

ПРАВОЧНИК МАСТЕРА

БРА-ФИТТИНГА. ЧАСТЬ II БРА-ФИТТИНГ В ОТВЕТЕ ЗА НАШЕ ЗДОРОВЬЕ

THE BRA FITTING MASTER HANDBOOK - PART 2 A PROPER BRA FITTING CONTRIBUTES TO WOMEN'S HEALTH

INTIMODA ПРОДОЛЖАЕТ ЦИКЛ СТАТЕЙ ИЗВЕСТНОГО ПОЛЬСКОГО
БРА-ФИТТЕРА КАТАЖИНЫ САЛАТЫ.

INTIMODA CONTINUES THE SERIES OF ARTICLES BY RENOWN POLISH BRA FITTING
SPECIALIST KATARZYNA SALATA.

В результате постоянного давления бюстгалтера неправильного фасона на тело увеличивается риск нарушения движения лимфы, что может привести к появлению отеков и воспалительных процессов в молочной железе, а также вызвать боль во время использования белья. Проникнутые густой сеткой кровеносных сосудов и сильно иннервированные молочные железы особенно чувствительны к воздействию температуры, травмам, а прежде всего к длительному сдавливанию. В связи с этим развитие бра-фиттинга с учетом знаний медицины, а также привлечение внимания клиенток к аспектам бра-фиттинга, непосредственно связанным со здоровьем, является, на мой взгляд, исключительно важным в работе бра-фиттера.

Когда четыре года назад я впервые увидела рисунок с изображением лимфатической системы грудной клетки, я сразу же обратила внимание на одну деталь: бретели, косточки, перемычка и пояс бюстгалтера находятся именно там, где расположены лимфатические узлы! Я тогда работала с группой бра-фиттеров, и мы учились правильно выбирать белье для женщин после мастэктомии (удаление одной или обеих молочных желез) или с секторальными резекциями. Чтобы исключить возможность нарушения движения лимфы и не допустить возникновения лимфатических отеков верхних конечностей со стороны удаленной молочной железы, вопросы, связанные с работой лимфатических узлов и предотвращением чрезмерного давления бюстгалтера в этой области, были для нас исключительно важными.



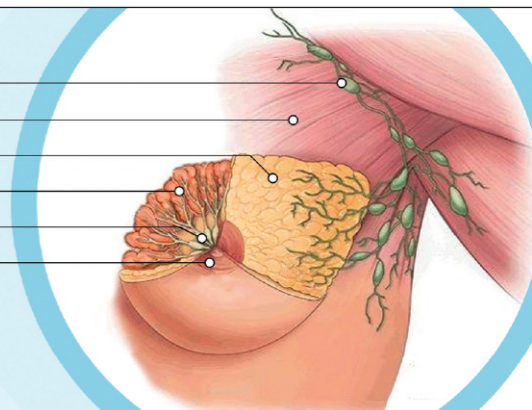
КАТАЖИНА САЛАТА
KATARZYNA SALATA

Тhough a bra may seem an innocuous daily item, an ill-fitting one can be extremely harmful, creating constant pressure on a very sensitive part of the body. The risk of impaired lymph movement increases, which can lead to the appearance of edema and inflammation of the mammary gland, as well as discomfort and even pain while wearing the bra. Highly innervated and penetrated by a dense grid of the blood vessels, mammary glands are particularly sensitive to temperature, trauma, and above all, to prolonged squeezing. In this regard, understanding the medical and anatomical ramifications as well as making women aware of the many aspects of bra fitting that directly relate to personal health is, in my opinion, extremely important in the work of a bra fitter.

Four years ago when I first saw a picture of the lymphatic system of the chest, I immediately noticed one detail: bra straps, underwire, center gore (located between the cups) and underband are exactly where the lymph nodes are located! I then worked with a group of bra fitters, and we learned how to choose the right lingerie for women after a mastectomy (the removal one or both mammary glands) or sector resections. To avoid hampering lymph flow and to prevent lymphedema—which can occur at any point after lymph removal or radiation treatment to the lymph nodes—in the upper limbs on the side of the removed mammary gland, understanding how the lymph nodes function and how to prevent excessive bra pressure in this area was of paramount importance for us.

В ОБЛАСТИ ПОДМЫШЕЧНОЙ ВПАДИНЫ НАХОДИТСЯ ОТ 30 ДО 40 ЛИМФАТИЧЕСКИХ УЗЛОВ. ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЧТО БЮСТГАЛТЕР РАСПОЛАГАЕТСЯ ПРАКТИЧЕСКИ В ТЕХ ЖЕ МЕСТАХ, ЧТО И ЛИМФАТИЧЕСКИЕ УЗЛЫ. THE ARMPIT AREA CONTAINS 30 TO 40 LYMPH NODES. NOTE THAT THE BRA IS POSITIONED ALMOST DIRECTLY ON TOP OF THEM.

ЛИМФАТИЧЕСКИЕ УЗЛЫ
LYMPH NODES
МЫШЦЫ
MUSCLES
ЖИРОВАЯ ТКАНЬ
ADIPOSE TISSUE
ДОЛЬКИ
LOBULES
ПРОТОКИ
DUCTS
АРЕОЛА
AREOLA



PICTURE: WWW.ONKOLOGIA.ORG.PL

Тогда же я поняла, что предотвращение чрезмерного сдавливания лимфатических узлов является крайне важным моментом не только для амазонок, но и для женщин, которые не болели раком груди.

At the same time, I realized that preventing excessive compression of the lymph nodes is an extremely important point not only for women who have undergone mastectomies, but also for women who do not suffer from breast cancer.

БРА-ФИТТИНГ – ЗДОРОВЬЕ И КОМФОРТ

С того момента во время сеансов бра-фиттинга я стала выяснять у клиенток, где появляется боль в процессе использования белья. Оказалось, что самыми болезненными являются область непосредственно под молочными железами, а также место на подмышечных впадинах, где заканчиваются косточки. Я стала анализировать, что же является причиной этого. Я смотрела, где располагаются косточки и пояс и какова сила их давления, если клиентки жалуются на дискомфорт; в какой момент возникает этот дискомфорт: когда они спокойно сидят или активно двигаются.

BRA FITTING: HEALTH AND COMFORT

Since that moment, during bra fitting sessions I began to learn from clients where they felt pain or discomfort while wearing lingerie. It turned out that the most painful area is directly under the mammary glands as well as in the armpits, where the underwire ends. I sought to better understand the cause by paying particular attention to where the wires and band are located and the force of their pressure, and, if the clients complained of discomfort, I asked when this discomfort arose: when they sat quietly or moved actively?



ФОТО / PHOTO: DOBRA KREACJA
ЧТОБЫ ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ РАЗМЕР И ФАСОН БЮСТГАЛТЕРА, НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ АНАТОМИЮ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ И ОСОБЕННОСТИ СТРОЕНИЯ МОДЕЛЕЙ: ФОРМУ И СТЕПЕНЬ ЭЛАСТИЧНОСТИ КОСТОЧЕК, ГЛУБИНУ ВЫРЕЗА В ОБЛАСТИ ПОДМЫШЕЧНОЙ ВПАДИНЫ, ДЛИНУ ПЕРЕМЫЧКИ И РАССТОЯНИЕ МЕЖДУ БРЕТЕЛЯМИ.
TO PROPERLY CHOOSE THE SIZE AND STYLE OF A BRA, YOU NEED TO KNOW THE ANATOMY OF THE CHEST AND THE STRUCTURE OF THE BRA: SHAPE AND ELASTICITY OF THE WIRES, DEPTH OF ARMPIT CUTOUT, THE LENGTH OF THE CENTER GORE AND DISTANCE BETWEEN THE STRAPS.

Мне стало ясно, что нужно разрабатывать новые методы выбора и подгонки бюстгалтера, которыми можно будет руководствоваться во время бра-фиттинга, и я начала углублять знания одновременно по трем направлениям. Во-первых, я стала наблюдать за строением грудной клетки и изучать характерные черты фигур: строение ребер, грудины и плеч, высоту расположения молочных желез и расстояние между

I realized that it was necessary to develop new methods for choosing and adjusting bras that should be implemented during the bra fitting process, and I began to deepen my knowledge simultaneously in three directions. First, I observed the structure of the chest and studied its characteristics: the structure of the ribs, sternum and shoulders, the height of the mammary glands and the distance between them. Secondly, I began to take into

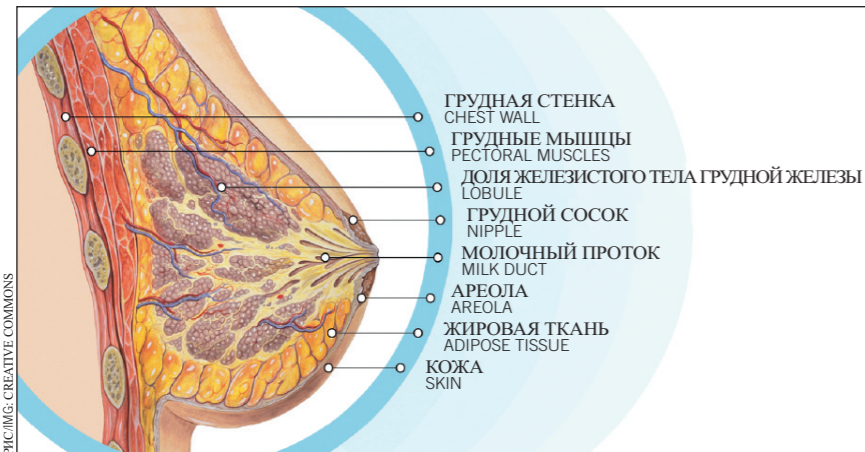
ними. Во-вторых, начала учитывать вид дыхания клиентки и изменение объема грудной клетки в процессе дыхания. И, наконец, приступила к изучению анатомии грудной железы и структуры лимфатической системы в области грудной клетки.

О первых двух направлениях я писала в статье в предыдущем номере (1/2018 Intimoda), а сейчас мне бы хотелось более подробно остановиться на третьем.

ЛЕКЦИЯ ПО АНАТОМИИ

Строение молочной железы

Знаете ли вы, что от латинского названия молочной железы – *glandula mammaria* – свое название получил целый класс позвоночных – млекопитающие (лат. *Mammalia*)? Молочные железы расположены симметрично на передней стенке грудной клетки между третьей и шестой или седьмой парой ребер. Расстояние между ними зависит от индивидуального строения. Большая часть молочной железы расположена на большой грудной мышце, и лишь незначительная боковая часть – на передней зубчатой мышце (Bochenek A., Reicher M. *Gruczoł sutkowy. Anatomia człowieka. T V. PZWL 2008*).



ГРУДЬ СОСТОИТ ИЗ ЖИРОВОЙ И СОЕДИНИТЕЛЬНОЙ ТКАНИ, ДОЛЕК – ЖЕЛЕЗ, В КОТОРЫХ ОБРАЗУЕТСЯ МОЛОКО, ПОСТУПАЮЩЕЕ ПО МОЛОЧНЫМ ПРОТОКАМ В СОСОК, И АРЕОЛЫ, В КОТОРОЙ РАСПОЛОЖЕНЫ МЕЛКИЕ САЛЬНЫЕ ЖЕЛЕЗЫ – ЖЕЛЕЗЫ МОНТГОМЕРИ. THE BREAST CONSISTS OF FATTY AND CONNECTIVE TISSUES AS WELL AS LOBULES, IN WHICH MILK IS CREATED, LINKED TOGETHER BY DUCTS THAT CARRY MILK TO THE NIPPLE, AND THE AREOLA, CONTAINING SMALL SEBACEOUS GLANDS CALLED THE MONTGOMERY GLANDS.

Грудь расположена под ключицей, медиально ограничена краем грудины, а с боку – средней подмышечной линией.

На рисунке видно, что молочная железа состоит из трех видов ткани: железистой, расположенной прежде всего в области ареолы соска, соединительной и жировой (подкожной жировой и жировой тканью, расположенной за железой и между долями железы). Объем этих тканей может быть у разных людей различным, поэтому врачи выделяют грудь с преобладанием жировой или железистой ткани. Согласно исследованиям, соотношение этих тканей у человека является генетически обусловленным и может лишь незначительно меняться в зависимости от гормонального фона или с возрастом. Именно поэтому знания, касающиеся физиологических изменений и индивидуальных потребностей клиентки, помогут нам в процессе выбора белья.

account the client's breathing and the changes in chest volume when inhaling and exhaling. Finally, I began to study anatomy of the breast and the structure of the lymphatic system in the thorax.

I wrote an article about the first two concentrations of my research, published in the February 2018 issue of Intimoda, and now I would like to share more about the critical third point.

ANATOMY LESSON

The structure of the mammary gland

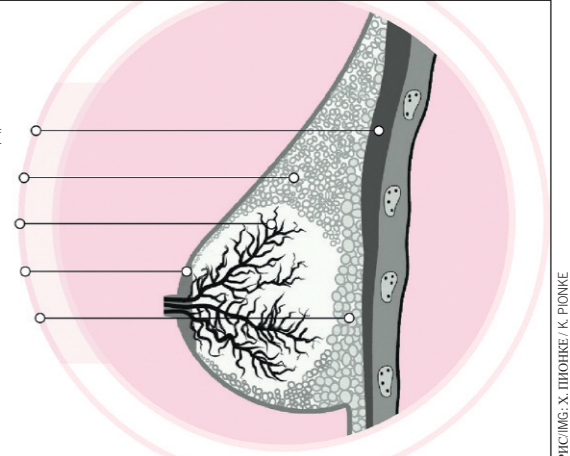
Did you know that the Latin name for the mammary gland – *glandula mammaria* – also gave its nomenclature to a whole class of vertebrates: mammals (Latin: *Mammalia*)? The mammary glands are situated symmetrically on the front wall of the chest between the third and sixth or seventh pair of ribs. The distance between them depends on the individual structure. Most of the mammary gland is located on the pectoralis major, and only a minor lateral part is situated on the serratus anterior muscle (Bochenek A., Reicher M. *Gruczoł sutkowy, Anatomia człowieka, T V. PZWL 2008*).

The breast is located under the clavicle, limited medially by the edge of the sternum, and limited laterally by the middle axillary line.

In the picture you can see that the mammary gland consists of three types of tissue: glandular, located primarily in the areola and nipple, connective and fatty tissues (subcutaneous fat and fatty tissue located behind the gland and between the lobes). The volume of these tissues varies from one individual to the next, therefore, doctors distinguish between two types of breasts: those with predominantly fatty tissue or predominantly glandular tissue. According to studies, the ratio of these tissues in humans is genetically determined and only varies slightly based on hormones or aging. This is why understanding physiological changes and individual client needs are so informative to the process of choosing of a bra.

ТКАНИ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ ПРЕТЕРПЕВАЮТ ИЗМЕНЕНИЯ В РАЗЛИЧНЫЕ ПЕРИОДЫ ЖИЗНИ ЖЕНЩИНЫ: В ПЕРИОД ПОЛОВОГО СОЗРЕВАНИЯ, В РАЗНЫЕ ФАЗЫ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА, ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ ИЛИ КЛИМАКСА. КАК ПРАВИЛО, У МОЛОДЫХ ЖЕНЩИН СТРУКТУРА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ БОЛЕЕ ПЛОТНАЯ (БОЛЬШЕ ЖЕЛЕЗИСТОЙ ТКАНИ), ЧЕМ У ЖЕНЩИН В ВОЗРАСТЕ. МАММАРИ ГЛАНД ТИССУЕС UNDERGO CHANGES THROUGHOUT VARIOUS PERIODS OF A WOMAN'S LIFE: DURING PUBERTY, IN DIFFERENT PHASES OF THE MENSTRUAL CYCLE, DURING PREGNANCY AND MENOPAUSE. USUALLY YOUNG WOMEN'S BREAST STRUCTURE IS DENSER (WITH MORE GLANDULAR TISSUE) THAN THAT OF OLDER WOMEN.

ГРУДНАЯ МЫШЦА
PECTORALIS MUSCLE
ПОДКОЖНАЯ ЖИРОВАЯ ТКАНЬ
SUBCUTANEOUS ADIPOSE TISSUE
МОЛОЧНЫЕ ПРОТОКИ
MILK DUCTS
АРЕОЛА
AREOLA
ЖИРОВАЯ ТКАНЬ ЗА ЖЕЛЕЗОЙ
ADIPOSE TISSUE BEHIND THE GLAND



Молочные железы проникнуты сетью лимфатических и кровеносных сосудов (вен и артерий), а в коже грудной клетки и подмышками расположены окончания сенсорных нервов. Это обуславливает повышенную реакцию на возбудители в этих зонах, в том числе на любые взаимодействия между поверхностью бюстгалтера и телом: давление или трение в результате движения материала и элементов бюстгалтера. В связи с этим при общении с клиенткой необходимо объяснять ей связь между, например, слишком маленькой чашкой и дискомфортом или болью в области подмышечной впадины.

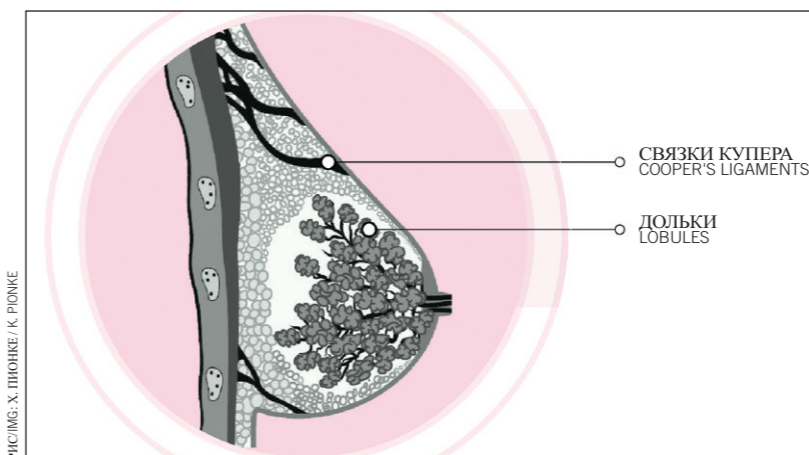
The mammary glands are permeated with lymph (a fluid that travels through the lymphatic system's channels carrying cells to help the body fight infections) and a network of blood vessels (veins and arteries), and the sensory nerve terminals are located within the skin of the thorax and armpits. This causes an increased reaction to any agents in these areas, including any interaction between the surface of the bra and the body: for example, pressure or friction as a result of movement of material or the bra itself. In this context, when dealing with clients, it is necessary to explain the relationship between, for example, a cup that's too small and the resulting discomfort or pain in the armpit area.

Почему грудь имеет такую форму?

Молочные железы имеют полукруглую или конусообразную форму и являются парным органом, а также самой крупной кожной железой. Для не имеющих мышц молочных желез естественным «коромыслом» являются кожа, связки и фасции, состоящие из плотной соединительной ткани. История изучения строения грудной железы достаточно молода. Мне бы хотелось обратить внимание на два существенных события, связанных с ней.

Why does the breast have this shape?

The mammary glands have a semicircular or conical shape, and function as a paired organ: the body's largest cutaneous gland. As the mammary glands do not have muscles, but rather overly the pectoralis major muscles, they are naturally held in place by skin, ligaments and fasciae consisting of dense connective tissue. The field of study in the structure of the breast is quite young, however I would like to pay attention to two significant events related to it.



МОЖНО ЗАЩИТИТЬ ВНУТРЕННИЕ СТРУКТУРЫ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ, В ТОМ ЧИСЛЕ СВЯЗКИ КУПЕРА, ЕСЛИ ОГРАНИЧИТЬ ДВИЖЕНИЕ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ ПОСРЕДСТВОМ ПРАВИЛЬНОГО ВЫБОРА И ГРАМОТНОЙ ПОСАДКИ БЮСТГАЛТЕРА. IT IS POSSIBLE TO PROTECT THE INTERNAL STRUCTURE OF THE MAMMARY GLANDS, INCLUDING COOPER'S LIGAMENTS, WITH A PROPERLY FITTING BRA TO LIMIT BREAST MOVEMENT.

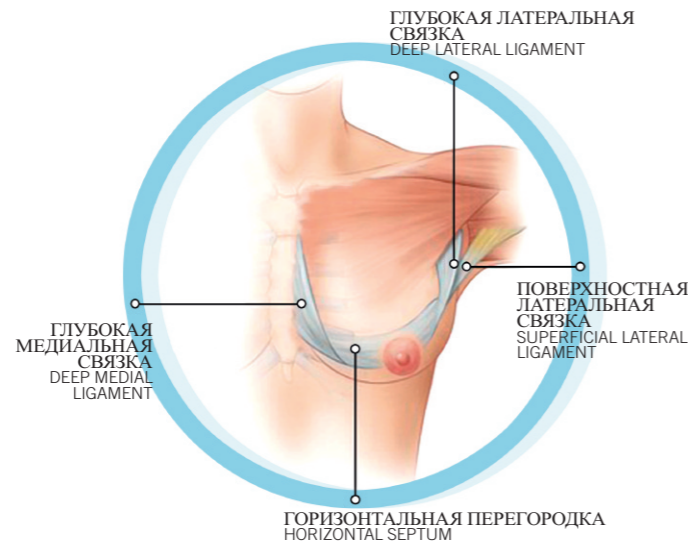
Первое – это классификация связок Купера в 1840 году. Название происходит от фамилии автора их открытия – Эстли Купера. Связки Купера – это полосы волокнистой (плотной соединительной) ткани, которые поддерживают грудь сверху и снизу и приподнимают ее. Они идут от кожи через молочные железы до края грудной мышцы.

Согласно исследованиям доктора Джоанны Скур из Портсмутского университета в Великобритании, у людей старше 45 лет сила этих связок ослабевает на 65%, а эластичность – на 40%, по сравнению с молодыми людьми.

The first is the classification of Cooper's ligaments in 1840. The name comes from the author of their discovery – Astley Cooper. Cooper's ligaments are connective strips of fibrous tissue that support the breast from above and below and lift it up, thereby helping it to maintain structural integrity. They reach from the skin through the mammary glands to the edge of the pectoral muscle.

According to a study by Dr. Joanna Scurr of the University of Portsmouth in the United Kingdom, the strength of these ligaments weakens by 65% in women over 45 years, and

ГОРИЗОНТАЛЬНАЯ ПЕРЕГОРОДКА С ПРИКРЕПЛЕННЫМИ К НЕЙ ГОРИЗОНТАЛЬНЫМИ И БОКОВЫМИ СВЯЗКАМИ ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ МОЩНУЮ СТРУКТУРУ, СОСТОЯЩУЮ ИЗ ПЛОТНОЙ СОЕДИНИТЕЛЬНОЙ ТКАНИ. ОНА ПРИКРЕПЛЕНА К ГРУДНОЙ КЛЕТКЕ И ИДЕТ ОТ РУКОЯТКИ ГРУДИНЫ ВДОЛЬ РЕБЕР (ГОРИЗОНТАЛЬНО) И БОЛЬШОЙ ГРУДНОЙ МЫШЦЫ ДО ПОДМЫШЕЧНЫХ ВПАДИН.
THE HORIZONTAL SEPTUM, ATTACHED TO THE HORIZONTAL AND LATERAL LIGAMENTS, IS A POWERFUL SUPPORTIVE STRUCTURE MADE OF DENSE CONNECTIVE TISSUE. IT IS ATTACHED TO THE CHEST AND RUNS FROM THE STERNUM HORIZONTALLY ALONG THE RIBS AND LARGE PECTORAL MUSCLE TO THE AXILLAE.



PH/IMG: HTTPS://CLINICALGATE.COM/THE-CENTRAL-SEPTUM-IN-BREAST-REDUCTION-AND-MASTOPEXY/

Вторым и одним из последних событий в области исследований, посвященных изучению строения молочной железы, является открытие в 1996 году немецким пластическим хирургом Элизабет Вюрингер горизонтальных и боковых поддерживающих связок. Связки Вюрингер – это прочная соединительная ткань, которая удерживает молочные железы (как в колыбели в виде буквы U) и поддерживает всю структуру железы (источник: <https://clinicalgate.com/the-central-septum-in-breast-reduction-and-mastopexy/> 28.06.2018).

Исследования Джоанны Скур (2009) в области биомеханики груди показали, что молочная железа движется в трех направлениях, причем лишь 44% движений происходит по вертикали. Чтобы предотвратить растяжение связок, улучшить состояние груди и уменьшить риск ее отвисания, необходимо обеспечить ей правильную поддержку посредством стабилизации пояса бюстгалтера и правильного выбора размера чашки, которая должна полностью закрывать молочную железу.

Молочные железы требуют поддержки и новой подгонки бюстгалтера при каждом событии в жизни, которое может привести к изменению размера груди: половое созревание, беременность, кормление грудью, менопауза, изменения веса, занятия спортом и физическим трудом, а также старение.

the elasticity by 40% compared to younger women.

The second event, and one of the latest developments in the field of research on the structure of the breast, is the discovery in 1996 of horizontal and lateral supporting ligaments by the German plastic surgeon Elizabeth Würinger. Würinger's ligaments are strong connective tissue that holds the mammary glands in a suspensory U-like cradle and supports the entire structure of the gland (source: <https://clinicalgate.com/the-central-septum-in-breast-reduction-and-mastopexy/> 28.06.2018).

The research of Joanna Scurr (2009) in the field of breast biomechanics has shown that the mammary gland extends in three directions, with only 44% of movement occurring vertically. To prevent ligament sprains, improve breast health and reduce the risk of sagging, the mammary gland must be properly supported by stabilizing the bra band and choosing the right cup size so that it completely covers the mammary gland.

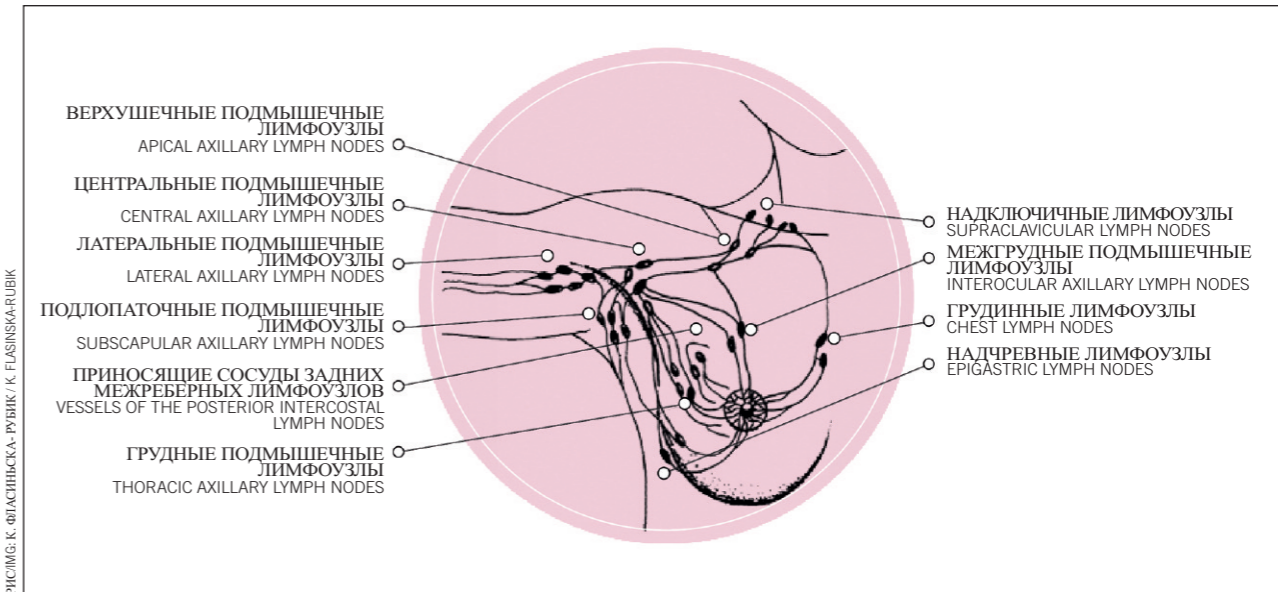
The mammary glands require support and further adjustment of the bra at every life event that can affect breast size: puberty, pregnancy, breast feeding, menopause, weight changes, sports, physical work, and aging.

Лимфатическая система

Лимфатическая система охватывает все тело. Если посмотреть на схему лимфатической системы в области грудной клетки, можно заметить, что бретели, косточки и пояс расположены как раз в тех зонах, где проходят лимфатические сосуды и лимфатические узлы (верхушечные подмышечные, подлопаточные, подмышечные, грудные, надключичные и надчревные).

Lymphatic system

The lymphatic system covers the entire body. If you look at the positioning of the lymphatic system in the chest, you can see that bra straps, underwires and band are situated precisely in those areas where the lymphatic vessels and lymph nodes pass (apical axillary, subscapular axillary, breast, supraclavicular and epigastric).



PH/IMG: К. ФЛАСИНСКА-РУБИК / K. FLASINSKA-RUBIK

ЛИМФАТИЧЕСКАЯ СИСТЕМА СОСТОИТ ИЗ ЛИМФАТИЧЕСКИХ СОСУДОВ И ЛИМФАТИЧЕСКИХ УЗЛОВ. ПО КРОВЕНОСНОЙ СИСТЕМЕ ПО НАШЕМУ ОРГАНИЗМУ ДВИЖУТСЯ РАЗЛИЧНЫЕ ВЕЩЕСТВА, А ПО ЛИМФАТИЧЕСКОЙ – КЛЕТКИ, БОРЮЩИЕСЯ С ИНФЕКЦИЯМИ. В МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЕ РАСПОЛОЖЕНО БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО КРОВЕНОСНЫХ И ЛИМФАТИЧЕСКИХ СОСУДОВ.

THE LYMPHATIC SYSTEM CONSISTS OF LYMPH NODES AND INTERCONNECTING LYMPHATIC VESSELS THAT TRANSPORT LYMPH, A FLUID CONTAINING INFECTION-FIGHTING WHITE BLOOD CELLS, THROUGHOUT THE BODY. THE MAMMARY GLAND CONTAINS MANY BLOOD AND LYMPH VESSELS.

Лимфатические узлы расположены по ходу лимфатических сосудов. Они имеют форму семени фасоли и размер от 2 до 20 мм. Они участвуют в правильной работе иммунной системы – удаляют бактерии, вирусы и грибки, собирают при помощи лимфатических сосудов лимфу.

По лимфатическим сосудам течет лимфа, поэтому при слишком сильном давлении в этой области могут возникнуть отеки и даже кисты, как следствие травм или нарушений движения тканевой жидкости.

Интересно, что чем больше я разговариваю с клиентками о строении груди и расположении лимфатических узлов, делюсь с ними знаниями и объясняю, какое влияние оказывает неправильный выбор бюстгалтера на их здоровье, тем чаще замечаю, что такое искреннее общение поддерживает взаимное доверие и способствует построению отношений. Кроме того, я получаю полезную информацию, например, о том, что вызывает дискомфорт в процессе использования бюстгалтера, или что самое важное в бюстгалтере, который клиентка хочет приобрести.

The lymph nodes are located along the efferent lymphatic vessels. They are shaped like a bean and range in size from 2 to 20 mm. They play a crucial role in the normal functioning of the immune system: removing bacteria, viruses and fungi, and collecting lymph with lymphatic vessels.

Lymph flows in the lymphatic vessels, which means if too much external pressure is exerted upon them, edemas and even cysts may occur in this area as a result of trauma or incorrect movement of the tissue fluid.

It is interesting to note that the more I speak with clients about the structure of the breast and the location of the lymph nodes, and the more I share this knowledge with them and explain the effect that an improper choice of a bra has on their health, the more I see that such sincere communication supports mutual trust and helps build our relationship. In addition, I also obtain useful information; for example, they are more likely to share with me what causes them discomfort when wearing a bra, or the most important elements that they look for in a bra.



ФОТО / PHOTO: DOBRA KREACJA
НЕОБХОДИМО, ЧТОБЫ БЮСТГАЛЬТЕР
СООТВЕТСТВОВАЛ КОНКРЕТНОЙ
ФИГУРЕ И ПРЕДНАЗНАЧЕНИЮ.
СЛЕДУЕТ НАУЧИТЬ КЛИЕНТКУ
ПРИНЦИПАМ ВЫБОРА И ПОДГОНКИ
БЮСТГАЛЬТЕРА, ЧТОБЫ ОНА УМЕЛА
ЕГО ПРАВИЛЬНО НАДЕТЬ, ЗАСТЕГНУТЬ
И УЛОЖИТЬ НА ТЕЛЕ. ТАКИМ ОБРАЗОМ
МЫ ОБЕСПЕЧИМ ОПТИМАЛЬНУЮ
ПОДГОНКУ, КОМФОРТ И ЗДОРОВЬЕ.
IT IS IMPORTANT THAT THE FIT OF THE
BRA CORRESPONDS TO THE CHEST'S
FEATURES AND FUNCTIONS. BRA FITTERS
AND RETAILERS SHOULD TEACH THE
CLIENT THE PRINCIPLES OF SELECTING
AND ADJUSTING A BRA SO THAT SHE
KNOWS HOW TO PUT IT ON CORRECTLY,
FASTEN IT AND POSITION IT ON HER BODY.
IN THIS WAY, WE CAN ENSURE OPTIMAL
FIT, COMFORT AND HEALTH.



When conducting a bra fitting, I am able to identify specific and common pitfalls. Delay of lymph movement, based on prolonged compression of the lymphatic vessels or lymph nodes in the mammary gland, can occur due to:

- improper adjustment of the bra band: it slips if it is too loose, and compresses if it is too tight,
- incorrect selection of the underwire shape: too wide or too narrow for the anatomical form of the breast,
- wire pressure on the breast tissue or friction in the axillary area,
- incorrect cup size: too small or too large, which also leads to excessive pressure from underwire, straps and bra band on the mammary glands and the area under them,
- incorrect placement of the bra's center gore: too high or causing too much pressure,
- incorrect bra wearing.

FIVE METHODS FOR CORRECTLY SELECTING A BRA

- 1 Check the band fitting. If it is placed too low, it will descend to the diaphragm, the main respiratory muscle, and can weaken its work, negatively affecting the functioning of the respiratory system and circulatory systems.
- 2 Train the client to move her breast tissue into the bra cup by scooping gently from the outermost side. Then the wires will be placed around the breast and it is safe to say that the cup size and wire shape fit correctly. If the cup is too small or large, or if the style does not fit the figure, the wires will dig into the body, exerting constant pressure on the mammary gland and other parts of the body, which can cause pain.
- 3 Verify that the space at the base of the chest between the wire and the edge line of the breast is full. If an empty space remains, move the wire up, directly to the base of the mammary gland. This is important in order to avoid excessive squeezing of the epigastric lymph nodes and other organs of the abdominal cavity that can create discomfort.
- 4 Check in three positions to ensure that the wires are correctly positioned: stand directly in front of the mirror, then turn first to the right side and raise the right arm, turning next to the left side with the left arm raised. These three points of view allow you to check bra positioning against the respective mammary glands. In the case of an asymmetrical breast, the wire of the larger mammary gland will point forward, and on the smaller one, the wire will point back. Choose the style with optimal



Задержка движения лимфы из-за длительного сдавливания лимфатических сосудов или лимфатических узлов в области молочных желез может произойти из-за:

- неправильной подгонки пояса – слишком свободный сползает, а тесный жмет,
- неправильного выбора формы косточек – слишком широкие или слишком узкие по отношению к анатомической форме молочной железы,
- давления косточек на ткань молочной железы или трения в области подмышечной впадины,
- неправильного выбора размера чашки – слишком маленькой или слишком большой, что также приводит к излишнему давлению косточек, бретелей и пояса бюстгалтера на молочные железы и область под ними,
- неправильного размещения перемычки бюстгалтера – слишком высоко или слишком сильное давление,
- неправильного надевания бюстгалтера.

ПЯТЬ СПОСОБОВ ПРАВИЛЬНОГО ВЫБОРА И ПОДГОНКИ БЮСТГАЛЬТЕРА

- 1 Проверьте посадку пояса. Расположенный слишком низко и свободно, он опустится на диафрагму – главную дыхательную мышцу – и может ослабить ее работу, негативно влияя на функционирование дыхательной системы и системы кровообращения.
- 2 Обучите клиентку перемещать в чашку бюстгалтера ткань молочной железы, начиная от лопатки. Тогда косточки будут располагаться вокруг молочной железы и можно утверждать, что размер чашки и форма косточек выбраны правильно. Если чашки мала или велика, если фасон не подходит к фигуре, косточки будут впиваться в тело, оказывая постоянное давление на молочную железу и другие части тела, что может вызвать появление боли.
- 3 Проверьте, заполнено ли пространство у основания груди между косточкой и краевой линией молочной железы. Если там остается пустое место, переместите косточку вверх, непосредственно к основанию молочной железы. Это важно для того, чтобы избежать чрезмерного сдавливания надчревных лимфатических узлов и других органов брюшной полости, что в свою очередь может привести к появлению ощущения дискомфорта.
- 4 Проверьте в трех позициях, правильно ли расположены косточки: в позиции напротив зеркала и сбоку с поднятой рукой для правой и левой молочной железы. В случае асимметричной груди косточка на большей молочной железе будет направлена вперед, а на меньшей – в сторону спины. Выберите фасон с оптимальным размещением косточек вокруг краевой линии с обеих сторон молочных желез.
- 5 Объясните клиентке, что бретели бюстгалтера, расположенные на одной линии с местом их крепления к чашке, уменьшают силу давления на грудинно-ключично-сосцевидную и трапециевидную мышцу. Таким образом можно избежать появления боли мышц, как следствие нарушения кровообращения, и проблем с поворотом головы и шеи в разных направлениях. Знания строения молочной железы и понимание функций лимфоузлов помогут клиентке осознать последствия воздействия бюстгалтера на эти зоны и понять зависимость между правильным выбором бюстгалтера и здоровьем. Когда клиентка поймет причины, по которым мы выбираем для нее другой фасон или размер бюстгалтера, она прислушается к нашему мнению. Необходимо также рассказать о последствиях такого выбора: например, исчезнет дискомфорт в процессе использования бюстгалтера, женщина будет лучше себя чувствовать, или на этом выиграет ее здоровье.

www.DobraKreacja.pl
facebook.com/DobraKreacja

position of the wires around the edge line on both sides of the mammary glands.

5 Explain to the client that the bra straps, positioned on the same line as their attachment to the cup, reduce pressure on the sternocleidomastoid and trapezius muscles. Thus, you can evade muscle pain, which occurs as a consequence of the disturbance of blood circulation, and discomfort when turning the head and neck in various directions.

Knowing the structure of the mammary glands and understanding the functions of the lymph nodes will help the client to better understand the effects that her bra has on these sensitive areas and to appreciate the relationship between a correct choice of bra and personal health.

When the client understands the reasons behind choosing a different style or bra size, she is extremely willing to listen to our opinion. It is also important to talk about the positive outcome of such a choice: bra discomfort will disappear, which not only makes the woman feel better, but also directly benefits her health.

www.DobraKreacja.pl
facebook.com/DobraKreacja

КАТАЖИНА САЛАТА MORE ON KATARZYNA SALATA

Катажина Салата работает в бельевой индустрии с 2006 года, а в 2013 году основала международную независимую консалтинговую фирму Dobra Kreacja. Она консультирует коллективы модельеров и конструкторских бюро бельевых фирм. Она первая в бра-фиттинге начала учитывать индивидуальные анатомические особенности грудной клетки при выборе бюстгалтера. Катажина является специалистом в области конструкций белья, а также техник его подгонки и продажи, проводит обучения производителей, оптовиков и обслуживающего персонала магазинов в стране и за рубежом. Она осуществляет активную помощь «Амазонкам» (женщинам, перенесшим операцию на груди), проводит профессиональные мастер-классы по бра-фиттингу (International Brafitting MasterClass), а также индивидуальные семинары для бельевых салонов.

She has been working in the lingerie industry since 2006, and in 2013 she founded the international independent consulting company Dobra Kreacja. Katarzyna Salata provides advice to lingerie companies' teams of designers and design studios of the lingerie companies. She was the first in the bra fitting industry to take into account the individual anatomical features of the chest when choosing a bra. She is an expert in the field of the bra construction, adjustments and sales, she conducts trainings for manufacturers, wholesalers and store's sales assistants in Poland and abroad. She provides active assistance to the Amazons (women who have undergone breast surgery), and conducts professional master-classes in Bra fitting (International Brafitting MasterClass), as well as individual seminars for lingerie stores.