

**ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ
ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ – ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ**

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ

**Σπουδάστρια: Πανταζή Μαρία
Εισηγήτρια: Πέπα Μαρία**

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2007



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόλογος	σελ.3
Εισαγωγή	σελ.4
Κεφάλαιο 1, Κυτταρίτιδα	σελ.5
1.1 Ορισμοί κυτταρίτιδας	σελ.5
1.2 Η κυτταρίτιδα ως νόσος	σελ.5
1.3 Χαρακτηριστικά στοιχεία κυτταρίτιδας	σελ.6
1.4 Πως εμφανίζεται η κυτταρίτιδα	σελ.7
1.4.α Εμφάνιση	σελ.7
1.4.β Φαινόμενα κυτταρίτιδας	σελ.9
1.4.γ Κυτταρίτιδα μια διαταραχή της μικροκυκλοφορίας	σελ.9
1.4.δ Διαφοροποίηση λίπους κυτταρίτιδας	σελ.11
1.4.ε Τα συμπτώματα της κυτταρίτιδας	σελ.11
1.5 Στάδια της κυτταρίτιδας	σελ.12
1.5.α Ανάπτυξη της κυτταρίτιδας	σελ.12
1.5.β Στάδια οπτικής παρατήρησης	σελ.13
1.5.γ Κλινική σταδιοποίηση κυτταρίτιδας	σελ.14
1.5.δ Στάδια εξέλιξης κυτταρίτιδας	σελ.16
1.6 Πως αναγνωρίζεται η κυτταρίτιδα	σελ.16
1.7 Που εντοπίζεται η κυτταρίτιδα	σελ.17
1.8 Τύποι κυτταρίτιδας	σελ.19
1.9 Παράγοντες εκδήλωσης κυτταρίτιδας	σελ.20
Κεφάλαιο 2, Άσκηση	σελ.24
2.1 Συνέπειες έλλειψης σωματικής άσκησης	σελ.24
2.2 Η βιολογική επίδραση της άσκησης	σελ.25
2.3 Τα οφέλη από την συστηματική καθημερινή άσκηση	σελ.26
2.4 Τα πλεονεκτήματα που προσφέρει η τακτική σωματική άσκηση στον ανθρώπινο οργανισμό	σελ.27
2.5 Παράγοντες που επηρεάζουν την άσκηση	σελ.28
Κεφάλαιο 3, Αντιμετώπιση κυτταρίτιδας με άσκηση	σελ.30
3.1 Αντιμετώπιση κυτταρίτιδας με σωματική άσκηση	σελ.30
3.2 Αναπνοή και κυτταρίτιδα	σελ.31
3.2.α Ασκήσεις πλήρους αναπνοής	σελ.32
3.3 Μηροί	σελ.34
3.4 Ισχία και γλουτοί	σελ.35
3.5 Μέση και κοιλιακή περιοχή	σελ.35
3.6 Η πλάτη	σελ.36
3.7 Τα γόνατα	σελ.36
3.8 Τα χέρια	σελ.37
3.9 Αστράγαλοι	σελ.37
3.10 Γιόγκα	σελ.37

3.11 Κολύμπι	σελ.39
3.12 Αερόβια ισοτονική άσκηση	σελ.40
3.13 Συχνότητα άσκησης	σελ.40
Κεφάλαιο 4, Θεραπευτικές μέθοδοι κυτταρίτιδας	σελ.41
4.1 Θεραπεία κυτταρίτιδας	σελ.41
4.2 Μέθοδοι αποκατάστασης κυτταρίτιδας	σελ.41
Επίλογος – Συμπεράσματα	σελ.52
Παράρτημα ασκήσεων	σελ.53
Βιβλιογραφία	σελ.105

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Μόνιμος εφιάλτης για τις περισσότερες γυναίκες είναι ένας: η κυτταρίτιδα. Στην πραγματικότητα όμως υπάρχουν πολλά πράγματα που μπορούν να κάνουν για να την αποφύγουν ή για να την καταπολεμήσουν.

Στην εργασία αυτή αναλύουμε την κυτταρίτιδα εξηγώντας τις αιτίες δημιουργίας της, παρουσιάζουμε τρόπους για την εξάλειψη της δερματικής αυτής πάθησης . Πέρα από το μασάζ, τα θερμόλουτρα, τις διάφορες ιατρικές θεραπείες, τις ειδικές κρέμες, τη σωστή διατροφή, τα οποία συμβάλουν στην καταπολέμηση της εκείνο που προέχει τόσο για την πρόληψη όσο και για την θεραπεία της είναι η κίνηση και ειδικότερα η σωματική άσκηση.

Προς αυτήν την κατεύθυνση παρουσιάζονται κάποια προγράμματα γυμναστικής με ειδικές και γενικές ασκήσεις με ή χωρίς όργανα(step, λάστιχα, αλτηράκια) για το γυμναστήριο ή το σπίτι.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η κυτταρίτιδα αποτελεί ένα συχνό φαινόμενο που απασχολεί μεγάλο αριθμό γυναικών, ανεξαρτήτως ηλικίας και βάρους. Τι ακριβώς όμως εννοούμε όταν αναφερόμαστε σε αυτόν τον όρο;

Πολλοί επιστήμονες έχουν προσπαθήσει να ορίσουν την κυτταρίτιδα, δίνοντας της κατά διαστήματα και διαφορετικά ονόματα όπως «κυτταραλγία»(cellualgie), «ινωσίτιδα»(fibrositis),«ρευματισμός μαλακών μορίων», «πολυκυτταρίτιδα» και «δερμοπολυκυτταρίτιδα» (panniculose, panniculitis,dermoranniculosis).Ο όρος που έχει επικρατήσει στις μέρες μας είναι «κυτταρίτιδα»,ο οποίος αποδίδει τον αγγλικό όρο cellulite.

Η ονομασία αυτή δεν ανταποκρίνεται ακριβώς στην πάθηση. Η κατάληξη «ιτις» στην ιατρική σημαίνει φλεγμονή και η κυτταρίτιδα δεν παρουσιάζει καμία φλεγμονή των κυττάρων.

Η άσκηση έχει μεγάλη σημασία για την κυτταρίτιδα .Επιτρέπει να τονωθούν οι μύς, να παραμείνει η σιλουέτα στη φόρμα της και να γίνει η οξυγόνωση των ιστών και η καλύτερη κυκλοφορία του αίματος. Οι ασκήσεις της κυτταρίτιδας είναι αυτές που ενεργούν σ' αυτούς τους μύς που είναι σχετικοί με τα προβλήματα της κυτταρίτιδας. Τα σπόρ έχουν και αυτά τη χρησιμότητα στην καταπολέμηση της κυτταρίτιδας. Και έτσι άσκηση προλαμβάνει την κυτταρίτιδα και την βελτιώνει.

