

Школа Мастеров Массажа

Криолиполиз

Выпускник : Трофимов Алексей Анатольевич

Преподаватель : Первухин Сергей Игоревич

Санкт-Петербург

2020

Содержание

Введение	3
Что такое криолиполиз	3
Суть метода	4
Рекомендации перед процедурой криолиполиза и после нее	5
Методика выполнения	6
Показания к проведению и противопоказания	8
Преимущества и недостатки метода	10
Заключение	12
Список источников и литературы	14

Ожирение – одна из актуальных проблем современного общества. Лишние килограммы и жировые складки не только ухудшают внешность, но и негативно сказываются на функционировании внутренних органов. Методов коррекции фигуры достаточно много, начиная от банальной диеты и заканчивая хирургической липосакцией.

В последнее время широкую популярность приобретает криолиполиз – процедура, проведение которой обеспечивает исчезновение жировых складок после воздействия на них холода.

Что же такое криолиполиз? Это метод борьбы посредством холода с локальными жировыми отложениями, которые сложно поддаются удалению в ходе соблюдения диет и спортивных занятий, позволяющий добиваться результатов липосакции, не повреждая кожного покрова.

Любой человек, страдающий от лишнего веса и вставший на дорогу к похудению рано или поздно сталкивается с проблемой, когда вес «застывает» и перестает снижаться даже при соблюдении жестких диет и выполнении тяжелых физических нагрузок.

Это связано с тем, что организм вырабатывает толерантность к новому образу жизни. Раньше для решения этой проблемы приходилось прибегать к липосакции – хирургическому вмешательству, подразумевающему удаление жировой ткани хирургическим путем. Процесс этот сложный и болезненный, многие пациенты не выдерживают долгого пребывания под наркозом. К счастью, на смену этого жестокого способа пришел криолиполиз.

Криолиполиз – современная аппаратная методика устранения локальных жировых отложений. Криолиполиз относят к неинвазивным методикам, это значит, что процедура не нарушает целостности кожного покрова.

Криолиполиз (криолипосакция, безоперационная липосакция, криогенная липосакция, холодное липоскульптурирование) происходит от «cryogenic» и «lipolysis» – это методика расщепления слоя подкожно-жировой клетчатки посредством низких температур с целью истончения жирового слоя и коррекции фигуры.

Если имеются жировые отложения, которые не поддаются изнурительным тренировкам в зале и не хочется истязать себя диетами, то стоит обратить внимание на методы похудения эстетической косметологии. Один из способов быстрого похудения и коррекции фигуры – это криолиполиз.

Принцип криолиполиза основан на том, что адипоциты более чем любые другие клетки человеческого организма восприимчивы к воздействию холода. В его основе лежит контролируемое неинвазивное местное охлаждение жировой прослойки. Длительное (в течение 1 часа) охлаждение жировых клеток вызывает их гибель, причём окружающие ткани не страдают. Это связано с избирательной чувствительностью жировых клеток к холоду, так называемым парадоксом белой жировой ткани. Гибель жировых клеток происходит естественным путём, через процесс апоптоза - физиологического самоуничтожения. Апоптоз для организма человека полностью безопасен, так как он не приводит к выходу продуктов уничтожения в кровеносную систему и лимфу и не сопровождается воспалением. Такая гибель считается безопасной для организма. При этом кожа и окружающие ткани остаются без повреждений. Процедура криолиполиза считается нехирургической альтернативой липосакции. Криолиполиз позволяет сократить объём жировой складки, измеряемой предварительно специальным инструментом, до 40 %.

Действие метода основано на разных порогах устойчивости тканей организма к холоду. Криолиполиз, охлаждая выборочную зону на теле, приводит к гибели жировых клеток, а продукты их распада выводятся из организма естественным путем. Человеческая кожа в наибольшей степени устойчива к замерзанию, нежели другие ткани организма. Это объясняется тем, что кожа вынуждена контактировать с перепадами температур, тогда как жировая ткань начинает разрушаться под действием холода. Поэтому процедура совершенно безопасна для эпидермы, дермы, но губительна для жира.

Коррекции поддаются следующие участки тела: живот; талия; ягодицы; внутренняя поверхность рук; внутренняя и внешняя поверхность бедер; складки на спине; колени; зона «галифе».





Проведение криолиполиза невозможно без специального аппарата. Для криолиполиза используется дорогостоящее оборудование, которое явно не сравнится с дешевыми домашними аппликаторами (в продаже можно встретить различные разрекламированные аппараты, которые обещают тот же эффект, что и салонная процедура. Но это невозможно). Косметологи настоятельно советуют отказаться от применения любых приспособлений для домашнего криолиполиза. Это уникальная процедура, которая требует особой точности ее выполнения. Это сможет сделать только специалист, который прошел соответствующее обучение.

Изначально следует пройти обследование, чтобы исключить противопоказания.

Специалисты советуют за 2-3 суток до планируемой процедуры пить много воды. В день стоит выпивать не меньше 2 л. Это необходимо для стимуляции лимфатической системы.

Помимо этого, за несколько дней до процедуры стоит воздержаться от употребления алкогольных напитков. Потребление алкоголя не повлияет на ваши результаты, но спиртное разжижает кровь и может вызвать больше синяков после процедуры.



Как проводится процедура: Пациент располагается в горизонтальном положении на столе. Косметолог специальным прибором замеряет толщину подкожно-жирового слоя, обводит зону коррекции маркером; подбирает насадку, которая подходит по размеру к участку обработки. Затем, на обрабатываемый участок кожи (живот, бедра и т.д.) наносится салфетка, пропитанная специальным раствором, предохраняющим кожу от переохлаждения.

В зависимости от размеров жировых отложений подбирается манипула. Этот элемент аппарата является съемным. Насадка позволяет регулировать размер обрабатываемого участка (так, для труднодоступных зон и на изгибах тела используются вакуумные аппликаторы, а для участка с большой поверхностью плоские манипулы. Всего существует 6 насадок разных форм и размера). Затем манипула начинает затягивать кожу в пустую полость, после чего охлаждает жировые отложение до -5 градусов по Цельсию. Длительность сеанса зависит от количества жировых отложений. В среднем, процедура продолжается порядка 50 минут – часа. Пока проходит криолиполиз, можно читать книжку, смотреть телевизор или работать с ноутбуком в любом удобном положении. Во время проведения манипуляции человек не ощущает сильной боли, поэтому не применяется обезболивание, но он наверняка будет чувствовать холод. После завершения всех манипуляций у пациента образуется легкая краснота на коже, которая проходит достаточно быстро. Все зависит от регенерационных способностей человека – у одних покраснения

проходят в течение нескольких часов, тогда как у других в течение нескольких дней. Это незначительные последствия, поэтому человек может спокойно вернуться к прежним делам.



В процессе воздействия могут присутствовать дискомфортные ощущения, так как используется вакуум. Как показывает статистика, что в основном пациенты не жалуются на длительные дискомфортные ощущения после манипуляции. Болезненность присутствует больше недели только у 0,01% людей, опробовавших метод.

Реабилитация: после криолиполиза на протяжении 2-3 дней нужно избегать ультрафиолетовых лучей и продолжать пить много воды, это поможет процессу выведения жировых клеток. Под запретом сауна и солярии.

Пользу принесет лимфодренаж, которым косметологи советуют воспользоваться через месяц после манипуляции. Это и все важные правила, о которых стоит знать.

Показания

отложения излишков жировой массы на животе, руках, талии, бедрах и ногах. Процедура может проводиться на любых частях тела, за исключением лица, шеи и зоны декольте. Основным условием проведения процедуры криолиполиза является наличие жирового слоя толщиной от 1-2 сантиметров, если толщина складки меньше, не советуют проводить процедуру;

сидячий и пассивный образ жизни;

умеренная степень ожирения с яркой выраженностью в выборочных местах;

Прибегнуть к методике удаления жировых отложений холодом можно, если избыточный вес вызван следующими факторами:

- ожирением алиментарно-конституционного типа. Его причина кроется в малоактивном образе жизни или неправильном режиме питания;
- сбой в работе эндокринной системы - эндокринным ожирением. Его причина заключается в гормональном дисбалансе;
- психологическим ожирением, которое развивалось в результате «заедания» стрессовых ситуаций;
- ожирением, возникшим из-за сбоев пищеварительной системы;
- ожирением, связанным с нарушенным функционированием гипоталамуса, отвечающего за пищевое поведение.

Противопоказания

Прежде чем приступить к процедуре, нужно убедиться в отсутствии следующих абсолютных противопоказаний:

- синдрома Рейно, при котором нарушается артериальное кровообращение сосудов рук или ног при воздействии холодом;
- индивидуальная непереносимость низких температур, характеризующаяся покраснением, шелушением, зудом кожи на морозе;
- встроеного кардиостимулятора;
- беременности и грудного вскармливания;
- дерматологических заболеваний (псориаз, экзема, дерматит в области обработки);

- психической нестабильности;
- абдоминальной грыже;
- сахарного диабета.

Запись на сеанс криолиполиза нужно отложить на некоторое время при свежих ранах, царапинах, язвах, ожирении 2-4 степени, менструации, а также недавно выполненной классической липосакции.

Специалисты не рекомендуют данную методику похудения при толщине жировых складок менее двух и более шести сантиметров.

Преимущества :

Холодная липоскульптура — методика коррекции фигуры, имеющая и свои преимущества, и определенные недостатки. К плюсам криолиполиза и косметологи, и сами пациенты относят:

Одно из важнейших преимуществ криолиполиза заключается в том, что в ходе гибели жировой ткани не образуется нагрузки на печень, так как вывод продуктов распада осуществляется посредством лимфы и крови.

Отсутствие хирургического вмешательства - отсутствие вероятности заражения;

Не образуются спайки, рубцы и шрамы

Минимальное воздействие на организм, нет влияния на мышцы, внутренние органы, кровоток

Риск осложнений минимален

Исчезновение жировой прослойки естественным путем;

Разрушенные жировые клетки не восстанавливаются

Отсутствие выраженных побочных реакций;

Возможность похудеть только в одной области тела. Так женщины могут сделать талию стройнее, но при этом не трогать объем бедер;

Нет необходимости сидеть на жестких диетах;

Проведение всего одного сеанса в месяц.

Малое количество противопоказаний.

Относительная безболезненность, процедура комфортная.

Сравнительно быстрый результат (1-2 месяца).

Нет синдрома «отмены», отложения не возвращаются при правильном питании.

Отсутствие периода реабилитации, время проведения процедуры позволяет сочетать ее с повседневными делами, нет необходимости выхода на больничный, что нельзя сказать о липосакции.

Выборочное воздействие позволяет избавиться от жира в конкретных местах, оставляя таким образом в сохранности грудь и ягодицы, что немаловажно для женщин, беспокоящихся о своей привлекательности.

Можно проводить в любое время года.

Нет необходимости использовать утягивающее и фиксирующее белье.

Жировые клетки не просто теряют влагу и «усыхают» до тех пор, пока не получат возможность восстановиться снова, а именно погибают. Разрушаются стенки клеток, а продукты распада выводятся с лимфой и кровью из организма, не напрягая при этом печень. Исключена вероятность интоксикации организма.

Указанные выше преимущества методики ощущают все пациенты, но при одном условии – криолиполиз должен выполнять специально обученный медработник.

Недостатки:

В криолиполизации не обошлось и без недостатков. Следует знать, что:

Невозможно воздействовать на всё тело полностью;

Процедура имеет высокую цену (часто требуется не один сеанс);

Результат похудения становится заметен только через 6-8 недель;

Болезненность для некоторых категорий пациентов;

Криолиполиз доступен не во всех городах и клиниках, так как данная методика в небольших населенных пунктах мало распространена;

Результат сохраняется только определенное время, если не заниматься спортом и не придерживаться правильного питания. Результат уменьшения жировой прослойки на сто процентов не гарантирован;

Недостаточная эффективность при растянутой коже;

Процедуру можно повторять не чаще, чем раз в 3 месяца;

Имеются некоторые противопоказания.

Заключение

Каких результатов ждать от криолиполиза?

Посредством криолиполиза можно добиться поразительных результатов, но не таких явных, как в случае липосакции. Потребуется пройти не один сеанс. Часто врачи рекомендуют провести хотя бы 2 процедуры (некоторым придется больше повторных обработок). Но главное, что пациент не сталкивается с отеками, болями, длительной реабилитацией, как в случае липосакции.

Говоря простым языком, любой человек, который ввиду пассивного образа жизни и вредных привычек испытывает проблемы с отложением жировой массы может пройти процедуру коррекции. Криолиполиз – это отличная процедура. Она действительно эффективная. Но бессмысленно ее проводить тем, кто переедает, ведет малоподвижный способ жизни и не собирается что-то менять. С помощью процедуры можно будет убрать жировые отложения, но они быстро вернуться назад с таким образом жизнедеятельности.

Криолиполиз – это не метод для похудения всего тела. Эта процедура направлена на то, чтобы помочь пациентам решить проблему с отложением массы в выборочных зонах. К примеру, пациент занимается спортом, соблюдает диету и на протяжении определенного периода времени он мог наблюдать положительную тенденцию – вес снижался. И вот наступает момент, когда весы показывают желаемое (или близкое к нему) значение, но излишки массы остались в области талии, на верхней части рук или в ногах. Спортивные упражнения и диеты помогли снизить общую жировую прослойку и увеличить мышечную массу, но в некоторых участках тела все еще остались скопления. Именно для того, чтобы убрать излишки жира, которые не поддались физическим упражнениям или остались из-за специфической конституции тела, был разработан криолиполиз. Эти самые несколько сантиметров (до 5) удаляются посредством охлаждения.

Теперь подробнее о том, почему метод нельзя применять в тяжелых стадиях ожирения. Дело в том, что криолиполиз, сам по себе, был разработан не для решения проблемы с ожирением, а для удаления отложений в локальных зонах. К примеру, если у пациента излишки массы распределены по всему телу, то удаление прослойки, скажем, на животе, руках и бедрах приведут к незначительному результату. Жир останется в остальных зонах и эффект, как таковой, не будет достигнут. Все, что получит пациент – это удаление 2-3 см в объеме обрабатываемых участков. Именно поэтому рекомендуется сбалансировать свое питание, регулярно тренироваться, заниматься спортом.

Процедура не предназначена для борьбы с целлюлитом. Но после нее улучшается внешний вид кожи за счет уменьшения жира. Визуально апельсиновая корка немного разглаживается.

Интересно то, что многие пациенты после криолиполиза начинают вести более активный образ жизни, пересматривают свое питание, а это положительно сказывается на общем здоровье всего организма.

Таким образом, если пациент будет соблюдать диету и избавиться от проблем с работой эндокринной системы, то масса не вернется в отличие, от той же липосакции, при которой организм получает травму (при вырезании или откачивании жира) и старается всеми силами восстановить свое привычное состояние, то есть набрать вес.

Список используемых источников и литературы :

[https:// ru.wikipedia.org/wiki/Криолиполиз](https://ru.wikipedia.org/wiki/Криолиполиз)

<https://ezavi.ru/s/kriolipoliz>

<https://prosalonoff.ru/kriolipoliz>

<https://newscosmetology.com/apparatnaya-kosmetologiya/korrekcziya-figury/kriolipoliz>

<https://mosmedportal.ru/article/kriolipoliz>

<https://online-diagnos.ru/illness/d/kriolipoliz>

<https://plastichno.com/cosmetology/kriolipoliz>

<https://kiz.ru/wiki/article/Криолиполиз>