

Dolíčky, zmizte!

ZAOSTŘENO:
na celulitidu

Doufám, že se pomerančové kůže brzo zbavím...

Dolíčky, hrbolky, bouličky, to jsou průvodní projevy **celulitidy** v pokročilejším stadiu. Jsou prý i ženy, které jí netrpí, ale upřímně: znáte ve svém okolí takovou? Tzv. pomerančová kůže mnoha ženám způsobuje komplexy, ale naštěstí už v dnešní době máme metody, které ji dokážou radikálně zmírnit

Celulitida je kosmeticko-zdravotní problém, který bývá řazen k civilizačním chorobám. Mezi hlavní příčiny celulitidy patří hormonální systém (estrogeny nejen podporují pružnost pojivové tkáně, ale ovlivňují také vzorec rozdělování tuku v těle) a dědičnost, poruchy krevního oběhu, sedavý životní styl, nadměrná konzumace tuků či kalorií. A tak

pokud vaše maminka měla na nohou nebo zadečku takto nehezky uvolněnou tkáň, je velká pravděpodobnost, že se uvolní i vám. Ale můžete se zaměřit na prevenci, a pokud už něco takového na sobě pozorujete, i na různé účinné léčebné metody.

Kde mají dolíčky hruška a jablko?

Typická místa, kde celulitidu nalezneme nejčastěji,

stadia celulitidy

Celulitidu rozdělujeme do 4 stadií. První 3 stadia se nám může s menším či větším efektem podařit pozitivně ovlivnit, čtvrté, nejtěžší stadium je však již skutečným zdravotním problémem a pacientka patří do rukou lékaře lymfologa.

- 1. stadium** – příznaky jsou patrné pouze při tlaku na kůži, např. při „štípacím“ testu.
- 2. stadium** – nerovnosti kůže, které jsou viditelné nejen při „štípacím testu“, ale i při napnutí svalů sezení na tvrdé podložce nebo jsou viditelné při ostrém bočním osvětlení.
- 3. stadium** – nerovnosti jsou viditelné vždy, bez ohledu na stání, sezení, osvětlení.
- 4. stadium** – hrubé nerovnosti kožního povrchu, které mohou být komplikovány otoky, monstrózním zvětšením tukové tkáně i bolestivostí.

Foto: Profimedia.cz a archiv

neinvasivní léčebné metody celulitidy:

- **Kavitační liposukce.** Princip neinvazivního odbourávání tukové tkáně jakýmkoliv přístrojem. Znamená působení na tukové buňky, ve kterých se vytvářejí tzv. kavity (bubliny). Vnější tlak způsobí, že tukové buňky prasknou a vyplaví se z nich tuk a voda. Ty jsou následně odvedeny lymfatickým systémem do krevního oběhu a vyloučeny z těla.
- **Neinvasivní ultrazvuková liposukce.** Nejznámější a nejčastěji využívaná metoda neinvazivní liposukce. Při ní dochází k odbourání tukové tkáně pomocí ultrazvukových vln. Ty poruší membránu tukových buněk a jejich obsah se vyloučí do mezibuněčného prostoru, odkud je odveden k metabolickému zpracování lymfatickým systémem do jater.
- **Radiofrekvenční liposukce.** Pomocí radiofrekvenčních vln dochází buď ke zvýšené propustnosti, či k rozštěpení membrán tukových buněk v podkoží. Nejnovější je multizdrojová radiofrekvence s nejnovější 3deep technologií s efektem na hluboké vrstvy pokožky.
- **Akustická rázová vlna.** Působí na tukové buňky výše uvedenými principy, navíc uvolňuje zatvrdlou vazivovou tkáň, zvyšuje cirkulaci krve i lymfy a stimuluje produkci kolagenu. Dochází ke zmenšení zbylých tukových buněk a tím k ztíhnutí ošetřované oblasti.

jsou: vnější strany stehen, celá stehna, hýždě, břicho a také paže. Místa postižení závisí samozřejmě na konstituci postavy. Ženy s postavou typu hruška mají větší dispozici k rozvoji celulitidy právě v oblasti boků a stehen, kde se jim přirozeně ukládá více tuku. Ženy s postavou typu jablko mívají dolíčky na břichu, bedrech a hýždích.

Za všechno mohou vazivové svazečky

Tuk ukrytý v pomerančové kůži je oddělen nepružnými svazečky vazivové tkáně. Ty probíhají mezi kůží a hlubšími tkáněmi, kde jsou pevně zakotvené. Časem dochází ke zvětšování tukových buněk, vazivové svazečky však zůstávají stále stejně dlouhé. Shluky tukových buněk se vyklenují jediným možným směrem – vzhůru proti kůži. Vazivové svazečky pak stahují části kůže, k níž jsou ukotvené, a vytvářejí tak její typický dolíčkovaný vzhled. S přibý-

vajícím věkem je tento vzhled mnohem nápadnější.

Lymfatické masáže – dobrá prevence

Nedostatečný lymfatický oběh může k vývoji celulitidy značně přispívat. Lymfa je mléčně zabarvená tekutina, která rozvětvenými mizními cévami odvádí do krve nadbytečnou tekutinu z tkání a mezibuněčného prostoru, a to včetně odpadových látek a toxinů. Špatný lymfatický oběh – při nadbytku tuku, nedostatku pohybu nebo zadržování tekutin – může způsobovat ukládání těchto produktů do tkání. Tím si lze také vysvětlit celulitidu u žen, které jsou štíhlé až hubené. Ruční lymfodrenážní masáž by měl provádět speciálně vyškolený terapeut, který jemnou a přesně určenou technikou manuální lymfodrenáže odblokuje hlavní uzliny a odvede drenážovanou tekutinu vylučovacím systémem z těla ven.

informace & souvislosti



MUDr. Lenka Faltová, dermatoložka, Klinika laserové a estetické dermatologie a plastické chirurgie LaserPlastic, Praha

■ Co všechno umí zmírnit celulitidu?

Opravdu důležité je slovíčko „zmírnit“, protože pokud máte jednu celulitidu, můžete tento proces zmírnit a zabránit jeho dalšímu pokračování, ale nezbavíte se jí zcela. Nezbytná je prevence, tzn. „zdravý životní styl“: dostatek správného pohybu (rekreační běh, dlouhá chůze, jízda na kole, plavání, tanec), správně vedená lymfatická drenáž, absence kouření, alkoholu, liposukce, lipolýza. Aplikace krémů a potravinových doplňků je méně významnou součástí komplexní léčby.

■ **Jaký vliv má na tento kosmetický problém strava?** Neexistuje žádná anticelulitická dieta, doporučuje se nepříliš tučná strava s dostatečným zastoupením ovoce a zeleniny a správný pitný režim. Nejsou vhodné ani radikální hubnoucí kúry s následným jo-jo

efektem, který vede k ochabnutí tkáně a event. k následnému zhoršení celulitidy. Pokud máme několik kilo navíc, bylo by vhodné se jich plynule pomalu zbavovat.

■ **Jaké jsou novinky v léčbě?** Vzhledem k tomu, že celulitida trápí cca 80 až 90% žen, hledají se stále nové metody k vylepšení. Ke zlepšení dochází samozřejmě při invazivních liposukcích, především u laserové liposukce. Efekt vidíme ale i při neinvazivních liposukčních metodách (neinvasivní ultrazvuková liposukce, kavitační liposukce, radiofrekvenční liposukce, akustická rázová vlna). Nejvíce se osvědčila akustická rázová vlna, známá z neinvazivního rozbíjení ledvinových kamenů. Vyhlazuje nerovnosti způsobené celulitidou, zpevňuje ochablé partie, vypíná povadlou kůži. Rovněž cenové relace jsou u ní velice přijatelné. Nejedná se sice o klasickou liposukci (odsátí tukových buněk), ale o lipolýzu (rozrušení tukových buněk). Při těchto metodách dochází v neposlední řadě i k výrazné regeneraci kůže a podkoží, k novotvorbě kolagenu. Nová kolagenní síť je výrazně hustší, pevnější, podélně strukturovaná. Dále se využívá též injekční lipolýza, tzn. injekční aplikace účinných látek do ošetřované partie s podobným efektem. Novinkou jsou i rollerové mezoterapie: aplikace účinných sér pomocí válečků s několika milimetrovými jehlicemi.

■ **Je pravda, že pomerančová kůže je z velké části dědičná?** Ano, genetická dispozice hraje důležitou roli. Celulitida vzniká hromaděním tukové tkáně a stárnutím podkožního vaziva. Ke zmožnění tukových buněk dochází vlivem ženských pohlavních hormonů, především estrogenu. Důležité je také uspořádání podkožního vaziva, které je odlišné u mužů a žen. U žen provázce vaziva probíhají souběžně a kolmo k povrchu kůže, a pokud se tukové buňky zbytní, vytlačují kůži ven ve formě hrbolků a bouliček. U mužů je vazivo uspořádáno do podélně propletené sítě.

■ **Čím to, že i velmi hubené dívky trpí celulitidou?** Díky genetické dispozici a vlivem ženských pohlavních hormonů mají často celulitidu i velmi hubené dívky. Celulitida se začíná poprvé objevovat u dívek v pubertě, po nasazení hormonální antikoncepce, v těhotenství, popř. později v období přechodu a nasazení hormonální substituce. Samozřejmě velký vliv má již zmíněný životní styl.