιμετώπισης της κυτταρίτιδας _____	55
I. Ηλεκτρολιποδιάλυση _____	55
II.α Λιποαναρρόφηση _____	56
II.β Πλαστική χειρουργική(γλουτών, μηρών, κοιλιακής χώρας, βραχιόνων κλπ) _____	56
II.γ Μεσοθεραπεία _____	58
III. Φαρμακευτικές μέθοδοι _____	59
IV. Σκληροθεραπεία _____	59
V. Οξυγονοθεραπεία _____	60
8.1.β Αισθητική αντιμετώπιση κυτταρίτιδας _____	60
-Υπέρηχοι _____	61
-Laser _____	62
-Κυτταρίτιδα και laser _____	63
-Ηλεκτροθεραπεία _____	64
-Ηλεκτροθεραπεία με συνεχές ρεύμα _____	68
-Εφαρμογή συνεχούς ρεύματος _____	66
-Φαραδικό ρεύμα _____	66
-Παρεμβαλλόμενα ρεύματα _____	67
-Θερμοθεραπεία _____	68
-Ακτινοβολούμενη θερμότητα _____	69

-Υπερουθρη ακτινοβολία	69
-Χημικά θερμά επιθέματα	71
-Σάουνα	72
-Μπάνια μεγάλων διαφορών θερμοκρασίας	72
-Παραφινόλουτρο	73
-Λινόλουτρο	73
-Κρυοθεραπεία	74
-Πιεσοθεραπεία	74

8.1.γ ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ

1. Θαλασσοθεραπεία	73
2. Μουσικοθεραπεία	74
3. Hatha Yoga	75

8.1.δ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ

1. Λευφική μάλαξη	77
2. Αρωματοθεραπεία	79
-Τα αιθέρια έλαια στη θεραπεία της κυτταρίτιδας	80
-Τα 10 σημαντικότερα αιθέρια έλαια στην αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας	
3. Βοτανοθεραπεία	82
4. Ρεφλεξολογία	83
5. Σιάτσου	85
6. Βελονισμός	85
7. Τεχνική Alexander	86
8. Ομοιοπαθητική	87
9. Ρέικι	88

Κεφάλαιο 9

❖ Επίλογος	90
❖ Βιβλιογραφία	92