

**Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования города Иркутска
«Дворец детского и юношеского творчества»**



Методические рекомендации

Массаж

2019 г.

Автор-составитель:

Юдина Е.В. педагог дополнительного образования

«Массаж»: методическая разработка

Данная методическая разработка содержит материал по выполнению различных видов макияжа. Помогает педагогам при проведении занятий по массажу. Материал будет полезен для педагогов, работающих в системе дополнительного образования для проведения занятий, для родителей и детей, обучающихся по направлению косметического массажа.

Рецензенты:

К.х.н. доцент кафедры промышленной экологии и БЖД НИ ИрГТУ, Дроздова Т.И.;
тренер-преподаватель ООО «Азбука стиля» Рыкова А.В.

Рекомендовано к изданию методическим советом МАОУ ДО г. Иркутска «Дворец творчества» (протокол № 15 от 10.04.2019).

Содержание

1.	Введение	3
2.	Массаж косметический	4
3.	Массаж задней поверхности шеи	7
4.	Косметический массаж лица по крему	8
5.	Массаж передней поверхности шеи	13
6.	Пластический массаж	14
7.	Лечебный массаж	16
8.	Массаж волосистой части головы	16
9.	Самомассаж	21
10.	Список литературы	23
11.	Приложение	24

Рецензия
на методическое пособие «Массаж»
Юдиной Елены Владимировны,
педагога дополнительного образования
МАОУ ДО г. Иркутска «Дворец творчества»

Методическое пособие, разработанное автором, помогает педагогам в проведении занятий по предмету «Массаж».

Данный курс актуален, позволяет разрешить проблемы переходного возраста, уверенно чувствовать себя в обществе и дает возможность получить хорошую допрофессиональную подготовку.

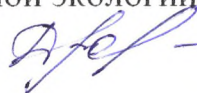
В этом пособии изложен информационный материал, приведены тесты, схемы, приводится примерный тематический план по разделу курса.

В методическом пособии описываются методики проведения разных видов массажа:

- Массаж задней поверхности шеи
- Лечебный массаж по Жаке
- Косметический массаж
- Пластический массаж

Учебное пособие является актуальным, своевременным, представляет большой интерес для преподавателей косметологии.

К.х.н., доцент кафедры промышленной экологии
и БЖД НИ Ир ГТУ



Дроздова Т.И.

24.03.2019 г.



Рецензия
на методическое пособие «Массаж»
Юдиной Елены Владимировны,
педагога дополнительного образования
МАОУ ДО г. Иркутска «Дворец творчества»

Методическое пособие разработано для спец. курса по массажу, который рекомендован для допрофессионального знакомства молодежи в образовательных учреждениях. Данный курс актуален, он позволяет расширить знания и представления девушек о себе, научить правильно ухаживать за своим лицом, грамотно относиться к своей внешности.

Массаж укрепляет здоровье, поднимает жизненный тонус, улучшает кровообращение. Но для того, чтобы правильно выполнять массаж, не навредив, необходимы профессионально подготовленные специалисты.

Пособие направлено на решение этих вопросов. В нем подробно описывается методика проведения массажа, основные приемы, косметические линии. Имеется в наличии большое количество инструкционных карт с технологией выполнения различных способов массажа.

Методическое пособие своевременно и необходимо для преподавателей косметологии.



Тренер и преподаватель
ООО «Азбука стилия»

Рыкова А.В.

Введение

Из глубины веков

Есть средство, которое уже многие века приносит людям пользу, укрепляет их здоровье, поднимает жизненный тонус, делает мышцы сильными и упругими. Одним оно продлевает молодость, другим возвращает бодрость и хорошее самочувствие. СРЕДСТВО ЭТО – МАССАЖ.

Основоположник советской системы массажа профессор И.М. Саркизов-Серозини писал: «Ни один народ как в далеком прошлом, так и в настоящем не может себе одному приписать честь открытия и разработки методики массажа. Было бы неправильно утверждать, что массаж изобрели китайцы, индусы, греки».

По данным филологов, слово «массаж» – французское, происходит оно от глагола «masser» – растирать, который в свою очередь, заимствован из арабского языка: по-арабски «масс» – касаться, нежно подавливать. Другие авторы считают, что слово «массаж» произошло от греческого «masso», что означает «сжимать руками», третьи – от латинского «massa» – «пристающие к пальцам, четвертые – от древнееврейского «машень» – ощупывать.

Что же касается сути дела, то слово «массаж» предельно точно отражает ее: ведь среди многочисленных приемов из арсеналов массажистов главная роль отводится плавному разминанию, растиранию мягкой ткани (мышц подкожной клетчатки).

МАССАЖ! Его история – это история здоровья, силы, красоты.

Массаж косметический

Массаж (от арабского mass — слегка надавливать) — один из методов профилактики и лечения увядающей кожи лица, шеи, широко применяется при нарушении функции сальных желез (сухость, жирность кожи), пастозности и отечности, обусловленных нарушением водно-солевого обмена, парезах лицевого нерва, при неврастенических состояниях у женщин в преклимактерическом и климактерическом периодах, а также при гипертонической болезни I и II стадии, церебро-вертебральной недостаточности, вегетодистонии со склонностью к повышению артериального давления, спондилоартрозе шейного и грудного отделов. Косметический массаж подразделяют на несколько видов: гигиенический массаж лица и шеи, пластический и лечебный массаж (массаж по Жаке).

Сущность массажа состоит в нанесении механических раздражений в виде легкого поглаживания, растирания, разминания, вибрации и поколачивания, выполняемых массажисткой.

В основе механизма действия массажа лежит сложный комплекс, обусловленный взаимодействием рефлекторного и гуморального факторов. Массаж оказывает выраженное влияние на кожу, подлежащие ткани, нервы, сосуды. Под влиянием массажа улучшается функция периферических рецепторов, проводящих путей, усиливающих рефлекторные связи коры головного мозга с мышцами, сосудами, нервами. Массаж вызывает расширение функционирующих и раскрытие резервных капилляров, благодаря чему улучшается трофика тканей, усиливается отток венозной крови, циркуляция лимфы, что способствует быстрейшему рассасыванию различных инфильтратов, устранению пастозности и отечности лица.

В коже и подкожно-жировой клетчатке массаж активизирует секреторную деятельность сальных и потовых желез, способствует как бы «сгоранию жиров», находящихся в избыточном количестве. Кожа механически освобождается от избытков сального секрета и отмерших роговых клеток эпидермиса и становится более мягкой, эластичной, приобретает розовую окраску.

Массаж оказывает благотворное влияние на мышцы лица; улучшая кровоснабжение, способствует обогащению их кислородом, увеличению содержания гликогена, удалению углекислоты, препятствует образованию молочной кислоты и других органических кислот, накопление которых ведет к ацидозу тканей. Положительное действие массажа известно также при заболеваниях центральной и периферической нервной системы (парезы лицевого нерва различной этиологии и др.).

Эффективность косметического массажа зависит от его силы, продолжительности и количества процедур. Установлено положительное действие массажа не только на кожу, но и на состояние всего организма. Так, по данным электроэнцефалограммы, при проведении косметического массажа наблюдается уменьшение признаков раздражительного процесса коры головного мозга, а по данным реоэнцефалограммы, понижается реографический систолический индекс, что свидетельствует о некотором снижении тонуса сосудов. Артериальное давление, как систолическое, так и диастолическое, снижается в пределах от 5 до 20 мм рт. ст. Частота пульса замедляется. Местная реакция кожи, как правило, характеризуется покраснением, повышением температуры, улучшением чувствительности.

Температура и теплоизлучение кожи при различных видах массажа изменяются в зависимости от возраста. У лиц 20-39 лет наблюдается повышение температуры кожи в пределах от 1,5 до 4°C и теплоизлучение – на 1-1,5 деления шкалы гальванометра. По данным эстезиометрии чувствительность кожи повышается.

Продолжительность массажа при различных его видах от 10 до 15 мин. (15 мин. при косметическом массаже и 10 мин. при пластическом). Пациентам с повышением артериального давления рекомендуют косметический массаж продолжительностью 15 мин., с нормальным и пониженным давлением – не более 10 мин., так как у них нередко возникает головокружение, тошнота.

Вид и продолжительность массажа кожи лица также зависит от состояния кожи лица (ее сухости или жирности), подкожно-жировой клетчатки, тургора кожи, мышечного тонуса. Так, при увядающей коже лица и шеи с ослабленным тонусом мышц, преждевременным появлением морщин и складок, понижением функции сальных желез, пастозностью и отечностью рекомендуется косметический массаж по крему.

Пластический массаж показан лицам при увядающей коже лица и шеи, со значительно выраженной подкожно-жировой клетчаткой. Такие виды массажа обычно рекомендуются лицам свыше 30 лет.

Лечебный массаж (по Жаке), как правило, проводится лицам молодого возраста, страдающим жирной себореей кожи лица с явлениями угревой сыпи, наличием инфильтратов и застойных пятен, с пониженным тонусом мышц лица. Данный вид массажа проводится как заключительная процедура после паровой ванны, горячего компресса и механического очищения кожи лица.

Имеется пять основных приемов массажа:

1. Поглаживание,
2. Растирание,
3. Разминание,
4. Поколачивание,
5. Вибрация.

Поглаживание –

одно из наиболее часто применяемых движений. Оно начинает и заканчивает массаж. Поглаживание включает в себя ряд ритмичных скользящих движений, которые могут быть и обхватывающими. Оно иногда сопровождается давлением. Это усиливает прилив крови к коже и мышцам, передает раздражение не только окончаниям нервов, но и заложенным более глубоко нервным аппаратам и поэтому повышает эффект.

Все виды поглаживания должны производиться более медленно и ритмично. Торопливое неритмичное поглаживание вызывает неприятные ощущения. Поглаживание делается 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.

Итак, поглаживание очищает кожу, усиливает движение крови и лимфы, укрепляет мышцы, оказывает действие на окончание нервов и нервную систему.

Растирание –

действует сильнее, чем поглаживание. Оно вызывает значительное расширение кровеносных сосудов, оказывает более энергичное рефлекторное действие, способствует рассасыванию небольших уплотнений.

Техника этого приема разнообразна. Например, можно растирать кожу круговыми движениями концев нескольких пальцев или одного пальца. Можно производить растирание так: ладонные поверхности кистей рук передвигаются по растираемому участку в противоположном направлении. Этот вид растирания называется «пиление». Растирание может производиться и зигзагообразными движениями (применяют для быстрого нагревания кожи и лежащих под ней тканей).

Разминание –

общеупотребительный прием массажа. Скользящими движениями концев пальцев одной или обеих рук одновременно как бы сдавливают и выжимают кожу массируемого участка. Разминание следует начинать с легких поверхностных движений, только через несколько сеансов можно переходить к более энергичным. Разминание действует более глубоко.

Этот прием в основном оказывает негативное и присасывающее действие на кровеносные и лимфатические сосуды. Разминание улучшает циркуляцию крови, лимфы и тканевой жидкости. От этого улучшается питание массируемой области. Разминание должно производиться медленно; чем медленнее, тем больше лечебный эффект.

Поколачивание –

это также активный прием массажа, который состоит из ряда отрывистых ударов, наносимых пальцами или концами их. Движение это производится свободным качанием 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 они выпрямляются. Этот вид поколачивания более энергичный.

При жировых отложениях производится поколачивание всеми пальцами одновременно. Поколачивание вызывает расширение более глубоко заложённых сосудов и прогревание тканей. Оно активно действует на нервную систему и рефлекторно повышает мышечный тонус.

Вибрация –

весьма энергичный раздражитель. Вибрация состоит из быстрых колебательных движений кистей рук на ограниченном участке, или, постепенно передвигаясь, - на всей массируемой поверхности. Вибрацию производят ладонной поверхностью кистей или концами пальцев.

Поколачивание и вибрация должны применяться в заключение сеанса массажа, т.к. они особенно активно действуют на ткани.

Все массажные приемы обычно комбинируются.

Чтобы добиться желаемого эффекта при выполнении приемов массажа, необходимо придерживаться определенных правил:

массаж должен начинаться мягкими и нежными движениями, затем постепенно усиливаться и заканчиваться вновь мягко и нежно.

Частота применения отдельных приемов во время массажа неодинакова. Некоторые приемы приходится повторять до 4-5 раз, другие – реже.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ к массажу лица: гнойничковые и островоспалительные поражения кожи, экзема, острая форма розацеа, герпес, контагиозный моллюск, грибковые заболевания, плоские бородавки, гирсутизм, ссадины и трещины на лице, загрязненная кожа, острое воспаление лицевого нерва, а также гипертоническая болезнь III стадии и другие тяжелые соматические заболевания.

Массаж должен проводиться по назначению врача-косметолога специально обученным персоналом, имеющим среднее медицинское образование. Курс массажа состоит из 15-20 сеансов, процедуры проводят через день или 2 раза в неделю, 2-3 курса в год. При больших жировых отложениях массаж лица может быть ежедневным.

Массаж проводят в изолированной комнате при температуре + 22 - 23°C, без яркого освещения и посторонних шумовых раздражителей. Во время массажа пациент удобно располагается в кресле или на кушетке. Стягивающая тело одежда должна быть снята, мускулатура расслаблена. Волосы убирают под косынку, шею и грудь покрывают пеньюаром.

Перед массажем кожу лица протирают лосьоном, после чего на 2-3 мин. накладывают горячий компресс, который способствует более легкому отторжению роговых чешуек, расширяет поры, кровеносные сосуды, что обеспечивает быстрое впитывание крема. Хорошо подготавливают кожу к массажу паровая ванна, парафиновые маски. На кожу лица наносят смягчающий крем и распределяют его по массажным линиям легкими поглаживающими движениями. Для лучшего скольжения рук массажистка смазывает ладонную поверхность кистей массажным кремом или растительным маслом.

Массажные движения должны быть ритмичными, не сдвигать кожу, проводятся на счет 4. Массажистка стоит сзади кресла, в котором располагается пациент. Массаж лица начинается с массирования задней поверхности шеи.

Косметичка должна владеть техникой всех видов массажа обеими руками; знать анатомо-физиологические особенности строения лица и шеи; соблюдать общие и личные правила гигиены. Ее руки должны быть чистыми, с коротко подстриженными ногтями, сухими, без украшений, свободными от одежды до локтевых суставов. Волосы должны быть заправлены под шапочку. Во время работы косметичка не должна употреблять духи и другие ароматические вещества с резким запахом.

Массаж задней поверхности шеи

1. Поглаживание.

Массаж шеи начинают с поглаживающих движений боковых поверхностей шеи. Полусогнутые ладони, обнимая шею сзади от сосцевидных отростков, спускаются по боковым поверхностям шеи на плечи и соединяются у углов обеих лопаток. Движения повторяются 3 раза.

2. Разминание мышц шеи.

а) Проводят ладонной поверхностью I пальцев обеих кистей. От VII шейного позвонка на расстоянии 1-2 см. от позвоночного столба первые пальцы обеих рук производят круговые разминающие движения, направляясь вверх до основания черепа (счет на 8). У основания черепа разминающие движения

производят II – V пальцами (счет на 4), переходя на сосцевидный отросток (счет на 4), откуда легким, скользящим движением по боковым поверхностям шеи руки, спускаясь, соединяются на спине у лопаток; движения повторяют 3 раза (на счет 4).

б) Разминание мышц шеи тыльной поверхностью II – V пальцев, согнутых в кулак. Движения те же, что при разминании ладонной поверхностью.

3. Разминание мышц плечевого пояса

Круговые движения производят тыльной поверхностью пальцев, согнутых в кулак, от плечевых суставов по задним боковым поверхностям шеи до сосцевидных отростков (счет на 8). Заканчивают, как в движении 1-2.

4. Дополнительные разминания:

пиление, рубление мышц шеи (при жировых отложениях). Производят боковой поверхностью обеих кистей при сомкнутых пальцах от плечевых суставов по задним боковым поверхностям шеи до VII шейного позвонка и обратно к плечевому суставу. Заканчивают массаж поглаживающими движениями (см. движение 1).

Косметический массаж лица по крему

Включает следующие движения: поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, вибрацию, которые производят ритмично, счет на 4-8. При этом применяют один из жирных питательных кремов или растительное масло.

Все движения проводят по массажным линиям лица: 1) от середины подбородка к мочкам ушных раковин; 2) от углов рта к середине (козелку) ушных раковин; 3) от крыльев носа к височным впадинам; 4) от середины лба к височным впадинам.

Массаж лица

1. Движение, усиливающее венозный отток:

II – IV пальцы кистей фиксируют под нижней челюстью, I пальцы располагают по обеим сторонам переносицы. Одновременно I пальцы, поглаживая верхнечелюстную область лица, спускаются, а II – IV поднимаются к углу нижней челюсти, откуда ладони, обнимая боковые поверхности шеи и поглаживая их, опускаются на плечи. Движение проводят 3 раза, счет на 4.

2. Поглаживание передней поверхности груди и шеи.

Ладонной поверхностью всех пальцев производят поглаживание шеи от нижнего края грудины вверх до угла нижней челюсти (счет на 4), откуда пальцы скользят по нижней челюсти до середины подбородка (счет на 4), захватывая его и фиксируются легким нажимом, при этом II пальцы располагаются под нижней губой, а III, IV, V – под подбородком, после чего руки возвращаются к мочке уха (счет на 4). Повторяется 3 раза, счет на 4.

3. Поглаживание подбородка.

Ладони от угла нижней челюсти спускаются к середине подбородка и пальцами захватывают подбородок и верхнюю губу; II пальцы встречаются на верхней губе, III палец расположен в подбородочной ямке, IV и V – под подбородком с легким нажимом. Отсюда кисти рук возвращаются к середине (козелок) ушных раковин (счет на 4). Повторяют 3 раза, счет на 4.

4. Поглаживание круговой мышцы рта.

Подушечками II – III пальцев от козелка ушной раковины, легким скользящим движением по щекам поочередно правой и левой рукой производят движение вокруг рта. При этом II палец поглаживает кожу над верхней губой, а III – под нижней, соединяясь у углов рта. От углов рта кисти направляются снова к козелкам ушных раковин. Повторяют 3 раза, счет на 4.

5. Поглаживание подглазничной области.

Легкие поглаживающие движения подушечками III – IV пальцев идут от спинки носа по скуловой дуге к височным впадинам, где к ним присоединяются II пальцы и производят легкий нажим-фиксацию. Повторяют 3 раза, счет на 4.

6. Поглаживание верхнего и нижнего века.

Движение начинают одновременно двумя руками. Поглаживающее движение производят подушечками четырех пальцев от висков по нижнему веку к внутреннему углу глаза и далее к верхнему веку. Движение непрерывное, заканчивается поочередным поглаживанием IV пальцами в виде восьмерки. Повторяют 4 раза, счет на 4.

7. Поглаживание круговых мышц глаза и мышц, поднимающих брови.

Движения производятся подушечками четырех пальцев. От височной впадины пальцы движутся по нижнему веку к внутреннему углу глаза и далее под бровью. У начала брови присоединяются III палец, который располагается над бровью; делают легкий нажим-фиксацию, после чего руки возвращаются к височной впадине, присоединяя III – IV пальцы. Повторяют 3 раза, счет на 4.

8. Поглаживание (волнообразное) круговой мышцы глаза.

Движение такое же, как № 7, но вместо нажима у начала брови между III и IV пальцем и волнообразными поглаживающими движениями направляют пальцы к височной впадине. Повторяют 3 раза, счет на 4.

9. Поглаживание лобной и височной мышц.

От височной впадины подушечки четырех пальцев направляются к переносице по нижнеглазничному краю и встречаются в межбровной области, затем попеременно ладонями рук производят легкое поглаживание лба от бровей к границе роста волос. Начинают это движение правой ладонью от середины лба, направляясь в правую сторону к височной области и возвращаясь обратно к левой височной впадине. От левого виска, дойдя до середины лба, кисти рук расходятся к височным впадинам. Повторяют 3 раза, счет на 4.

10. Волнообразное поглаживание лба.

Движение является продолжением предыдущего движения (№ 9). От правой височной области полусогнутая правая ладонь волнообразно переходит на левую височную область и волнообразными поглаживающими движениями лба возвращается в исходное положение. То же движение повторяют левой рукой. Повторяют 3 раза, счет на 4.

10а. Переходные движения ко второй части массажа лица (растиранию).

Волнообразные поглаживания лица производят по массажным линиям от середины лба к височным впадинам двумя-четырьмя пальцами от спинки носа к височным впадинам; движения выполняют полусогнутыми III-IV пальцами от углов рта к середине уха и от середины подбородка к мочке уха. Движения выполняются ладонной поверхностью двух-четырех пальцев с захватом верхней и нижней губы II и III пальцами; IV и V пальцы остаются под подбородком и направляются к мочке уха. От мочек ушных раковин ладони спускаются по боковой поверхности шеи на грудину (см. Движение 2 и 3).

11. Растирание груди и боковых поверхностей шеи.

Движение начинают у нижнего края грудины ладонной поверхностью II – III – IV – V пальцев. Спиралеобразными растирающими движениями руки направляются к середине ключиц (4 петли) и по боковым поверхностям шеи поднимаются к мочкам уха (4 петли). Затем такими же движениями пальцы спускаются под нижней челюстью к середине подбородка (4 петли). От середины подбородка более мелкими спиралеобразными движениями II – III – IV пальцев рук поднимаются по краю нижней челюсти к мочкам ушных раковин (8 петель). Повторяют 3 раза.

12. Растирание подбородка, круговой мышцы рта и крыльев носа.

Движение начинают под подбородком. Подушечками III и IV пальцев обеих кистей производят спиралеобразные движения из-под подбородка по линии углов рта к подбородочной ямке (8 спиралей). От подбородочной ямки такими же движениями (8 спиралей) до углов рта, далее на середину верхней губы, отсюда движения переходят на крылья носа (8 спиралей). От крыльев носа скользящими движениями III и IV пальцев руки направляют к височным впадинам (счет на 4).

13. Растирание мышц носа.

II – V пальцы обеих кистей фиксируют подбородок. Подушечки I пальцев располагаются на крыльях носа и проводят круговые движения, вначале на крыльях носа (4 петли), затем на середине спинки носа (4 петли). Движение делают 1 раз.

14. Растирание мышц лба.

Движение начинают из исходного положения движения 13; II, III, IV пальцы из-под подбородка поднимаются через центральную часть лица к переносице. Ладонной поверхностью II, III, IV, V пальцев от середины лба производят спиралеобразные растирающие движения от бровей до границы роста волос по направлению к височной впадине (4 петли), где делают такие же движения (4 петли), и от височной впадины, петлеобразными движениями пальцы рук спускаются до середины ушной раковины (4 петли) и скользящим движением рук снова поднимаются к середине лба для повторения движения (счет на 4). Повторяют 3 раза, счет на 4. Заканчивают движения на середине нижней челюсти.

15. Поколачивание лица (стаккато).

Кисти рук через центральную часть лица поднимаются к середине лба. Подушечками согнутых II, III, IV, V пальцев производят спиралеобразное поколачивание от середины лба к височным впадинам, от височной впадины вокруг глаз, от височной впадины к крыльям носа, от крыльев носа к козелку ушной раковины, от козелка к углам рта, от углов рта к мочке уха, от мочки уха вокруг подбородка и под подбородком, возвращаясь в обратном направлении к середине лба. Все движения включают по 4 петли, счет на 4.

16. Растирание мышц лба и щечных мышц.

Это движение начинается II, III, IV пальцами от середины лба спиралеобразно вверх к границе роста волос до височных впадин (4 петли), где повторяется также 4 раза. Отсюда в обратном направлении подушечками 4 пальцев производят спиралеобразные движения к крыльям носа (8 мелких петель). На крыльях носа, присоединяя III пальцы, производят 4 петлеобразных движения, затем переводят пальцы на верхнюю губу и также делают 4 петлеобразных движения. После этого присоединяя II пальцы, производят более энергичные движения в направлении к середине нижней челюсти. От середины

нижней челюсти II, III, IV пальцами спиралеобразными (4 петли) движениями по латеральной части щеки поднимаются к височной впадине (4 петли). Повторяют 2-3 раза, счет на 8.

17. Легкое вибрационное поглаживание щечных мышц.

Переходное движение к 3-й части массажа. Поглаживание начинают с фиксации обеих щек всей ладонной поверхностью кистей. При этом II пальцы располагаются над верхней губой, III – под нижней губой, IV и V – под нижней челюстью. Из этого исходного положения кисти рук направляются сначала к височным впадинам, затем к козелку ушных раковин. Движения заканчиваются у мочек уха. Во всех «конечных» точках делают легкий фиксирующий нажим. Повторяют 1 раз, счет на 4.

18. Волнообразное поглаживание подбородка, шеи, щек.

После упражнения №17 II, III, IV, V пальцы кистей остаются у мочки уха. Из этого исходного положения правая полусогнутая ладонь, начиная от левой мочки уха и обхватывая плотно левую щеку, медленно волнообразно спускается на подбородок, захватывает его и поднимается по правой щеке к правой мочке уха (счет на 8). То же движение делают левой рукой (счет на 4 и 2), после чего одновременно двумя ладонями, следующими одна за другой, продолжают волнообразное движение справа налево; от середины подбородка руки расходятся к мочкам ушных раковин.

19. Волнообразное разминание подбородка.

Подушечки I пальцев обеих кистей располагаются под нижней губой; II, III, IV, V пальцы обхватывают подбородок снизу. Одновременно I и II – V пальцы как бы выворачивают мягкие ткани подбородка (счет на 4), при этом II-V пальцы направляются кверху, а I – книзу и снова поднимаются и опускаются, затем выпрямленные пальцы волнообразно направляются по краю нижней челюсти к мочке уха (счет на 4). Движение повторяют 2-3 раза.

20. Разминание мышц подбородка и щек.

От середины подбородка пальцами левой кисти захватывают кожу и подлежащие ткани с легким нажимом на кость. Не отпуская ткани, их из левой руки передают в правую, а левая кисть захватывает следующий участок, двигаясь по направлению к мочке уха, попеременно передавая ткани из левой кисти в правую. Заканчивается движение у мочки уха; левая рука переносится к левому углу рта и аналогичные движения повторяют, заканчивая у козелка ушных раковин. Оттуда левую руку переносят к крыльям носа и производят захватывающие движения по третьей массажной линии (от крыльев носа) до завитка ушной раковины, после чего переходят на разминание правой стороны лица по тем же линиям, начиная правой рукой. При этом соблюдают счет по всем линиям на 8, повторяя движения на каждой линии 3 раза.

21. Круговые разминания мышц подбородка.

Тыльной поверхностью согнутых в кулак пальцев производят круговые непрерывные движения под подбородком (4 петли) и от середины подбородка по краю нижней челюсти к мочке уха (8 разминаний). Все движения повторяют 3 раза.

22. Щипковые разминания мышц подбородка и щек.

Движение производят по трем массажным линиям: а) от середины подбородка к мочке уха; б) от углов рта к козелку ушных раковин; в) от крыльев носа к завитку ушной раковины и по трем вертикальным линиям: а) из-под края нижней челюсти до углов рта; б) из-под угла нижней челюсти до середины щеки; в) из-под угла нижней челюсти до середины латеральной поверхности

щеки. И далее круговыми щипковыми движениями (в виде улитки) руки направляются к углам рта и обратно к углу нижней челюсти (всего 16 щипков). Щипки производят выпрямленными I пальцами и I фалангами II, III, IV, V пальцев, согнутых в кулак. На каждой линии движение повторяют 3 раза, счет на 8.

23. Круговое растирание кожи и мышц наружных углов глаза, виска, лба и рта.

II и III пальцы левой руки в виде «вилки» слегка распрямляют и фиксируют кожу правого наружного угла глаза, при этом II палец располагается на уровне конца брови, а III – у наружного нижнего края глазницы. Подушечкой IV пальца правой кисти производят легкое круговое растирание кожи между II и III пальцами – в виде «вилки» (8 «вилок»). Не отрывая от кожи II и III пальцы левой кисти, перемещают их на лоб. На лбу II палец фиксирует кожу у границы роста волос, а III – на уровне брови. От центра лба пальцы спускаются в межбровную область, затем снова переходят на лоб и передвигаются к левому виску, и «вилка» фиксирует кожу левого наружного угла глаза, затем «вилка» скользит к левому углу рта. По ходу перемещения «вилки» III и IV пальцем правой руки производят круговое растирание (счет на 8). После этого правая рука легко скользит под подбородком к правому углу рта, туда же переносится «вилка». Во всех точках между «вилкой» производят по 8 круговых движений. Движение делают один раз.

24. Поперечное защипывание носогубных складок (морицин), переносицы, лба и наружных углов глаза.

Движение производят подушечками I и II пальцев, остальные пальцы согнуты в кулак. Прямые I и II пальцы располагают в нижней части носогубной складки и мелкими щипками поднимают кверху, поперечно захватывая носогубную складку (II палец как бы поднимает кожу, а I прижимает ее ко II пальцу). Движение повторяют 3 раза, счет на 8.

Далее скользящими движениями пальцы по боковым поверхностям носа поднимаются до переносицы и производят поперечное защипывание складок переносицы (счет на 4). Затем пальцы скользят к середине лба до границы роста волос. Отсюда II пальцы, повернутые ногтями внутрь, защипывают складки лба (по 3 линиям – верхней, средней и нижней). Движения направлены от центра лба к вискам. Движение делают 1 раз, на счет 8. Дойдя до висков такие же защипывания проводят на складочках у наружных углов глаз по 3 линиям вниз, в стороны, вверх. Повторяют движение 3 раза, счет на 4.

25. Прижимающие движения кожи и мышц лица в местах выхода ветвей тройничного нерва.

Движение выполняют обеими ладонями. Ладони от середины подбородка обхватывают центральную часть лица. Короткими нажимами II-III-IV-V пальцев кисти поднимают медленно вверх и подушечками пальцев делают глубокий нажим в месте выхода подбородочной ветви тройничного нерва (несколько ниже углов рта). Далее, так же поднимаясь, производят нажим выше и несколько кнаружи от крыльев носа (вторая подглазничная ветвь). И следующий нажим делают в первой трети брови (лобная ветвь тройничного нерва). Затем руки поднимают до границы роста волос. Движения повторяются 2 раза, на счет 4 (всего 16 нажимов). Далее такие же нажимы делают из-под подбородка по диагонали к вискам. Нажимы производят ниже углов рта, в центре щеки и на височных впадинах. И по третьей линии нажимы производят

также из-под подбородка ниже углов рта к мочке ушной раковины. Все движения проводятся на счет 4. Движение повторяют 2 раза.

25а.

По всем линиям предыдущего движения обеими ладонями делают легкое поглаживание лица.

26. Прижимающие отрывистые движения.

Движение начинают с прижимания: а) II пальцы располагают под нижней губой, III, IV, V – под подбородком; б) II пальцы встречаются на верхней губе, III – под нижней губой, IV и V – под подбородком. После нажима резко отрывают руки от лица (3 раза); в) затем перемещают руки в полусогнутом положении ладоней на верхний край верхней части, те же отрывистые движения повторяют 3 раза; г) пальцы рук перемещают в область височных впадин и повторяют те же движения 3 раза.

27. Поколачивание лица (стаккато).

Движения производят выпрямленными пальцами от височных впадин к центру лба и обратно к вискам, оттуда – по верхней скуловой дуге к крыльям носа, от крыльев носа – к середине ушной раковины, оттуда – к углам рта, от углов рта – к мочке уха и к подбородку. Все движения повторяют по тем же линиям снизу вверх и заканчивают в центре лба.

28. Поглаживание лица.

Производят боковыми поверхностями II, III, IV, V пальцев. Кисти несколько повернуты тыльной поверхностью друг к другу; I пальцы лежат под IV пальцами кисти. Движение начинают от центра лба к вискам, от крыльев носа – по щекам к козелку, от углов рта – к мочке уха. Заканчивают движение поглаживанием подбородка: II пальцы встречаются под нижней губой, а III, IV, V – под подбородком, расходятся к мочкам ушных раковин и кисти спускаются по боковым поверхностям шеи к середине ключицы. Все движения выполняют на счет 8.

Массаж лица заканчивается массажем шеи спереди.

Массаж передней поверхности шеи

Поглаживание шеи и подбородка см. Массаж лица, движение 2.

Растирание мышц груди и шеи см. Массаж лица, движение 11.

1. Поперечные щипки шеи.

Движения начинают у основания шеи от средней линии к задней. Выполняют I прямыми и двумя фалангами II пальцев. Остальные пальцы согнуты в кулак. Движение повторяют по трем линиям (у основания шеи, середины шеи и верхней части шеи), по 4 щипка на каждой линии. Такие же щипковые движения проводят и по трем вертикальным направлениям. По передней поверхности шеи, по средней боковой и задней боковой линии до мочки ушных раковин, по 4 щипка на каждой линии.

2. Круговое разминание мышц шеи.

Движение производят тыльной поверхностью пальцев, согнутых в кулак. Начинают от нижнего края грудины; пальцы направляются к середине ключицы (счет на 4) и поднимаются по боковой поверхности шеи (счет на 4). Движение аналогично движению 11 при массаже лица.

3. Растирание подбородка.

Производят боковыми поверхностями выпрямленных пальцев обеих кистей (одна над другой) в виде пиления под подбородком в обе стороны (счет на 4). Движение начинают от середины подбородка и направляются направо, затем к середине подбородка, налево и заканчивают в середине подбородка (счет на 4).

4. Поколачивание подбородка.

Производят отрывистые движения расслабленных пальцев кистей от середины подбородка в левую и правую стороны (повторяются 3-4 раза, счет на 4).

5. Поколачивание подбородка (стаккато).

Подушечками выпрямленных пальцев производят отрывистые поколачивания подбородочной области справа налево (3 раза, счет на 4).

6. Нажимающие движения подбородка.

Производят полусогнутыми ладонями (одна над другой). Ладони плотно обхватывают и нажимают подбородок. В центре подбородка руки расходятся в стороны (счет на 4) и поднимаются с нажимами до углов рта. Повторяют движение от середины подбородка до середины нижней челюсти (4) и по третьей линии от середины подбородка, руки расходятся на счет 8 к мочкам ушных раковин. Заканчивается движение поглаживанием подбородка по тем же линиям обеими ладонями.

7. Легкое подхлестывающее движение под подбородком.

Производят II, III, IV пальцами обеих кистей попеременно каждой рукой, начиная от левого угла до правого угла нижней челюсти. Движение повторяют 2 раза и заканчивают у левого угла нижней челюсти (счет на 4).

8. Поглаживающие движения подбородка и шеи.

Ладонями обеих рук поочередно от основания шеи производят поглаживающее движение в направлении к нижней челюсти (справа налево); дойдя до середины подбородка, ладони расходятся к мочкам ушных раковин и спускаются по боковым поверхностям шеи к ключицам. Движение повторяют 2-3 раза.

Пластический массаж

Применяют при стареющей коже лица и шеи, а также при избыточной подкожно-жировой клетчатке. Делают его по тальку. По назначению врача пластический массаж можно чередовать с косметическим по крему. На курс лечения назначают от 15 до 20 процедур через день или 2 раза в неделю, по окончании курса лечения – 1 раз в 7-10 дней. Продолжительность массажа лица и шеи 10 минут. Пластический массаж включает 4 основных приема: поглаживание, разминание, вибрацию и поколачивание.

Техника массажа представлена ниже.

1. Поглаживание лица.

Производится ладонной поверхностью I-V пальцев (см. Косметический массаж). На каждой линии движение повторяют 3 раза и заканчивают легкой фиксацией (счет на 4).

2. Поглаживание шеи. См. Косметический массаж шеи.

3. Разминание (поверхностное).

Производят ладонной поверхностью I и II фаланг II-V пальцев. При этом ритмично круговыми движениями прижимают мягкие ткани лица к костям по массажным линиям, заканчивая их фиксацией.

а) *Разминание начинают от середины подбородка.* Спиралеобразные движения по кругу на счет 8 производят от середины подбородка до мочки ушных раковин, от углов рта – до середины ушных раковин, от крыльев носа – по верхнему краю верхней челюсти к височным впадинам. На каждой линии движение повторяют по 3 раза (счет на 4).

б) *Разминание круговой мышцы глаза.* Круговую мышцу глаза обрабатывают пунктирными легкими нажимами в направлении от наружного к внутреннему углу глаза и далее по верхнему краю глазницы снова к наружному углу глаза. Движение повторяют 3 раза, счет на 8. При повторении третий раз руки переходят через межбровную область на лоб.

в) *Разминание мышц лба* идет от середины к височным впадинам (6-8 кругов). Движение повторяют 3 раза, счет на 4. От височной области, по латеральной поверхности щеки круговыми давящими нажимами руки спускаются вниз – к углу нижней челюсти, откуда пунктирными нажимами переходят снова к середине подбородка.

г) *Разминание мышц под подбородком* производят спиралеобразно от центра подбородка до мочек ушных раковин. Движение повторяют 3 раза, счет на 4.

д) *Разминание боковой поверхности шеи.* Движение начинают от мочки уха и продолжают вниз до середины ключицы с переходом на грудь, где также производят спиралеобразные движения (6-8 кругов). Движение производят один раз, счет на 4.

е) *Разминание передней поверхности шеи.* Начиная от нижнего края грудины, руки передвигаются вверх по боковым поверхностям шеи к мочке уха (6-8 кругов), от мочки уха – к середине подбородка. Движение производят один раз (счет на 4).

4. Глубокое разминание мышц шеи.

Движение производят по тем же линиям массажа и в той же последовательности, что и поверхностное разминание. Разница заключается лишь в том, что оно выполняется ладонной поверхностью всех пальцев.

Примечание. При массаже не следует закрывать ладонями ушные раковины, нажимать на костные выступы, а также резко надавливать на сосуды в области шеи.

5. Поколачивание (стаккато).

Выполняют кончиками II-V пальцев петлеобразно по основным линиям массажа и в той же последовательности, что и предыдущее движение. Повторяют 3 раза, счет на 8.

6. Стаккато выпрямленными пальцами.

Движение производят выпрямленными II – V пальцами по тем же линиям и в той же последовательности, что и предыдущее движение, за исключением шеи, где поколачивание не производят. На каждой линии движения делают по 3 раза, заканчивая их в центре подбородка (счет на 4).

7. Вибрация.

Вибрационное движение производят ладонной поверхностью I-V пальцев по основным линиям массажа в направлении от центра подбородка вверх до области лба, затем в обратном направлении. После этого обрабатывают верхнюю часть груди и переднюю поверхность шеи, заканчивая в центре

подбородка. Вибрацию лица делают на каждой линии по одному разу (счет на 4).

8. *Поглаживание мышц лица и шеи (см. движение 1).*

9. *Массаж шеи сзади (см. Косметический массаж).*

Лечебный массаж

Лечебный массаж лица, или массаж по Жаке, - Один из видов косметического, пластического массажа. Применяют лечебный массаж при жирной пористой коже, наличии инфильтратов и застойных пятен (в результате угревой сыпи), дряблой коже и пониженном тонусе мышц. Благодаря более глубоким механическим воздействиям на кожу и подлежащие ткани этот вид массажа усиливает кровообращение, улучшает питание, активизирует выделение из кожных желез скопившегося секрета, повышает тургор кожи и тонус мышц. Массаж производят по тальку в течение 5-6 минут. Курс лечения состоит из 20 процедур, 2-3 раза в неделю. Перед каждой процедурой лечебного массажа проводят легкую чистку лица в течение 5-7 мин., после чего кожу лица обрабатывают 2 % раствором салицилового спирта и при необходимости применяют дарсонвализацию в течение 2-3 минут.

Техника лечебного массажа состоит из трех движений: поглаживания, разминания и вибрации. Разминание и вибрацию делают, применяя глубокие щипковые движения. Все движения производят по массажным линиям.

1. *Поглаживание* производят ладонной поверхностью II-V пальцев обеих кистей 2 раза на счет 4.

2. *Разминание.*

а) Разминание производят в виде глубоких щипковых движений ладонной поверхностью всех пальцев. При этом захватывают мягкие ткани лица в виде щипка с некоторым его продвижением вперед, как бы выжимая секрет кожи. Движение повторяют 2 раза по каждой линии и производят на счет 8.

б) На щеках глубокие щипки начинают от угла нижней челюсти, продолжают к углам рта и вновь возвращаются к углу нижней челюсти. Направление этих движений имеет вид «улитки». Всего 16 щипков, счет на 8.

в) Для разминания носа используют I фаланги I пальцев; II-V пальцы фиксируют под нижней челюстью у ее углов. Выжимающие движения делают с обеих сторон носа от его основания к спинке (снизу вверх) по двум линиям: на крыльях носа и его кончике. Движение повторяют 2 раза, счет на 4.

г) Разминание лба производят снизу вверх от бровей к линии роста волос в четырех направлениях: от переносицы, внутреннего конца брови, середины брови, наружного конца брови; движение повторяют 2 раза, счет на 4.

3. *Вибрация.*

Щипковые вибрационные движения выполняют по тем же линиям, что и при разминании, кроме области носа и лба. Движения разминания и вибрации, чередуясь, повторяют дважды. Заканчивают массаж поглаживанием (см. движение 1), после чего делают массаж шеи сзади.

Массаж волосистой части головы.

Кожа головы в области крыши черепа отличается довольно значительной толщиной и полнотой. Она покрыта волосами и содержит большое количество

поверхностно расположенных потовых и сальных желез. Под кожей в области свода черепа располагается надчерепная мышца, которая состоит из мышечной и сухожильной частей (сухожильный шлем, или апоневроз). Сухожильный шлем связан рыхло с костями черепа и тесно срастается с кожей головы. Спереди сухожильный шлем начинается с надбровных дуг, а сзади прикрепляется к затылочной кости. Мышечные волокна надчерепной мышцы располагаются в области лба и затылка. Парное затылочное брюшко мышцы вплетается в сухожильный шлем сзади, а лобное – спереди.

Кровоснабжение головы осуществляется от наружной сонной артерии. Кровеносные сосуды покровов черепа широко анастомозируют между собой, образуя густую артериальную и венозную сеть. Направление сосудов радиальное к центру теменной области. Иннервация головы осуществляется за счет шейного сплетения.

Лимфотические сосуды также анастомозируют друг с другом и собирают лимфу к трем группам лимфатических узлов. Из лобной области лимфа собирается в передние околоушные узлы, из теменной – преимущественно в задние околоушные узлы, а из затылочной – в затылочные лимфатические узлы. Последние группируются обычно по линии прикрепления трапецивидной мышцы.

Показания к массажу: профилактика выпадения волос; выпадение волос различной этиологии; нарушение функции сальных желез кожи головы.

Противопоказания: значительное выпадение волос; гнойничковые, грибковые заболевания, экзема кожи волосистой части головы; гипертония II и III степени, хроническая сердечная недостаточность; острые травмы головы.

Массаж волосистой части головы проводят с учетом анатомо-физиологических особенностей головы. Пальцы рук массажистки располагаются возможно ближе к корням волос. Массаж проводят ритмично, в медленном темпе; он включает поглаживание, растирание, разминание и вибрацию.

Перед началом массажа шею пациента освобождают от одежды, надевают пеньюар. Массажистка стоит позади кресла, в котором находится пациент. Массаж начинают со лба, от места прикрепления сухожильного шлема.

1. Прерывистое разминание в области надбровных дуг.

Массажистка I-II пальцами обеих рук захватывает в складку всю толщину тканей в области надбровных дуг и производит 8 легких нажимов по всей длине бровей в направлении от переносицы к височным впадинам.

2. Непрерывное спиралеобразное растирание височной мышцы и сосцевидного отростка.

Ладонной поверхностью II-IV пальцев производят непрерывное спиралеобразное растирание височной мышцы в двух точках: в области височной впадины и в области сосцевидного отростка выполняют по 4 спиралеобразных движения.

3. Прерывистое поглаживание лобной мышцы.

Ладонной поверхностью II –IV пальцев производят прерывистое поглаживание лобной мышцы в виде нажимов. Движение идет от бровей по направлению линии роста волос: от переносицы в линии роста волос; от середины бровей – к границе лобно-височной области; от наружного угла глаза – к завитку ушной раковины; из-под скуловой дуги – к козелку ушной раковины. Движение заканчивают растиранием под мочкой ушной раковины и повторяют 3 раза, счет на 4.

4. Вертикальное поглаживание лобной и височной мышц.

Ладонной поверхностью II – V пальцев производят вертикальное поглаживание лобной и височной мышц попеременно одной и другой рукой в направлении от бровей к линии роста волос. Каждый участок кожи поглаживают дважды. Движение начинают от середины лба в правую, а затем в левую сторону. Дойдя до середины лба, руки расходятся к височным впадинам, где делают легкий нажим. Каждое поглаживание делают на один счет, движение повторяют 3 раза.

5. Волнообразное продольное поглаживание лобной мышцы.

Ладонной поверхностью II-V пальцев, полусогнутых по форме лба, попеременно то правой, то левой рукой производят волнообразное поглаживание лобной мышцы слева направо с фиксацией пальцев в височной впадине в конце движения. Встречаясь на середине лба, руки расходятся и фиксируются с легким нажимом в области височных впадин. Движение повторяют 3 раза, счет на 8.

6. Растирание височных и лобной мышц.

Подушечками слегка согнутых II – IV пальцев растирают височные и верхний край лобной мышцы в трех направлениях: продольном, поперечном и круговом. Движение выполняют двумя руками одновременно в направлении от височной впадины к центру лба, по линии роста волос. Производят один раз, счет на 4.

7. Поверхностное растирание кожи волосистой части головы.

Производят в продольном, поперечном и круговом направлениях по сагиттальному пробору. Движения выполняют правой рукой, левая поддерживает голову пациента сзади. Движение повторяют один раз (счет на 3). Затем по всей волосистой части головы по радикальным проборам на расстоянии 1-2 см. выполняют аналогичные движения в направлении снизу вверх. Правой рукой растирают правую половину головы, левая рука в это время фиксирует голову пациента. Затем левой рукой растирают левую половину головы, а правая рука фиксирует голову. Движение производят один раз, счет на 3.

8. Глубокое растирание кожи волосистой части головы.

Широко расставленные пальцы рук помещают над ушными раковинами (локти массажистки отведены в сторону) и смещают кожу головы к средней линии; затем обеими руками поочередно сдвигают кожу каждой рукой в противоположном направлении. Руки постепенно перемещают вверх, пока концы пальцев не встретятся на сагиттальном проборе. Далее движение начинают со лба и затылка, постепенно перемещая руки вверх, пока концы пальцев не встретятся в центре теменной области. Движение повторяют 3 раза, счет на 3.

9. Круговое разминание затылочной и лобной мышц.

Слегка разъединенными II – IV пальцами, помещенными под волосами за ушными раковинами, производят круговое разминание затылочной мышцы в направлении от линии роста волос к темени. Движение выполняют двумя руками одновременно. Большие пальцы фиксируют на затылке. Разминание делают по часовой стрелке и обратно, затем пальцы перемещают на 2-3 см. выше и движение повторяют вновь. После этого круговое разминание производят со лба и затылка, постепенно приближаясь к центру теменной области. Движение повторяют 3 раза, счет на 3.

10. Поверхностное круговое разминание кожи головы.

Последовательно запястьем, пястью и концевыми фалангами II – IV пальцев производят круговое разминание кожи головы: правой рукой – на правой половине головы, фиксируя левой рукой голову пациента. Движение начинают от линии роста волос в центре лба, далее – по сагиттальному пробору в направлении затылка, затем по радиальным проборам в направлении снизу вверх вначале на правой половине головы, затем те же движения на левой половине. Движение делают один раз, счет на 3 в каждой точке.

11. Легкая вибрация кожи головы.

Выполняют попеременно правой и левой рукой последовательно запястьем, пястью и концевыми фалангами II –IV пальцев, которыми производят легкую вибрацию кожи головы поверх волосяного покрова. Движение выполняют в той же последовательности и направлении, что и движение 10. Делают один раз, счет на 3 в каждой точке.

12. Поглаживание кожи волосистой части головы.

Широко расставленными концевыми фалангами II – IV пальцев правой руки поглаживают всю кожу головы в направлении от лба к затылку. Пальцы находятся на коже головы. Сначала поглаживание выполняет правая рука, а левая фиксирует голову. Затем правая рука фиксирует голову, а левая производит поглаживание на левой половине головы. Массаж головы заканчивают легким поглаживанием по волосам в том же порядке и направлении. После массажа головы массажистка моет руки, протирает кожу шеи пациента лосьоном, слегка припудривает тальком и делает массаж задней поверхности шеи (см. Массаж шеи).

Последовательность косметических процедур при жирном типе кожи

1. Паровая ванночка или пиллинг;
 2. Лечебный массаж;
 3. Дарсонваль;
 4. Маска;
 5. Крем;
 6. Массаж задней поверхности шеи.
- Курс лечения не меньше 10 процедур.

Последовательность косметических процедур при сухом типе кожи

1. Массаж задней поверхности шеи;
2. Питательный крем;
3. Компресс (горячий) 2-3 мин.;
4. Косметический массаж;
5. Дарсонваль или маска (или то и другое);
6. Увлажняющий крем (на ночь – питательный).

Самомассаж

Противопоказания

Те же, что и при других массажах.

Главные: 1) раздражение, 2) сосудистые разрастания, 3) гнойнички.

При самомассаже челюсти должны быть разжаты.

Самомассаж не может заменить косметический массаж.

От косметического массажа отличается тем, что делается более медленно, с 25 лет, по 3-6 минут. Разглаживает мелкие морщины и предупреждает более глубокие морщины.

Самомассаж делают по косметическим линиям расслабленными свободными пальцами, без напряжения и применения силы.

Все движения самомассажа производят тремя кругами.

1-ый круг – мелкие хлопки кончиками вместе сложенных 2-4 пальцев.

2-ой круг – вдавливающие нажимы.

3-ий круг – пальцевой дуги (стаккато).

Порядок проведения самомассажа

- По 1 кругу движения 1: 14 повторяют 2-3 раза.
- По 2 кругу 2 раза.
- По 3 кругу до трех раз.

Схема движений

1. От нижней точки середины подбородка по контуру лица к мочке уха (на 8).
2. От середины подбородка (впадины) до мочки уха (на 8).
3. От углов рта к козелкам (на 8).
4. Переходное движение: 10-15 поколачиваний под носом 2-3 пальцами.
5. У основания крыльев носа производятся сильные нажимы, переходя в скуловую область до висков (на 8).
6. В области висков произвести 20-30 поколачиваний 2-3 пальцев вверх, вниз (стаккато) только в 1, 3 круге.
7. Щипки на бровях: 2-3 пальцев от середины переносицы к вискам 2-3 раза, на 8.
8. Движения на лбу производятся от середины переносицы по трем линиям: по подборовой, по середине, по линии роста волос.
9. 2-4 пальцы устанавливают поперек морщинок и от середины лба продвигаются к вискам на счет 8.
10. Поперечное или вертикальное поглаживание лба от переносицы вверх.
11. Хлопки тыльной стороной обеих кистей в подбородочной области и затем в стороны на 8.
12. Мельница производится слева направо и обратно (подбородок) 3-5 раз, счет на 8-10 (тыльной стороной кистей).
13. 2-4 пальцами производятся вдавливающие движения к уголкам рта и крыльям носа и по контуру лица.
14. Обхватывая лицо ладонями обеих кистей и отрывисто отводите руки (3 раза).

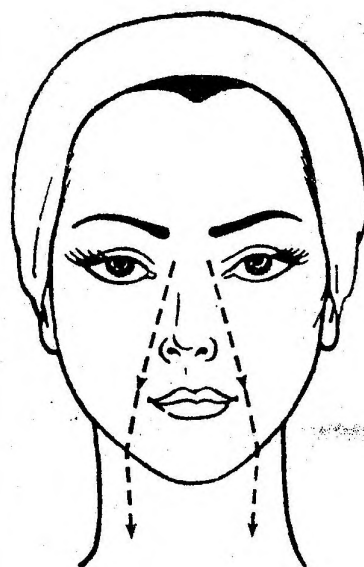
Список литературы

1. Ю. Дрибноход «Введение в косметологию» (Пособие для косметичек-массажисток) – С.-Пб.: «Питер», 1999-350с.
2. Справочник по медицинской косметике под редакцией А.Ф. Ахабадзе, М.: «Медицина», 1975.
3. А.Ф. Ахабадзе, В.Я. Арутюнов «Практическое пособие для медицинских сестер, косметичек-массажисток», Л.: «Медицина», 1986.

Приложение

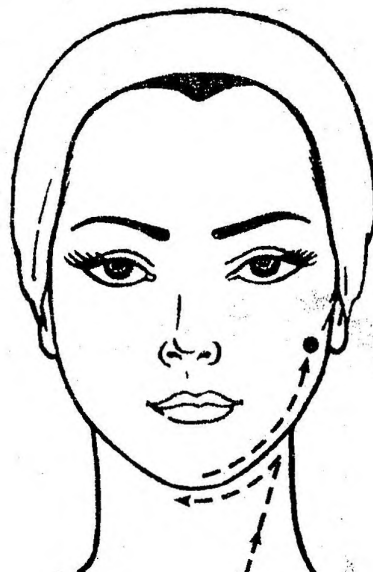
ПРИЕМЫ МАССАЖА

I ДВИЖЕНИЕ, УСИЛИВАЮЩЕЕ ОТТОК ПО ВЕНАМ



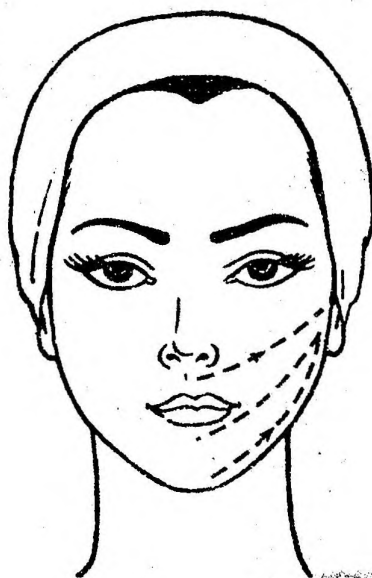
Ладонные поверхности II–IV пальцев фиксируются под нижней челюстью. I пальцы располагаются по обе стороны переносицы. Одновременно I пальцы, поглаживая скуловую область лица, спускаются, а II–IV поднимаются к углу нижней челюсти и спускаются вниз по боковым поверхностям шеи на надплечья.

II ПОГЛАЖИВАНИЕ ПЕРЕДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ ГРУДИ И ШЕИ



Производится ладонными поверхностями всех пальцев обеих кистей от нижнего края грудины вверх до угла нижней челюсти. Затем, скользя, пальцы спускаются до середины подбородка, захватывают его и фиксируют легким нажимом, причем II пальцы располагаются под нижней губой, а III–V — под подбородком; после этого они возвращаются к мочке уха.

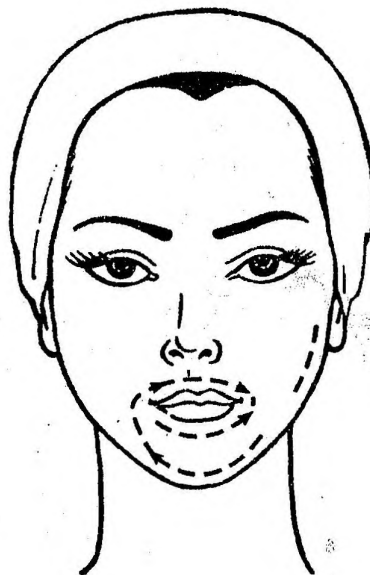
III ПОГЛАЖИВАНИЕ ПОДБОРОДКА



Продолжение предыдущего движения. Кисти от угла нижней челюсти спускаются к середине подбородка. Разведенными пальцами захватывают подбородок и верхнюю губу. II пальцы встречаются на верхней губе, III — располагаются в подбородочной ямке, IV и V пальцы — под подбородком с легким нажимом, затем кисти снова возвращаются к середине ушных раковин.

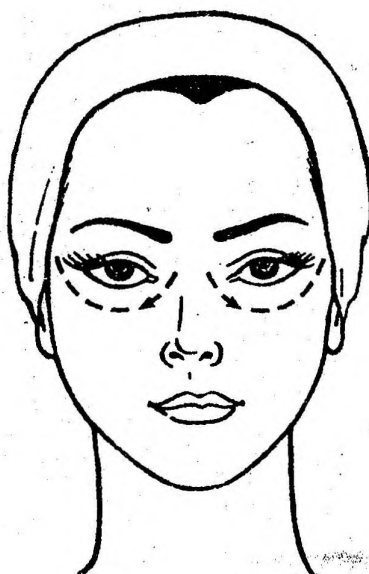
IV

ПОГЛАЖИВАНИЕ КРУГОВОЙ МЫШЦЫ РТА



Движение производится подушечками II–III пальцев от козелка ушной раковины, легким скользящим движением по щекам, поочередно правой и левой руками поглаживают мышцы вокруг рта. При этом II палец поглаживает кожу над верхней губой, а III — под нижней, соединяясь затем у углов рта. От углов рта кисти направляются снова вверх к козелкам ушных раковин.

V **ПОГЛАЖИВАНИЕ ПОДГЛАЗНИЧНОЙ ОБЛАСТИ**



Движения делаются легко, без давления, III и IV пальцы спускаются от спинки носа по скуловой дуге к височным впадинам, где вместе со II пальцами делается нажим.

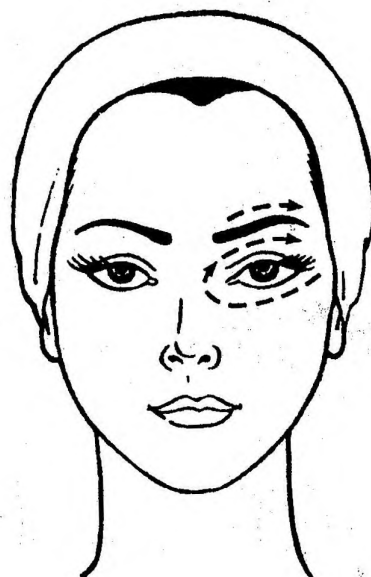
VI ПОГЛАЖИВАНИЕ ВЕК



Движение делается одновременно двумя руками. Поглаживающие движения выполняются подушечками IV пальцев и начинаются от висков, по нижнему веку к внутреннему углу глаза и далее к верхнему веку. Движение непрерывное, заканчивающееся поочередным поглаживанием век в виде «восьмерки» IV пальцами.

VII

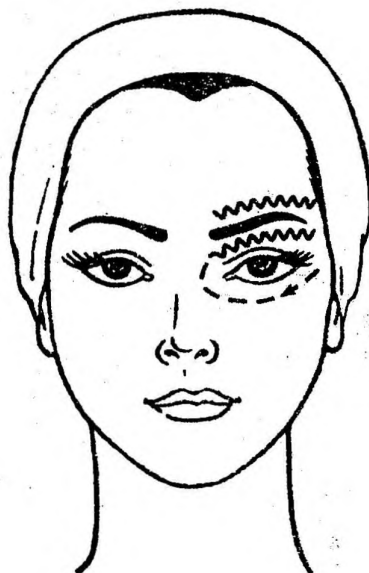
ПОГЛАЖИВАНИЕ КРУГОВЫХ МЫШЦ ГЛАЗА



Движение начинается, как и при поглаживании век, от височной области по нижнему веку к внутреннему углу глаза и далее под бровью. У начала брови III палец располагается над бровью с мягкой фиксацией, и руки снова возвращаются к височной области, III и IV пальцы соединяются.

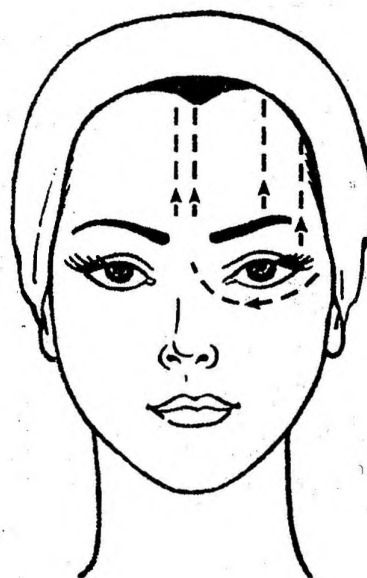
VIII

ВОЛНООБРАЗНОЕ ПОГЛАЖИВАНИЕ КРУГОВОЙ МЫШЦЫ ГЛАЗА



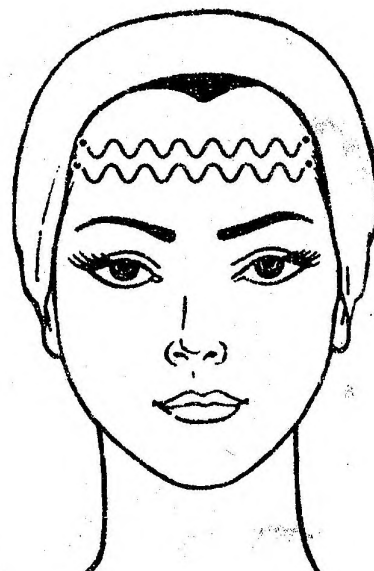
Выполняется движение аналогично предыдущему. Вместо нажима у начала брови производится волнообразное поглаживание в направлении к височным впадинам.

IX ПОГЛАЖИВАНИЕ ЛОБНОЙ И ВИСОЧНОЙ МЫШЦ



Производится ладонной поверхностью четырех пальцев. Движение начинают правой ладонью от середины лба в правую сторону к височной области и обратно. Затем от височной области руки направляются к переносице, встречаясь в межбровной области, откуда попеременно ладонями рук производят легкое поглаживание лба к границе роста волос.

Х
ВОЛНООБРАЗНОЕ ПОГЛАЖИВАНИЕ ЛБА



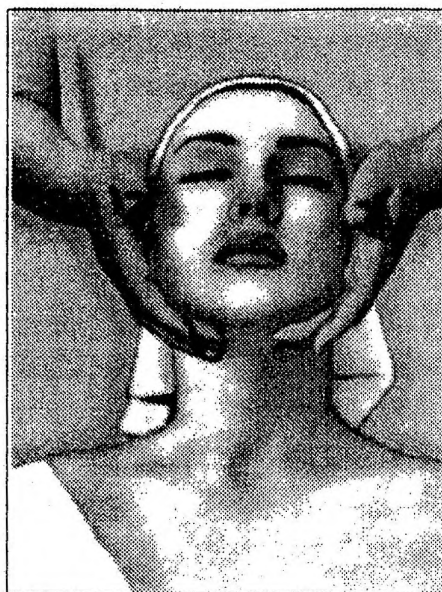
Производится волнообразно, аналогично предыдущему движению.

XI РАСТИРАНИЕ ГРУДИ И БОКОВЫХ ПОВЕРХНОСТЕЙ ШЕИ



Начинается у нижнего края грудины. Спиралеобразными движениями II–V пальцы направляются к середине ключиц (4 петли), по боковым поверхностям шеи к мочкам ушных раковин (4 петли), затем пальцы опускаются под нижнюю челюсть к середине подбородка (4 петли) и по краю нижней челюсти более мелкими петлями к мочкам ушных раковин (8 петель).

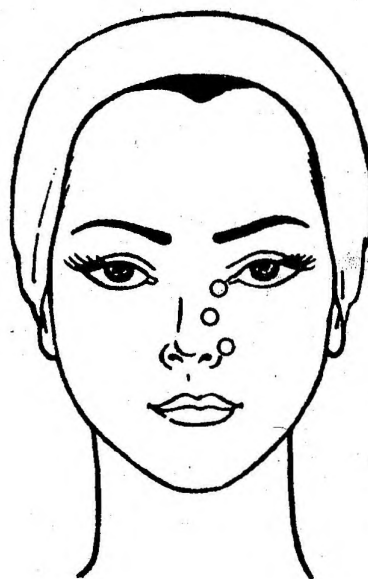
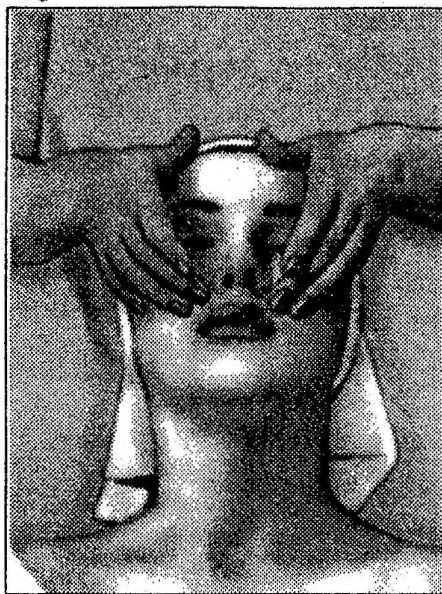
XII РАСТИРАНИЕ ПОДБОРОДКА И КРУГОВОЙ МЫШЦЫ РТА



Производят из-под подбородка спиралеобразными движениями по линии углов рта к подбородочной ямочке (8 петель), затем до углов рта к середине верхней губы, переходя на крылья носа (8 петель). От крыльев носа руки скользящими движениями направляются к височным областям.

XIII

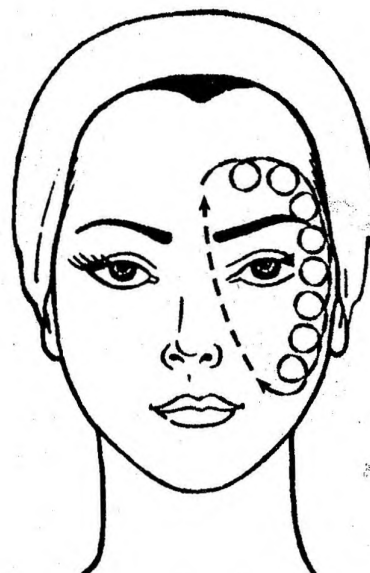
РАСТИРАНИЕ МЫШЦ НОСА



II–V пальцы обеих кистей обхватывают и фиксируют подбородок. Подушечками I пальцев проводят круговые движения на крыльях носа (4 петли) и середине спинки носа (4 петли).

XIV

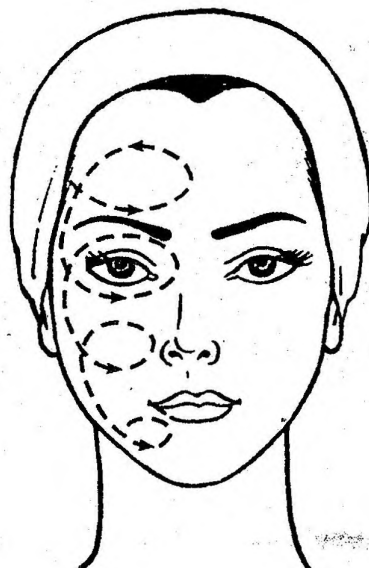
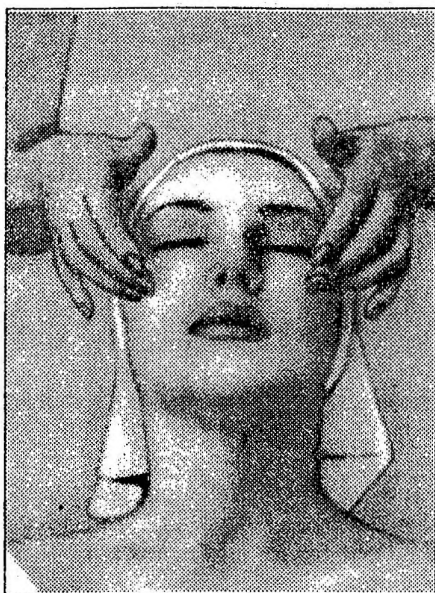
РАСТИРАНИЕ МЫШЦ ЛБА



Исходное положение — как при предыдущем движении. II–V пальцы поднимаются через центральную часть лица к переносице, а затем от середины лба спиралеобразными движениями от бровей идут кверху (к волосистой части головы) и в стороны к височным областям (4 петли). Массируют височные впадины (4 петли), спускаются к середине ушной раковины (4 петли), оттуда скользящими движениями поднимаются к середине лба для повторения движений. Затем руки спускаются на середину нижней челюсти.

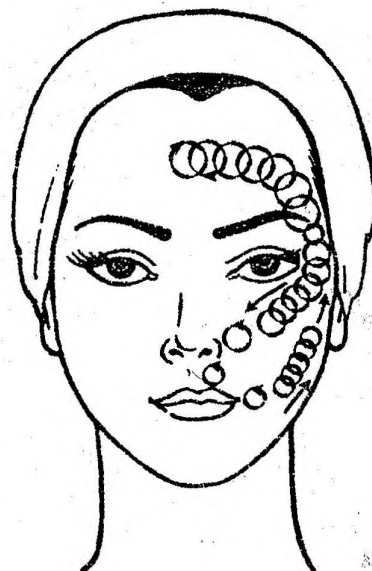
XV

ПОКОЛАЧИВАНИЕ ЛИЦА («СТАККАТО»)



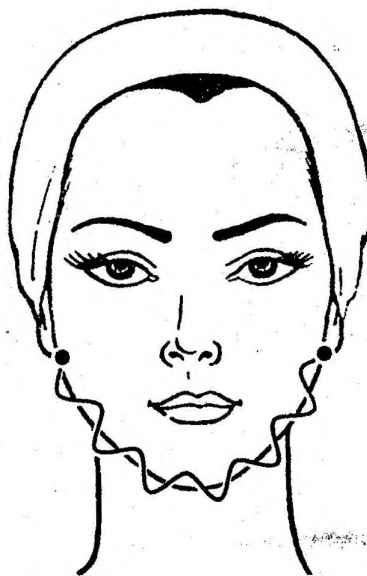
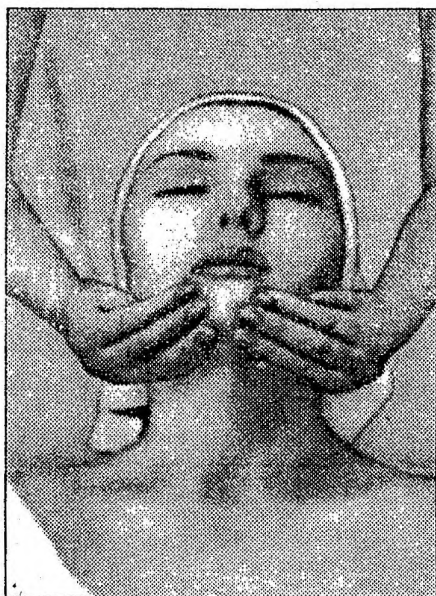
Кисти рук поднимаются к середине лба. Подушечками II–V согнутых пальцев производят спиралеобразное поколачивание от середины лба к височным впадинам, от них — вокруг глаз, снова к височным впадинам и далее — к крыльям носа, к козелкам ушных раковин, углам рта, мочкам ушных раковин, подбородку, вокруг и под подбородком. Затем руки возвращаются в обратном направлении к середине лба. Все движения включают по 4 петли.

XVI РАСТИРАНИЕ МЫШЦ ЛБА И ЩЕЧНЫХ МЫШЦ



От середины лба II–V пальцами производят спиралеобразные движения во всю ширину лба к вискам (4 петли), те же движения производят в области височных впадин; отсюда движения делаются в обратном направлении к крыльям носа (8 мелких петель); присоединяя III пальцы, продолжают растирание области крыльев носа и переходят на верхнюю губу (4 петли), присоединяя II пальцы, переходят к середине нижней челюсти, отсюда II–IV пальцами (4 петли) поднимаются по латеральной части щеки к височным впадинам (4 петли).

XVII ВОЛНООБРАЗНОЕ РАЗМИНАНИЕ ПОДБОРОДКА



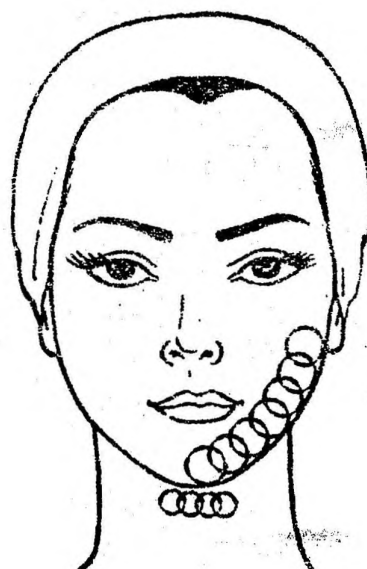
Исходное положение: I пальцы располагаются под нижней губой. II–V пальцами обхватывают подбородок снизу. Одновременно I и II–V пальцами как бы выворачивают мягкие ткани подбородка, при этом II–V пальцы направляются вверх, а I — книзу попеременно; движение повторяется два-три раза. Закачивают волнообразными движениями ладоней по краю нижней челюсти к мочке уха.

XVIII РАЗМИНАНИЕ МЫШЦ ПОДБОРОДКА И ЩЕК



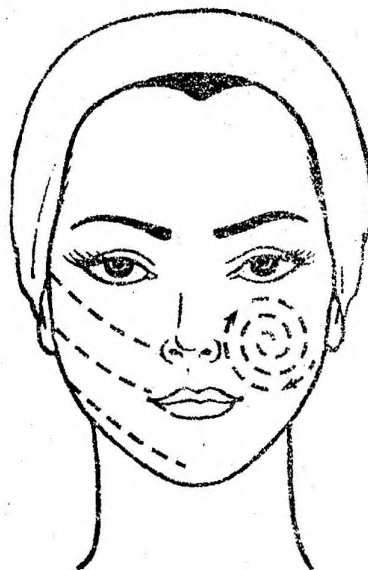
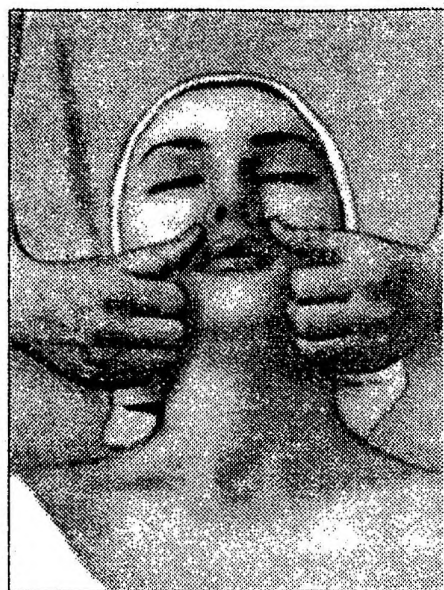
Движение производится по массажным линиям, начинается от середины подбородка. Пальцами левой кисти захватывают кожу и подлежащие ткани и «передают» в правую, затем левой кистью захватывают следующий участок, направляясь к мочке уха, отсюда левая рука переносится к левому углу рта, повторяя движения по направлению к козелку уха, затем движение начинается от крыльев носа и заканчивается у середины ушной раковины. После этого те же движения делают на правой стороне. Движение повторяют 3 раза.

XIX КРУГОВОЕ РАЗМИНАНИЕ МЫШЦ ПОДБОРОДКА



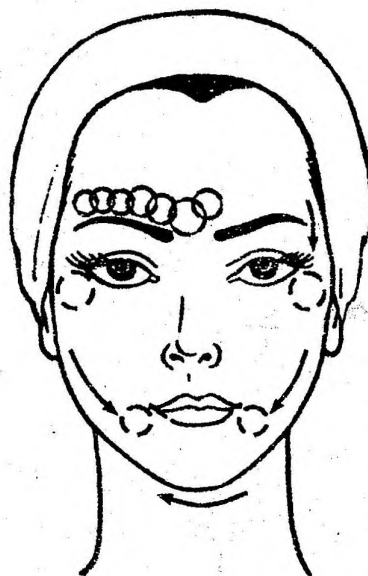
Пальцы согнуты, тыльной стороной согнутых пальцев производят круговые непрерывные движения под подбородком (4 петли), затем от середины подбородка по нижнему краю нижней челюсти к мочке уха. Повторяют 3 раза.

XX ЩИПКОВЫЕ РАЗМИНАНИЯ МЫШЦ ПОДБОРОДКА И ЩЕК



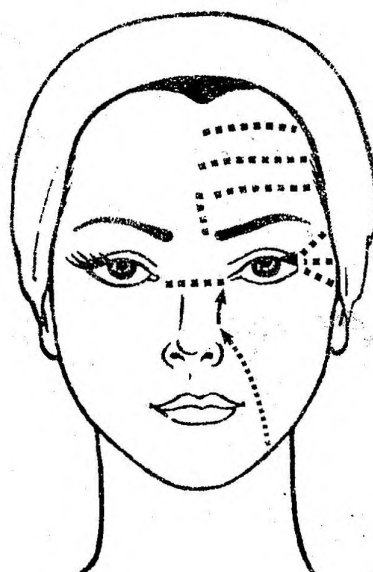
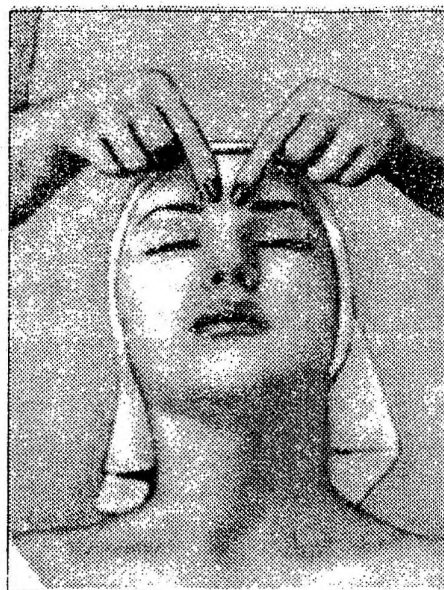
Движение производится выпрямленными ногтевыми и средними фалангами двух пальцев, согнутых в кулак, по массажным линиям по трем вертикальным направлениям: 1) из-под края нижней челюсти до угла рта; 2) из-под угла нижней челюсти до середины щеки; 3) из-под угла нижней челюсти до середины латеральной поверхности щеки. Заканчивается движение круговыми щипковыми движениями (в виде улитки) к углам рта и обратно к углу нижней челюсти (всего 6 щипков). Щипки производятся выпрямленными I пальцами и ногтевыми фалангами II–V пальцев, согнутых в кулак. На каждой линии движение повторяют 3 раза.

XXI КРУГОВОЕ РАСТИРАНИЕ КОЖИ И МЫШЦ ОБЛАСТИ НАРУЖНЫХ УГЛОВ ГЛАЗА, ВИСКОВ, ЛБА И РТА



II и III пальцы левой руки в виде «вилки» слегка распрямляют и фиксируют кожу в области правого наружного угла глаза, при этом II палец располагается на уровне конца брови, а III — у наружного нижнего края глазницы. Подушечкой IV пальца правой кисти производят легкое круговое растирание кожи между II и III пальцами. Не отрывая от кожи, II и III пальцы левой кисти перемещают на лоб. На лбу II пальцем фиксируют кожу у границы роста волос, а III — на уровне бровей. От центра лба пальцы спускаются в межбровную область, затем они снова перемещаются на лоб и передвигаются к левому виску. «Вилка» фиксирует кожу левого наружного угла глаза, затем скользит к левому углу рта. По ходу перемещения «вилки» III и IV пальцами правой руки производят круговое растирание. После этого правая рука легко скользит под подбородком к правому углу рта, туда же переносится «вилка». Во всех точках между «вилкой» производят по 8 круговых движений. Движение делают 1 раз.

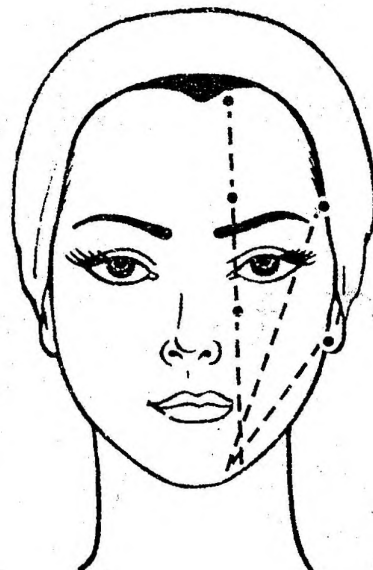
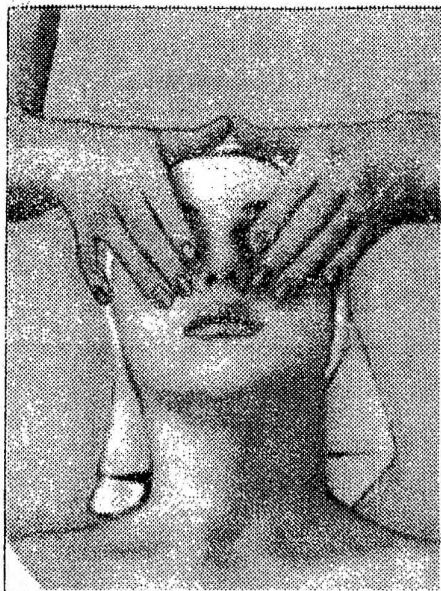
XXII ПОПЕРЕЧНОЕ ЗАЩИПЫВАНИЕ НОСОГУБНЫХ СКЛАДОК (МОРЩИН), ПЕРЕНОСИЦЫ, ЛБА И НАРУЖНЫХ УГЛОВ ГЛАЗА



Движение производят подушечками I и II пальцев, остальные пальцы согнуты в кулак. Прямые I и II пальцы располагают в нижней части носогубной складки и мелкими щипками поднимают кверху, поперечно захватывая носогубную складку (II палец как бы поднимает кожу, а I прижимает ее ко II пальцу). Движение повторяют 3 раза. Далее скользящими движениями пальцы по боковым поверхностям носа поднимаются до переносицы и производят поперечное защипывание складок переносицы. Затем пальцы скользят к середине лба до границы роста волос. Отсюда II пальцы, повернутые ногтями внутрь, защипывают складки лба по трем линиям (верхней, средней и нижней). Движения направлены от центра лба к вискам, их делают 1 раз. Дойдя до висков, такие же защипывания проводят на складочках у наружных углов глаз по трем линиям (вниз, в стороны и вверх). Повторяют движения 3 раза.

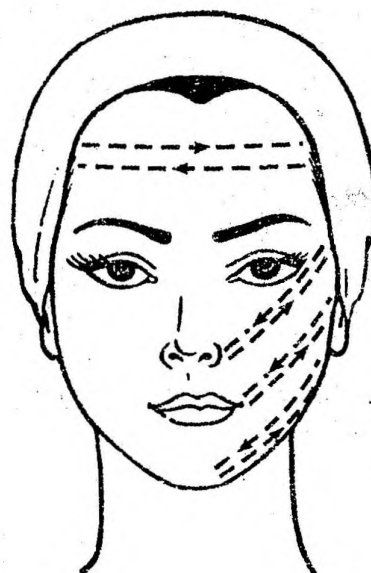
XXIII

ПРИЖИМАНИЕ КОЖИ И МЫШЦ ЛИЦА В МЕСТАХ ВЫХОДА ВЕТВЕЙ ТРОЙНИЧНОГО НЕРВА



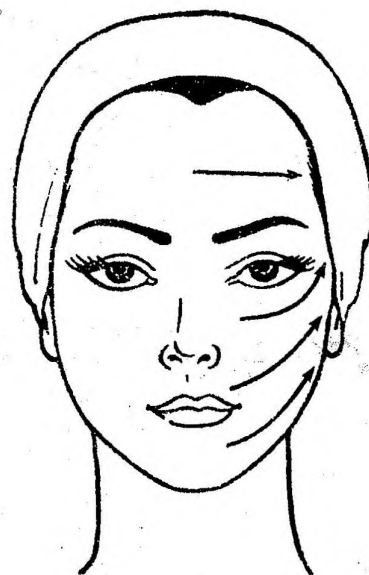
Движения выполняются обеими ладонями. Ладони от середины подбородка обхватывают центральную часть лица. Короткими нажимами II–V пальцев кисти кожу медленно поднимают вверх и подушечками пальцев делают глубокий нажим в месте выхода подбородочной ветви тройничного нерва (несколько ниже углов рта). Далее производят нажим выше и несколько кнаружи от крыльев носа (вторая подглазничная ветвь). Следующий нажим делают в первой трети брови (лобная ветвь тройничного нерва). Затем руки поднимаются до границы роста волос. Движение повторяют два раза (всего 16 нажимов). Далее такие же нажимы делают из-под подбородка по диагонали к вискам. Нажимы производят ниже углов рта, в центре щеки и в височных областях. Нажимы производят также из-под подбородка ниже углов рта к мочке ушной раковины. Движение повторяют два раза.

XXIV ПОКОЛАЧИВАНИЕ ЛИЦА («СТАККАТО»)



Производят выпрямленными пальцами от височных впадин к центру лба и обратно к вискам, оттуда — по верхнему краю скуловой дуги к крыльям носа, затем — к середине ушной раковины, далее — к углам рта, от углов рта — к мочке уха и подбородку. Все движения повторяются по тем же линиям снизу вверх и заканчиваются в центре лба.

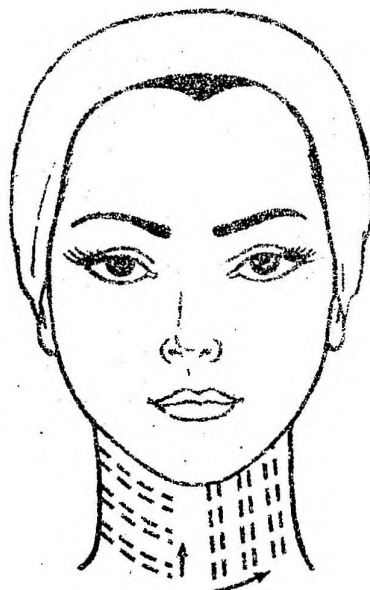
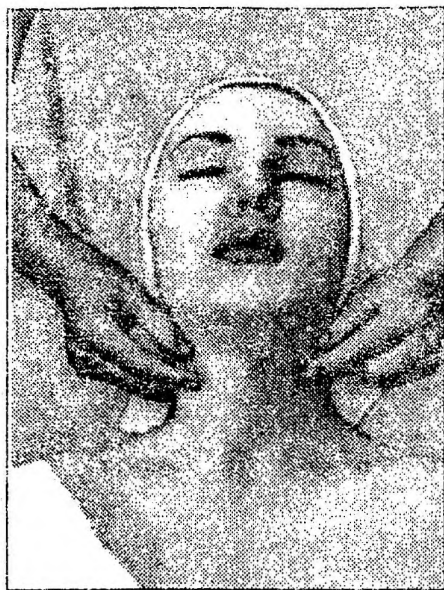
XXV ПОГЛАЖИВАНИЕ ЛИЦА



Производят боковыми поверхностями II–IV пальцев. Кисти несколько повернуты тыльной поверхностью друг к другу, I пальцы лежат под IV пальцами кисти. Движение начинают от центра лба к вискам, от крыльев носа — по щекам к козелку, от углов рта к мочке уха. Заканчивают движение поглаживанием подбородка: II пальцы встречаются под нижней губой, а I–V — под подбородком, расходятся к мочкам ушных раковин, и кисти спускаются по боковым поверхностям щек к середине ключицы.

Массаж лица заканчивается массажем шеи спереди. Производят поглаживание шеи и подбородка и растирание мышц груди и шеи спиралеобразными движениями II–V пальцев обеих кистей.

XXVI ПОПЕРЕЧНЫЕ ЩИПКИ ШЕИ



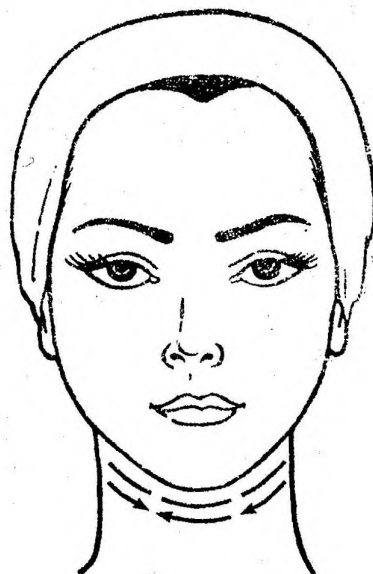
Движение начинают у основания шеи от средней линии к задней и выполняют выпрямленными I пальцами и ногтевыми фалангами II пальцев. Остальные пальцы согнуты в кулак. Движение проводят по трем горизонтальным линиям (у основания, в средней части шеи и в верхней) — по 4 щипка на каждой линии. Такие же щипковые движения проводят и по трем вертикальным линиям на передней поверхности шеи, по средней боковой и задней боковой линиям.

XXVII КРУГОВОЕ РАЗМИНАНИЕ МЫШЦ ШЕИ



Движения проводят тыльной поверхностью согнутых пальцев. Начинают от яремной вырезки грудины; пальцы направляются к середине ключицы и поднимаются по боковой поверхности шеи.

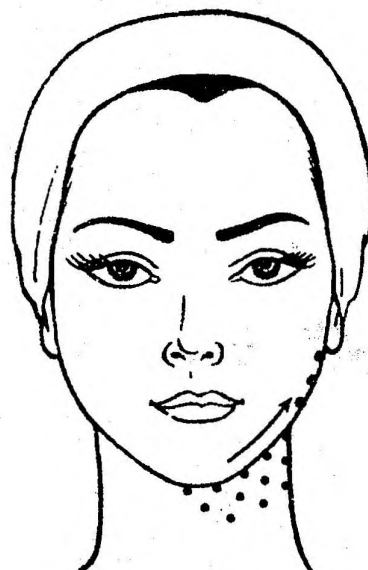
XXVIII РАСТИРАНИЕ ПОДБОРОДКА



Производят боковыми поверхностями выпрямленных пальцев обоих концов в виде пиления под подбородком в обе стороны. Движение начинают от середины подбородка, продолжают вправо, затем к середине подбородка, влево и заканчивают в середине подбородка.

XXIX

ПОКОЛАЧИВАНИЕ ПОДБОРОДКА

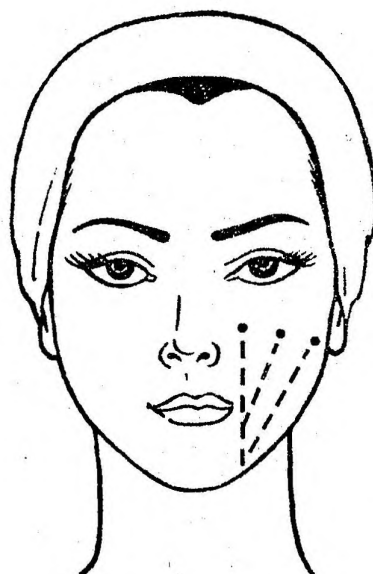
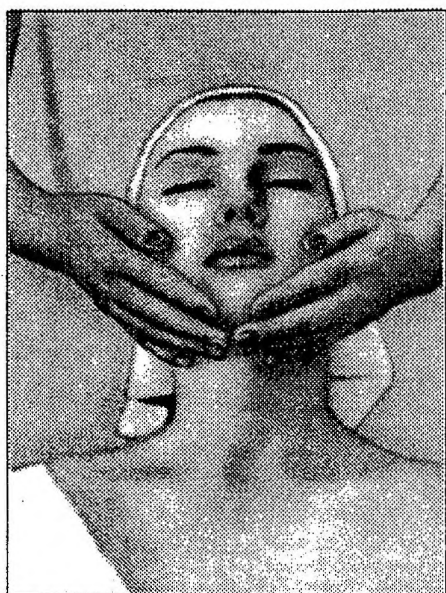


Производят отрывистыми движениями расслабленных пальцев кистей от середины подбородка в левую и правую стороны (повторяют 3–4 раза).

ПОКОЛАЧИВАНИЕ ПОДБОРОДОЧНОЙ ОБЛАСТИ («СТАККАТО»)

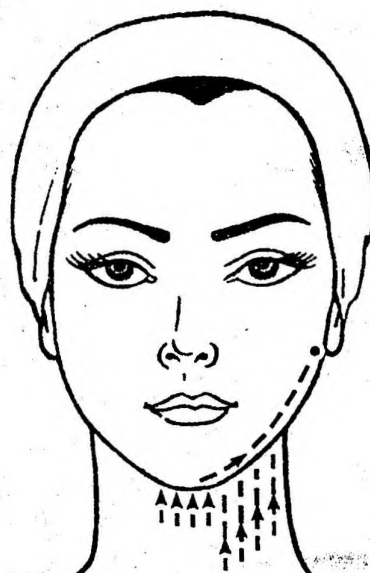
Подушечками выпрямленных пальцев производят отрывистые поколачивания подбородочной области справа налево (3 раза). Область массажа аналогична предыдущей процедуре.

XXX НАЖИМАЮЩИЕ ДВИЖЕНИЯ В ОБЛАСТИ ПОДБОРОДКА



Производят полусогнутыми ладонями (одна на другой). Ладони плотно обхватывают подбородок и нажимают на него. В центре подбородка руки расходятся в стороны и поднимаются с нажимами до углов рта. Повторяют движение от середины подбородка до середины нижней челюсти, и от середины подбородка руки расходятся к мочкам ушных раковин. Заканчивается движение поглаживанием подбородка обеими ладонями.

XXXI
ЛЕГКОЕ ПОДХЛЕСТЫВАЮЩЕЕ ДВИЖЕНИЕ
ПОД ПОДБОРОДКОМ



Производят I, III и IV пальцами обеих кистей попеременно каждой рукой, начиная от левого угла до правого угла нижней челюсти. Движение повторяют два раза и заканчивают у левого угла нижней челюсти.