

Косметический массаж



Требования к проведению косметического массажа

Процедуры проводят через день или 2р. в неделю

2-3 курса в год по 15-20 процедур

Выполнения массажа должно быть грамотным и систематичным

Выполняют массаж в полной тишине, сняв стягивающие одежды

Волосы убирают под марлевую косынку, на плечи - пеньюар

Мускулатура лица расслаблена

Применяют классические приемы, некоторые из них модернизированы

По окончании каждого приема делается фиксация – остановка пальцев с легким прижатием тканей

Все движения повторяются по 3 раза.

Движения ритмичные, неторопливые

Противопоказания

Заболевание
лицевого
нерва

Острые
воспалительные
процессы
на лице

Гнойничковые
заболевания
кожи
независимо от
расположения
очага

Кожные
заболевания
лица
(экзема,
грибковые
заболевания,
плоские
бородавки)

Розацеа,
гипертрихоз

Нарушение
мозгового
кровообращения,
гипертоническая
болезнь

Массаж шейной области

Начинают с
задней
поверхности
шеи

Пациент сидит в
кресле, плотно
опираясь на спинку
кресла, голова слегка
наклонена вперед

Массажист
наносит на
руки тальк

Поглаживание:
полусогнутыми
ладонями охватывает
шею с обеих сторон в
области сосцевидных
отростков

Кисти опускают до плечевых суставов,
соединяя их у углов лопаток, повторяют 3 раза

Разминание мышц шеи сзади

Разминание – II-V пальцы кистей фиксируют в области середины ключицы

Далее кисти спускаются по боковым поверхностям шеи и соединяются в области лопаток

Круговые движения подушечками больших пальцев обеих кистей начинают на уровне 7-го шейного позвонка на расстоянии 2 см от позвоночного столба – вверх к основанию черепа.

Движения по тем же направлениям можно выполнять фалангами согнутых в кулак пальцев

У основания черепа движения выполняют подушечками 4 пальцев, передвигаясь к сосцевидным отросткам.

После каждого движения проводят поглаживание.

Массаж трапециевидной мышцы

Поглаживание фалангами согнутых в кулак пальцев, начиная с плечевых суставов

При наличии уплотнения в области 7-го шейного позвонка – кругообразные растирания подушечками 4х пальцев.

Движения вверх по боковым поверхностям шеи до сосцевидных отростков

Двойное кольцевое разминание «щипцами», сжатие большими пальцами.

Спускаются вниз на плечи, соединяя руки в области лопаток

На трапециевидной мышце – пиление, рубление, поглаживание.

Массаж лица

Пациента укладывают в кресло, на кушетку.

Затем горячий компресс или паровую ванну на 2-3 минуты

Кожу лица очищают лосьоном или жидким кремом

Наносят массажный крем

Выполняют последовательно, по направлению массажных линий на лице

Направление массажных линий на лице

От середины лба к виску

От корня носа – к височной области

По верхнему веку – от внутреннего угла глаз к наружному, по нижнему – в обратном направлении

От угла рта к козелку ушной раковины

От кончика носа к переносице

От середины подбородка к мочкам ушных раковин

По передней поверхности шеи снизу вверх, по боковым - сверху вниз

Техника выполнения косметического массажа лица по крему

Движения, усиливающие венозный отток. – 2-5и пальцы располагают в углах нижней челюсти

Подушечками первых пальцев от корня носа по диагонали щек – поглаживание вниз к углам челюсти

Затем всей ладонной поверхностью пальцев поглаживание под мочки уха, далее вниз по боковым поверхностям шеи к плечам

Фасции повторить 3 раза.

Поглаживание грудины и подкожной мышцы шеи

Поглаживание ладонной поверхностью пальцев от середины грудины по передне-боковой поверхности шеи (щитовидную железу не затрагивают)

Далее вверх под мочки уха

Затем вперед под нижним краем челюсти к середине подбородка

Второй палец под нижней губой, 3-5 под подбородком – поглаживание к мочкам уха

Фасции повторяют 3 раза

Поглаживание в области рта к козелкам ушных раковин

**Второй палец на
верхней губе**

**3-й палец под нижней
губой**

**Четвертый и пятый
пальцы под
подбородком**

**Поглаживание
ладонной
поверхностью
пальцев в
направлении к
козелкам,
постепенно
соединяясь.**

Фасции повторяют три раза

Поглаживание круговой мышцы рта

**От козелка справа
3 и 4-й пальцы
скользят по
верхнему краю
челюсти, пройдя
под нижней губой
до носогубной
складки слева**

**Затем
движением
назад второй
палец по
верхней губе,
3-4-й – под
нижней.**

**Те же
движения
левой
рукой**

**Поочередно то
правой, то
левой рукой по 2
раза.**

**В третий раз
добавляется
третье движение
– прямое
поглаживание.
Фиксация.**

Поглаживание по направлению от спинки носа по круговой мышце глаза к височным впадинам

**Поглаживание от
спинки носа 3 и 4
пальцем по круговой
мышце глаза**

**Второй палец
присоединяют на уровне
внешнего угла глаза.**

**Заканчивается на висках
фиксацией.**

Повторить три раза.

Поглаживание круговой мышцы глаза с двух сторон от висков

Четвертые пальцы легко скользят по нижнему веку к переносице

Затем по надбровной дуге к вискам – 4-й палец под бровью, 2 и 3-й – над бровью

Фиксация на височных впадинах

Поглаживание век в виде восьмерки

Одна рука выполняет движение, другая – на виске

Легкое поглаживание круговой мышцы глаза с фиксацией глазничной ветви тройничного нерва (на надбровной дуге у начала брови)

Четвертые пальцы от висков легко скользят вперед к переносице

Затем, положив все пальцы на надбровную дугу (точку выхода тройничного нерва) - делается фиксация

Далее поглаживание к вискам, фиксация

Волнообразное поглаживание верхнего века

Прямое скольжение по нижнему веку к переносице

Второе движение – всеми пальцами по надбровной дуге к вискам, слегка вибрация

Фиксация на висках по три раза

Поглаживание лобной и височной мышц

Ладонной поверхностью всех пальцев от бровей вверх к основанию волос в 4х направлениях по 4 поглаживания в каждом попеременно то правой, то левой рукой

В центре лба

От середины бровей

От конца бровей

От углов глаз к вискам

Начинается поглаживание справа от центра к вискам, возвращается к центру по тем же направлениям

Слева – по тем же направлениям

Фиксация на висках.

Волнообразное поглаживание мышц лба

Ладонной поверхностью всех пальцев попеременно то правой, то левой рукой, от виска до виска по 2 раза.

В третий раз руки встречаются в центре лба и расходятся – поглаживание к вискам.

Переходное движение к круговым растираниям

Легкое полувибрирующее поглаживание на каждой массажной линии один раз

Затем ладонной поверхностью кисти скользят по боковой поверхности шеи вниз к ключицам.

Круговые растирания грудины и подкожной мышцы шеи (по часовой стрелке)

Ладонной поверхностью всех пальцев скользят от середины грудины до середины ключицы, расходясь в стороны – 4 круга

Затем по боковой поверхности к углам нижней челюсти – 4 круга

Под нижним краем челюсти к подбородку – 4 круга

По верхнему краю челюсти от середины подбородка до мочек уха 8 глубоких растираний.

Заканчивается каждое движение фиксацией.

Круговые растирания мышц лба и щечных мышц

Круговые движения к себе, вверх, от середины лба к вискам, на висках – по 4 круга.

В обратном направлении – от себя.

Четвертыми пальцами от висков по диагонали щек до крыльев носа – 8 маленьких круговых растираний. На крыльях носа, верхней губе по 4 круга

Далее подушечками 2-5 пальцев – от углов рта по щекам в сторону верхушки уха – 8 энергичных круговых растираний

Заканчивается каждое движение фиксацией – 3 раза.

Вибрационное поглаживание щечных мышц – переходное движение к разминанию

Ладонной поверхностью 2-5 пальцев – три поглаживания от области рта

К височным впадинам

К козелкам ушных раковин

К мочкам ушных раковин – 1 раз

Разминание мышц щек по горизонтальным линиям

Кожу и мышцы захватывают подушечками всех пальцев и прижимают вглубь к кости, затем пальцы скользят вверх, соединяясь над кожей в щипок.

По трем линиям

От середины подбородка до мочки уха по 8 щипков 3 раза

От уголков рта к козелкам

От крыльев носа к верхушке уха

по 8 щипков три раза

Щипковые разминания мышц подбородка и щек

Выполняются боковой поверхностью средней фаланги согнутого 2-го пальца и боковой поверхностью выпрямленного 1-го пальца по трем линиям

Круговые растирая у уголков глаз, на лбу и около уголков рта

Справа около углов глаза подушечками 2-го и 3-го пальцев левой руки фиксируют кожу, располагая их в виде «вилки»

Подушечкой 4 пальца правой руки – круговые растирания по часовой стрелке

Затем растирают кожу лба и уголков рта.

Поперечные защипывания морщин и складок кожи на носогубных складках, переносице, на лбу и у наружных углов глаз

Щипковые движения подушечками пальцев, концы пальцев направлены вниз

На лбу – боковыми поверхностями 1 и 2-го пальцев от середины лба.

Прижимающие движения с резким отрывом рук от кожи

Ладонной поверхностью рук одновременно с обеих сторон

На подбородке, под скуловой костью, на височной впадине.

Поколачивание выпрямленными пальцами по всему лицу

Стаккато – поколачивание пальцами при непрерывном их движении петлеобразно

Поглаживание лица

Боковой поверхностью 1-го и 2-го пальцев

Кисти рук повернуты тыльной стороной друг к другу, концы пальцев - вниз

Три направления – по одному разу

Поглаживание лица обеими ладонями от подбородка к мочкам уха

3 раза с фиксацией под мочкой уха

В третий раз, после фиксации – кисти скользят по боковым поверхностям шеи вниз к ключице

Переходят к массажу шеи спереди

Массаж переднебоковых поверхностей шеи

Поглаживание шеи и подбородка ладонями

От середины грудины до мочек ушей

Под нижней челюстью

На подбородке – под мочки ушей

Круговые растирания грудины и подкожных мышц шеи

Ладонной поверхностью пальцев

От середины грудины до середины ключицы – 4 круга

По боковым поверхностям шеи вверх к мочкам уха – 4 круга

По верхнему краю челюсти от середины подбородка к мочкам уха – 8 кругов.

Повторить 3 раза.

Поперечные щипки на шее

Боковой поверхностью 1-2-го пальцев

По основанию шеи

По средней линии шеи

Параллельно нижней челюсти

По боковым поверхностям шеи - вертикально снизу-вверх – по 3-м линиям по 4 щипка, повторить 3 раза.

по 4 щипка – 3 раза (не касаться щитовидной железы и гортани)

Круговые растирания грудины и шеи

Тыльной стороной
середины фаланг
пальцев

Кисти в кулак

Движения – к себе вверх

Растирание двойного подбородка - пиление

Ребрам обеих ладоней

Движения:
В центре под подбородком – 4 движения; справа -8;
в центре – 4; слева – 8; в центре – 4.

Поколачивание двойного подбородка

Расслабленными кистями
под нижней челюстью

Движения от центра к
мочкам уха – 8 – 3 раза

Прием стаккато – от
мочки уха до мочки и
обратно – по 4 раза

Прижимающие движения мышц в местах выхода ветвей тройничного нерва

Легкие поглаживания с прижатием тканей в точках выхода нерва

Движения

От подбородка до крыльев носа – прижатие под нижней и под верхней губой

От подбородка к скуловой ямке – прижатие под нижней губой и под скуловой костью

От подбородка под мочки уха - прижатие под нижней губой и под мочкой уха (точка выхода лицевого нерва)

Похлестывание под подбородком

Ладонями - попеременно

Движения

Под краем нижней челюсти от мочки до мочки

Туда и обратно по 8 на одну руку – 3 раза

Поглаживания шеи и подбородка

По боковой поверхности шеи – снизу вверх – по 4 поглаживания поочередно каждой рукой

4 поглаживания под подбородком

Также с другой стороны

Пальцы встречаются на подбородке

Движения по краю нижней челюсти к мочкам уха

Фиксация под мочкой уха

Окончание массажа лица

Крем снимают тампоном, смоченном в лосьене

Питательная маска на 30-40 мин.

Снимают маску тампоном, смоченным отваром из трав и холодный компресс из отвара трав

Курсами по 10-20 процедур 2-3 раза в неделю

Перерыв 3 месяца (1 раз в 10 дней) 3-4 курса в течение года.