

Celulitida

2., přepracované a doplněné vydání

- Vznik a stupně celulitidy
- Komplexní péče
- Nejčastější otázky a odpovědi

Alice Schmidtová, Erika Hübelová



Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

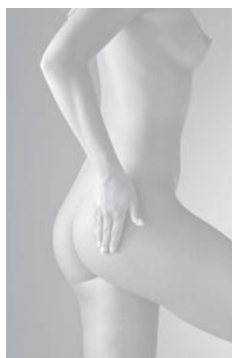
Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umisťování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.



Celulitida

2., přepracované a doplněné vydání

Alice Schmidtová, Erika Hübelová



MVDr. Alice Schmidtová, Erika Hübelová

CELULITIDA

2., přepracované a doplněné vydání

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400
www.grada.cz
jako svou 3180. publikaci

Odpovědná redaktorka Zuzana Koutná
Sazba a zlom Antonín Plicka
Foto Milada Dvořáková
Ilustrace Veronika Kubáčová, Erika Hübelová
Počet stran 128
Vydání 2., 2007
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.
Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

© Grada Publishing, a.s., 2007
Cover Photo © profimedia.cz

ISBN 978-80-247-1619-0 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-6837-3 (elektronická verze ve formátu)
© Grada Publishing, a.s. 2011

/ Obsah

/ Úvod	7
/ Celulitida – problém většiny žen	9
Skutečné příběhy	10
Hana (50 let)	10
Irena (26 let)	13
Historie lymfologie	14
Zdravotní problém – lymfedém, flebedém, lipedém, lipomatóza, obezita – a celulitida	20
Lymfedém	20
Rady kožního lékaře – jak pečovat o kůži při lymfedému a jak zabránit jeho komplikacím	22
Flebedém	23
Lipedém	24
Lipomatóza	25
Obezita	26
Celulitida	29
Rozlišení uvedených forem	30
/ Celulitida a lymfatický systém	31
Celulitida nebo celulita?	31
Kůže	31
Lymfatický systém	33
Proč celulitida trápí především ženy?	39
/ Vznik a stupně celulitidy	43
Příčiny vzniku celulitidy	43
Jak celulitidu rozpoznáte?	46
Stupně celulitidy	49
1. stupeň	49
2. stupeň	50
3. stupeň	51
4. stupeň	52

Změřte si míru pravděpodobnosti výskytu celulitidy	53
/ Komplexní péče proti celulitidě	55
Lymfatická drenáž	55
<i>Manuální lymfodrenáž</i>	<i>57</i>
<i>Přístrojová lymfodrenáž</i>	<i>58</i>
Kompresy	61
Cvičení při celulitidě	63
<i>Protažení – posílení – protažení</i>	<i>81</i>
<i>Dechová cvičení</i>	<i>81</i>
<i>Cviky pro lenochy</i>	<i>82</i>
Vnitřní výživa tkání – potravní doplňky	83
<i>Poznátky s využitím přípravku CELLASENE</i>	<i>83</i>
Cellasene	84
Povrchová péče	86
<i>Péče o pokožku</i>	<i>86</i>
<i>Kartáčování pokožky</i>	<i>88</i>
Exfoliace	89
Masáž	90
Další metody	102
Životospráva	103
<i>Příklady podpůrné péče proti celulitidě</i>	<i>103</i>
<i>Tipy na potraviny, které mohou přispět k detoxikaci</i> <i>a ke komplexní péči v boji proti celulitidě</i>	<i>105</i>
<i>Několik tipů pro správnou výživu</i>	<i>105</i>
/ Nejčastější otázky a odpovědi o celulitidě	115
/ Závěr	119
/ Slovníček	121
/ Lymfocentra	123
/ Literatura	125
/ O autorkách	127

/ Úvod

Důvodem k napsání této knihy jsou naše dosavadní znalosti o celulitidě (pomerančové kůži) a praktické zkušenosti s její prevencí a bojem proti jejím projevům. Na základě toho bychom rády informovaly širokou veřejnost co nejvěrohodněji o příčinách vzniku a projevech celulitidy, a především o komplexní péči proti vzniku pomerančové kůže.

Motivem pro napsání této publikace je také snaha odlišit celulitidu jako kosmetický problém od zdravotních potíží, které rovněž souvisejí s poškozením tkání podkoží, cévního a lymfatického systému. Proto texty doplňujeme bohatou obrazovou dokumentací, kterou pořídila Erika Hübelová během své praxe. Šlo o stovky žen, které trpěly kosmetickými nebo zdravotními potížemi souvisejícími s projevy celulitidy. Chceme, aby čtenářky, které samy na sobě objeví podobnost se zobrazenými projevy, začaly včas potíže řešit.

Při zanedbání péče může kosmetický problém přerůst ve zdravotní, a naopak. Přály bychom si, aby ženy našly v této knize jasný návod, jak se o sebe účelně starat bez zbytečného utrácení finančních prostředků a času.

I v dnešní – pro ženy tak náročné – době, kdy musíme být vynikajícími matkami, manželkami a uplatňovat se úspěšně v profesi, chceme být zdravé a krásné. Ideál krásy Věstonické venuše se dnes už nenosí.

/ Celulitida – problém většiny žen

Dnes zná slovo celulitida většina žen. Jde o výraz pro tzv. pomerančovou kůži. Objevuje se s postupujícím věkem a je strašákem každé z nás.

Celulitida může být předzvěstí nebo důsledkem komplexu zdravotních problémů nebo je jejich součástí. Celulitida trápí stále mladší a mladší dívky, které jsou jinak zjevně zdravé.

Celulitida se stává často skloňovaným pojmem v módních časopisech, kosmetických firmách a salonech. Není divu, vždyť postihuje téměř každou ženu. Vzniká tak obrovský trh pro kosmetické výrobky nabízející vyhlazení kůže. Zvýšená pozornost soustředěná na ošklivé důlky na stehnech a hýždích, připomínajících tlustou kůru pomeranče, způsobila, že se toto téma stává předmětem rozhovorů v kancelářích, ve školách, bankách, obchodech, kadeřnictvích, mezi ženami různého věku a různých profesí. Dnes nejsou dolíčky a faldy v módě, a proto chceme s celulitidou něco dělat... A tak se dostávají na řadu už zmíněné kosmetické salony a anticelulitní krémy. Snažíme se nejít a v obdobích statečného odhodlání konzumujeme hodně ovoce a zeleniny. Vše marně, celulitida nemizí, naopak se zhoršuje. Protože celulitida trápí dnes tolik žen, začali se jí zabývat i odborníci.

I když je „pomerančová kůže“ považována za problém kosmetický, s nímž se dá bez obav žít, objevují se i komplikované případy a ženy jsou pak nuceny hledat pomoc v ordinacích lékařů:

- ▶ gynekologů – vzhledem k hladinám hormonů,
- ▶ lyfologů – odborníků na lymfatický systém,
- ▶ flebologů – lékařů, kteří se zabývají problematikou žil,
- ▶ plastických chirurgů – pro kosmetické úpravy nejvíce postižených oblastí.

Cílem této publikace je ukázat ženám správný směr v prevenci a zmírnění celulitidy. Během posledních 15 let dokázali někteří odborníci, kteří ve své praxi odhalili rizika spojená s celulitidou, vypracovat účinné metody. Celulitidou se tedy zabývají kosmetická centra, která využívají různé postupy doporučené kosmetickými firmami, jako jsou zábaly, masáže a masážní krémy. Odborně se

však celulitidě věnují lymfoterapeuti. Jsou to vyškolení zdravotničtí pracovníci, kteří používají metodu manuálních lymfatických drenáží. Tento postup u nás zavedl MUDr. Miroslav Bechyně, CSc., v roce 1992 a začal jej také aktivně vyučovat. Postupně tak vznikla účinná metoda kosmetických manuálních lymfodrenáží, která se úspěšně využívá v boji s celulitidou.

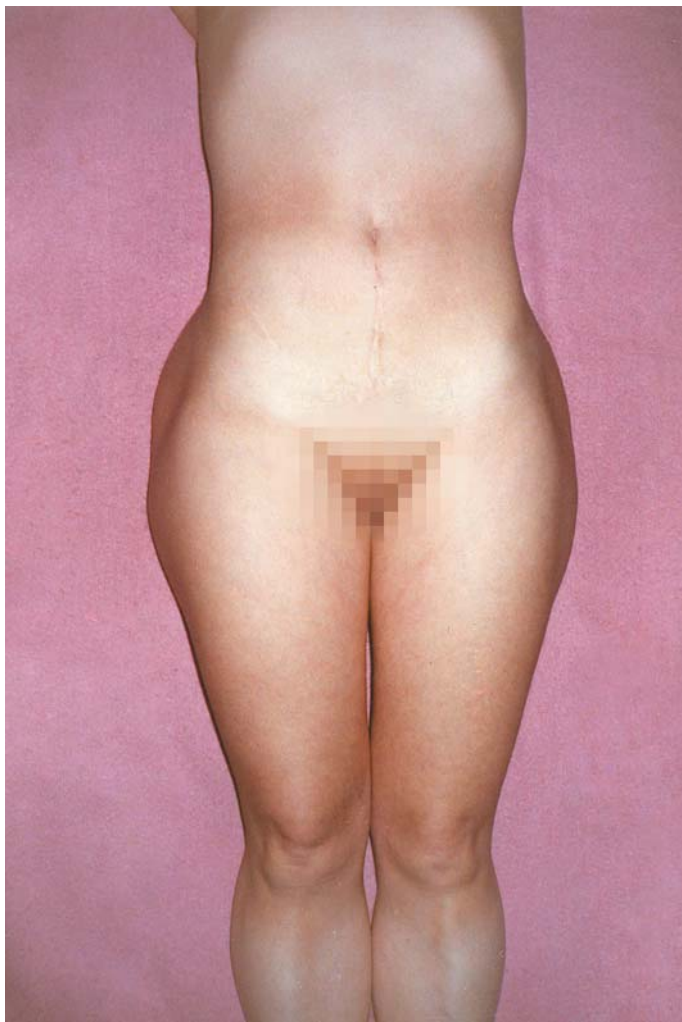
Chceme ušetřit čas i peníze všem ženám, které doposud nenašly uspokojivou péči.

Seznamte se nejdříve se skutečnými příběhy dvou žen, které navštěvují lymfoterapeutickou poradnu. Pravděpodobně vás osloví, protože podle evropských údajů celulitida postihuje 90 % žen.

Skutečné příběhy

Hana (50 let)

Už babička a matka měly velmi silné a těžké nohy. Já jsem v dětství trpěla častými angínami. Pamatuji se, že mi nohy otekaly už v deseti letech. Protože jsme žili na venkově, náš jídelníček se skládal z jitrnic a tlačenek. Nebyla jsem líná. Sportovala jsem pravidelně, i když jen rekreačně. Během dospívání mě otoky nohou stále více trápily. Lékař se přiklonil k názoru, že jde o následek únavového syndromu. První dítě se mi narodilo v 21 letech a druhá dcera za sedm let nato. V těhotenství jsem se snažila příliš nepřibrat, ale nohy mě stále bolely a otekaly. Měla jsem oteklé prsty na nohou, kotníky, nártý a bérce. Stejně obtíže přetrvávaly dlouho po narození dcer. Až teprve vyšetření lymfoscintigrafií prokázalo primární, tedy vrozený lymfedém. Jde o poruchu činnosti lymfatických cév, se kterou jsem se už narodila. Po stanovení diagnózy se mi docela ulevilo. Problém mých bolavých nohou dostal jméno. Začala jsem sama pátrat po cestě ke zmírnění potíží. Denně jsem absolvovala přístrojovou lymfodrenáž, která pomáhá lymfatickým cévám odvádět tekutinu z podkoží. Mezi jednotlivými lymfodrenážemi jsem chodila se zabandážovanými nohama. Po dvou týdnech se otoky zmírnily, proces se opakoval každé tři dny. Nikdy jsem netušila, že existuje postižení lymfatických cév a co znamená. Otoku, který mě trápil od dětství, jsem se zbavila vlastně až v dospělosti. Kůže na stehnech ale zůstala hrubá a nerovná. Moje lymfoterapeutka rozpoznala na stehnech celulitidu. Pustily jsme se společně do boje. Denně si doma provádím manuální lymfodrenáž podle instrukcí a doporučení lymfoterapeutky. Každý den nosím kompresivní punčocháče a provádím speciální cvičení. Denně vypiji tři litry tekutin a jím dva kilogramy ovoce a zeleniny, hlavně ananas, jablka, citrusy a celer. Tento styl života výrazně zmírnil projevy celulitidy. Je mi skoro padesát let a moje nohy vypadají téměř na dvacet.



► *Hana před terapií*

Popis: Výrazně prosáklé podkoží stehen a hýždí – lipomatózy

Tělesná hmotnost: 60 kg

Obvod v nejširší části stehna pravé nohy: 61 cm

Levé stehno: 59 cm

Obvod hýždí: 100 cm

Obvod pasu: 71 cm



► *Hana po dvou letech terapie*

Popis: Stehna a hýždě bez prosáknutí podkoží. Zůstávají však mírné otoky kotníků a bérců v důsledku vrozeného poškození lymfatických cév, více na levé dolní končetině.

Tělesná hmotnost: 48 kg

Obvod v nejširší části stehna pravé nohy: 51 cm

Levé stehno: 50 cm

Obvod hýždí: 91 cm

Obvod pasu: 62 cm

Irena (26 let)

Jsem docela šťastná. Na vysoké škole jsem se dost snažila. Poctivě jsem studovala, ale také sportovala. Dvakrát týdně jsem hrála volejbal, abych si udržela štíhlou postavu. Ve zkouškovém období jsem se totiž přejídala čokoládou a prolévala kávou. Měla jsem pořád trochu větší pozadí, tak jsem období přejídání střídala s ob-



Irena s tělesnou hmotností 51 kg

Popis: Při ostrém světle je viditelné prosáknutí podkoží a rýhy na kůži na hýždích v oblasti kyčlí (více vpravo).

dobím hladovění. Po státnicích jsem se dostala do velké auditorské firmy. Splnil se mi profesní sen. Mám přítele a jsme spolu už druhý rok. Pronajali jsme si byt, ale na zařízení zatím nemáme ani peníze ani čas. Užívám antikoncepci, protože dítě si chci rozhodně naplánovat. Můj přítel Petr je programátor a stejně jako on ani já se z kanceláře dřív než v šest hodin večer nedostanu. Štěstí mi kazí snad jen moje stále se zvětšující zadní část těla. S volejbalem jsem kvůli zaměstnání skončila, pohybu si tedy už moc nedopřávám. Večer mívám pocit těžkých nohou. Moje lýtky jsou oteklá a bolestivá. Docela se bojím, že si Petr všimne mé štíhlé kamarádky. Na hýždích se mi objevily viditelné důlky, jde asi o celulitidu, jako u většiny žen. Svěřila jsem se proto do péče lymfoterapeutky.

Stejně jako 50letá Hana a 26letá Irena by mohla pokračovat většina z nás.

V prvním příběhu je demonstrováno závažné onemocnění, tzv. lymfedém, který patří do péče lékařů. Pokud trpíte otoky, měla byste se nechat vyšetřit u odborného lékaře.

Celulitida může být předzvěstí nebo příčinou zdravotních problémů, tak jako to paní Hana pocítila doslova na vlastní kůži.

Hana totiž trpí vrozenou nedostatečností lymfatických cév. Míza, kterou nemohl lymfatický systém odvést zpět do krve, se městnala v podkoží a vznikl lymfedém.

Na rozdíl od celulitidy u lymfedému otok postihuje kotníky a prsty na nohou. Po systematickém drenážování se zmírnily lymfatické otoky kotníků a bérců a projevila se celulitida. Podkoží už bylo poškozeno. Dnes má Hana velmi pěkné nohy, přestože primární lymfedém je doživotní problém. Jde o vrozenou vadu, kterou bohužel nelze definitivně odstranit.

Irena představuje mladou a zdravou ženu. Přesto má celulitidu.

Historie lymfologie

Celulitidou jako kosmetickým problémem se zabývá medicínský obor lymfologie.

Již od pradávna člověka provázejí životem různé druhy chorob. V určitých časových obdobích onemocnění vznikala a zanikala. Některé, např. infekční choroby, se zcela vymítily díky preventivnímu očkování. V současné době se stávají problémem tzv. civilizační choroby a rozvíjející se riziko vážných zdravotních následků a postižení neustále stoupá. Jedním z dominantních strašáků v problematice lipohypertrofie neboli celulitidy je stres a obezita (více v dalších kapitolách). Z historických pramenů je známo, že lipohypertrofie a patologický stav lymfedému se datuje již do doby 3000 let př. n. l. V tomto období egyptští



*Egyptský král Mentuhotep II v období jeho vlády
(foto z káhirského muzea Egypt)*

Popis: Zvláštní socha krále Mentuhotepa z 11. dynastie v období jeho vlády 2050 let př. n. l. byla nalezena v chrámu mrtvých západně od Luxoru. Podle nápadně velkých dolních končetin panuje domněnka, že tento faraon mohl mít oboustranný lymfedém. Lidově se praví: „Máš nohy jak Mentuhotep.“

lékaři popisují nejtěžší formu patologického stavu, tzv. elefantiázu, což znamená zvětšení jedné nebo obou většinou dolních končetin do velkých až obrovských rozměrů.



Kresba otrokyně z černé Afriky

Popis: Kresba je vytesána do kamene v chrámu královny Hatšepsovet na západním břehu Luxoru. Znázorňuje otrokyni přivezenou z černé Afriky pro královnu Hatšepsovet vládnoucí kolem roku 1470 př. n. l. Na dolní polovině těla jsou zřetelně viditelné lipomatózy na hýždích a stehnech. Jedná se o lipohypertrofii stupně 3–4.

- ▶ Stav patologických jevů lymfatického systému popisuje 2500 let př. n. l. v Indii tehdejší lékař **Dranwantar**.
- ▶ Existence mizního systému byla známá **Hippokratovi** z Kou (460–337 př. n. l.). Jeho škola znala mizní uzliny v podpaží a nazývala mizní systém jako „cévy s bílou krví“.
- ▶ **Aristoteles** (384–322 př. n. l.) pokračuje v bádání.

- ▶ Alexandrijská lékařská škola a na ni navazující **Claudius Galénos** (130–201 n. l.) rozlišovali mizní cévy a uzliny v dutině břišní. Stále však chyběla znalost celého mizního systému a zvláště jeho funkce. Tyto chabé poznatky nebo spíše domněnky upadly do zapomnění v období středověku.
- ▶ Teprve italský profesor anatomie a chirurgie **Gasparo Aselli** neboli Gaspar Asellius (1581–1651) v Pávii popsal svá pozorování a nakreslil jako první několik mizních cév (1622). Bylo to u psa, ale předpokládal existenci mizního systému i u člověka.
- ▶ Od roku 1622 se považuje **G. Aselli** za objevitele mizního systému.
- ▶ O podrobnější základní popis periferního mizního systému a mizovodů u člověka se zasloužil **Olaf Rudbeck** (1630–1702).
- ▶ Od **Thomase Bartholina** jsou známy první popisy periferního mizního řečiště a hlavních skupin mizních uzlin a mizovodů (1714). Od něj pochází název pro mizní cévy – vasa lymphatica (1653).
- ▶ **Frederick Ruysch** popsal chlopně uvnitř mizních cév.
- ▶ **William Hunter** jako první hypoteticky vyjádřil předpoklad funkcí mizního systému jako drenážního systému tkání.
- ▶ **Mascagni** provedl základní topografické studie (1787).
- ▶ **Carl Ludwig** prokázal, že míza vzniká z tkáňové tekutiny a její produkce závisí na tlaku kapilární krve.
- ▶ **Ernest Starling** pokračoval a dokázal, že produkce tkáňové tekutiny a následně mízy je závislá také na tlaku a koncentraci bílkovin krevní plazmy, tkáňové tekutiny a mízy. Tak byly položeny první základy fyziologie mizního systému.
- ▶ V 17.–18. století se začaly provádět první studie větších miznic, a to nástříkem vodou, mlékem, vzduchem, rtutí, a preparace naplněných a viditelných cév.
- ▶ Ve 30.–40. letech 20. století manželé **Vodderovi** z Dánska publikovali studie fyziologie a patofyziologie lymfatického systému. Na tyto základy navazoval a ve studiích pokračoval profesor **Földi** z Německa.
- ▶ V roce 1936 manželé **Vodderovi** v Paříži na mezinárodní výstavě zdraví a krásy poprvé v historii lymfologie demonstrovali manuální lymfatickou drenáž. Tato práce byla oceněna až v roce 1984.
- ▶ V roce 1963 v Essenu v Německu byla uvedena tato technika do praxe.
- ▶ Roku 1952 byla první lymfografie u živého člověka provedena **Johnem Kinmonthem** (1916–1983). Dnes se vyšetřuje izotopová a fluorescentní mikrolymfografie.
- ▶ V České republice začal manuální lymfodrenáž vyučovat **Dr. Bechyně, CSc.**, od roku 1992. Jako první lékař se začal věnovat studiu lymfatického systému od roku 1969. Vydal „Atlas lymfografie“ a 2. vydání „Mizní otok – Lymfedém“. V zahraničí, zvláště v Německu a Rakousku, nabyl teoretické a praktické zna-

losti a zkušenosti. V roce 1992 se zasloužil o založení Ligy proti otokům, která sdružuje léčené pacienty s lymfedémem z celé České republiky. Pacienti tuto možnost hodnotí velmi pozitivně, neboť pro ně sdružení působí psychoterapeuticky. V současné době téměř ve všech krajských a okresních městech v naší republice lze vyhledat lékaře lymfologa. Počet kosmetických salonů zabývajících se prováděním kosmetických lymfatických masáží neustále rychle roste, neboť veřejnost si tuto techniku stále více žádá a vyhledává. V západní Evropě je dokonce lymfodrenáž žádanější než relaxační klasická masáž. Je však také mnohem více finančně ohodnocena:

- Zürich, Basel, Luzern – Švýcarsko: 90 min. – 100–150 CHF,
- Laa – Rakousko: 40 min. – 54 EURO,
- Sousee – Tunis (4* hotel): 60 min. – 25–30 USD,
- Florencie – Itálie: 90 min. lymfodrenáž – 100–150 EURO,
90 min. lymfo + aromamasáž – 200 EURO.

S radostí lze konstatovat, že i muži vyžadují lymfatickou masáž nejčastěji pro efekt detoxikace a regenerace organismu a zvyšování imunity. Tím konečně upadá mystifikace veřejnosti, že „lymfodrenáže jsou jen pro ženy“.

*Věstonická venuše z Dolních Věstonic na Moravě
(hliněná figurka, jejíž stáří se
odhaduje na 26 000 let)*

Popis: Věstonická venuše představovala ve své době symbol plodnosti a ideál krásy. Objemná dolní část těla (stehna a boky) je znakem gyno-
idního typu u slovanských žen.



*Willendorfská venuše
(byla vytvořena před více než
3000 lety na území dnešního Německa)*

Popis: Willendorfská venuše znázorňuje opět kyprou ženu, i když je podstatně mladší než Věstonická venuše. Objemná, tentokrát horní polovina těla s korpulentním poprsím a břichem vyjadřuje androidní typ germánské ženy.



Zdravotní problém – lymfedém, flebedém, lipedém, lipomatóza, obezita – a celulitida

Než se dostaneme k vlastnímu problému celulitidy, je třeba odlišit případný zdravotní problém od kosmetického. Zmínili jsme se o diagnóze lymfedému.

Lymfedém

- ▶ Lymfedém primární – vrozený
Primární lymfedém vzniká v důsledku vrozeného poškození lymfatického systému. Může se projevit ihned po narození nebo až v průběhu dalšího života, více u žen než u mužů. Nejčastěji se objevuje v pubertě a mezi 30. až



Vrozený lymfedém obou dolních končetin

40. rokem věku. Někdy se vrozené poškození lymfatických cév projeví až při úrazu, lymfatické cévy jsou málo výkonné, a tak vzniká otok.

Typickým projevem jsou otoky kotníků, nártů a prstů na nohou, v některých případech i na rukou. Otoky začínají vždy u kotníků, pokračují směrem nahoru k tříslům. Otoky jsou tuhé, asymetrické a postihují obě, nebo jen jednu končetinu. Jsou nebolešivé, bez modřin.

Léčba a domácí péče vyžadují pravidelnost a každodenní celoživotní snahu. Pokud není otok včas léčen, lymfedematózní tkáň při těžkých postiženích nabývá větších rozměrů a deformuje končetinu, která může dosáhnout stupně tzv. sloní nohy – elefantiázy. Při tomto postižení dochází k poruše látkové výměny a snížení imunity. Pacient je ohrožen infekcí – růží nebo plísňovým onemocněním. Může také docházet k dalším změnám na povrchu kůže – bradavičnatému zduření.

► Lymfedém sekundární – získaný

Sekundární lymfedém se vytváří rychleji než primární. Bývá většinou měkký a objevuje se v oblasti od třísel směrem dolů. Vzniká v důsledku poranění, operace, ozařování a těžkých infekcí kůže – růže. Otoky se vyskytují přímo v oblasti poranění. Tento typ lymfedému lze v některých případech vyléčit. Efekt léčby obou typů lymfedému závisí na kvalitě, velikosti a lokalizaci otoků a na tom, zda je vrozený či získaný. Další zdravotní problém, který se projevuje otoky, bolestivostí a žilní nedostatečností, se nazývá flebedém.



Získaný lymfedém po operaci prsu (pravá horní končetina)