

**«Астана Медицина Университеті» АҚ
Балалар массажы кафедрасы**

Косметический массаж

**Орындаған: Кайкенова Д.
Топ: 513 ЖМ
Қабылдаған: Кубекова С.Қ.**



- ▶ **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.



Классические
массажные линии
наименьшего
растяжения кожи

Массажные линии лица:

- от центра подбородка к мочкам уха;
- от уголков рта к козелку (центру) уха;
- от крыльев носа к вискам;
- носовая складка: снизу вверх к кончику носа.
- по спинке носа: от кончика носа вверх к центру лба.
- от центра лба к вискам.

Массажные линии век:

- верхнее веко – от внутреннего угла глаза к внешнему;
- нижнее веко – от внешнего угла глаза к внутреннему

Массажные линии шеи и декольте:

- от центра грудины к ключичной области;
- по передней поверхности шеи снизу вверх;
- по боковым поверхностям шеи сверху вниз.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ КОСМЕТИЧЕСКОГО МАССАЖА

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.

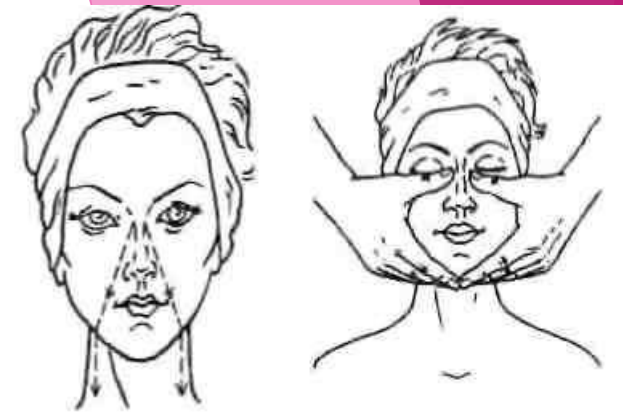


Рис. 354. Движение, усиливающее венозный отток

Результаты систематического проведения косметического массажа:

- 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 проб 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”.



Разновидности косметического массажа:

- гигиенический массаж;
- профилактический массаж;
- лечебный массаж;
- пластический массаж.



ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ КОСМЕТИЧЕСКОГО МАССАЖА

Гигиенические требования, предъявляемые к проведению косметического массажа, остаются теми же, что и при проведении классического:

- массируемый должен занимать положение сидя или лежа. Если массируемый лежит, то его голова находится на твердой поверхности.
- мышцы должны быть расслаблены.
- волосы обязательно нужно убрать под косынку или собрать лентой.



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 сеансы массажа не рекомендуется.

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



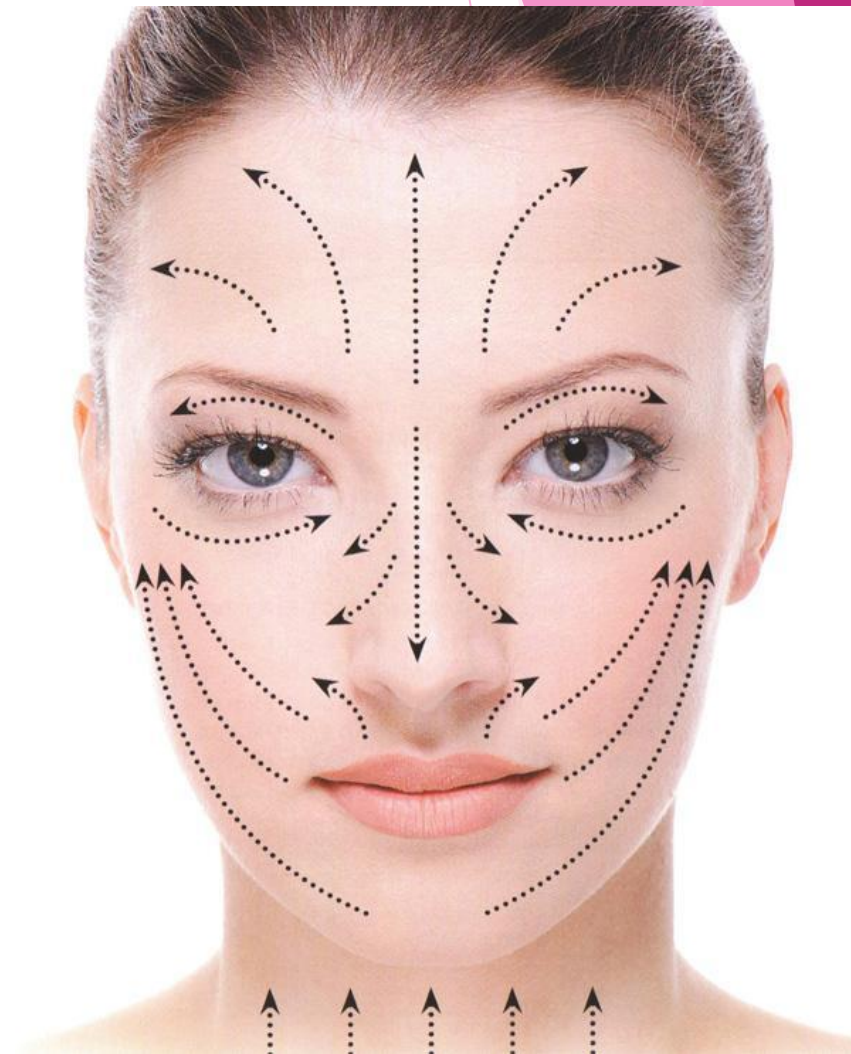
ПОДГОТОВКА КОЖИ ЛИЦА И ШЕИ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ МАССАЖА

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. При проведении очистки пор необходимо помнить о направлении кожных линий.



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.



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 3 основных приемов:

- ▶ — поглаживание;
- растирание;
- разминание;



▶ 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 перекатывания 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.



МАССАЖ ВОЛОСИСТОЙ ЧАСТИ ГОЛОВЫ

- ▶ В качестве профилактического средства для сохранения нормально 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 в месяц, 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. (рис. 1)

- ▶ 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. (рис.2)



Рис.1



Рис.2

▶ После этого необходимо выполнить растирание: кончиками расставленных пальцев следует провести полукруглые массирующие движения по всей поверхности волосистой части головы. (рис.1)



Рис.1

▶ Следующим приемом, выполняемым при массировании, является надавливание. Его также нужно производить по всей поверхности волосистой части головы подушечками расставленных пальцев. При этом движения должны носить прерывистый характер. (рис.2)



Рис.2

▶ После этого производится поколачивание подушечками пальцев. При нем движения должны быть похожими на удары барабанными палочками по барабану и выполняться поочередно всеми пальцами (рис.3)



Рис.3

▶ 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 (рис.4)



Рис.4

▶ Заключительным приемом при выполнении массажа волосистой части головы является поверхностное поглаживание. Оно производится внутренними частями ладоней в направлении от области лба к затылку (рис.5)



Рис.5

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 – лево

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.

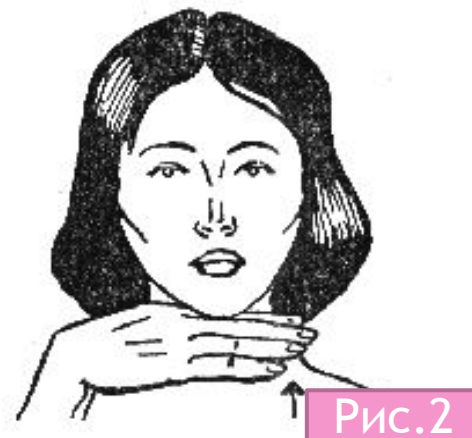
▶ После этого необходимо произвести легкие поколачивания. Пальцы нужно выпрямить, прижать друг к другу и выполнить поколачивания в стороны по направлению от щек к ушным раковинам и снизу вверх от подбородка к нижнему веку глаза. Выполнение массажа по такой методике предотвращает отвисание щек.

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 (рис.1)
- ▶ Массирование области, находящейся под подбородком, производится тыльной стороной пальцев с использованием такого приема, как похлопывание (рис. 2)



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 (рис.1)
- ▶ 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 (рис.2)
- ▶ энергичные похлестывания подбородка тыльной стороной ладони;
- ▶ мягкие поглаживания от ключицы к подкрыльцовой впадине (рис. 3);
- ▶ легкие поглаживания боковых сторон шеи, носящие обхватывающий характер (рис. 4).



Заключение

- ▶ Массаж лица является одной из самых приятных косметических процедур. Однако в данном вопросе особое значение имеет регулярность ее проведения. Все дело в том, что только регулярно проводимый массаж может помочь добиться нужного эффекта. В противном случае, массаж, сделанный лишь раз, никак не повлияет на структуру кожи. Кожа на лице очень тонкая, и она нуждается в постоянном полноценном уходе.

