

Сопутствующие процедуры в косметическом уходе:

Массаж ШВЗ (шейно-воротниковой зоны);



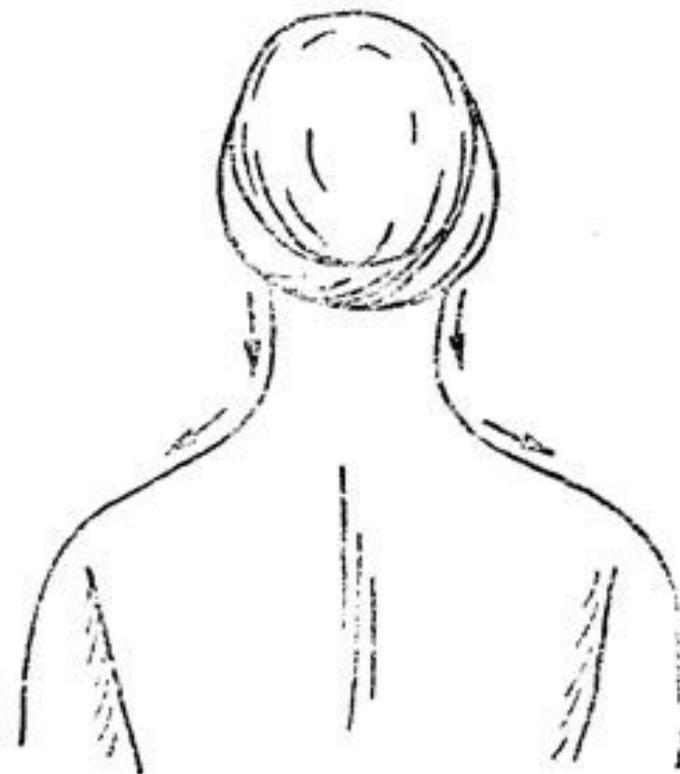
## **Массаж ШВЗ**

Перед массажем шею и плечи освобождают от одежды, волосы защищают повязкой. Кожу шеи и плечи протирают ватными дисками, смоченными в тоники. Массажное средство выбирают в соответствии с диагностикой.

**1. Поглаживание.** Кисти обеих рук накладывают на заднюю и боковые поверхности шеи так, чтобы большие пальцы помещались по краю волосяного покрова, а остальные - на боковых поверхностях шеи (рис. 1).

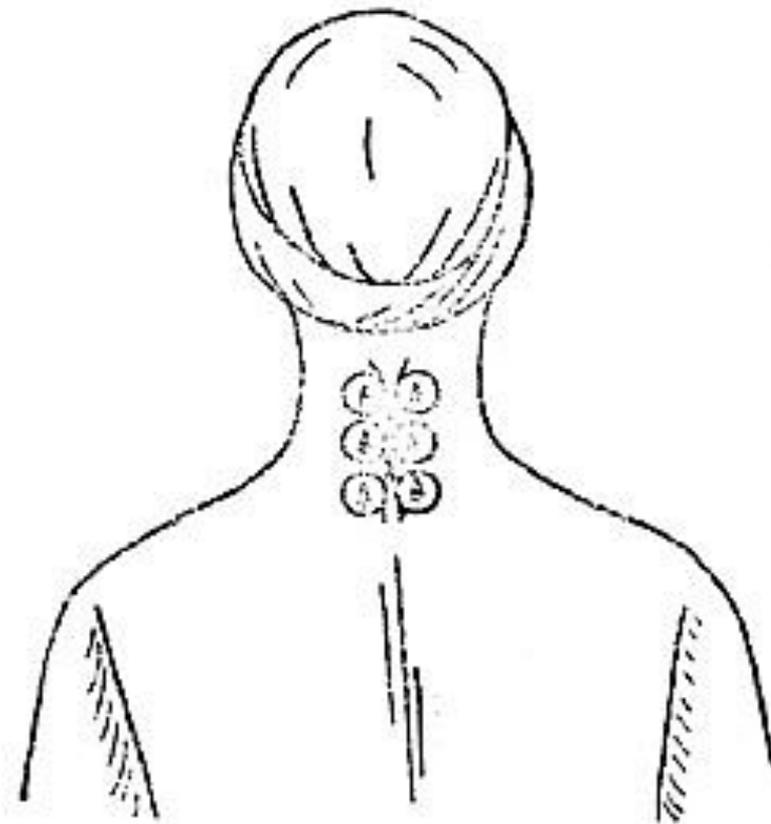
Кисть должна прилегать к массируемой области, но не надавливать на нее. Легкими скользящими движениями производят поглаживание сверху вниз.

Энергичное поглаживание не разрешается, так как оно может вызвать усиленный отток крови, а в результате обморочное состояние пациента. **Поглаживание**



**рис. 1 Поглаживание задней и боковых поверхностей шеи.**

**2. Разминание.** Круговое разминание задней поверхности шеи (рис. 2). Большие пальцы обеих рук накладывают на шею в области седьмого шейного позвонка. Концами этих пальцев делают круговые разминания снизу вверх. Такое движение производят вдоль позвоночника, отступая на 1-2 см от средней линии.



**рис. 2 Круговое разминание задней поверхности шеи.**

**3. Разминание.** Круговое разминание боковых поверхностей шеи (рис. 3). Это движение выполняют согнутыми пальцами. Тыльной поверхностью средних фаланг второго и третьего пальцев делают круговые движения снизу вверх от плечевого сустава к сосцевидному отростку. В области сосцевидных отростков разминание заканчивают прижиманием тканей к костям.

**За каждым разминанием следует поглаживание.** Закончив массаж задней поверхности шеи, меняют положение. Климент кладет голову на подголовник.



**рис. 3 Круговое разминание боковых поверхностей шей.**

**4. Поглаживание** передней поверхности шеи (описано выше, в разделе «Массаж», движение второе).

**5. Круговое разминание** передней поверхности шеи.

Концами второго и третьего пальцев делают круговое движение по всей передней поверхности шеи. Эти движения выполняют от ключицы к подбородку, затем их продолжают от подбородка к углу нижней челюсти. Разминание надо делать нежно и осторожно, так чтобы не нажимать на щитовидную железу и гортань.

# Массаж волосистой части головы

Массаж волосистой части головы применяется для профилактики выпадения волос, при выпадении волос, себорее, головных болях.

Массаж улучшает кровообращение кожи.

Массаж головы проводят ритмично, медленно, кончиками пальцев. Применяют поглаживание и растирание. Движения производятся, в основном, в области лба и висков.

**Противопоказания:** сильное выпадение волос, гнойничковые, грибковые заболевания, экзема волосистой части головы, острая травма головы, гипертоническая болезнь II-III степени.

# **Массаж волосистой части головы**

Волосистая часть головы массируется толкающими и сдвигающими кожу движениями, разминанием и небольшой вибрацией.

При проведении массажа пациент должен сидеть в кресле, а специалист по массажу - стоять сзади пациента. Пациенту необходимо снять верхнюю одежду освободить шею. Грудь, плечи и спину закрывают пеньюаром.

Массаж начинается с расчесывания волос (лучше щеткой) во всех направлениях в течение 2-3 мин.

# Методика массажа

1. Разминание кожи в области надбровных дуг. Первыми фалангами I и II пальцев кожу надбровных дуг от межбровного пространства захватывают в толстую складку и производят 8 мягких щипковых нажимов до наружной части брови.
2. Височную область и сосцевидный отросток растирают спиралеобразными движениями ладонной поверхностью II и IV пальцев обеих рук.

**3. Поглаживание лба** производят в виде нажимов I-IV пальцами обеих рук. Начинают от бровей, далее -вверх к границе роста волос и в стороны - к височным областям до линии роста волос, от наружных углов глаз к середине ушных раковин. Заканчивают движение растиранием нижнего отдела сосцевидных отростков.

**4. Вертикальное поглаживание лба и височных областей** производят непрерывно попеременно правой и левой руками ладонной поверхностью II - IV пальцев. Начинают движение от бровей к границе волосистой части головы. Руки двигаются к середине лба в правую и левую стороны; дойдя до середины лба, руки направляются к височным областям. Движения заканчиваются легким нажимом (3-4 раза).

- 5. Волнообразное поглаживание лба.**  
Выполняется так же, как и предыдущее движение, волнообразно, попеременно правой и левой руками, полусогнутыми II - V пальцами. Движение каждой руки заканчивается фиксацией пальцев в височной области (3-4 раза).
- 6. Растирание лба и височных областей.**  
Движение выполняется подушечками II-V пальцев двумя руками от височных впадин к середине лба, по линии роста волос.

**7. Растирание кожи головы.** Движения производятся правой рукой (левая рука фиксирует голову в области затылка) по проборам (сагиттальному и поперечному на расстоянии 1-2 см). Подушечками II – V пальцев производят растирающие движения в различных направлениях (продольном, поперечном, круговом). Начинают движения по сагиттальному пробору ото лба до затылка, а по поперечным проборам - снизу вверх.

## **8. Глубокое растирание кожи головы.**

Движение производят широко расставленными пальцами рук. Руки располагают над ушными раковинами и смещают кожу к середине головы, а затем поочередно каждой рукой смещают кожу в противоположном направлении и снова к середине головы. Далее руки перемещают на лоб и затылок и выполняют те же движения к центру теменной области (3 раза).

**9. Разминание затылочной и лобной частей головы.** Разъединенные II – V пальцы располагаются за ушными раковинами под волосами. Производят круговое разминание кожи головы в направлении теменной области. Далее пальцы передвигают из-за ушных раковин постепенно через 2 см кверху и движение повторяется. Затем те же движения производят со лба и затылка (3 раза).

- 10. Круговое разминание кожи головы.**  
Движение производят всей ладонью с использованием пясти и запястья. Начинают движение четырьмя выпрямленными пальцами правой руки справа. Левая рука фиксирует голову пациента. От середины лба - по линии роста волос, в области центрального пробора (от середины лба до середины затылка), затем - по радиальным проборам в середине теменной области.

- 11. Вибрация кожи головы** производится всей кистью. Направление движения то же, что и при предыдущем приеме.
- 12. Поглаживание кожи головы.** Движение производится расставленными пальцами ото лба по направлению к затылку поочередно каждой рукой. Другая рука фиксирует голову с противоположной стороны.
- 13. Заканчивают массаж головы массажем задней поверхности шеи.**

# Массаж рук

Массаж кистей можно выполнять практически в любом месте.

Массировать пальцы, тренировать суставы и растирать их нужно в любую свободную минуту

# Последовательность массажа

1. Растирание в течение 1 мин. Движения должны напоминать намыливание рук.
2. Разработка суставов:
  - 10 раз сжать пальцы в кулак и медленно разжать;
  - 10 раз сжать пальцы в кулак и с силой разжать, выбросив их в стороны.
3. Разминание пальцев. Каждый палец разминается от кончика к основанию со всех сторон 2-3 раза.
4. Разминание ладони - от внутреннего края к основанию, по средней линии от пальцев к запястью.
5. Разминание запястья.
6. Растирание кистей.
7. Общее время массажа обеих рук -7-10 мин. Массировать руки можно 2-6 раз в сутки.

# Лечебные массажи



Действие массажа основано на рефлекторном воздействии на ткани и органы по принципу рефлекторной дуги.

**Ответной реакцией организма является:**

- ✓ улучшение кожных процессов,
- ✓ кровоснабжения,
- ✓ кожного дыхания,
- ✓ очищения,
- ✓ улучшения внешнего вида и т.д.

Массаж проводится по особой методике:

- ✓ Строго по массажным линиям;
- ✓ Строго определенное время;
- ✓ В зависимости от типа кожи и решения проблемы.

Правильно проведенный массаж предотвращает старение кожи, понижает давление.

Поэтому гипотонику – 10 мин., гипертонику – 15 мин.

## Правила проведения массажа:

- ✓ Изолированная комната с температурой не ниже 22 градусов;
- ✓ Полная тишина, не яркое освещение;
- ✓ Клиент на кушетке, волосы забраны под шапочку.
- ✓ Необходимо перед процедурой провести тест методом дермографизма на чувствительность кожи. Так как чувствительная кожа от воздействия может сильно краснеть или бледнеть.
- ✓ При ярко выраженном дермографизме все воздействия механические или физические производить нецелесообразно.

# Массаж по Жаке



Зародившийся в начале XX века массаж лица по Жаке, по задумке его автора талантливого дерматолога доктора Жаке предназначался для лечения тяжелых форм акне с помощью «пощипываний» «выжиманий». Но с течением времени было установлено, что щипковый массаж весьма полезен, обладает оздоровительным эффектом и может быть использован для лечения целого ряда заболеваний кожи и устранения ее недостатков.

Суть лечебного массажа по Жаке состоит в стимулировании сальных и потовых желез, улучшении кровообращения, вследствие чего кожа получает необходимый кислород, дренируется, очищается. Кроме того, действия при терапии по Жаке способствуют оксигинации подкожных мышц. Как результат, происходит разглаживание морщин, омоложение кожи и ее лифтинг.

Техника массажа для лица по Жаке представляет собой чередование действий, совершаемых подушечками большого и указательного пальцев.

### **Приемы массажных движений:**

- ✓ щипки;
- ✓ разминания;
- ✓ поглаживания;
- ✓ вибрация.

## Показания:

- ✓ угревая болезнь;
- ✓ инфильтраты  
постакне;
- ✓ жирная кожа с  
избыточной  
секрецией сальных  
желез.

## Противопоказания:

- ✓ экзема;
- ✓ розацеа (в острой форме);
- ✓ контагиозный моллюск;
- ✓ плоские бородавки;
- ✓ мужской тип оволосения у  
женщин (гирсутизм);
- ✓ гнойничковые и  
воспалительные процессы в  
коже;
- ✓ острое воспаление  
лицевого нерва;
- ✓ ссадины на лице.

Жакке применял щипковый массаж для реабилитации кожи после следующих кожных заболеваний:

- ✓ акне;
- ✓ шрамы и рубцы;
- ✓ комедоны и угревая сыпь;
- ✓ нарушения кровообращения участков кожи;
- ✓ чрезмерная активность сальных желёз;
- ✓ себорея;
- ✓ гиперпигментация.

После проведения курса процедур отмечают такие положительные эффекты, как:

- ✓ устранение очагов воспалений;
- ✓ снижение гиперпигментации участков кожи и восстановление здорового цвета лица;
- ✓ устранение сальности кожи;
- ✓ избавление от угрей, акне и снижение вероятности их появления;
- ✓ удаление рубцов и шрамов;
- ✓ повышение тонуса мышц;
- ✓ коррекция овала лица.

# Подготовка кожи к массажу

Данный вид массажа проводится по тальку. Использование масел или крема нецелесообразно, поскольку на скользкой коже выполнять глубокие щипковые, вибрирующие и разминающие движения, составляющие основу техники по Жаке, довольно проблематично.

Оптимальным является проведение перед процедурой чистки лица и обработка кожи 2% раствором салицилового спирта (особенно при запущенной форме кожных заболеваний).

Непосредственно до массажа на кожу лица и руки массажиста наносят тальк.

# Методика выполнения массажа

Процедура предполагает использование трех основных приемов:

- ✓ щипков;
- ✓ разминаний;
- ✓ вибраций.

Они выполняются двумя пальцами – большим и указательным. Движения должны быть интенсивными, с применением силы, порой даже болезненными. Во время ритмичных пощипываний захватываются поверхностные и глубокие слои кожи. При этом необходимо строго следовать направлению массажных линий.

Сначала во время «щипков» поднимается только верхний кожный слой. Глубина захвата увеличивается с каждым последующим движением. Энергичные щипки чередуются с релаксирующими поглаживаниями и вибрацией. Их целью является стимуляция кровотока и обменных процессов, раскрытие пор и удаление содержимого сальных желез (в основном это спиралевидные стержни или масса творожистой консистенции).

Приемы массажа достаточно сложные и требуют четкого следования массажным линиям и правильного выбора силы воздействия. Поэтому проведение сеанса возможно только при высоком уровне профессиональной подготовки.

# Некоторые правила

Продолжительность сеанса зависит от состояния кожи, ее толщины. В среднем он длится 15-20 минут. При тонкой коже время воздействия необходимо сократить.

Массаж лучше проводить вечером, поскольку после сеанса нанесение макияжа нежелательно.

Процедуру следует выполнять на совершенно сухой коже и сухими руками. Скольжение пальцев во время щипка недопустимо.

Несмотря на интенсивность воздействия, движения должны быть плавными.

Нельзя сильно растягивать, оттягивать кожу или производить слишком сильные щипки.

# Последовательность массажа

1. Процедура начинается с проработки шеи. Одна ладонь располагается над другой. Производят легкие пощипывания от декольте по направлению к подбородку (по центру шеи). Получается примерно 5-6 шагов. По боковой поверхности движения направлены сверху вниз – от мочек ушей к плечам. Щипки в шейной зоне оказывают лечебное воздействие, повышают тонус мышц, предупреждая дряблость кожи. Во время массажа голову нужно откинуть назад и сильно натянуть кожу.

2. Пальцы располагаются в середине подбородка. Захватывая кожу щипками, руки по линии нижней челюсти передвигаются к мочкам ушей. Голова при этом немного поднята вверх и откинута назад. Это область наиболее интенсивного воздействия. Ее щипковая проработка помогает предупредить появление двойного подбородка и улучшить контур лица.

3. Пощипывающими движениями перемещать пальцы от уголков рта к козелкам ушей. Одновременно проводится массаж правой и левой половины лица. Особенно тщательно следует прорабатывать область носогубного треугольника. Дорожку от крыльев носа к уголкам губ нужно аккуратно «прощипать» несколько раз.

4. В около глазной области массаж по Жаке нужно проводить очень мягко и осторожно. Производятся легкие пощипывания: по верхнему веку – от внутреннего уголка к наружному, по нижнему – в обратном направлении. Необходимо избегать оттягивания кожи. Щипки должны быть очень легкими и не приводить к появлению неприятных или болевых ощущений. Применяются также умеренные проминания с вибрацией.

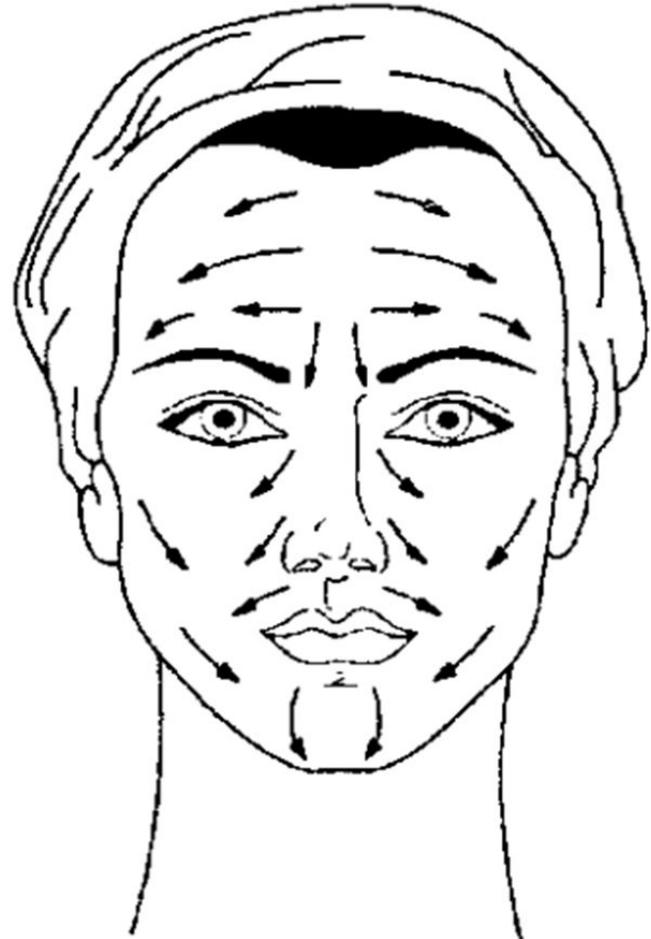
5. Массаж лба проводится пощипывающими движениями от центра вдоль надбровных дуг к вискам и от межбровной области вверх, к линии волос. Защищать кожу в этой зоне немного сложно из-за ее натянутости и плотного прилегания к лобной кости. Делать разминания и вибрации намного проще. Сочетание этих приемов улучшает состояние кожи, способствует разглаживанию складок в межбровье и разглаживанию продольных морщин.

- Движения повторяют по три раза. После сеанса лицо рекомендуется протереть тоником и нанести на него питательный крем.
- В начальный период щипковый массаж рекомендуется проводить каждый день, затем постепенно сократить количество процедур до 2-3 в неделю. Процедура лечебного массажа, включая чистку лица, занимает максимум 20 минут. Если кожа тонкая, время воздействия ограничивается 5-6 минутами.
- Курс в среднем состоит из 12-20 процедур. При необходимости его можно повторить через 5-6 месяцев.

# Лечебный массаж по схеме Поспелова

Лечебный массаж по  
схеме Поспелова  
рекомендуется при  
жирной коже и угрях.

Он значительно  
отличается от  
гигиенического массажа и  
заключается в выжимании  
содержимого сальных  
желез по линиям,  
указанным на рисунке.



Выжимание производят пощипыванием по ходу выводных протоков сальных желез концами большого и указательного пальцев. При правильном выжимании содержимое сальных желез выступает на поверхность кожи в виде маслянистых капель, творожистой массы или извивающихся стержней.

При массаже по схеме Пospelова следует пользоваться тальком: еще лучше массировать, предварительно обработав кожу спиртом и эфиром.

Применять кремы и вазелин при массаже по схеме Пospelова противопоказано.

**Продолжительность массажа** - 10 мин. Сеансы можно повторять через день.

**Курс** 10-15 сеансов. Через два-три месяца курс лечения можно повторить.

Техника массажа по схеме А. И. Пospelова состоит из поглаживаний и щипков:

1. Давящие поглаживания лба делают по трем линиям, тремя пальцами по восемь движений (руки параллельно надбровным дугам):

первая линия - параллельно краю волосистой части головы,

вторая линия - по средней линии лба,

третья линия - над надбровными дугами.

2. Давящие поглаживания переносицы производят вторыми и третьими пальцами обеих рук сверху вниз - четыре движения, начиная между бровями.

3. Давящие поглаживания спинки носа делают вторыми пальцами обеих рук - восемь движений.

4. Давящие поглаживания боковых поверхностей носа и щек делают по двум параллельным линиям:

а) от внутренних углов глаз по боковым поверхностям носа вниз и в стороны под скуловые кости - восемь движений, вторыми и третьими пальцами обеих рук;

б) по крыльям носа до углов рта - восемь движений, вторыми и третьими пальцами обеих рук.

5. Давящие поглаживания верхней губы проводят до носо-губной складки - четыре движения третьими пальцами обеих рук.

6. Давящие поглаживания от середины нижней губы вниз по подбородку - четыре движения производят тремя пальцами обеих рук.

7. Давящие поглаживания щек проводят по трем параллельным линиям тремя пальцами обеих рук по восемь движений:

а) от верхней части ушных раковин до носо-губных складок;

б) от ушных отверстий до щечно-подбородочных складок к углам рта;

в) от мочек ушей по краям нижней челюсти до щечно-подбородочных складок.

Щипки делают первыми и вторыми пальцами обеих рук по тем же линиям и направлениям. Давящие движения чередуются со щипками в следующем порядке: сначала делают давящие поглаживания по всем линиям, а затем щипки по тем же линиям. Все эти движения повторяют по три раза на счет «четыре».

# **Пластический массаж**

**Пластический массаж** - лечебный массаж, проводимый для уменьшения избыточного количества подкожной жировой клетчатки и оздоровления стареющей кожи лица и шеи.

Под влиянием пластического массажа усиливается приток и отток крови, ткани лучше орошаются кровью. Это подтверждается ощущением жара, местным повышением температуры после каждого сеанса и некоторым набуханием кожи. Все эти явления держатся не больше 1-2 ч, затем реакция исчезает, цвет кожи бледнеет, она приобретает свежий вид.

Концами пальцев захватывают складку кожи вместе с подкожной клетчаткой и как бы вдавливают слегка вибрирующей рукой в глубину. Эти движения совершаются по кругам (рис. 46). При пластическом массаже применяют разминание кожи на месте; нельзя смешать кожу по каким-либо направлениям. Во время массажа необходимо по возможности выжимать ткани, однако нельзя применять большой силы, чтобы не повредить их.

Движения пальцев рук, захватывающих кожу совершаются непрерывно по кругам. Таким образом следует обработать все лицо и затем повторить эти движения, но уже более поверхностно. Это выполняют только концами большого и указательного пальцев, причем складки кожи должны выскакивать из-под пальцев.

Пластический массаж делают в различных направлениях: от кончика носа к переносице, на лбу и щеках - по кожным линиям. На веках пластический массаж не делают.

Движения при пластическом массаже должны быть быстрыми и ловкими, захватывание и сдавливание кожи - по возможности короткими. Каждое разминание надо сопровождать вибрацией.

Эффект пластического массажа объясняется многими причинами. Здесь имеет значение внезапное сжатие, захватывание и разминание кожи, сочетание разминания с вибрационными движениями, наконец, быстрота массажных движений.

При пластическом массаже массажистка находится позади пациента и делает массаж одновременно обеими руками: правая рука массирует правую половину лица, левая - левую.

Рекомендуется начинать пластический массаж нежными и медленными движениями, постепенно усиливая и ускоряя их, а к концу сеанса вновь ослабляя и замедляя.

Смазывание кожи кремами при пластическом массаже мешает правильному и глубокому захватыванию кожи, поэтому рекомендуется пользоваться тальком или спиртом и эфиром. Кожные выделения на поверхности кожи удаляют салфеткой.

Массаж продолжается 6 - 8 мин. Первые 5 сеансов рекомендуется делать ежедневно, затем - через день. Курс 1,5 – 2 месяца.

# Техника выполнения

**I. Глубокие щипки.** Пальцами обеих рук производят щипки по кругам, накладываемым друг на друга в направлении пяти линий. Всего на каждой линии делают четыре круга; каждый круг производят на счет «четыре»:

- первая линия - от середины подбородка к нижней части ушей;
- вторая линия - от крыльев носа к средней части ушей;
- третья линия - от боковых поверхностей носа к верхней части ушей;
- четвертая линия - от середины лба над бровями к височным областям;
- пятая линия - параллельно линии роста волос.

**II. Поверхностные щипки.** Делаются первыми и вторыми пальцами по восемь щипков соответственно следующим линиям:

первая линия - параллельно линии роста волос;

вторая линия - по средней линии лба;

третья линия - параллельно надбровным дугам;

четвертая линия - от кончика носа к переносице пальцами правой руки; пальцами левой руки фиксируют кожу между бровями;

пятая линия - от боковых поверхностей носа вдоль краев скуловых костей до верхних краев ушей;

шестая линия - от крыльев носа к верхним краям ушных отверстий;

седьмая линия - от верхней губы к середине уш-аых отверстий;

восьмая линия - от углов рта к нижним краям ушных отверстий;

девятая линия - от середины подбородка к мочкам ушей.

**Глубокие и поверхностные щипки** повторяются три раза: в первый раз медленно и слабо, во второй раз быстрее и сильнее, в третий раз медленно и слабо.