



**Прессотерапия** становится всё более популярной, услуги по её проведению предлагают как салоны красоты, так и медицинские клиники. Прессотерапия – это лимфодренажный массаж, который проводят с использованием специального аппарата. За счёт последовательной ритмической стимуляции мышц восстанавливается ток лимфы и венозной крови. Благодаря прессомассажу из организма выводятся вредные вещества: излишки жидкости, токсины, продукты разложения жиров.

Аппарат для проведения прессотерапии представляет собой специальный костюм, в который под разным давлением подаётся воздух. Для ног применяют специальные высокие сапоги, для живота и бёдер используют широкий пояс, а для рук – длинные перчатки. Подача сжатого воздуха в сегменты костюма дозируется компьютером. В зависимости от прорабатываемых зон на аппарате можно выбрать несколько программ, индивидуальную для каждого пациента схему проведения прессомассажа должен составить врач.

Перед началом проведения процедуры прессотерапии пациент надевает костюм, состоящий из нескольких сегментов. Во время процедуры пациент располагается на кушетке. При помощи аппарата в сапоги, пояс и перчатки нагнетается воздух – давление и паузы ритмично чередуются друг с другом. Такие массажные волны улучшают кровоснабжение мышц, увеличивают скорость обмена веществ, выводят лишнюю жидкость из тканей, тонизируют стенки сосудов. Помимо вышеперечисленных преимуществ прессомассаж имеет расслабляющий эффект, после сеанса пациент чувствует приятную лёгкость во всём теле. Процедура должна проводиться под наблюдением врача.

Первый аппарат для проведения прессотерапии создал голландский учёный Ван Дер Молен. По его замыслу прерывистое сдавливание конечностей должно было избавить от излишков лимфатической жидкости людей, которые страдали венозными отёками, целлюлитом и лишним весом. Обнародованные учёным результаты опытов имели успех. Сегодня техника для прессотерапии стремительно распространяется по миру.

**Показания для применения прессотерапии в косметологических целях:**

- отёки различного происхождения

- лишний вес

- дряблость кожи

- целлюлит

Особенно аппарат для прессотерапии популярен для борьбы с целлюлитом, он устраняет основные причины его возникновения – застой межклеточной жидкости и гипоксию. Для большего эффекта одновременно с прессотерапией используют антицеллюлитные средства (крем, гель), а в запущенных случаях прессомассаж комбинируют с талассотерапией и мезотерапией. Благодаря такому комплексному воздействию апельсиновая корка разглаживается, кожа становится подтянутой и более упругой.

В медицине прессотерапию используют для реабилитации после хирургических операций, для борьбы с посттравматическими и послеоперационными отёками, для профилактики варикозного расширения вен. Женщинам, находящимся на втором и третьем месяцах беременности, прессотерапия хорошо помогает снимать отёчность ног. При этом аппарат воздействует только на ноги, зона живота должна быть изолирована. В целом же беременность относится к противопоказаниям для проведения прессотерапии.

**Для применения прессотерапии существуют следующие противопоказания:**

- тромбоз

- тромбофелит

- острые воспаления кожи

- проблемы с сердцем и сосудами

- заболевания почек и печени

- сахарный диабет

Сеанс прессотерапии занимает 30-40 минут. Прессотерапия проводится один раз в два-три дня. В зависимости от решаемой проблемы требуется от 10 до 15 сеансов. При необходимости через полгода курс прессотерапии можно повторить. Интересный факт: специалисты уверяют, что всего одна процедура на аппарате для прессотерапии заменяет 20-30 сеансов традиционного ручного массажа.

Российские учёные разработали аппарат для проведения прессотерапии в домашних условиях. Женщин, отважившихся на такое приобретение, привлекает, прежде всего, возможность борьбы с целлюлитом, коррекция фигуры. Кроме того, внимательно изучив инструкцию, с помощью этого аппарата можно бороться с проявлениями застоя лимфы, с отёками, а так же проводить профилактику варикозного расширения вен, восстанавливать тонус кожи и снимать усталость ног.

*Ирина Рукавишникова*

Статья написана для сайта ["Женский журнал Beautynet - красота, мода, здоровье"](#)