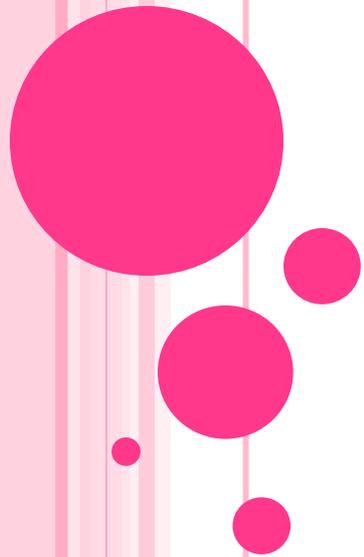


Министерство здравоохранения Омской области
БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ОМСКОЙ ОБЛАСТИ
«МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
(БПОУ ОО «МК»)
ЦК СЕСТРИНСКОЕ ДЕЛО

Тема 4.5. Косметический массаж



ПЛАН ЛЕКЦИИ

- Понятие о косметическом массаже, его цели, задачи.
Показания и противопоказания к применению.
Методические указания
- Подготовка к косметическому массажу Массажные средства. Техника проведения



КОСМЕТИЧЕСКИЙ МАССАЖ

- — необходимая составляющая часть в общем косметическом уходе за кожей лица и шеи.
- Без сочетания с этим видом массажа многие косметические процедуры не достигнут желаемого результата.
- Косметический массаж, проводимый правильно и систематически, способствует замедлению процесса старения кожи лица и шеи.



- Косметический массаж выполняется на открытых участках тела и применяется в целях улучшения состояния кожи. Кроме того, косметический массаж производится для устранения косметических недостатков и дефектов.
- Объектами косметического массажа являются лицо, шея и волосистая часть головы. Но косметический массаж воздействует не только на кожу и мышцы лица, шеи и головы, но и на весь организм. Происходит это из-за того, что в результате воздействия на кожу в кору головного мозга поступают нервные импульсы.
- Такой массажный прием, как поглаживание, успокаивает нервную систему, другие же приемы, применяемые при выполнении косметического массажа (растирание, разминание, ударная вибрация) действуют на нервную систему возбуждающе.



- Правильно проведенный косметический массаж способствует активизации обмена веществ, очищает кожу, ускоряет кровообращение, помогает удалять из тканей продукты жизнедеятельности организма, облегчает дыхание кожи, поддерживает тонус мышц.
- В результате проведения процедуры косметического массажа происходит значительное улучшение самочувствия пациента, поднимается настроение, человек становится бодрым и энергичным.



Систематическое проведение косметического массажа помогает достичь следующих результатов:

- значительно замедляется увядание и старение кожи;
- сохраняется или восстанавливается хорошая форма лица;
- замедляется появление морщин, кроме того, косметический массаж способен уменьшить и даже устранить уже появившиеся морщины;
- укрепляются мышцы лица и шеи;
- улучшается состояние кожи, она становится гладкой и упругой, восстанавливается здоровый цвет кожи лица и шеи;
- процесс салоотделения кожи нормализуется, происходит очищение кожи от сальных пробок и ороговевших клеток;
- происходит рассасывание на коже лица рубцов, а также уплотнений, появившихся в результате юношеских угрей;
- устраняется отечность и одутловатость лица;
- уменьшаются жировые отложения, исчезают складки и “двойной подбородок”.



- Косметический массаж волосистой части головы проводится обычно с целью укрепления волос и улучшения их состояния.



- Приемы и техника проведения косметического массажа схожи с приемами и техникой проведения классического массажа. Начинается и заканчивается косметический массаж легкими поглаживающими движениями. Выполнять косметический массаж следует постепенно и поэтапно. Следует также учитывать, что все этапы массажа должны иметь одинаковую временную продолжительность.
- Лучших результатов достигает косметический массаж в сочетании с косметическими масками, компрессами и паровыми ванночками.
- Проводить сеанс косметического массажа желательно не реже 1 раза в неделю.



□ **Разновидности косметического массажа:**

гигиенический массаж;

профилактический массаж;

лечебный массаж;

пластический массаж.



- Назначение **гигиенического массажа** — поддержание, кожи лица и шеи в хорошем состоянии. Проведение гигиенического массажа способствует сохранению здорового цвета кожи, ее свежести, упругости и эластичности. Эта разновидность массажа способствует предупреждению появления преждевременных морщин.
- Приемы, используемые при гигиеническом массаже: поглаживание, растирание, разминание, вибрация. Движения производятся прямолинейно, кругообразно, зигзагообразно. Повторять каждый прием следует от 3 до 5 раз. Области лба и шеи массируются отдельно.
- Выполняя косметический гигиенический массаж, необходимо учитывать тип кожи. При нормальной коже лица достаточным будет еженедельное проведение сеанса косметического массажа. Если появились морщины под глазами, рекомендуется провести курс лечения, выполнив 10-15 массажных процедур (в зависимости от состояния кожи).



- При сухой коже лица показан регулярный гигиенический массаж не реже 1-2 раз в неделю. Каждый сеанс должен проводиться в течение 10-12 минут.

При сухой увядающей коже лица гигиенический массаж должен проводиться только после нанесения крема на лицо. Кроме приемов растирания и разминания, полезным будет выполнение поколачивания. По окончании массажа остатки крема нужно удалить салфеткой, а затем рекомендуется сделать горячий компресс.

С особой осторожностью следует проводить косметический гигиенический массаж при отечности лица. В этом случае лучше ограничиться поглаживанием. Массаж век и области глаз полностью исключается.



- К профилактическому массажу относится криомассаж (греческое *kryos* означает “холод, лед”). При проведении криомассажа используется снег угольной кислоты, к которому кожа очень чувствительна.

Криомассаж способствует снижению салоотделения, поэтому его обычно применяют при жирной коже лица. Криомассаж с успехом применяется при массаже увядающей и дряблой кожи, а также пористой и морщинистой кожи.

Чтобы уберечь кожу от переохлаждения, при выполнении криомассажа следует использовать только прием поверхностного поглаживания.

- После нанесения снега угольной кислоты появляется гиперемия, т. е. покраснение кожи, одновременно с этим проходит усталость и чувствуется повышение жизненного тонуса. В результате увеличения поступления кислорода и питательных веществ нормализуется процесс кровообращения в области лица и шеи.



- Для лечения жирной и проблемной кожи, а также для очищения протоков сальных желез применяется массаж по методике А. И. Пospelова, в основе которого лежат такие приемы, как поглаживание и пощипывание. Они должны выполняться подушечками большого и указательного пальцев. Перед выполнением массажа кожу следует обработать дезинфицирующим средством, а непосредственно перед проведением сеанса нужно отказаться от использования смазывающих средств. Сеанс должен выполняться в течение 15 минут каждые 2-3 дня; всего следует провести 10-15 сеансов.

При наличии каких-либо заболеваний кожи, гнойничков проводить лечебный массаж не рекомендуется. Также противопоказанием является атония, или потеря упругости кожи.



ПЛАСТИЧЕСКИЙ МАССАЖ

- При увядающей коже лица и шеи, а также многочисленных морщинах и складках рекомендуется проводить пластический массаж. За счет того, что он благотворно влияет на мимическую мускулатуру, массаж следует применять людям, имеющим большую нагрузку на мышцы лица. Наряду с этим пластический массаж используется для придания коже эластичности, упругости, восстановления здорового цвета лица и замедления процесса старения.

Данный вид массажа имеет большой диапазон воздействия: активизирует деятельность сальных желез, нормализует крово- и лимфообращение, оказывает влияние на подкожно-жировую клетчатку, лимфатические сосуды и узлы, нервы, снимает отечность лица.



- Пластический массаж применяется для людей старше 30 лет, но нередки случаи его использования для представителей более юного возраста при лечении проблемной кожи.

При массаже по методике А. И. Поспелова не используются смазывающие средства — они заменяются тальком. Надавливание — один из основных приемов, который представляет собой нажимы, сочетающиеся с вибрацией, посредством которых ткани прижимаются к костям, но при этом не смещаются. Массаж нужно выполнять энергично и ритмично, учитывая направление кожных линий. Пациент при этом не должен испытывать болевых ощущений.



- После проведения массажа необходимо произвести обработку кожи с применением лосьона или отвара трав, затем нужно наложить маску, которая была рекомендована врачом. По истечении 25-30 минут маску следует удалить и приложить прохладный компресс.

Продолжительность пластического массажа должна составлять 10-20 минут. Сеансы следует проводить с периодичностью от 1-2 до 3-4 раз в неделю в зависимости от возрастных особенностей пациента. Средний курс лечения состоит из 15 сеансов, но он может увеличиваться или уменьшаться.

В некоторых случаях пластический массаж выполняется в чередовании с гигиеническим, первый из них требует использования талька, а второй производится по крему или другому смазывающему средству.



ПОКАЗАНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

При неправильной работе сальных желез рекомендуется проводить сеансы косметического массажа. Он в равной степени очень полезен для сухой и проблемной кожи.

Следует обратить внимание на то, что этот вид массажа имеет свои противопоказания. Его нельзя выполнять при наличии кожных заболеваний: дерматита, герпеса, экземы, а также грибковых заболеваний. Также противопоказан косметический массаж людям с тяжелыми заболеваниями сердца, лицевого нерва и щитовидной железы.

Несмотря на то, что косметический массаж волосистой части головы благоприятно воздействует на укрепление волос, при их обильном выпадении он противопоказан. Нежелательно наличие гнойничковых заболеваний на коже; если таковые имеются, то массаж выполнять нельзя. Еще одним противопоказанием является гипертония, при которой проводить сеанс массажа не рекомендуется.

Если слой подкожно-жировой клетчатки развит недостаточно хорошо, то косметический массаж проводить не рекомендуется.



СРЕДСТВА, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В КОСМЕТИЧЕСКОМ МАССАЖЕ (МАСЛА, КРЕМЫ, ЛОСЬОНЫ, МАСКИ)

- Различные смазывающие средства (масла, кремы, лосьоны) в массаже применяются для того, чтобы достигнуть мягкого скольжения рук массажиста по коже пациента. Для проведения сеансов гигиенического массажа, а также при выполнении некоторых приемов, например поглаживания и растирания, используется массажный крем или мускульное масло. Предпочтение этим средствам отдается по той причине, что они легко распределяются по поверхности кожи, а после окончания сеанса легко смываются.



- Эфирные масла широко применяются при выполнении массажа. Одно из таких масел нетрудно приготовить: для этого следует смешать в равных частях (по 2 капли) иланг-иланговое, сандаловое и бергамотовое масла и добавить 5 капель лавандового масла. Компоненты, входящие в состав этого масла, расслабляюще действуют на мышцы, а также питают кожу.

Для проведения сеансов массажа каждый день лучше использовать эфирные масла слабой концентрации или масло, приготовленное по вышеуказанному рецепту с соотношением компонентов в меньших количествах.



- Для нормальной кожи рекомендуется использовать лавандовое, кедровое, сандаловое масла или эфирное масло пачули; для сухой кожи подходят ромашковое, иланг-иланговое и жасминное масла, а также масло мускатного ореха;
- при жирной коже лучше отдать предпочтение бергамотовому, эвкалиптовому, можжевеловому, мятному, лимонному или апельсиновому маслам.
- Ромашковое, жасминное, лавандовое и розовое масла являются наиболее подходящими для смешанного типа кожи, а эфирное масло мускатного шалфея, иланг-иланговое, кедровое и лавандовое масла — для чувствительной.
- Для увядающей кожи лучше использовать эфирное масло мускатного шалфея.
- Чтобы уберечься от негативных последствий, необходимо провести тест на чувствительность кожи: масло слабой концентрации следует нанести на небольшой участок кожи и оставить на 2-3 дня. Если после этого никаких изменений на коже не наблюдается, то масло можно использовать для выполнения массажа.



- При выполнении косметического массажа наряду с эфирными маслами применяются специальные кремы и растительные масла импортного производства. К ним нужно относиться с осторожностью, потому что среди компонентов, входящих в их состав, есть вяжущие вещества, которые затормаживают процесс скольжения по коже и закрывают поры. К тому же они плохо смываются, а постоянное их использование может привести к потере чувствительности пальцев рук, которая очень важна при выполнении массажа.
- В качестве смазывающего средства можно использовать спирт. Он хорошо очищает поры кожи, а также оказывает дезинфицирующее действие. Это средство лучше всего подходит для кожи с расширенными порами. Оно просто в применении: мягкими движениями кожу нужно обработать небольшим количеством вещества. Чтобы избежать раздражения на коже, при обработке следует проявлять аккуратность и избегать чрезмерных растираний.



- Часто косметическому массажу сопутствуют различные косметические маски. Они очищают поры кожи, смягчают и питают ее, а также способствуют достижению наибольшего эффекта от массажа.
- Маску следует накладывать на чистую кожу лица на 20-25 минут (в течение этого времени все мимические движения должны быть сведены к минимуму). Затем маску нужно смыть прохладной водой.
- Наиболее подходящими для жирной кожи являются маски, приготовленные на основе шалфея, ромашки, календулы. Основными составляющими масок для жирной кожи могут быть дрожжи, пергидроль, лимонный сок.
- Маски с экстрактами зверобоя, ромашки, мать-и-мачехи, цветков липы положительно влияют на сухую кожу. Также неплохое воздействие на сухую кожу оказывают маски с использованием оливкового и персикового масел.
- При увядающей коже лучше использовать маски из укропа, листьев земляники, лепестков роз, а также черной смородины, подорожника, тысячелистника.
- Для всех типов кожи полезны маски с экстрактом хвои, молодых листьев и почек березы, крапивы.



ПОДГОТОВКА КОЖИ ЛИЦА И ШЕИ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ МАССАЖА

- Перед проведением сеанса массажа необходимо произвести подготовку кожи. Ее следует обработать лосьоном или другим специальным средством.
- Очистить поры жирной кожи можно спиртом или настойкой на основе лечебных трав. Наиболее простым способом очищения кожи является умывание с использованием мыла или специальной пенки.
- Чтобы очистить поры сухой и нормальной кожи, нужно использовать лосьон или косметическое молочко, подходящее для данного типа кожи.



- Линии минимального растяжения кожи называются кожными. Их направления таковы:
 - от центра лба к вискам, параллельно бровям;
 - от наружного угла глаза к внутреннему;
 - от внутреннего угла глаза к наружному;
 - сверху вниз по выступающей части носа;
 - от середины выступающей части носа к его крыльям;
 - от крыльев носа и центра верхней губы к верхним частям ушных раковин;
 - от уголков рта к козелкам ушных раковин;
 - от центра нижней губы к мочкам ушных раковин;
 - снизу вверх спереди шеи;
 - сверху вниз по обеим сторонам шеи;
 - сзади шеи — снизу вверх.



- После того как произведена очистка кожи лица, его следует хорошо вытереть. Затем кожу необходимо согреть, чтобы успокоить мышцы лица. Также тепло воздействует на сосуды, происходит их расширение. Наиболее полезно перед сеансом массажа влажное согревание, способствующее легкому устранению отмирающих клеток.

Такое согревание может быть сделано с помощью паровой ванночки (в течение 5 минут) или горячего влажного компресса (в течение 2-3 минут). Для компресса можно использовать махровое полотенце. Его следует опустить в горячую воду, отжать, а затем приложить к лицу; при этом такие части лица, как подбородок, щеки и виски должны быть накрыты, а нос и рот следует оставить открытыми.

Сухую кожу перед наложением горячего компресса нужно смазать кремом.



ПРИЕМЫ И ТЕХНИКА КОСМЕТИЧЕСКОГО МАССАЖА

- Техника выполнения косметического массажа имеет свои особенности. При его проведении необходимо учитывать направление кожных линий. Движения следует выполнять ритмично, они должны быть легкими, плавными и равномерными.

Техника выполнения косметического массажа состоит из 4 основных приемов:

- поглаживание
- растирание
- разминание
- вибрация



- Массаж должен начинаться и заканчиваться более легкими и мягкими приемами, а энергичные движения следует производить в середине сеанса.

В косметическом массаже каждый прием состоит из пары основных движений. Техника их выполнения по сравнению с классическим массажем немного иная. Наибольшего косметического эффекта можно добиться лишь при соблюдении определенных условий. Необходимо, чтобы выполнение всех движений начиналось с периферического конца мышцы, а заканчивалось у ее начала. Место прикрепления одного из концов мышцы к окружающим тканям или кости является ее началом, а место ее прикрепления к суставу или другой мышце — концом. При неправильном выполнении массирующих движений, т. е. в направлении от начала мышцы к ее концу, кожа может потерять эластичность.

Эффективность массажа зависит еще и от частоты применения его различных приемов. Обычно приемы выполняются по 3-5 раз и чередуются между собой, в некоторых случаях их количество и интенсивность могут увеличиваться.



ПОГЛАЖИВАНИЕ

- Прием поглаживания проводится полусогнутой кистью руки, при этом пальцы только слегка касаются кожи. Для того чтобы облегчить выполнение массирующих движений, следует расслабить кисти рук. Поглаживание должно проводиться подушечками пальцев.

Данный прием следует выполнять только в одном направлении: по ходу лимфатических сосудов и вен. На отечных участках поглаживание начинается с верхней периферийной зоны, что активизирует отток жидкости, ускоряет крово- и лимфообращение, снимает накопившееся напряжение в мышцах, а также способствует очищению протоков сальных и потовых желез.

При выполнении данного приема не следует производить сильных надавливаний на кожу, движение должны быть легкими и плавными.



РАСТИРАНИЕ

- В отличие от поглаживания этот прием нужно выполнять более энергично, но с меньшей интенсивностью по сравнению с разминанием. Массирующие движения необходимо проводить подушечками пальцев или внутренними сторонами ладоней.

Поверхностное растирание ускоряет кровообращение в массируемой части, в результате этого рассасываются уплотнения, а ткани становятся эластичнее. Выполняется растирание кончиками пальцев.

Наиболее эффективно воздействует на ткани массаж, при выполнении которого движения производятся средними фалангами сложенных в кулак пальцев.

Глубокое растирание способствует размягчению рубцов и сращений, разглаживанию тканей. Оно выполняется внешней стороной кисти руки, сложенной в кулак. Такое растирание следует производить в замедленном темпе.



РАЗМИНАНИЕ

- Данный прием выполняется кончиками пальцев одной или обеих рук плавными движениями. Он предусматривает захватывание и максимальное приближение тканей к костям: нужно захватить участок ткани, оттянуть его, затем сжать путем создания эффекта перекачивания и легкого пощипывания.

Прием разминания следует выполнять в медленном темпе, но с большой частотой движений, при этом они не должны причинять болевых ощущений. При проведении массажа нужно плотно захватывать кожу, производя мягкие и интенсивные движения, но избегать сильного надавливания на нее. Данный прием активизирует лимфо- и кровообращение, стимулирует работу мышц. В результате применения разминания стабилизируется питание кожи массируемого участка.



ВИБРАЦИЯ

- Одним из энергичных массажных приемов является вибрация. Она производится всей ладонью или подушечками пальцев. Вибрация выполняется при помощи колебательных движений кистями рук на одном из участков кожи, постепенно перемещаясь по всей массируемой поверхности.

Данный прием способствует повышению тонуса мышц, благоприятно воздействует на ткани. Чаще всего он используется на заключительном этапе массажа.



ПОСТУКИВАНИЕ И ПОКОЛАЧИВАНИЕ

- Несмотря на то, что они применяются в очень ограниченном количестве и с большой осторожностью, эффективность массажа при их использовании значительно увеличивается.

При выполнении массажа лица можно производить лишь легкое постукивание подушечками пальцев. Оно должно выполняться с определенной периодичностью и представлять собой движения в виде отдельных повторяющихся толчков. При этом на все остальные участки кожи необходимо оказывать легкое воздействие в качестве мягкого надавливания.

Если производится массаж кожи лица с толстым слоем подкожной жировой клетчатки, используется метод “пальцевого душа”: прием поколачивания выполняется одновременно подушечками всех: пальцев.

Наиболее часто поколачивание, как и вибрация, применяется в середине сеанса массажа, что обусловлено его энергичностью. Благодаря ему нормализуется деятельность центральной нервной системы, стабилизируются питательные и обменные процессы в области массируемого участка, повышается мышечный тонус.



МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ КОСМЕТИЧЕСКОГО МАССАЖА

- Массируемый должен занять положение сидя, лежа или полулежа, а положение массажиста при проведении сеанса может быть любым, удобным для него.



МАССАЖ ВОЛОСИСТОЙ ЧАСТИ ГОЛОВЫ

- В качестве профилактического средства для сохранения нормального состояния волос, а также укрепления их корней проводится массаж волосистой части головы. Людям с нормальным типом волос использовать данный массаж рекомендуется 1 раз в неделю и 2-3 раза тем, у кого другой тип волос.





- При выполнении массажа пальцы рук массажиста должны полностью располагаться на поверхности волосистой части головы. Обхватив голову, массажист должен производить попеременные поглаживания, начиная ото лба и постепенно перемещаясь к затылку.





- После этого следует разъединить пальцы и продолжить поглаживание таким же образом. Поглаживание нужно производить при помощи обеих рук, расположив их по отношению друг к другу параллельно. Заканчивая движения ото лба к затылку, следует постепенно перейти к выполнению массирующих движений в височных областях.





- После этого необходимо выполнить растирание: кончиками расставленных пальцев следует провести полукруглые массирующие движения по всей поверхности волосистой части головы.





- Следующим приемом, выполняемым при массаже, является надавливание. Его также нужно производить по всей поверхности волосистой части головы подушечками расставленных пальцев. При этом движения должны носить прерывистый характер.





- После этого производится поколачивание подушечками пальцев. При нем движения должны быть похожими на удары барабанными палочками по барабану и выполняться поочередно всеми пальцами.





- Постепенно переходя к завершению массажа, следует произвести глубокое поглаживание основанием кисти, направляясь от височной части головы к углу нижней челюсти, обходя ушную раковину сверху. Массирование нужно выполнять с обеих сторон головы, руки при этом должны располагаться параллельно.





- Заключительным приемом при выполнении массажа волосистой части головы является поверхностное поглаживание. Оно производится внутренними частями ладоней в направлении от области лба к затылку.



МАССАЖ ОБЛАСТИ ЛБА

- Перед выполнением массажа лобной части лица необходимо произвести предварительную очистку кожи.
- После этого на нее следует нанести крем (строго по кожным линиям).





- Сначала в области лба следует выполнить поглаживание, которое производится обеими руками при помощи трех пальцев (указательного, среднего, безымянного). Движения должны проводиться снизу вверх до границы с корнями волос. Поглаживание правой половины лба выполняется правой рукой, а поглаживание левой части — левой.



- После этого следует выполнить поглаживание ладонями по направлению от центра лобной части к вискам. Затем нужно еще раз провести поглаживание тремя пальцами от бровей к корням волос.

Затем следует использовать такой прием, как вибрация. Необходимо приложить ладони ко лбу и произвести несколько движений, затем выполнить поколачивание в вертикальном и горизонтальном направлениях.



- Следующий прием используется для разглаживания морщин, находящихся над переносицей.

Внутреннюю поверхность запястья необходимо смазать кремом (питательным или увлажняющим), затем прижать его к области над переносицей и зафиксировать в данном положении на 5-7 секунд.

Заключительным приемом служит поглаживание, но для достижения максимальной эффективности после него все вышеперечисленные приемы следует повторить 2-3 раза, не меняя при этом последовательность выполнения.



▣ МАССАЖ ОБЛАСТИ ВОКРУГ ГЛАЗ

Производя массирующие движения, следует соблюдать осторожность, потому что кожа области вокруг глаз очень нежная и чувствительная.

При выполнении массажа нужно применять лишь легкие и мягкие надавливания.

Предварительно массируемую часть кожи необходимо смазать кремом.

Массирующие движения должны выполняться только по направлению кожных линий и быть плавными: подушечками пальцев следует нанести крем, одновременно с этим производя легкие поколачивания, которые должны быть похожи на движения пальцев при игре на клавишном музыкальном инструменте.

Если в области вокруг глаз есть морщины или отеки, движения должны быть очень осторожными, т. к. кожа может потерять эластичность (растянуться). Тонкие, едва заметные морщинки под глазами нужно разгладить: следует произвести на них легкие надавливания подушечками пальцев, смазанных кремом.

При выполнении надавливаний пальцы рук не должны смещаться, в противном случае кожа лица будет сдвигаться.

▣

Тем же способом производится разглаживание морщин возле внешних уголков глаз и висков: на них следует надавить ладонями или внутренней частью запястья, не смещая при этом кожу.

Ладони перед этим необходимо смазать кремом.



▣ МАССАЖ ОБЛАСТИ ЩЕК

Перед проведением массажа на кожу щек необходимо нанести немного крема (увлажняющего или питательного). После этого подушечками пальцев следует выполнить поколачивающие движения: на правой половине лица — правой рукой, на левой — левой. Движения должны производиться по направлению кожных линий. При первых ощущениях теплоты от движений поколачивания следует закончить.

Нанесение крема является не только подготовкой к массажу, но и его началом. Следующий этап его проведения — поглаживание кожи щек. Подушечками пальцев обеих рук следует выполнить плавные движения на поверхности щек: сначала в верхней части (от выступающей части носа к вискам), после этого в средней части (от центра верхней губы к ушной раковине), затем в нижней части щек и на подбородке. Поглаживание подбородка следует проводить тыльной стороной второ-го-пятого пальцев обеих рук, выполняя одновременные движения в обе стороны.

- ▣ После этого необходимо произвести легкие поколачивания. Пальцы нужно выпрямить, прижать друг к другу и выполнить поколачивания в стороны по направлению от щек к ушным раковинам и снизу вверх от подбородка к нижнему веку глаза. Выполнение массажа по такой методике предотвращает отвисание щек. Заключительным приемом является поглаживание. Оно проводится по направлению кожных линий.



МАССАЖ ОКОЛОГУБНОЙ ОБЛАСТИ И ПОДБОРОДКА



- Массаж окологубной части лица производится круговыми движениями, другими словами, проводится петлеобразное растирание. Движения выполняются по направлению от кончиков губ к носу и повторяются 8-10 раз.





- Массирование области, находящейся под подбородком, производится тыльной стороной пальцев с использованием такого приема, как похлопывание.
- Правой рукой похлопывания проводятся в направлении слева направо, а левой — наоборот. Эти движения следует повторить несколько раз.





- Чтобы предотвратить появление двойного подбородка, применяются следующие массажные приемы:
 - интенсивное похлопывание тыльной стороной пальцев рук;
 - тыльной стороной кисти одной руки выполнить поглаживания в направлении от подбородка к ушной раковине, другой рукой в это время необходимо поддерживать кожу за противоположной ушной раковиной;





- — энергичные похлопывания подбородка тыльной стороной ладони;
- мягкие поглаживания от ключицы к подкрыльцовой впадине;
- легкие поглаживания боковых сторон шеи, носящие обхватывающий характер.



□ Спасибо за внимание!

