

# Липомоделирующий мануальный массаж



Липомоделирующую мануальную технику массажа часто называют антицеллюлитной. Описанная в данной статье техника воздействует не только на липосклероз (целлюлит), но и, учитывая его патогенез и полиэтиологию, работает холистически

Прежде чем приступить непосредственно к технике массажа, необходимо разобраться: во-первых, почему техника называется «липомоделирующий мануальный массаж», а во-вторых, что такое целлюлит.

*Липомоделирующий мануальный массаж.* Липомоделирующий – то есть воздействующий на основные этапы формирования «целлюлита» и жировой гипертрофии и работающий в трех направлениях: 1) активация распада жиров; 2) выведение продуктов распада вместе с застойной жидкостью; 3) восстановление тонуса и эластичности ослабленных тканей дермы и гиподермы, а также борьба с липосклерозом. Мануальный массаж (от manual (лат.) – «рука»), то есть ручной массаж. Эта техника позволяет в равной степени найти подход к каждой из основных морфологических форм целлюлита: отеочной (эдематозной), липосклерозной (фиброзной) и дряблой (атоничной), а также менять схему массажа по мере адаптации тканей к нагрузке и изменения их состояния от процедуры к процедуре. Необходимо отметить, что техника массажа абсолютно комфортна для клиента и не превышает порога болевой чувствительности (хотя все очень индивидуально). Основываясь на принципах безопасности и физиологичности, такой массаж способствует восстановлению естественных биологических механизмов нормальной жизнедеятельности организма, оказывает воздействие на гуморальную среду организма, на жировую ткань и эпителий.

Термин «целлюлит» впервые был употреблен в 20-х годах прошлого века автором одного из бестселлеров для описания «творогообразной» кожи, а в массовом обиходе он появился в 1973 году с подачи американского журнала для женщин Vogue. Маркетологи издания решили применить этот медицинский термин для косметического феномена – так называемой «апельсиновой корки». С тех пор в словаре красоты и здоровья утвердился термин «целлюлит». До 1996 года в постсоветском пространстве никто не слышал о таком заболевании, хотя в странах Европы и США проблемами целлюлита занимаются с 1957 года.

Целлюлит – болезнь разбалансированного организма, в котором утеряна гармония. Это не только жировые отложения под кожей, но и прямое отражение происходящих в организме физиологических процессов. Министерство здравоохранения Франции, например, уже официально признало его заболеванием подкожно-жировой клетчатки. Есть мнение, что выраженный фиброз и нарушение микроциркуляции в эстроген-зависимых зонах подкожно-жировой клетчатки (абдоминальная часть, бедра, ягодицы) приводят к нарушениям в процессах гормонального обмена и по механизму обратной связи способствуют дисфункции яичников. Целлюлитом страдают восемь из десяти женщин – независимо от возраста, телосложения, веса и физической активности. Он может сформироваться уже в восемь лет. Поэтому массажисту необходимо подходить холистически к работе с клиентом, так как **лечение целлюлита – это комплексный процесс, включающий лечение болезни (целлюлита), вызванной образом жизни индивидуума.** Это не только антицеллюлитный массаж, а и занятия спортом, правильное питание, избавление

от вредных привычек, снятие стрессов. Поэтому так важно собрать анамнез, знать полиэтиологию и патогенез каждой из причин заболевания.

## целлюлит или липосклероз?

Сразу определимся: целлюла (cellula) – клетка, адипоцит – жировая клетка. То, что сегодня называют целлюлитом и то, что им является на самом деле – разные вещи. Строго говоря, употребление термина «целлюлит» в знакомом для нас контексте является неверным, поскольку cellula – клетка, а окончание «-ит» в медицинской лексике подразумевает наличие воспалительного процесса (бронхит, цистит, перитонит и пр.), то есть, целлюлит – это воспаление какой-то клетки. Воспаление может возникнуть только в начале болезни, когда происходит нарушение обмена веществ в адипоцитах. Нарушается баланс между липогенезом (накоплением) жиров и липолизом (расщеплением) их в жировых клетках. В жировой ткани происходит неравномерный рост жировой клетки. Эти неполадки в жировом обмене на клеточном уровне называются целлюлярной патологией адипоцитов. Они ведут к гипертрофии и гиперплазии жировой ткани (увеличение ее вследствие увеличения объема клеток и их количества) и гиперцеллюлярному росту адипоцитов. Как следствие, происходит недостаточное кровоснабжение ткани, развивается отек (гипергидратация). Начинается «отечная (эдематозная) стадия». В результате гиперцеллюлярного роста адипоцитов растягиваются и утолщаются коллагеновые волокна, происходит ограничение циркуляции жидкости в тканях, гормоны не могут проникнуть в клетку для липолиза. Далее из-за васкулярного склероза адипоцитов (обусловленного недостаточным кровоснабжением) и накопления токсинов клетки склерозируются (уплотняются) и наступает склероз клеточный, при котором волокнистые структуры соеди-

нительной ткани продуцируются фибробластами или функционально подобными им клетками – возникает липосклероз. Далее начинается панникулит (фиброзное воспаление подкожной клетчатки), переходящий в фиброз (разрастание волокнистой соединительной ткани). Склерозированные адипоциты объединяются в гипертрофированные гроздья адипоцитов. Наступает липосклерозная (фиброзная) стадия. По сути, так называемый «целлюлит» – это дистрофия адипоцитов, или «дегенеративно-дистрофическое изменение подкожно-жировой клетчатки». (Дистрофия – это патологический процесс, возникающий в связи с нарушениями обмена веществ и характеризующийся появлением и накоплением в клетках и тканях количественно и качественно измененных продуктов обмена.) Поэтому можно сказать, что целлюлит – это совокупность всех вышеперечисленных названий, к которым можно добавить еще другие названия, характеризующие те или иные процессы, происходящие в организме. Но, учитывая медицинские знания, будет корректнее называть целлюлит липосклерозом или липодистрофией.

## четкая последовательность

Программы лечения и профилактики липодистрофии должны быть этиопатогенетическими, сугубо индивидуальными, комплексными и последовательными. При построении таких программ необходимо выделить основное звено патогенеза и определить тип или стадию липосклероза.

Работая с пациентами, массажист должен учитывать все возможные варианты коррекции, начиная с медикаментозного лечения гормональных нарушений и завершая физиотерапевтическими (в частности массаж) и психологическими методами воздействия. Безусловно, существует масса способов лечения липосклероза, но в данной статье рас-





смотрим массажное направление в программе лечения.

Хотелось бы обратить внимание специалистов и на то, что методика липомоделирующего массажа не предназначена для лечения избыточного веса и ожирения, а используется для коррекции фигуры и лечения целлюлита. Массаж может способствовать и снижению веса, но для этого необходимы специальная диета и дополнительные физические нагрузки, применение элементов висцеральной хиропрактики и пр.

После постановки диагноза и определения стадии заболевания необходимо выбрать схему работы и назначить индивидуальный курс, который включает в себя специальную массажную программу, состоящую из определенных массажных движений, предназначенных для устранения той или иной проблемы. Для каждой стадии липодистрофии существуют специальные движения, ведущие к устранению липосклероза, если данные нарушения могут убираться массажем и косметическими средствами.

### В СООТВЕТСТВИИ СО СТАДИЕЙ

*Отечная (эдематозная) стадия.* С работы по ее устранению стоит начинать почти всегда, так как одной из основных причин возникновения липосклероза является нарушение оттока лимфы и венозной крови. Поэтому техника построена с учетом анатомического расположения лимфатической системы и выполняется по отсасывающей методике. Сначала живот прорабатывается лимфодренажными движениями поверхностно, затем висцерально, работая на выдаивание брыжейки. После этого переходим на лимфодренаж, постепенно добавляя элементы липолитики. Работа происходит в четырех плоскостях (или направлениях) расположения клиента: 1) клиент лежит на спине, массажист работает сбоку; 2) массажист работает лицом к голове клиента; 3) массажист работает спиной к голове клиента; 4) клиент

лежит на боку, массажист работает сбоку (со стороны живота и со стороны спины).

Далее приступаем к дыхательным упражнениям, способствующим созданию отрицательного внутрибрюшного давления, что усиливает отток лимфы во внутрибрюшные лимфоузлы и в лимфоузлы кишечника, т. е. осуществляем лимфодренаж на глубоком уровне. Сначала проводим «вибрацию на вдохе»: руки массажиста находятся на боковых поверхностях грудной клетки клиента, на выдохе оказываем легкое надавливание с легкой вибрацией. Этим обеспечивается помпаж грудного протока. Далее следует прием «брюшное дыхание». Пациент дышит животом, а на выдохе проводится пальпация кишечника по часовой стрелке. Этот прием стимулирует перистальтику и обеспечивает хороший помпаж лимфоузлов. И последнее из дыхательных упражнений – «немое», безинспиративное дыхание, т. е. имитация дыхания животом.

Проработав живот, переходим на ноги, предварительно сделав акцент на регионарных лимфоузлах. Особенностью работы на ногах является специальное положение ног, при котором максимально улучшается отток лимфы.

После этого переворачиваем клиента и выполняем массаж, учитывая вышесказанные особенности. Общий алгоритм работы по данной методике после проработки живота следующий:

- поглаживание – нейтральное, волнообразное, волнообразное усиленное двусторонне-симметричное;
- лимфодренажный блок – поверхностный дренаж, глубокий дренаж, выжимание (прокачка-сброс) зональное, выжимание общее;
- блок разминований – липолитически-дренажные разминования, трофико-липолитические разминования, разминования «сближение-расхождение» для активации реабсорбции и снятия гидростатического давления в тканях, липолитические разминования, вибрационные разминования.

## Противопоказания к массажу:

- нарушение целостности кожных покровов;
- воспалительные и гнойничковые поражения кожи;
- лихорадочные состояния;
- опухолевые образования, онкологический процесс;
- генерализованные дерматозы в стадии обострения;
- активная фаза ревматизма;
- туберкулез;
- некоторые виды аутоиммунных патологий.

Относительным противопоказанием является варикозное расширение вен. Проведение массажа допустимо в доклинической и компенсаторной стадии заболевания, при этом не рекомендуется проводить массаж в проекции пораженных сосудов.

*Липосклерозная (фиброзная) стадия.* Самая трудно поддающаяся устранению стадия липодистрофии. Здесь воздействие осуществляется непосредственно на жировую ткань. Дело в том, что обычно во время антицеллюлитных массажей вся энергия массажиста рассредоточивается и уходит на мышечный уровень. В данной технике все движения направлены только на жировую ткань и липосклероз. Также подключаем к работе самого клиента, заставляя выполнять его динамические движения, тем самым воздействуем на жировую ткань со всех сторон.

*Дряблая (атоничная) стадия.* При данной стадии, помимо прочего, в связи с атоничностью мускулатуры, воздействие идет на мышечном уровне и на укрепление тургора кожи, которая растянулась либо имеет стрии (растяжки). Поэтому воздействуем на мышечную ткань, на жировую ткань и кожу. Необходимо учитывать

состояние тканей – в одном случае мы будем опускаться от кожного уровня вглубь на мышечный, а в другом – наоборот, подниматься с глубоких слоев на поверхностные. Применяемая на данной стадии методика идеально подходит при работе с клиентами послеродового периода (похудел-поправился + воздействие anti-aging).

*Симбиоз стадий.* Также у одного клиента можно наблюдать наличие сразу все трех стадий. В этом случае необходимо комбинировать движения, предназначенные для той или иной стадии.

Данную технику может освоить любой опытный массажист – как мужчина, так и женщина. Главное – знать биомеханику тела. Техника не требует больших энергозатрат. Ваш клиент будет в основном отдыхать во время процедуры (за исключением моментов выполнения им динамических движений), не испытывая болезненных ощущений.



**Валерий Калялин** – массажист сборной Украины по бодибилдингу и фитнесу, мастер спорта и чемпион Украины по бодибилдингу (Украина, Ильичевск)



**Денис Демидов** – spa-инструктор компании Janssen Cosmetics и компании GIGI, инструктор школы массажных технологий Ecologique, инструктор массажа Киевского медицинского университета Украинской ассоциации народной медицины (Украина, Киев)