

Celulitida

3., aktualizované vydání

- Jak poznáte celulitidu
- Komplexní péče
- Odpovědi na nejčastější otázky

Erika Hübelová, Alice Schmidtová



*„Naše těla jsou zahrady, jež ošetřuje naše vůle – zahradník.
Ta rozhoduje o tom, co z nich vyroste.“*

(WILLIAM SHAKESPEARE)

„Vyzkoušejte všechno a to nejlepší si ponechejte.“

(CITÁT Z BIBLE)

*„Jsme neporušení, zdraví a dokonalí.
Nevzdávejte se!“*

Celulitida

3., aktualizované vydání

Alice Schmidtová, Erika Hübelová



Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

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

Erika Hübelová, MUDr. Alice Schmidtová

CELULITIDA

3., aktualizované vydání

TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE:

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400
www.grada.cz
jako svou 4818. publikaci

Odpovědný redaktor Zdeněk Kubín
Sazba a zlom Antonín Plicka
Návrh a zpracování obálky Antonín Plicka
Foto Milada Dvořáková
Ilustrace Erika Hübelová
Počet stran 192
Vydání 3., 2012

Vytiskla Tiskárna PROTISK, s.r.o.,
České Budějovice

© Grada Publishing, a.s., 2012
Cover Photo © fotobanka Allphoto.cz

ISBN 978-80-247-3932-8

ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE:

ISBN 978-80-247-7133-5 (ve formátu PDF)
ISBN 978-80-247-7134-2 (ve formátu EPUB)

/ Obsah

/ Úvod	9
/ Celulitida – příběh ženy	11
Skutečné příběhy	12
<i>Hana (50 let)</i>	12
<i>Irena (26 let)</i>	15
Historie lymfologie	16
Zdravotní problém – lymfedém, flebedém, lipedém, lipomatóza, obezita – a celulitida	23
<i>Lymfedém</i>	23
<i>Flebedém</i>	31
<i>Lipedém</i>	34
<i>Lipomatóza</i>	35
<i>Lipom</i>	36
<i>Obezita</i>	37
<i>Celulitida</i>	41
<i>Rozlišení uvedených forem</i>	41
/ Celulitida a lymfatický systém	45
Celulitida nebo celulita?	45
Kůže	45
Lymfatický systém	47
<i>Lymfatické cévy</i>	47
<i>Lymfatická tekutina – míza – lymfa</i>	50
<i>Lymfatické uzliny</i>	51
<i>Lymfatická tkáň v orgánech</i>	53
Průběh vznikající celulitidy	54
Proč celulitida trápí především ženy?	56
/ Vznik a stupně celulitidy	59
Nejčastější pravděpodobné příčiny vzniku celulitidy	59
Jak celulitidu rozpoznáte?	62

Stupně celulitidy	66
<i>První stupeň</i>	66
<i>Druhý stupeň</i>	67
<i>Třetí stupeň</i>	68
<i>Čtvrtý stupeň</i>	69
Změřte si míru pravděpodobnosti výskytu celulitidy	70
/ Komplexní péče proti celulitidě	73
Lymfatická drenáž	73
<i>Užití lymfodrenáže v kožním lékařství</i>	77
<i>Zácpa – obstipace</i>	79
<i>Měření před zahájením a po ukončení lymfodrenáží při terapii lymfedému a ošetřování celulitidy</i>	80
<i>Technika manuální lymfodrenáže</i>	81
<i>Přístrojová lymfodrenáž</i>	86
<i>Nejvhodnější doba pro provádění lymfodrenáže</i>	92
<i>Režim po lymfodrenáži</i>	94
<i>Spojení lymfodrenáže s ostatními technikami</i>	94
Reflexní masáže lymfatického systému	97
<i>Reflexní masáže na rukou</i>	97
<i>Reflexní masáže na ploskách nohou</i>	98
Komprese neboli tlaková léčba	99
<i>Historie tlakové léčby</i>	99
<i>Rozlišení kompresivních tříd</i>	101
<i>Produkty komprese podle druhu postižení</i>	103
<i>Účinky komprese</i>	105
Cvičení při celulitidě	107
<i>Dýchání a jeho význam</i>	108
<i>Cvičení na posílení břicha, hýždí, dolních končetin, případně horních končetin</i>	109
<i>Protážení – posílení – protažení</i>	127
<i>Dechová cvičení</i>	127
<i>Cviky pro lenochy</i>	128
Povrchová péče	130
<i>Péče o pokožku</i>	130
<i>Kartáčování pokožky</i>	132
<i>Exfoliace</i>	134
<i>Masáž</i>	134

Vnější výživa a ošetření tkání	147
<i>Užití anticelulitních krémů</i>	147
<i>Další metody</i>	149
Vnitřní výživa	151
<i>Příklady podpůrné péče proti celulitidě</i>	151
<i>Tipy na potraviny, které mohou přispět k detoxikaci a ke komplexní péči v boji proti celulitidě</i>	153
<i>Negativní kalorie</i>	154
<i>Kyseliny a zásady</i>	155
<i>Několik tipů pro správnou výživu</i>	157
/ Nejčastější otázky a odpovědi o celulitidě	167
/ Psychoterapie	173
<i>Paní Jana (40 let)</i>	175
/ Víte, že...?	177
/ Závěr	179
/ Slovníček	181
/ Lymfocentra	183
/ Literatura	185
/ O autorkách	187

/ Úvod

Důvodem k napsání této knihy jsou naše dosavadní znalosti o celulitidě (pomerančové kůži) a praktické zkušenosti s prevencí a bojem proti jejím projevům. Správným odborným označením pro tento kosmetický problém je výraz celulita. Protože je „pomerančová kůže“ známá jako celulitida, budeme se v naší knize tohoto výrazu držet. Rády bychom informovaly širokou veřejnost co nejvěrohodněji o příčinách vzniku, projevech a komplexní péči proti tzv. celulitidě.

Motivem pro tuto publikaci je také odlišení kosmetického problému od zdravotních potíží, které rovněž souvisí s poškozením tkání podkoží, cévního a lymfatického systému. Proto texty doplňujeme bohatou obrazovou dokumentací, kterou pořídila Erika Hübelová během své dlouholeté praxe na dermatologické klinice. Šlo o stovky žen, jež trpěly kosmetickými nebo zdravotními potížemi kůže a podkoží souvisejícími s projevy celulitidy. Chceme, aby čtenářky, které objeví podobnost se zobrazenými projevy samy na sobě, začaly potíže řešit včas.

Při zanedbání péče může totiž 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 a časových prostředků.

Dnešní žena zvládá elegantně mateřství, domácnost a profesi. Při tom všem chce dobře vypadat. Péče o zdraví je při současném životním stylu nezbytná. Ideál krásy Věstonické venuše se dnes už nenesí.

/ Celulitida – příběh ženy

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

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

Celulitida se stává často přetřásaným pojmem v módních časopisech, kosmetických firmách a salonech. Není divu, vždyť postihuje téměř každou ženu. Vzniká tím obrovský trh pro kosmetické výrobky nabízející vyhlazení kůže. Zvýšená pozornost soustředěná na ošklivé důlky na stehnech a hýždích, připomínající tlustou kůru pomeranče, způsobila, že se toto téma stává předmětem rozhovorů v kancelářích, ve školách, bankách, obchodech, kadeřnictvích, mezi ženami různého věku a 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.

Přestože 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 – při nerovnováze hladin hormonů;
- ▶ lymfologů – při problémech s mízním/lymfatickým systémem;
- ▶ 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 patnácti let dokázali někteří odborníci, kteří ve své praxi odhalili rizika spojená s celulitidou, vypracovat účinné metody. Celulitidou se tedy zabývají kosmetická centra, jež 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 ji také aktivně vyučovat. Postupně tak vznikla účinná metoda kosmetických manuálních lymfodrenáží, které se úspěšně využívají v boji s celulitidou.

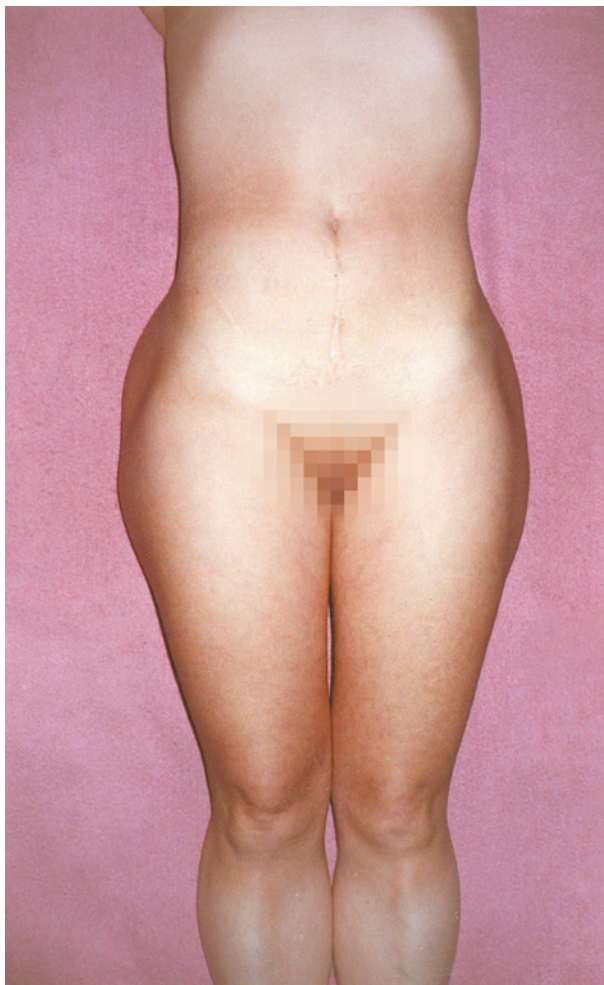
Seznamte se nejdříve se skutečnými příběhy dvou žen, které navštěvují lymfoterapeutickou poradnu. Pravděpodobně vás osloví, protože podle evropských údajů postihuje celulitida až 90 % žen.

Skutečné příběhy

Hana (50 let)

➔ **Diagnóza:** vrozený lymfedém obou dolních končetin lehké formy a celulita lehké formy

Už babička a matka měly velmi silné a těžké nohy. Pamatuji se, že mně nohy otékaly 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 dcera se mi narodila v 21 letech a druhá sedm let nato. V těhotenství jsem se snažila příliš nepřibrat, ale nohy mě stále bolely a otékaly. 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 a 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: Gynoidní konstituce těla. Výrazně prosáklé podkoží stehen a hýždí – lipomatózy.

Tělesná hmotnost: 60 kg

Obvod v nejširší části stehna pravé dolní končetiny: 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.

Tělesná hmotnost: 48 kg

Obvod pravého stehna: 51 cm

Levé stehno: 50 cm

Obvod hýždí: 91 cm

Obvod pasu: 62 cm

Irena (26 let)

➔ **Diagnóza:** lipedém a celulita lehké formy

Jsem docela šťastná. Na vysoké škole jsem se dost snažila. Poctivě jsem studovala, ale taky sportovala. Dvakrát týdně jsem hrála volejbal, abych si udržela štíhlou postavu. Ve zkouškovém období jsem se totiž přejídala čokoládou a prolévala kávou.



► **Irena:**

Popis: Viditelné prosáknutí podkoží obou dolních končetin od boků směrem dolů až ke kotníkům. Viditelné lipomatózy na bocích.

Tělesná hmotnost: 51 kg

Měla jsem pořád trochu větší pozadí, a tak jsem období přejídání střídala s obdobím 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 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 tedy už moc nedopřávám. Večer mívám pocit těžkých nohou. Moje lýtka 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 Hana (50 let) a Irena (26 let) by mohla pokračovat většina z nás.

V prvním příběhu je demonstrováno vrozené 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, jak to pocítila paní Hana doslova na vlastní kůži.

Hana 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 zase 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, například infekční choroby, se zcela vymýtily 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 další kapitoly). Z historických pramenů je známo, že lipohypertrofie a patologický stav lymfedému se datuje již do doby 3000 let př. n. l. V tomto období



*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 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.“

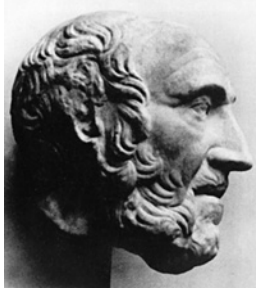


Kresba otrokyně z černé Afriky

Popis: Kresba je vytesána do kamene v chrámu královny Hatšepsovet na západním břehu Luxoru. Znázorňuje otrokyni přivezenou z černé Afriky pro královnu Hatšepsovet vládoucí kolem roku 1470 př. n. l. Na dolní polovině těla jsou znatelné lipomatózy na hýždích a stehnech. Jedná se o lipohypertrofii stupně 3–4. Je zřejmé, že černošské ženy už tehdy měly jinou konstituci těla než ženy egyptské.

egyptští lékaři popisují nejtěžší formu patologického stavu – tzv. elefantiázu. Jde o zvětšení jedné nebo obou, většinou dolních končetin, do velkých až obrovských rozměrů.

- ▶ Stav patologických jevů lymfatického systému popisuje 2500 př. n. l. v Indii tehdejší lékař **Dranwantar**.
- ▶ Existence mizního systému byla známá již **Hippokratovi** (460–377 př. n. l.). Jeho škola znala mizní uzliny v podpaží a nazývala mizní systém „cévy s bílou krví“. Hippokratovi bylo známo, že nemoci vznikají z nesprávného způsobu života.
- ▶ **Aristoteles** (384–322 př. n. l.) pokračuje v bádání.



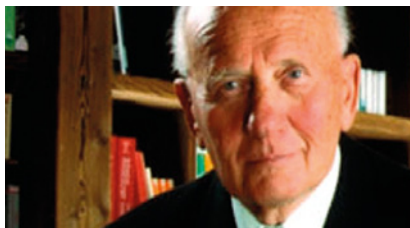
Hippokrates

- ▶ 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 však upadly do zapomnění v období středověku.
- ▶ Teprve italský profesor anatomie a chirurgie **Gasparo Aselli** neboli Gaspar Asellius (1581–1651) v Pavii popsal svá pozorování a nakreslil jako první několik mizních cév roku 1622. Bylo to u psa, ale předpokládal existenci mizního systému i u člověka.
- ▶ Od roku 1622 se považuje **Gasparo 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).
- ▶ **Frederic Ruysch** popsal chlopně uvnitř mizních cév.
- ▶ **William Hunter** jako první hypoteticky vyjádřil předpoklad funkcí mizního systému jako drenážního systému tkání.
- ▶ **Pietro Mascagni** (1787) provedl základní topografické studie.



Pietro Mascagni

- ▶ **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 mízního systému.
- ▶ V 17.–18. století se začaly provádět první studie větších míznic, a to nástřikem vodou, mlékem, vzduchem a rtuťí, a preparace naplněných a viditelných cév.
- ▶ Ve třicátých až čtyřicátých letech 20. století manželé Vodderovi z Dánska publikovali studie fyziologie a patofyziologie lymfatického systému. Na tyto základy navazoval a pokračoval profesor **Michael Földi** z Německa.



Michael Földi

- ▶ 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.



Manželé Vodderovi

- ▶ V roce 1963 v Essenu v Německu byla uvedena tato technika do praxe.
- ▶ Roku 1952 byla **Johnem Kinmonthem** (1916–1983) provedena první lymfografie u živého člověka. Dnes se vyšetřuje izotopová a fluorescentní lymfografie.