

Scientific and Training Conference

Weariness – its role and influence on facial appearance

Poznań, November 24th 2023

Honorary Patronage



Poznań University of Medical Sciences
Rector prof. Andrzej Tykarski



POZnań*

Honorary Patronage
of the Mayor of Poznań



www.estetyka2023.bok-ump.pl

Konferencja Naukowo-Szkoleniowa

Zmęczenie – jego rola i wpływ na wygląd twarzy

Poznań, 24 listopada 2023 roku

Patronat Honorowy



Uniwersytet Medyczny
im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu
JM Rektor prof. dr hab. Andrzej Tykarski



POZnań*

Patronat Honorowy
Prezydenta Miasta Poznania



Meeting place / Miejsce obrad

Centrum Kongresowo-Dydaktyczne
Uniwersytetu Medycznego
im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu
ul. Przybyszewskiego 37a, 60-356 Poznań

Organizatorzy

Klinika Ortodoncji i Dysfunkcji Narządu Żucia
Katedra i Zakład Psychologii Klinicznej
Katedra i Zakład Nauk Społecznych
i Humanistycznych
Katedra Chirurgii Stomatologicznej, Chorób
Przyzębia i Błony Śluzowej Jamy Ustnej

*przy współudziale Poradni Estetyki Twarzy
UCSiMS oraz Polskiego Towarzystwa Lekarzy
Estetyki Twarzy*

Komitety Naukowy

prof. dr hab. Teresa Matthews-Brzozowska
prof. dr hab. Agata Czajka-Jakubowska
prof. dr hab. Ewa Mojs
prof. dr hab. Ewa Baum
prof. dr hab. Marzena Wyganowska
prof. dr hab. Krystyna Czyżewska
prof. dr hab. Anna Surdacka
prof. dr hab. Dorota Hojan-Jezierska
prof. dr hab. Leszek Kubisz

Komitet Organizacyjny

dr n. med. Maja Matthews-Kozanecka
przewodnicząca
lek. dent. Magdalena Tuczyńska
wiceprzewodnicząca

dr n. o kult. fiz. Renata Śleboda
dr n. med. Sylwia Klewin-Steinböck
dr n. o zdr. Sebastian Zbitkowski
dr n. med. Oskar Komisarek

Moderatorzy Konferencji

dr n. med. Maja Matthews-Kozanecka
lek. dent. Magdalena Tuczyńska

Program Konferencji

8.00-9.00 Rejestracja uczestników
9.00-9.30 Uroczyste otwarcie Konferencji –
wystąpienie Władz UMP
i zaproszonych Gości

WYKŁADY

9.30-10.15 „Psychofizjologiczna analiza
struktury i funkcji zmęczenia”
prof. Stanisław Kowalik
10.15-11.00 „Zmęczenie a sen, czy mamy złotą
receptę”
prof. Ewa Mojs
11.00-11.45 „Duchowość jako czynnik
chroniący przed zmęczeniem”
prof. Ewa Baum
11.45-12.00 Przerwa kawowa

WYKŁADY

12.00-12.45 „Medycyna estetyczna – granice
kompetencji lekarza i lekarza
dentysty w świetle stanowisk
samorządu lekarskiego”
mgr prawa Aleksandra Gil
12.45-13.30 „Światło w terapii zmęczenia.
Światło jest życiem”
prof. Marzena Wyganowska

13.30-14.15 Obiad

WYKŁADY

14.15-14.30 „Dentystyczne aspekty
wpływające na wizualne oznaki
zmęczenia twarzy”
prof. Teresa Matthews-Brzozowska
14.30-14.45 „Jakie zabiegi fizjoterapeutyczne
można zalecić dla zmęczonej
twarzy”
dr n. med. Joanna Kasperkowicz
14.45-15.30 „Metody niwelowania oznak
zmęczenia twarzy”
dr n. med. Agata Skalska-Stochaj

15.30-16.00 Dyskusja

16.00 Zakończenie Konferencji

Abstracts

Psycho-physiological Analysis of the Structure and Funktion of Fatigue

Stanisław Kowalik

Abstract: In this presentation, I will present three approaches to the study of fatigue: a) neuro-physiological, b) psychological and c) psycho-physiological. As an advocate for treating fatigue as a psycho-physiological state, I will attempt to explain the mechanisms of its occurrence, the differentiation of its internal structure, and the adaptive and non-adaptive functions it serves. I will pay special attention to the process of subjectively recognizing fatigue (from a psychophysical perspective), the regulatory function of fatigue in relation to daily activities (accelerators and decelerators of fatigue), and its pathological form, which is chronic fatigue (often associated with burnout and neurasthenia). In conclusion, I will formulate some practical guidelines that should help in preventing the transformation of adaptive fatigue into non-adaptive fatigue.



Fatigue and sleep, do we have a golden prescription

Ewa Mojs

According to research, sleep makes up 1/3 of a person's life. It is a physiological state that contributes to the physical and mental regeneration of the body. Lifestyle factors and stress contribute to a decrease in the number of hours of sleep and, consequently, to incomplete regeneration of the body, which leads to health disorders (including cardiovascular and nervous



Streszczenia

Psychofizjologiczna analiza struktury i funkcji zmęczenia

Stanisław Kowalik

W referacie przedstawię trzy podejścia do badania zmęczenia: a) neurofizjologiczne, b) psychologiczne i c) psychofizjologiczne. Będąc zwolennikiem traktowania zmęczenia jako stanu psychofizjologicznego, podejmę próbę wyjaśnienia mechanizmów jego powstawania, zróżnicowania wewnętrznej struktury oraz pełnionych funkcji adaptacyjnych i nieadaptacyjnych. Szczególną uwagę zwrócę na proces subiektywnego rozpoznawania zmęczenia (z punktu widzenia psychofizyki), regulacyjną funkcję zmęczenia wobec aktywności życiowej (przyspieszające i opóźniające zmęczeniu) oraz jego patologiczną formę, jaką jest zmęczenie chroniczne (łączone często z wypaleniem zawodowym i neurastenią). Na koniec sformułuję kilka praktycznych wskazówek, które powinny pomóc w zapobieganiu przekształcania się zmęczenia adaptacyjnego w zmęczenie nieadaptacyjne.

Zmęczenie a sen, czy mamy złotą receptę

Ewa Mojs

Według badań na sen składa się 1/3 życia człowieka. Jest on stanem fizjologicznym, który przyczynia się do regeneracji fizycznej i psychicznej organizmu. Czynniki związane ze stylem życia, stres przyczyniają się do zmniejszenia liczby godzin snu, a w konsekwencji do niepełnej regeneracji organizmu, która prowadzi do zaburzeń zdrowotnych (między innymi chorób układu sercowo-naczyniowego).

system diseases, immune system disorders, reduced body efficiency, fatigue). Epidemiological analyses indicate that women are much more likely to have trouble sleeping. This test consists of three parts: EEG, EEA, EMG. Sleep disorders lead to: physical fatigue, which leads to increased bedtime, increased sleeping time, and as a result, a decreased need for sleep at night, which leads to sleep disorders, physical exhaustion, which leads to fear of sleep disorders, causing excessive excitation, which again results in sleep disturbances. This scheme refers to the so-called "vicious circle of insomnia". Therefore, there is a need for therapeutic interventions, both pharmacological and behavioural, with recognised efficacy.

Spirituality as a factor protecting against fatigue

Ewa Baum

Spirituality is a very broad, heterogeneous and non-material term. Spirituality is an attribute of every person, but we can experience it to varying degrees. When perceived as a feeling of peace and inner harmony or sensitivity to beauty, it positively impacts shaping social relationships and prevents burnout and fatigue. Spirituality, understood in this way, is expressed in how a person seeks and gives purpose to his existence. Feeling a deeper meaning of existence protects against routine, lack of agency and passivity. It increases the acceptance of the current state of affairs, even when it differs from the desired expectations, with acceptance of weaknesses and adversities. Self-awareness, decision-making autonomy and knowledge based on life experience protect against apathy, discouragement and fatigue. The role of the spiritual factor in this process is of key importance.



niowego i układu nerwowego, zaburzeń pracy układu odpornościowego, zmniejszenia wydolności organizmu, zmęczenia). Analizy epidemiologiczne wskazują, że kobiety znacznie częściej mają problemy ze snem. Badanie to składa się z trzech części: EEG, EOG, EMG. Zaburzenia snu prowadzą do: zmęczenia fizycznego, które prowadzi do zwiększenia czasu pobytu w łóżku, zwiększonego czasu spania, a w efekcie do zmniejszonego zapotrzebowania na sen w nocy, co prowadzi do zaburzeń snu, wyczerpania fizycznego, które prowadzi do lęku przed zaburzeniami snu, powodującego nadmierne wzbudzenie, co znów skutkuje zaburzeniem snu. Schemat ten określa tzw. „błędne koło bezsenności”. Powstaje zatem konieczność interwencji terapeutycznych, zarówno farmakologicznych jak i behawioralnych o uznanej skuteczności.

Duchowość jako czynnik chroniący przed zmęczeniem

Ewa Baum

Duchowość jest terminem bardzo pojemnym, niejednorodnym, o niematerialnym charakterze. Duchowość jest atrybutem każdego człowieka, ale w różnym stopniu możemy jej doświadczać. W momencie gdy jest postrzegana jako odczuwanie spokoju i harmonii wewnętrznej czy wrażliwości na piękno, to korzystnie wpływa na kształtowanie relacji społecznych oraz przeciwdziała wypaleniu, zmęczeniu. Tak pojmowana duchowość wyraża się w spo-

sób, w jaki człowiek poszukuje i nadaje celowość swojemu istnieniu. Odczuwanie głębszego sensu egzystencji chroni przed rutyną, brakiem sprawczości oraz biernością. Wpływa na wzrost poziomu akceptacji zaistniałego stanu rzeczy, nawet gdy odbiega on od pożądanego oczekiwania, z akceptacją ułomności oraz przeciwności losu. Samoświadomość, autonomia decyzji oraz wiedza oparta na doświadczeniu życiowym są czynnikami, które chronią przed apatią, zniechęceniem, zmęczeniem. Rola czynnika duchowego w tym procesie wydaje się mieć kluczowe znaczenie.

Aesthetic medicine and the limits of a dentist's competence - remarks based on the Supreme Court's decision of 26 May 2021, ref. no. I KK 23/21

Aleksandra Gil

The Supreme Court's decision of 26 May 2021 (ref. I KK 23/21) has strictly become a part of the discourse on the essence of aesthetic medicine procedures. Aesthetic medicine services are aesthetic-repair activities that constitute the improvement of external appearance through interference with human tissues and organs by medical procedures. Nowadays the biggest problem is the lack of specific regulation that could determine who and what range of aesthetic medicine treatments can be performed. This leads to uncertainty to what extent a dentist can carry out such procedures? With a view to the safety of patients and their protection against the possible consequences of aesthetic medicine procedures, it is worth answering a number of questions that are developing in this area: where does a dentist's competence end?; what boundaries should a dentist not cross and what might be the consequences?



Medycyna estetyczna a granice kompetencji lekarza dentysty - uwagi na tle postanowienia Sądu Najwyższego z dnia 26 maja 2021 r., sygn. akt I KK 23/21

Aleksandra Gil

Postanowienie Sądu Najwyższego z dnia 26 maja 2021 r. (sygn. akt I KK 23/21) istotnie wpisało się w dyskurs o istocie zabiegów medycyny estetycznej. Świadczenia z zakresu medycyny estetycznej to działania estetyczno-naprawcze stanowiące o poprawie wyglądu zewnętrznego poprzez ingerencję procedurami medycznymi w tkanki i narządy ludzkie. Największym problemem jest obecnie brak konkretnych regulacji i wytyczenia granic, kto i jakie zabiegi z zakresu medycyny estetycznej może wykonywać. Prowadzi to do niepewności, w jakim zakresie lekarz dentysta może takie zabiegi przeprowadzać. Mając na względzie bezpieczeństwo pacjentów oraz ich ochronę przed ewentualnymi następstwami zabiegów medycyny estetycznej, warto odpowiedzieć na szereg kształtujących się w tej materii pytań, m.in.: gdzie kończą się kompetencje lekarza dentysty?; jakich granic lekarz dentysta przekraczać nie powinien i jakie mogą być tego konsekwencje?

Light in exhaustion treatment. Light in life

Marzena Liliana Wyganowska

The symptom of fatigue prevents excessive energy expenditure. Weakness, headaches, and drowsiness are the first signs of exhaustion. There is no diagnostic test, validated biomarker, clear pathophysiology, or standard treatment. Proposed possible causes of chronic fatigue syndrome include infections, changes in the immune system, stress affecting the body's biochemistry, changes



Światło w terapii zmęczenia. Światło jest życiem

Marzena Liliana Wyganowska

Objaw zmęczenia zapobiega nadmiernemu wydatkowaniu energii. Osłabienie, bóle głowy, senność to pierwsze oznaki wyczerpania. Nie ma testu diagnostycznego, walidowanego biomarkera, jasnej patofizjologii ani standardowego leczenia. Proponowane możliwe przyczyny zespołu chronicznego zmęczenia to: infekcje, zmiany układu immunologicznego, stres wpływający na biochemię

in energy production, and a possible genetic link. Mitochondria are responsible for energy production and are present in almost all cells of the body in varying amounts. Most mitochondria are found in the cells of the nervous and reproductive systems. In addition to proper supplementation and diet, the photobiostimulation method is considered one of the most beneficial in the regeneration process. A novelty in this area is the introduction of light of a selected wavelength directly into the bloodstream.

Dental aspects affecting visual signs of facial fatigue

Teresa Matthews-Brzozowska

Facial fatigue is manifested, among other things, by the increase in wrinkles on the face. From a dental perspective, it has been shown that the loss of teeth in the upper dental arch leads to a loss of support for the upper lip and contributes to the formation of wrinkles around the mouth. Moreover, it has been proven that the use of complete dentures supported on implants in edentulous patients showed a statistically significant and beneficial improvement in the appearance of wrinkles around the mouth, marionette lines, nasolabial folds, lines of the corners of the mouth, and filling of the upper and lower lips. Our own research on adults, assessing how missing teeth affect the perception of facial fatigue, showed a statistically significant relationship between the number of teeth and the severity of wrinkles around the eyes, infraorbital wrinkles, as well as wrinkles of the upper lip and the corner of the mouth. It has been proven that even single missing teeth in the lateral sections can affect the appearance of wrinkles around the eyes, which translates into more noticeable signs of fatigue.



organizmu, zmiany w produkcji energii, możliwy związek genetyczny. Za produkcję energii odpowiadają mitochondria, występujące niemal we wszystkich komórkach organizmu w różnicowanej ilości. Najwięcej mitochondriów występuje w komórkach układu nerwowego i rozrodczego. Poza prawidłową suplementacją i dietą metoda fotobiostymulacji jest uznawana za jedną z najkorzystniejszych w procesie ich regeneracji. Nowością w tym obszarze jest wprowadzanie światła o wybranej długości fali bezpośrednio do krwiobiegu.

Dentystyczne aspekty wpływające na wizualne oznaki zmęczenia twarzy

Teresa Matthews-Brzozowska

Zmęczenie twarzy objawia się między innymi uwidocznieniem zmarszczek na twarzy. W aspekcie dentystycznym wykazano, że brak zębów w górnym łuku zębowym prowadzi do utraty podparcia dla wargi górnej i przyczynia się do powstawania zmarszczek wokół ust. Ponadto udowodniono, że zaopatrzenie protezami całkowitymi, wspartymi na implantach pacjentów bezzębnych, wykazało istotną statystycznie korzystną poprawę wyglądu zmarszczek wokół ust, linii marionetek, bruzd

nosowo-wargowych, linii kącików ust, wypełnienia wargi górnej i dolnej. Podjęte badania własne, obejmujące osoby dorosłe, oceniające, jak braki zębowe wpływają na postrzeganie zmęczenia twarzy, wykazały istotną statystycznie zależność między liczbą zębów a stopniem zaawansowania zmarszczek wokół oczu, zmarszczek podoczodołowych, a także zmarszczek wargi górnej i kąta ust. Dowiedziono, że nawet pojedyncze braki zębowe w odcinkach bocznych mogą mieć wpływ na wystąpienie zmarszczek wokół oczu, co powoduje, że oznaki zmęczenia są bardziej zauważalne.

What physiotherapy treatments can be recommended for a tired face

Joanna Kasperkowicz

As a result of aging, stress, abnormal muscle tension and sometimes pain, wrinkles and skin laxity may develop over time. With age, the oval of the face changes, which may make a person appear sad. The shape of the face and wrinkles will be influenced by, among others: facial expressions, resting position of the tongue, abnormal muscle tone in the head, bruxism or temporomandibular joint disorders. By using appropriately selected exercises, lymphatic drainage and manual therapy, we can reduce wrinkles and firm the facial skin.



Jakie zabiegi fizjoterapeutyczne można zalecić dla zmęczonej twarzy

Joanna Kasperkowicz

W wyniku starzenia się, stresu, nieprawidłowego napięcia mięśniowego, a niekiedy bólu z biegiem czasu mogą powstawać zmarszczki oraz wiotkość skóry. Z wiekiem owal twarzy zmienia się, co może sprawić, że osoba może być odbierana jako smutna. Na kształt twarzy, jak i zmarszczki oddziaływać będzie m.in. mimika, pozycja spoczynkowa języka, nieprawidłowy tonus mięśni w obrębie głowy, bruksizm bądź zaburzenia stawów skroniowo-żuchwowych.

Poprzez zastosowanie odpowiednio dobranych ćwiczeń, drenaż limfatyczny oraz terapię manualną możemy spłycić powstałe zmarszczki, a także ujędrnić skórę twarzy.

Methods of eliminating signs of facial fatigue

Agata Skalska-Stochaj

A tired facial expression can affect both older and younger people. Cosmetological procedures eliminating this defect should focus on stimulating blood circulation, cellular metabolism, restoring color, firming, and stimulating regenerative processes. Such effects are achieved thanks to massages and treatments such as hydrogen cleansing, oxybrasion, exfoliation, ultrasound, electrostimulation, radiofrequency, carboxytherapy, which are designed to stimulate the synthesis of collagen fibers and strengthen the skin structures, which translates into a younger, refreshed appearance of the face.



Metody niwelowania oznak zmęczenia twarzy

Agata Skalska-Stochaj

Zmęczony wyraz twarzy może dotyczyć zarówno osób starszych, jak i młodych. Procedury kosmetyczne niwelujące ten defekt powinny koncentrować się na pobudzeniu krążenia krwi, metabolizmu komórkowego, przywróceniu kolorytu, ujędrnieniu, pobudzeniu procesów regeneracyjnych. Efekty takie osiąga się dzięki masażom oraz zabiegom, takim jak: oczyszczanie wodorowe, oksybracja, eksfoliacja, ultradźwięki, elektrostymulacja, radiofrekwencja, karboksy-

terapia, które mają za zadanie pobudzić syntezę włókien kolagenowych, wzmocnić strukturę skóry, co przekłada się na młodszy, odświeżony wygląd twarzy.