



Temat: Elektrostymulacja jako zabieg poprawiający wygląd i jędrność skóry oraz kształtujący sylwetkę

1. Dane ogólne i opis przypadku

Do gabinetu kosmetycznego VitaSkin zgłosiła się 33-letnia kobieta, pani Anna, która zauważyła:

- spadek jędrności skóry ud i pośladków
- tendencję do odkładania się tkanki tłuszczowej.
- cellulit I-II stopnia
- uczucie ciężkości nóg

Cel zabiegowy

- wzmocnienie i ujędrnienie mięśni,
- poprawa mikrokrążenia,
- redukcja cellulitu i obrzęków,
- modelowanie sylwetki.
-

Wybrana metoda

Elektrostymulacja mięśniowa EMS (Electrical Muscle Stimulation).

2. Analiza informacji

Analiza wskazuje, że klientka prowadzi mało aktywny tryb życia, co sprzyja:

- gorszej pracy układu limfatycznego,
- spowolnieniu metabolizmu komórkowego,
- wiotkości tkanek miękkich i skóry,
- odkładaniu tkanki tłuszczowej i cellulitowi.

Z fizjologicznego punktu widzenia elektrostymulacja:

- wymusza kontrolowane, rytmiczne skurcze mięśni,
- podnosi metabolizm lokalny,



- usprawnia przepływ limfy i krwi,
- imituje wysiłek fizyczny bez aktywnego ruchu klientki,
- prowadzi do wzrostu napięcia mięśniowego i poprawy owalu sylwetki.

EMS została uznana za metodę odpowiadającą celom klientki i jej stylowi życia.

3. Przebieg zabiegu

1. **Przygotowanie skóry** – oczyszczenie, odtłuszczenie, ewentualny delikatny peeling.
2. **Rozmieszczenie elektrod** – na udach, pośladkach i brzuchu, z użyciem żelu przewodzącego.
3. **Ustawienie parametrów** – częstotliwość impulsów 25–50 Hz, czas trwania 30–45 minut.
4. **Przebieg zabiegu** – mięśnie kurczą się rytmicznie, imitując naturalny wysiłek fizyczny.
5. **Zakończenie** – aplikacja żelu kojącego i masaż limfatyczny.

Częstotliwość: Seria obejmowała 12 zabiegów wykonywanych co 2–3 dni, z późniejszym zabiegiem podtrzymującym raz w miesiącu.

4. Zastosowane rozwiązania

a) Elektrostymulacja mięśniowa EMS

Uzasadnienie:

- generowane impulsy elektryczne o częstotliwości 25–50 Hz powodują cykliczne skurcze mięśni porównywalne do wysiłku fizycznego,
- przyspieszają lokalny metabolizm i krążenie,
- wzmacniają włókna mięśniowe i poprawiają jędrność skóry.

b) Masaż limfatyczny po zabiegu

Uzasadnienie:

- wspiera odprowadzanie płynów,
- zmniejsza obrzęki,



- poprawia gładkość i wygląd skóry.

c) Precyzyjne rozmieszczenie elektrod

- zgodnie z przebiegiem grup mięśniowych,
- w celu maksymalizacji efektywności skurczu.

d) Edukacja pacjentki

- wprowadzenie minimum ruchu (spacery, ćwiczenia domowe),
- zwiększenie nawodnienia,
- pielęgnacja antycellulitowa w domu.

5. Ocena i wybór najkorzystniejszego rozwiązania

Analiza wykazała, że u klientki:

- najważniejszym problemem jest osłabienie mięśni i brak aktywności, co prowadzi do cellulitu i wiotkości skóry.

Elektrostymulacja okazała się metodą najbardziej adekwatną, ponieważ:

- działa w sposób zbliżony do treningu mięśni,
- wywołuje realne skurcze i usprawnia ukrwienie,
- jest nieinwazyjna i bezpieczna,
- daje szybkie efekty wizualne nawet przy ograniczonej aktywności ruchowej.

W ocenie końcowej metoda została oceniona jako:

- Skuteczna
- Bezpieczna
- Ekonomiczna
- kompatybilna z potrzebami klientki

6. Raport końcowy – podsumowanie przypadku

U 33-letniej klientki z wiotkością skóry, skłonnością do odkładania tłuszczu i cellulitem przeprowadzono serię 12 zabiegów elektrostymulacji mięśniowej. Terapia przebiegała bez komplikacji i została uzupełniona masażem limfatycznym oraz zaleceniami pielęgnacyjnymi.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Efekty po serii:

- zwiększona jędrność skóry,
- wygładzenie powierzchni ud i pośladków,
- zmniejszenie obwodu uda o 1,5 cm,
- poprawa ukrwienia i metabolizmu tkanek,
- poprawa samopoczucia i motywacja do ruchu.

Zabieg potwierdził skuteczność elektrostymulacji jako metody wspomagającej modelowanie sylwetki, szczególnie u osób o niskiej aktywności fizycznej.

Zagadnienia do dyskusji

1. Czy elektrostymulacja może zastąpić aktywność fizyczną u osób o niskiej mobilności?
2. Jakie parametry zabiegu (częstotliwość, czas, intensywność) są optymalne dla różnych typów sylwetki?
3. W jakim stopniu EMS wpływa na lipolizę i czy może być narzędziem terapii dietetyczno-kosmetycznej?
4. Kiedy elektrostymulacja powinna być łączona z innymi terapiami (masaże, endermologia, presoterapia)?



Temat: Omówienie zabiegów antycellulitowych na ciało. Metodyka wykonywanego zabiegu

1. Dane ogólne i opis przypadku

Klientka: Pani Monika, 38 lat, pracownica biurowa w korporacji.

Sytuacja osobista: 1,5 roku po urodzeniu dziecka, już nie karmi piersią.

Styl życia: siedzący tryb pracy, niewielka aktywność fizyczna, chroniczny brak czasu wynikający z opieki nad dzieckiem, stres.

Dieta: nieregularna, bogata w produkty przetworzone, sól i cukier, skłonność do obrzęków.

Po ciąży zauważalne są:

- cellulit na udach, pośladkach i dolnej części brzucha,
- utrata napięcia skóry (szczególnie ud i pośladków),
- tendencja do zatrzymywania wody i uczucia ciężkości nóg,
- spowolniony metabolizm i miejscowa akumulacja tkanki tłuszczowej.

W badaniu palpacyjnym i wizualnym stwierdzono:

- cellulit wodny II–III stopnia,
- nierówności skóry i grudki tłuszczowe,
- zastoje limfatyczne,
- obniżona elastyczność skóry po przebytych rozciągnięciu tkanek w ciąży.

Cel terapii:

- zmniejszenie widoczności cellulitu,
- poprawa mikrokrążenia i zmniejszenie obrzęków,
- zwiększenie jędrności i elastyczności skóry po ciąży,
- modelowanie sylwetki, głównie ud, pośladków i dolnego brzucha

2. Analiza informacji

Zebrane dane wskazują, że problemy klientki mają charakter:



- **hormonalno-pociążowy** – naturalne zmiany w poziomie estrogenów i progesteronu mogły doprowadzić do osłabienia włókien kolagenowych i rozwoju cellulitu,
- **krążeniowo-limfatyczny** – zastój limfy i zatrzymanie wody, charakterystyczne po ciąży i przy ograniczonej aktywności fizycznej,
- **mechaniczny** – zwiększenie objętości adipocytów, przerost przegród łącznotkankowych,
- **żywieniowy i stylu życia** – spowolniony metabolizm, brak regularności posiłków i niska dawka ruchu.

Wnioski:

- konieczne jest działanie redukujące tkankę tłuszczową, drenujące i ujędrniające,
- wskazane jest zastosowanie terapii łączonych: masaż, presoterapia, body wrapping,
- możliwe wykonywanie zabiegów – klientka po porodzie, ale niekarmiąca, bez przeciwwskazań.

3. Przebieg zabiegu – metodyka

Etap 1 – przygotowanie

- wywiad kosmetologiczny z uwzględnieniem przebytych ciąży i ewentualnych powikłań,
- pomiary obwodów – uda, pośladki, dolna część brzucha,
- ocena napięcia skóry, oznaczenie stopnia cellulitu,
- oczyszczenie i peeling (enzymatyczny lub mechaniczny).

Etap 2 – masaż antycellulitowy

- aplikacja preparatu o działaniu lipolitycznym (kofeina, algi, guarana),
- masaż wykonany technikami: głaskanie i rozgrzewanie tkanek, rozcieranie i ugniatanie złogów, rolowanie i przepychanie w kierunku węzłów chłonnych, lekkie oklepywanie pod koniec,
- praca w kierunku odpływu limfy od części obwodowych ku pachwinom,



- Czas: 25-30 minut.

Etap 3 – body wrapping

- aplikacja koncentratu drenującego i ujędrniającego,
- owinięcie folią kosmetyczną,
- czas działania: 30–40 minut.

Etap 4 – presoterapia (opcjonalnie w trakcie body wrappingu)

- masaż pneumatyczny urządzeniem – ucisk rosnący od stóp ku górze,
- czas: 20–30 minut,
- cel: pobudzenie drenażu i redukcja obrzęków.

Etap 5 – zakończenie

- usunięcie folii,
- wmasowanie pozostałości preparatu,
- zalecenia domowe:

- zwiększenie ilości wody,

- ograniczenie soli i cukru,

- lekkie ćwiczenia poprawiające pracę mięśni i krążenia.

4. Zastosowane rozwiązania i ich uzasadnienie

A. Masaż antycellulitowy

Działa bezpośrednio na przyczyny cellulitu poprzez:

- mechaniczne rozbijanie zrostów tkankowych,
- pobudzenie mikrokrążenia krwi i limfy,
- stymulację wymiany komórkowej i dotlenienie tkanek.

B. Body wrapping

Pozwala na intensywne doprowadzenie substancji czynnych do głębszych warstw skóry, co zapewnia:

- intensyfikację lipolizy,
- działanie drenujące i ujędrniające,
- optymalizację efektu masażu.

C. Presoterapia



Szczególnie pomocna u kobiet po ciąży z tendencją do obrzęków:

- usprawnia krążenie limfatyczne,
- usuwa nadmiar wody i toksyn,
- działa detoksykacyjnie i modelująco.

D. Pielęgnacja okolicy zabiegowa

Zalecenia pielęgnacyjne po ciąży:

- regularna aktywność, nawet umiarkowana,
- ograniczenie soli i żywności przetworzonej,
- pielęgnacja domowa z kofeiną, retinolem lub algami.

5. Ocena i wybór najkorzystniejszego rozwiązania

Analiza skuteczności różnych metod pokazuje, że najlepsze efekty daje łączenie metod: masaż + body wrapping + presoterapia.

Działanie synergiczne:

- masaż rozbija złogi i pobudza krążenie,
- owijanie folią pozwala składnikom aktywnym intensywnie działać,
- presoterapia usuwa produkty przemiany materii i obrzęki po ciąży.

Jest to metoda:

- bezpieczna dla kobiet, które już nie karmią piersią,
- mało inwazyjna,
- efektywna przy cellulicie wodnym i zwiotczeniu skóry po ciąży.

6. Raport końcowy – podsumowanie

Rezultaty po 6–8 tygodniach (8–10 zabiegów)

- wygładzenie powierzchni skóry,
- zmniejszenie obrzęków i uczucia ciężkości nóg,
- redukcja obwodów ud i pośladków o 2–4 cm,
- poprawa napięcia skóry rozciągniętej w trakcie ciąży,
- poprawa samopoczucia i komfortu fizycznego.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Klientka zgłosiła wyjątkowo pozytywny wpływ terapii na:

- samopoczucie i akceptację wyglądu po ciąży,
- motywację do wprowadzenia zdrowych zmian w stylu życia.

Zagadnienia do dyskusji

1. Jak zmiany hormonalne w ciąży i połogu wpływają na rozwój cellulitu?
2. Dlaczego kobiety po ciąży często mają problem z obrzękami i zastojem limfy?
3. Jak planować zabiegi u kobiet po ciąży – jakie przeciwwskazania należy brać pod uwagę?
4. Jakie cechy sprawiają, że terapie łączone są bardziej efektywne niż pojedyncze zabiegi?
5. Jak łączyć kosmetologię zabiegową z edukacją dotyczącą zmiany stylu życia i diety?



Temat: Presoterapia w otyłości i zaburzeniach krążenia

1. Dane ogólne i opis przypadku

Pani Katarzyna, lat 45, pracująca jako księgowa, zgłosiła się do gabinetu kosmetologicznego z problemem :

- obrzęki kończyn dolnych
- uczucie „ciężkich nóg”
- zatrzymywanie wody w organizmie
- niewydolność żylna-lymfatyczna (I stopień)

Cel zabiegowy:

- redukcja obrzęków
- poprawa wyglądu nóg
- zmniejszenie cellulitu wodnego
- poprawa samopoczucia

Wybrana metoda terapeutyczna

Presoterapia – mechaniczny drenaż limfatyczny wykonywany urządzeniem pneumatycznym.

2. Analiza informacji

Klientka prowadzi siedzący tryb życia, co powoduje:

- spowolnienie krążenia żylnego,
- zastój limfy i płynów tkankowych,
- odkładanie produktów przemiany materii,
- rozrost tkanki tłuszczowej oraz cellulit wodny.

Presoterapia jest metodą zgodną z potrzebami klientki, ponieważ:

- poprawia przepływ limfy i krwi żyłnej,
- zmniejsza nagromadzenie płynów w tkankach,



- wzmacnia mechanizmy oczyszczania organizmu,
- przynosi szybkie efekty odczuwalne i widoczne.

Wskazuje to, że metoda może skutecznie wspomóc leczenie otyłości i przewlekłych obrzęków kończyn.

3. Przebieg zabiegu

1. Przygotowanie klientki:

- zebranie wywiadu, pomiar obwodów kończyn,
- usunięcie biżuterii, wygodne ułożenie ciała w pozycji leżącej,
- założenie specjalnego kombinezonu (nogawki i pas brzuszny).

2. Przebieg presoterapii:

- urządzenie stopniowo wtłacza powietrze do komór mankietów, tworząc ruch fali ucisku,
- ciśnienie 40–120 mmHg, w zależności od potrzeb,
- czas trwania zabiegu: **30–45 minut**,
- w trakcie odczuwane jest przyjemne uciskanie i lekkość nóg.

3. Po zabiegu:

- zalecenie picia dużej ilości wody,
- unikanie spożywania soli i alkoholu,
- możliwość lekkiego zmęczenia lub uczucia pragnienia (efekt oczyszczania organizmu).

Częstotliwość: Zalecana seria: **10 zabiegów co 2–3 dni.**

4. Zastosowane rozwiązania

a) Presoterapia pneumatyczna

Uzasadnienie:

- powtarzalny ucisk mankietów imituje naturalną pracę układów limfatycznego i żylnego,
- ciśnienie 40–120 mmHg umożliwia skuteczne przemieszczanie płynów ku węzłom chłonnym,



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



- poprawia przepływ krwi, dotlenienie i usuwanie metabolitów,
- zmniejsza objętość obrzęku i przynosi natychmiastową ulgę.

b) Pomiary obwodów kończyn

Uzasadnienie:

- umożliwiają obiektywną ocenę skuteczności terapii i monitorowanie zmian.

c) Zalecenia pozabiegowe

- zwiększenie nawodnienia (co najmniej 1,5–2 l dziennie)
- ograniczenie soli i alkoholu
- codzienny lekki wysiłek (spacery, rower, basen)

d) Połączenie z terapią dietetyczną

Uzasadnienie:

- presoterapia działa wspomagająco, natomiast redukcja masy ciała przyspiesza poprawę metabolizmu i ukrwienia.

5. Ocena i wybór najkorzystniejszego rozwiązania

Metoda została uznana za najkorzystniejszą, ponieważ:

- działa na główny problem – zaburzenia krążeniowo-limfatyczne,
- przynosi efekty już po kilku zabiegach,
- jest nieinwazyjna, bezbolesna i dobrze tolerowana u klientów z otyłością,
- stanowi realne wsparcie redukcji masy ciała.

Korzyści

- redukcja obrzęków i zatrzymanej wody
- usprawnienie krążenia i metabolizmu
- odciążenie układu żylnego
- zmniejszenie cellulitu wodnego
- poprawa napięcia i kolorytu skóry
- poprawa komfortu życia i jakości snu

Połączenie presoterapii z dietą i ruchem zapewnia efekt:



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



- zdrowotny
- estetyczny
- funkcjonalny
- utrwalany w czasie

6. Raport końcowy – podsumowanie przypadku

45-letnia klientka z nadwagą i niewydolnością żylną-limfatyczną została poddana serii 10 zabiegów presoterapii. Terapia wykonywana była co 2–3 dni i połączona z dietą redukcyjną oraz lekką aktywnością fizyczną.

Wyniki po 5 zabiegach:

- redukcja obrzęków o 1,5 cm w obwodzie łydek
- pierwsze odczuwalne zmniejszenie ciężkości nóg
- poprawa napięcia skóry

Wyniki końcowe po pełnym cyklu:

- spadek obwodu ud o 2,5 cm
- poprawa krążenia i kolorytu skóry
- uczucie lekkości i zwiększona energia
- poprawa snu i samopoczucia

Presoterapia w tym przypadku okazała się skuteczną, bezpieczną i komfortową metodą wspomagającą leczenie obrzęków, zaburzeń krążenia i otyłości. Zabieg wpisuje się w nowoczesne standardy kosmetologii prozdrowotnej i zaleca się jego kontynuację raz na 2–3 tygodnie w celach podtrzymujących.

Zagadnienia do dyskusji:

1. W jaki sposób pneumatyczna presoterapia wpływa na fizjologię układu limfatycznego i żylnego?

Jakie są różnice w zakresie efektów, pracy tkanek i odczuć klientka Źródło:

Opracowanie własne

2. między drenażem manualnym a mechanicznym?



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



3. Z jakimi innymi zabiegami presoterapia daje najlepsze efekty u klientów z nadwagą i obrzękami?

Źródło: Opracowanie własne