

Действие массажа на кожу



В косметической практике массажем пользуются постоянно.

Он помогает сохранить здоровой, упругой кожу лица, предупреждает преждевременное образование морщин, дряблость.

Под действием массажа кожа очищается, расширяются кровеносные сосуды, увеличивается потоотделение, нормализуется деятельность сальных желез, ткани становятся более эластичными.

При массаже воздействию подвергаются многочисленные нервные окончания, заложенные в коже, мышцах, сосудах и внутренних органах.

Поток импульсов, возникающих при их раздражении, достигает коры головного мозга и, синтезируясь там, вызывает общую сложную ответную реакцию организма, которая проявляется в виде различных функциональных сдвигов в органах и системах.

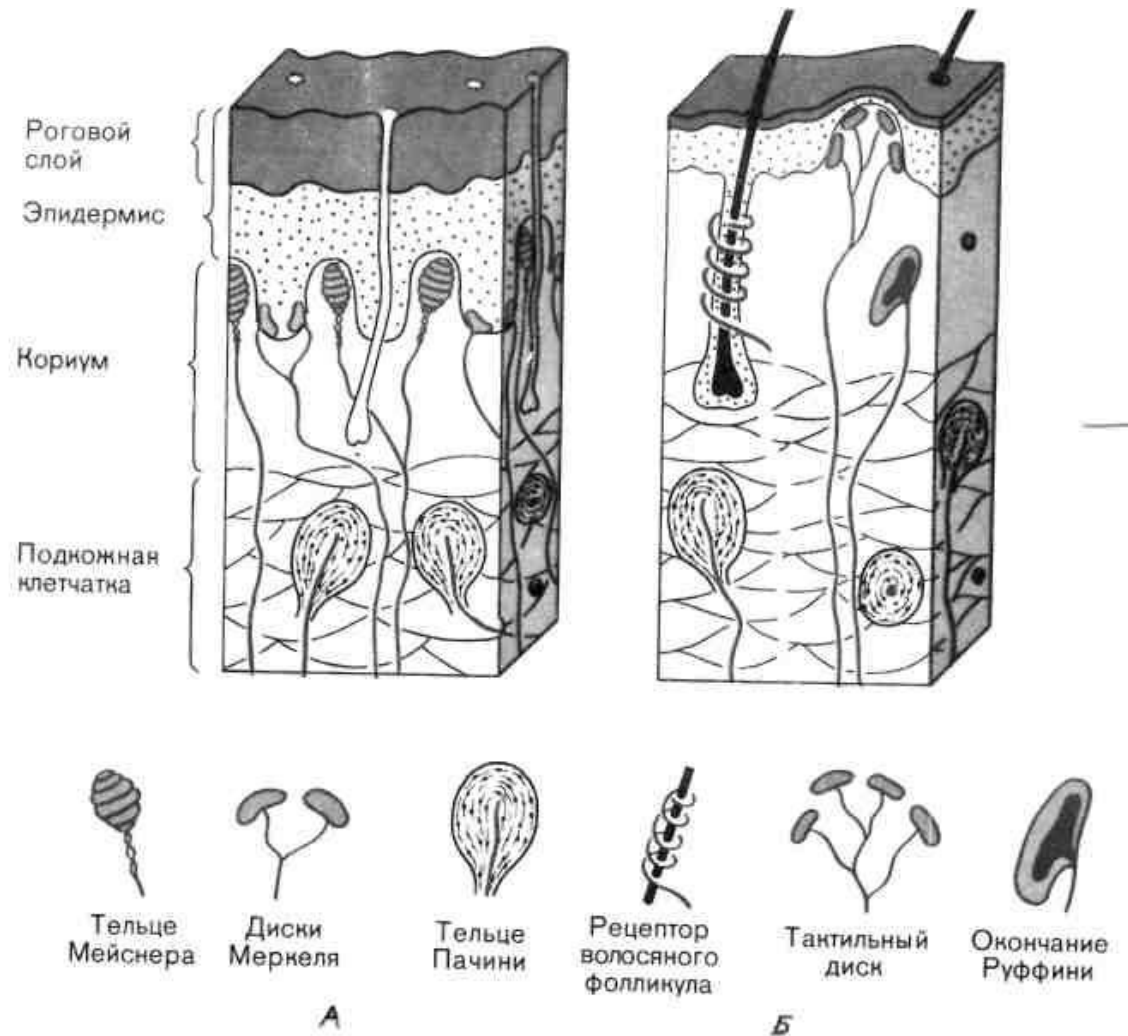
Действие массажа на кожные рецепторы

Кожа человека насыщена разного рода рецепторами:

1. реагирующими на давление;
2. реагирующие на прикосновение (датчики скорости);
3. реагирующие на ускорение – их задача определять ускорение смещения кожи;
4. отвечающие за возникновение щекотки;
5. нервные окончания, реагирующие на изменения температуры в тканях.

Ко всем рецептарам подходят нервные окончания передающие сигналы с огромной скоростью 30 – 70 м/с.

На изображении: строение и положение механорецепторов в коже: а - на участках, не покрытых волосами; б - на волосистых участках.



Выполняя массажные приемы, специалист раздражает все рецепторы, но при этом надо помнить, что разные массажные движения оказывают более сильное влияние на определённые рецепторы.

Например, при поглаживании больше всего раздражаются рецепторы прикосновения. Этот факт объясняет, почему надо использовать все массажные приёмы при проведении процедуры.

Действие массажа на мышечные рецепторы



На изображении: влияние массажа на механо- и проприорецепторы.

В мышцах человека содержится 3 типа специализированных рецепторов реагирующих на механические раздражения.

Разминая и массируя мышцу, массажист добивается усиления импульсации с мышечных рецепторов в соответствующие отделы мозга, тем самым повышая тонус того нервного центра, который управляет деятельностью этой мышцы.

Мышечные рецепторы играют основную роль в возникновении возбуждения или торможения центральной нервной системы.

Если раздражение непродолжительно (короткий массаж) нервная система возбуждается, а если раздражение продолжительное (длительный массаж) – нервная система успокаивается.

Таким образом, использование поверхностного массажа средней длительности, позволяет повысить возбудительные процессы в нервных центрах. Если же массаж занимает длительное время и сопровождается увеличением усилий массажиста – это способствует развитию тормозных процессов.

Механизм гуморального о влияния массажа



На изображении: гуморальное влияние
массажа

Оказывая непосредственное механическое воздействие на ткани, массаж стимулирует образование определённых биологически активных веществ в организме.

К таким веществам, прежде всего, относятся – гистамин, вызывающий расширение капилляров, и ацетилхолин, который вызывает просвет артериол и снижение кровяного давления.

Гистамин и другие тканевые гормоны разносятся по всему организму с током лимфы и крови и благодаря этому оказывают системное положительное воздействие по всему организму.

Кроме того гистамин действует на надпочечник и повышается содержания адреналина в крови, что играет важную роль в мобилизации защитной функции организма.

Ацетилхолин во время массажа накапливается в мышцах и стимулирует мышечную деятельность, так как увеличивает скорость передачу нервного импульса между мышечной тканью и нервной системой.

Под влиянием массажа в тканях образуются и другие биологически активные вещества, значение которых не до конца изучено.

Влияние массажа на сердечно- сосудистую систему



На изображении: влияние массажа на сердечно-сосудистую систему.

Массаж улучшает проницаемость стенок кровеносных сосудов и ускоряет обмен веществ между кровью, лимфой и окружающими тканями.

Капилляры, расположенные в мышцах обладают способностью изменять собственный диаметр в очень больших диапазонах, происходит это за счёт клеток Руже, расположенных в стенках кровеносных сосудов.

Клетки Руже реагируют на химические вещества, появляющиеся в крови в результате активизации энергетического обмена в мышцах, который в свою очередь очень чувствителен к массажным приёмам, особенно к глубокому разминанию.

Массаж увеличивает насосную функцию сердца и облегчает работу сердечной мышцы.

В венозной системе скорость тока крови меньше чем в артериальной. Движение венозной крови происходит за счёт сокращения скелетной мускулатуры и разности давления крови в мелких и крупных венах. Из-за этих особенностей часто наблюдается застой венозной крови, особенно в ногах.

Выполняя массаж, специалист сдавливает мышцы и стенки вен, благодаря этому ускоряется передвижение венозной крови и устраняется её застой.

Влияние массажа на лимф-ую систему



На изображении: влияние массажа на лимфообразование и лимфообращение

Лимфа и лимфатическая система играет огромную роль в жизни и здоровье человека. Но чтобы лимфатическая система помогала человеку жить, а не мешала, лимфа должна активно циркулировать по сосудам.

Лимфатическая система не имеет своего сердца как у кровеносной системы. Движение лимфы происходит за счёт расширения и уменьшения объёма грудной клетки и за счёт сокращения скелетной мускулатуры, которая сдавливает стенки сосудов с лимфой.

По этой причине у большинства людей нарушена циркуляция лимфы и эта система не помогает человеку жить, а очень часто мешает. Решить эту проблему может массаж. При массаже сдавливаются стенки лимфатических сосудов, благодаря этому:

1. улучшается передвижение лимфы;
2. активизируется обмен веществ в тканях;
3. увеличивается приток питательных веществ к тканям;
4. клетки активней освобождаются от продуктов обмена и распада.

Влияние массажа на обмен веществ

Массаж активизирует белковый и минеральный обмен веществ, ускоряя выведение из организма определённых солей (хлорида натрия, соединений неорганического фосфора) и азотосодержащих органических веществ (мочевины и мочевой кислоты). Такая ситуация положительно сказывается на работе всех внутренних органов человека.

В результате вовлечения всех этих звеньев происходит мобилизация защитных и приспособительных механизмов, ведущих к нормализации функций организма, что и обуславливает восстановительное, лечебное и другие положительные действия массажа.

Влияние массажа на мышцы

Скелетная мускулатура получает максимум пользы от массажа. В первую очередь резко увеличивается после массажной процедуры количество работающих капилляров. Как следствие мышечная ткань получает намного больше кислорода, питательных веществ и при этом активней удаляется всё ненужное из клеток и тканей.

Под влиянием массажа повышается тонус и эластичность мышц, улучшается их сократительная функция, повышается работоспособность. Наиболее полезен из массажных приёмов – разминание.

Влияние массажа на мышцы

Массаж способствует восстановлению утомлённых мышц, то есть тех, которые получают максимальную нагрузку в течение дня. Но массаж надо делать не только для уставших мышц.

Массажные приемы, воздействующие на редко применяемые мышечные группы за счёт нервной системы, которая связывает весь организм, оказывают восстанавливающее и тонизирующее воздействие на всю скелетную мускулатуру.

Массаж увеличивает количество красных и белых клеток крови, усиливает ее циркуляцию. Он вызывает расширение функционирующих капилляров и раскрытие резервных.

В каждом квадратном миллиметре поперечного сечения мышцы работает 31 капилляр, а после массажа их количество увеличивается до 1 400.

Виды массажа



```
graph TD; A[Виды массажа] --> B[Аппаратный]; A --> C[Ручной];
```

Аппаратный

- ✓ Аппаратный лимфодренажный массаж
- ✓ Вакуумный массаж (вакуумный лимфодренаж, вибровacuумтерапия)
- ✓ Ультразвуковой массаж
- ✓ Броссаж
- ✓ Прессомассаж

Ручной

- ✓ Ручной лимфодренаж
- ✓ Косметический массаж.
- ✓ Лечебный массаж.
- ✓ Пластический массаж.
- ✓ Массаж волосистой части головы.
- ✓ Массаж рук.

- ✓ Рефлексотерапевтический массаж.
- ✓ Ароматерапевтический массаж.
- ✓ Аюрведический массаж.
- ✓ Лимфодренажный массаж.

Ручной массаж



Ручной массаж (от фр. masser - «растирать») – совокупность приемов механического и рефлекторного воздействия на ткани и органы в виде трения, давления, вибрации, проводимых непосредственно на поверхности тела человека руками через воздушную, водную или иную среду с целью достижения лечебного или иного эффекта



Основа массажа - механические движения. Раздражения, которые они вызывают, через окончания нервов передаются в мозг и в виде ответа (рефлекторно) вызывают изменения в различных тканях и органах, восстанавливают нарушенное строение, взаимосвязь и деятельность.

Дополнительно к механическим воздействиям, для усиления эффекта, применяют в первую очередь массажные масла, а также различные ароматические, благовонные масла, лекарственные мази, гели и другие препараты и температурные воздействия.

Внешние раздражения воспринимаются рецепторами кожи и мышц, рефлексорными точками, и передаются в центральную нервную систему.

Поток импульсов, в зависимости от применяемой техники и приемов массажа, может стимулировать и повышать тонус центральной нервной системы или, наоборот, оказывать на нее затормаживающее и расслабляющее воздействие, что положительно влияет на деятельность всех физиологических систем организма.

При этом грамотное применение массажных масел определенного состава и направленности может как усиливать вышеперечисленные воздействия на нужных участках тела человека, так и снижать их.

В целях создания такого дополнительного эффекта применяются массажные масла, включающие натуральные активные компоненты.

Классификация различных видов массажа часто построена на их терапевтическом действии:

- ✓ косметический,
- ✓ лечебный,
- ✓ пластический,
- ✓ рефлексотерапевтический,
- ✓ лимфодренажный,
- ✓ антицеллюлитный и др.

Многие мануальные техники массажа носят географическое название:

- ✓ тайский,
- ✓ шведский,
- ✓ французский,
- ✓ испанский и др.

В эстетической косметологии применяют также и авторские методики:

- ✓ массаж по Поспелову,
- ✓ массаж по Жаке,
- ✓ массаж по Паскалю-Кошу,
- ✓ массаж по Ахабадзе и др.

Приемы ручного массажа

Существует пять основных приемов массажа:

- поглаживание;
- растирание;
- разминание;
- поколачивание;
- вибрация.

Поглаживание - одно из наиболее часто применяемых движений, которым начинается и заканчивается массаж. Оно включает в себя ряд ритмичных, скользящих движений, причем они могут быть и обхватывающими. Поглаживание иногда сопровождается давлением. Это усиливает прилив крови к коже и мышцам, передает раздражение не только концевым нервам, но и заложенным более глубоко нервным аппаратам и поэтому повышает рефлекторный эффект.

Все виды поглаживания должны производиться медленно и ритмично. Торопливое неритмичное поглаживание вызывает неприятное ощущение. Поглаживания делают широкими штрихами, легко и нежно.

Заканчивая поглаживание, не следует беспорядочно скользить руками по лицу; надо закончить движение, легко приподнять руки и перенести их на следующую точку.

Поглаживание очищает кожу, усиливает передвижение крови и лимфы, укрепляет мышцы, оказывает действие на нервные окончания и нервную систему.

Растирание - элемент массажа, заключающийся в легких или сильных движениях вперед - назад по коже. **Растирание действует сильнее, чем поглаживание.**

Оно вызывает значительное расширение кровеносных сосудов, оказывает более энергичное рефлекторное действие, способствует даже рассасыванию небольших уплотнений.

Техника этого приема разнообразна.

Например, можно растирать кожу круговыми движениями концов нескольких пальцев или одного пальца. Можно производить растирания, передвигая ладонные поверхности кистей по растираемому участку в противоположном направлении.

Этот вид растирания носит специальное название - «пиление». Растирание может производиться и зигзагообразными движениями. Этот способ применяют для быстрого нагревания кожи и подлежащих тканей.

Разминание - прием массажа. Скользящими движениями концов пальцев одной или обеих рук одновременно как бы сдавливают и выжимают кожу массируемого участка. Разминание действует более глубоко.

Этот прием на кровеносные и лимфатические сосуды, в основном, оказывает нагнетательное и присасывающее действие. Разминание улучшает циркуляцию крови, лимфы и тканевой жидкости. От этого улучшается питание массируемой области.

Разминание должно производиться медленно: чем медленнее его делают, тем лучше лечебный эффект.

Поколачивание состоит из ряда отрывистых ударов, наносимых пальцами или их концами. Это движение производится за счет свободного качания кистей в лучезапястном суставе. **При поколачивании концы согнутых пальцев падают на массируемые участки не все сразу а последовательно - один за другим.** Такое поколачивание носит название «**пальцевого душа**».

Поколачивание можно производить тыльной поверхностью пальцев, в момент удара выпрямляя их. Это более энергичный вид поколачивания.

Поколачивание всеми пальцами одновременно применяется в процессе массажа тучных лиц, при жировых отложениях.

Оно вызывает расширение глубоко заложенных сосудов и прогревание тканей, активней действует на нервную систему и рефлекторно повышает мышечный тонус.

Вибрация – элемент массажа, заключающийся в вибрирующих движениях кончиков пальцев или всей руки с одновременным нажатием на массируемую область. Вибрация начинается быстрыми колебательными движениями кистей на ограниченном участке, а затем, постепенно передвигаясь, - на всей массируемой поверхности. Вибрацию производят ладонной поверхностью кистей или кончиками пальцев.

Поколачивание и вибрация должны применяться в заключение сеанса массажа, поскольку они особенно активно действуют на ткани. Все массажные приемы обычно комбинируют.

Правила выполнения приемов массажа:

- Массаж должен начинаться мягко и нежно, затем постепенно усиливаться и мягко и нежно заканчивать.
- Частота применения отдельных приемов во время массажа неодинакова. Некоторые приемы приходится повторять до 4-5 раз, другие – реже. При необходимости можно усилить не только частоту, но и силу приемов.
- Нельзя начинать массаж энергично и обрывать его внезапно: у массируемого останется неприятное ощущение.
- Продолжительность косметического массажа – 15 минут, а более энергетического пластического массажа – 10 минут.
- При повышенном артериальном давлении массаж проводят в течении 15 минут, при пониженном – 10 минут. Более продолжительный массаж в этих случаях может вызвать головокружение, тошноту.

Виды ручного массажа

- ✓ Косметический массаж.
- ✓ Лечебный массаж.
- ✓ Пластический массаж.
- ✓ Массаж волосистой части головы.
- ✓ Массаж рук.
- ✓ Рефлексотерапевтический массаж.
- ✓ Ароматерапевтический массаж.
- ✓ Аюрведический массаж.
- ✓ Лимфодренажный массаж.

Массаж косметический:

- ✓ предупреждает развитие дряблости
- ✓ препятствует появлению морщин
- ✓ усиливает кровообращение
- ✓ способствует лимфодренажу
- ✓ улучшает питание тканей

Показания:

1. Увядающая кожа
2. Низкий тургор
3. Сухость и жирность кожи
4. Отечность
5. Профилактика возрастных изменений (с 25-30 лет)

Противопоказания:

1. Экзема
2. Острая форма розацеа
3. Герпес
4. Гнойничковые и воспалительные поражения кожи
5. Контагиозный моллюск (вирусная инф., вызываемая одним из вирусов группы оспы)
6. Плоские бородавки
7. Гирсутизм (избыточное оволосение у женщин)
8. Трещины и ссадины на лице
9. Острое воспаление лицевого нерва
10. Гипертоническая болезнь 3-ей степени

Розацеа (от лат. acne rosacea - "розовые угри/акне") – это неинфекционное, хроническое воспалительное заболевания кожи лица.

1-ое движение – поглаживание

- ✓ Одно из наиболее часто используемых движений.
- ✓ Им начинают и заканчивают массаж.

Производимый эффект:

- ✓ усиливает кровообращение и лимфоток;
- ✓ укрепляет мышцы;
- ✓ оказывает воздействие на нервные окончания.

2-ое движение – растирание

- ✓ Действует сильнее, чем поглаживание.

Производимый эффект:

- ✓ вызывает значительное расширение кровеносных сосудов
- ✓ оказывает более энергичное рефлекторное воздействие
- ✓ способствует рассасыванию небольших уплотнений

3-е движение – разминание

- ✓ Действует более глубоко.

Производимый эффект:

- ✓ оказывает нагнетательное и присасывающее действие на кровеносные и лимфатические сосуды,
- ✓ усиливая циркуляцию крови, лимфы и тканевой жидкости,
- ✓ что приводит к улучшению трофики тканей

4-ое движение – поколачивание

- ✓ Еще один активный прием массажа.
- ✓ Состоит из ряда отрывистых ударов, наносимых пальцами или их концами.

Производимый эффект:

- ✓ происходит расширение глубоких кровеносных сосудов,
- ✓ прогревание тканей,
- ✓ поколачивание активно действует на нервную систему
- ✓ рефлекторно повышает мышечный тонус

5-ое движение – вибрация

- ✓ Является очень сильным раздражителем.
- ✓ Состоит из быстрых колебательных движений кистей рук на ограниченном участке.
- ✓ Или, постепенно передвигаясь, на всей массируемой поверхности.

**Основные движения во время
массажа комбинируют и
выполняют в определенной
последовательности!**

**Чтобы добиться наилучшего
эффекта при выполнении
массажа, необходимо
придерживаться определенных
правил массажа!**

Правила массажа

1. Массаж следует начинать мягкими и нежными движениями, затем постепенно их усиливать и заканчивать процедуру вновь мягко и нежно.
2. Движения рук должны быть правильными и ритмичными на определенный счет (4, 6 и т.д.).
3. Массажные движения не должны сдвигать и растягивать кожу.
4. Силу и интенсивность массажа нужно устанавливать с учетом типа лица, возраста, состояния кожи и мышц лица клиента.
5. Массаж лица должен вызывать у клиента только приятные ощущения.
6. Во время массажа клиент не должен разговаривать, мышцы его лица должны быть расслаблены.
7. Сразу же после массажа нельзя выходить на улицу в холодное время года.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ МАССАЖА

Массаж нужно проводить в теплом помещении при отсутствии яркого света.

Клиент должен лежать на кресле в удобной позе, ноги и руки вытянуты (нельзя класть ногу на ногу), глаза закрыты.

Под голову клиента положите специальную подушечку или откиньте подголовник кресла так, чтобы голова была запрокинута, а шейные мышцы расслаблены.

Подготовку к массажу проводят с учетом состояния кожи

Жирная кожа

После механической чистки массаж можно назначить только на следующий день.

После дезинкрустации, брашинга или пилинга при помощи косметического средства массаж можно провести по окончании процедуры.

Сухая и нормальная кожа

Достаточно легкого пилинга с предварительной вапоризацией перед проведением массажа.

Комбинированная кожа

Требует ухода в соответствии с состоянием ее участков.

- ✓ Для массажа лучше использовать специальное массажное масло.
- ✓ Масла не должно быть очень много!

Затекание его в глаза и нос недопустимо.

Длительность, периодичность процедуры и курс терапии

Продолжительность: косметического массажа 40-45 мин.; пластического – 15 мин.

Периодичность: через день, два раза в неделю; при жирной коже – каждый день.

Курс терапии: от 10 до 30 сеансов — 2-3 раза в год.

Косметический массаж начинают с массажа задней поверхности шеи.

Клиент находится в положении сидя, голова немного опущена, плечи расслаблены.

1. Поглаживание боковых поверхностей шеи сверху

Первые пальцы расположены позади ушей;
Остальные прилегают к углам нижней челюсти;

Полусогнутые ладони охватывают шею и плавно опускаются на плечи;

Движение направлено вдоль грудино-ключично-сосцевидной мышцы;

Повторяем 3 раза на счет 4.

2. Разминание мышц шеи сзади

Проводят попеременно ладонными поверхностями первых пальцев.

Движение начинают от 7-ого шейного позвонка вдоль позвоночного столба разминающими круговыми движениями к основанию черепа (счет на 8).

В области выхода большого затылочного нерва выполняют разминающие круговые движения (счет на 4).

Затем с меньшей силой разминают область сосцевидного отростка (счет на 4).

Мягкими поглаживаниями ладони спускаются вниз (счет на 4). Повтор 3 раза.

3. Поглаживание боковых поверхностей шеи

После 2. повторяют 3 раза (движение 1).

4. Круговое разминание мышц шеи сзади

Движение выполняют согнутыми средними межфаланговыми поверхностями 2-ых – 5-ых пальцев в том же направлении, что и движение 2 (счет на 8).

В области выхода большого затылочного нерва и сосцевидного отростка проводят разминание согнутыми средними фалангами 2-ых–3-их пальцев (счет на 4).

От сосцевидного отростка ладони рук охватывают шею и поглаживающим движением спускаются на плечи по ходу яремной вены (счет на 4, как движение 1).

5. Поглаживание боковых поверхностей шеи

Повтор 3 раза.

6. Разминание мышц плечевого пояса

Начиная от плечевых суставов круговыми разминающими движениями тыльной поверхностью согнутых в кулак пальцев по трапециевидной мышце поднимаются по боковым поверхностям шеи до сосцевидных отростков.

И снова спускаются вниз поглаживающим движением (счет на 8).

Повтор 3 раза

7. Поглаживание боковых поверхностей шеи

Повтор 3 раза

8. Разминание трапециевидной мышцы

9. Пиление мышц плечевого пояса

Ребрами левой и правой рук параллельно друг другу проводят пиление мышц.

Начинают с правого плечевого сустава, доходят до шеи и возвращаются обратно (счет на 8).

Затем по спине двигаются к левому плечу (счет на 8).

От левого плечевого сустава повторяют движение пиления, как с правой стороны (счет на 8).

Далее возвращаются по спине к правому плечу и все повторяют 3 раза.

10. Поглаживание боковых поверхностей шеи

Повтор 3 раза.

11. Рубленые мышц плечевого пояса

Движение проводят боковыми поверхностями кистей по тем же направлениям, что и пиление (счет на 8).

! Принципиальное отличие этого движения — состояние кистей рук.

Они должны быть максимально расслаблены: кисть двигается в лучезапястном суставе (при напряженной кисти у клиента могут возникать болевые ощущения).

Повтор 3 раза.

12. Поглаживание боковой поверхности шеи

- Повтор 3 раза

Голливудский массаж

схемы