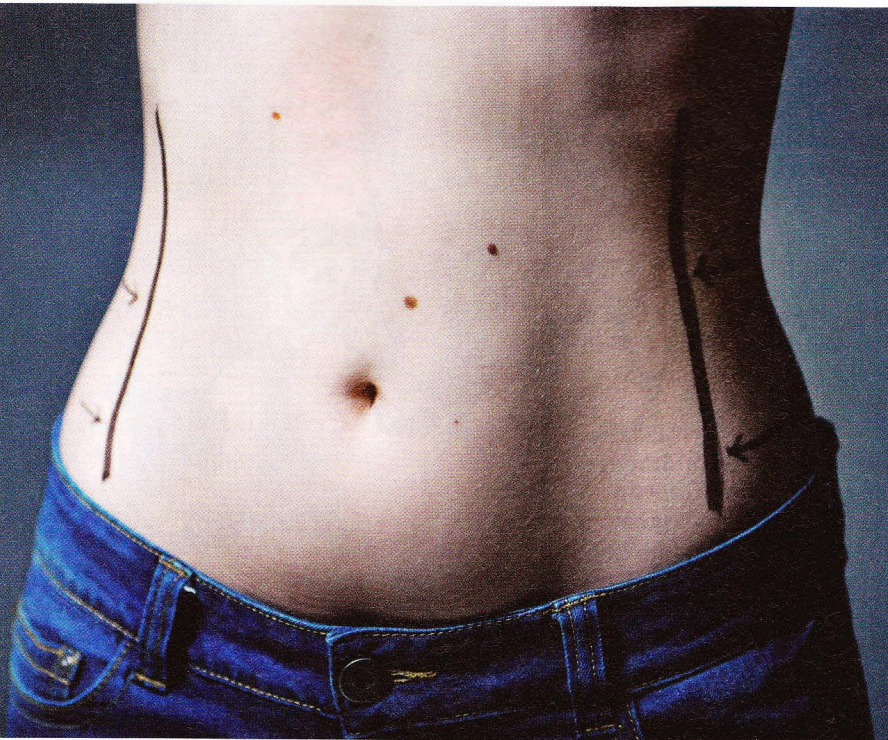


MARJO TYNKKYNEN

Kavitaatiohoito tehoaa parhaiten jenkkahevöihin ja vatsamakkaroihin.



Kyytiä rasvasoluille

Kyllästyin jenkkahevöihin. Kavitaatiossa rasvasolut poksautetaan pois – lopullisesti.

Murheenkryyninäni ovat jo kauan olleet vyötärön jenkkahevöt. Ne eivät lähe, vaikka söisi kuinka terveellisesti ja urheilisi säännöllisesti.

”Sisäelinrasvat lähtevät liikunnalla, mutta ihonalaisrasvat onkin jo vaikeampi saada pois”, toteaa kavitaatiohoitoja tekevä sairaanhoitaja (AMK) **Tomi Ihander**.

Kun rasvasolujen määrää on aikaisemmin vähennetty kirurgin veitsellä kivuliailla rasvaimuilla, kavitaatiohoito on uusi, ultraäänellä tehtävä, lähes kivuton vaihtoehto.

Kahden lapsen äiti, Painonvartijoissakin raskauskilogramman pudottanut ystäväni kertoo kokeilleensa kavitaatiota reisiinsä ja alleihinsa. Senttejä on haihtunut runsaasti, vaikkei ystävä olekaan liikkunut aiempaa enempää. Hiilihydraatittomuus hänellä on ollut elämäntapana jo vuosia.

Kavitaatiolla voidaan poistaa senttejä myös pakaroihin,

vatsasta ja vyötäröltä. Miehillä suosituin hoito on ollut rasvakerroksen poistaminen rannoista, mutta yhä enemmän miehet hoidattavat myös vatsan aluetta ja kylkiä.

”Monelle syyksi riittää jo se, että halutaan pystyä itse sitomaan omat kengännauhat”, Tomi Ihander toteaa.

Noin kymmenen prosenttia kavitaatioasiakkaista tulee hoitoon terveydellisistä syistä. Jollain sisäreidit hiertävät toisiaan vasten aiheuttaen haavoja ja tulehduksia. Diabeetikoilla puolestaan rasvasolut ovat muuttuneet pistoksien myötä epätasaisiksi.

”Hoidolla saadaan poistettua myös kipuja, joita saattaa runsaan selluliitin takia olla päivittäin varsinkin reisissä. Hoito poistaa rasvaa ja rasvasoluja, kuona-aineita, jotka ovat kertyneet vuosien aikana.”

Lähden kokeilemaan kavitaatiohoitoa lounastunnilla.

”Painoindeksirajamme ovat noin 22–35. Asiakkaista noin

80 prosenttia on naisia. Eniten asiakkaina käy 30–50-vuotiaita, jo synnyttäneitä naisia”, saan kuulla.

Ennen hoitoa käydään lääkärin kanssa läpi hoidon yksityiskohdat ja mahdolliset esteet.

Lääkärintarkastuksessa minut punnitaan. Vyötärön ympärys mitataan – ja lisäksi vielä ultraäänilaitteella rasvakerroksen paksuus. Lääkäri suosittelee 3–6 hoitokerran sarjaa, vaikka on potilaita, joille riittää jo yksi hoitokerta.

Hoitokerta kestää 30–90 minuuttia. Sen aikana sairaanhoitaja liikuttaa imukupin näköistä ultraäänilaitteen suulaketta pyörivän liikkeen. Välillä vaihdetaan asentoa.

Heti hoidon jälkeen on juotava vessaan; tuhoutuneet rasvasolut poistuvat elimistöstä normaalin aineenvaihdunnan kautta. Hoidon jälkeen juodaan

Kavitaatiohoito

- On veitsetön vaihtoehto rasvaimulle. Hoidossa poistetaan ihonalaista rasvakerrosta kohdistetulla ultraäänellä lähes kivuttomasti.
- Hoito tehdään lääkärin ja sairaanhoitajan valvonnassa. Menetelmällä saadaan pitkäaikaisia tuloksia.

paljon nesteitä ja ollaan 2–7 päivää vähähiilihydraattisella ravinnolla.

Neljän hoitokerran jälkeen noli vyötäröltä ja kyljistä lähtenyt reilut kahdeksan senttiä, kun noin 70 prosenttia ihonalaisista rasvasoluista oltiin saatu poksautettua pois. Lantio luut näkyivät ja tuntuivat ihon alta aiempaa selvemmin. Kesää kohti matkataan hieman pienemmin jenkkahevöihin.

Tomi Ihander kertoo kavitaatiosta kuulneiden usein kysyvän, paljonko hoitojen myötä laihtuu. Kavitaatio ei kuitenkaan ole laihdutus hoito vaan paikallista vartalonmuokkausta, jossa hoidetaan kehon ongelmakohtia. Kohdistetulla ultraäänellä saadaan halutulle alueelle pysyviä tuloksia poistaen ja hajottaen rasvasoluja 2–4 sentin syvyydestä. Olenaisena osana kavitaatiohoitoon

Hoitoon kuuluvat myös urheilu ja dieetti.

kuuluvat myös säännöllinen urheilu ja vähähiilihydraattinen dieetti.

”Moni on saanut hoidosta ja senttien katoamisesta innostuksen uusiin elämäntapoihin ja laittanut koko elämänsä remonttiin; aloittanut terveelliset elämäntavat ja urheilun. Tämä on hyvä kimmoke terveellisempään elämään”, Ihander toteaa.

”Kun ulkonäköä saadaan muutettua, myös itsetunto kohenee.”

Virpi Valttonen

Kavitaatiohoitoa antavat esimerkiksi Lääkärikeskus asema 40 Helsingissä ja KC Clinic Tampereella. Yksi hoitokerta maksaa noin 400–500 euroa. Lisätietoja: www.asema40.fi ja www.kc-clinic.fi.