

Рабочая программа
ПМ.06 Выполнение косметического массажа кожи лица,
шеи и зоны декольте

МДК 06.01 Виды косметического массажа кожи лица, шеи и зоны декольте, показания и противопоказания

Массаж лица применяется для ухода за внешностью в качестве дополнения или замены косметических средств наружного применения. Массаж стимулирует кровоток, движение лимфы и обменные процессы, улучшает газообмен, придает коже упругость и эластичность, помогает справиться с морщинами. Сегодня есть много техник, которые дают возможность омолодить кожу, справиться с отеками и устранить другие недостатки.

Виды косметического массажа

Классическая техника является щадящей, применяется для улучшения внешнего вида эпидермиса и устранения неглубоких морщин, профилактики возрастных изменений и поддержания кожи в тонусе.

Выполняется по массажным линиям с соблюдением следующей последовательности:

- от подбородка к ушным раковинам;
- от уголков рта к ушным козелкам;
- от носа к вискам,
- от щек и скул круговыми движениями по направлению к вискам;
- от переносицы вверх к середине лба и в стороны, рисуя букву «Г»;
- от наружного уголка глаза к внутреннему на нижнем веке;
- от внутреннего уголка глаза к наружному на верхнем веке.

Начинать сеанс следует с поглаживаний, охватывая все массажные линии. Далее проводится растирание подушечками пальцев, не оказывая давления и избегая болевого синдрома. На этапе разминания прорабатываются поочередно все массажные линии спиралевидными движениями. Для расслабления кожи после тонизирования косметолог делает ритмичные поочередные похлопывания подушечками пальцев, создавая вибрацию.

Все приемы массирования проводятся 6-8 раз. Длительность одного сеанса колеблется от 10 до 20 минут.

Посещать специалиста рекомендуется 1-3 раза в течение недели. Количество процедур подбирается индивидуально, исходя из состояния кожи, и может достигать 20 сеансов.

Пластический вид массажа полезен для предупреждения возрастных изменений и борьбы с ними, поэтому назначается женщинам старше 30 лет.

Отличием этого вида является использование талька вместо масла, который препятствует чрезмерному скольжению пальцев по коже. Такой массаж рекомендуется делать через день, а общее количество сеансов может достигать 20.

Начинать процедуру следует с расслабления при помощи поглаживающих движений по массажным линиям, которые постепенно сменяются легким надавливанием. Далее проводится разминание путем проработки и глубокого воздействия на мышечные волокна.

После проработки лица важно провести массирование шеи от области второго подбородка к мочкам ушей и от линии нижней челюсти к ключице и области декольте. Для этого применяются техники поглаживания и разминания.

Щипковый. Для его проведения используется тальк. Захват кожи проводится между второй фалангой указательного и подушечками большого пальца. Все движения не должны вызывать боль и дискомфорт.

Щипками прорабатываются все массажные линии по 4 раза. Длительность процедуры 5-10 минут, частота сеансов – 2 раза в неделю с общим количеством процедур не более 15 раз.

Баночный. Вакуумный массаж предполагает использование специальных банок с присосками. Он помогает нормализовать приток крови и лимфы, улучшить овал лица и справиться с высыпаниями. Такой массаж рекомендуется проводить 1 раз в неделю курсом 2 месяца.

Начинать процедуру следует с ключичной области, где устанавливаются банки. От ключиц прорабатывается кожа в направлении к подбородку, откуда поступательными движениями массируется кожа к ушным козелкам и от уголков рта к мочкам ушей.

Для проработки век банки устанавливаются под нижним веком. Далее точечным способом массажист направляет их к вискам.

Лимфодренажный массаж позволяет справиться с отечностью, нездоровым цветом лица и кругами под глазами. Проводится массажистом с медицинским образованием по направлению движения лимфы.

Стимуляция линий по току лимфы проводится пульсирующими поглаживающими движениями с легкими надавливаниями и поколачиваниями.

Показания и противопоказания

Косметологический массаж лица, как правило, назначается женщинам после 40 лет для устранения признаков старения кожи, предупреждения возрастных изменений. А также терапии прыщей, акне, рубцов процедура может проводиться с 25 лет.

Показаниями к проведению косметологического массажа (для лица и шеи) являются:

- обвислая и сухая кожа;
- морщины;
- пигментация;
- избыточная выработка кожного сала;
- расширенные поры;
- возрастное преобразование овала лица;
- отечность;
- нездоровый цвет эпидермиса;

дефекты кожи (шрамы, прыщи).

Косметическая процедура не рекомендуется при высыпаниях аллергической и инфекционной этиологии (герпес), который может усилить проявления болезни и ухудшить общее состояние больного. Также визит к косметологу следует отложить при наличии ран и ссадин на лице, дерматите.

Массаж не будет полезным людям с непереносимостью процедуры, а также при повышенном или пониженном внутричерепном давлении. Строгим противопоказанием является купероз (сосудистая сетка на лице), а также повышенная хрупкость капилляров.

Вредной процедура будет во время восстановления эпидермиса после ожогов, пилингов различной глубины воздействия и дермабразии (механической шлифовки верхнего слоя кожи).

Также не рекомендуется посещать косметолога в период острого течения ЛОР-патологий, ОРВИ, ОРЗ, которые сопровождаются повышением температуры тела, слабостью и ухудшением общего состояния.

Омолаживающая и оздоровительная процедура в салонах красоты не рекомендована при заболеваниях крови, которые сопровождаются нарушением ее свертываемости, онкологии, в период обострения хронических болезней.

МДК 06.02. Техника выполнения массажа кожи лица, шеи и зоны декольте

Техника выполнения пластического массажа кожи лица, шеи и зоны декольте

Перед проведением пластического массажа лица на кожу наносится стерильный тальк, который способствует усилению сцепления пальцев массажиста с кожной поверхностью и, тем самым, предотвращает неконтролируемое скольжение. Смазывающие средства не применяются. Техника пластического массажа лица несколько отличается от классического. Она требует направленности и особой четкости движений. Часть движений во время пластического массажа лица осуществляется на счет «четыре» или «восемь» с учетом направления кожных массажных линий по вписанным друг в друга кругам. Посредством таких движений ткани прижимают, но без их смещения, к подлежащим костям. В процессе выполнения при пластическом массаже лица давления на ткани учитывается направление и расположение кожных линий. Основой пластического массажа лица являются осуществляемые ладонными поверхностями кистей рук массажиста глубокие, объемные, энергичные (но не грубые) и ритмичные движения в виде продольных надавливаний и нажимов, сочетающихся с легкой вибрацией и без нее, и поперечных поверхностных надавливаний и нажимов без вибрации ладонями, расположенными параллельно друг к другу и перпендикулярно морщинкам. В процессе выполнения пластического массажа лица у пациента не должно возникать болезненного ощущения. Пластический массаж лица проводится четырьмя основными приемами —

поглаживанием, поверхностным разминанием, глубоким разминанием, поколачиванием, вибрацией.

Поглаживание. Осуществляется в соответствии с основными массажными линиями (вдоль них) и завершается фиксацией тканей в конце каждой из них. Движение длится со счетом до «четырех» и повторяется по 3 раза. Линии массажных движений: От срединной линии лба по направлению к виску. Вдоль круговых мышц глаз, начиная от корня носа и заканчивая височной впадиной. От уголка рта к козелку ушной раковины. От срединной подбородочной линии к точке выхода лицевого нерва, расположенной под мочкой уха. От точки под мочкой уха книзу по ходу края трапецевидной мышцы. От рукоятки грудины кверху по передней шейной поверхности с фиксацией в области сосцевидного отростка височной кости.

Поверхностное разминание. Во время пластического массажа лица проводится ладонной поверхностью первой и второй фаланг II-V пальцев. Непосредственно движения описываются спиралеобразными кругами, вписанными друг в друга. Вдоль каждой массажной линии массажист трижды производит по 6-8 таких кругов, каждый раз заканчивая фиксацией тканей. При этом все движения, необходимые для перехода, должны иметь характер пунктира — концевыми фалангами пальцев осуществляются мелкие нажимы до точки начала последующего движения. Линии движения при поверхностном разминании во время проведения пластического массажа лица: От средней линии подбородка в направлении мочки уха. От уголка рта к ушному козелку. От корня носа по нижнему краю круговых мышц глаз по направлению к височной впадине, где осуществляется фиксация. Затем от височной ямки давящими движениями по круговым мышцам глаз перемещаются в область носа, где производят 2-3 круговых движений. Давящие нажимы на наружный край круговых мышц глаз с переходом к середине лба через переносицу. От средней лобной линии в направлении височной области 6-8 кругами разминаются лобные мышцы с фиксацией в височной впадине, после чего по боковым щечным поверхностям давящими движениями спускаются в область нижнечелюстного угла и далее — пунктирным нажимом вдоль верхнего края нижней челюсти к срединной подбородочной линии. Разминаются мышцы от подчелюстной зоны к мочке уха. Движениями, заканчивающимися фиксацией, обрабатываются боковые поверхности шеи от нижнечелюстного угла книзу до ключиц, затем разминаются мышцы подключичной зоны до рукоятки грудины, после чего поднимаются по переднебоковой поверхности шеи обратно к углу нижней челюсти, заканчивая фиксацией. Ткани, расположенные под мочкой уха, фиксируют, пунктирным нажимом смещаются к среднему отделу подбородка, откуда начинается очередное движение.

Глубокое разминание. Осуществляется ладонной поверхностью всех пальцев и, отчасти, самой ладонью по линиям поверхностного разминания с завершением на подбородочной области.

Поколачивание или стаккато. Проводится кончиками всех ногтевых фаланг. Движения имеют вид вписанных друг в друга кругов по ходу тех же

массажных линий. Направление — от подбородочной области кверху, по лицевой боковой поверхности на область шеи, груди и обратно к средней линии подбородка, после чего выпрямленными пальцами поколачивают уже не кругами, а кверху, одновременно опускаясь на рукоятку грудины.

Вибрация. Проводят всей ладонной поверхностью пальцев. Начало и направление вибрационных движений — середина грудины в стороны, середина ключиц к мочке уха с окончанием движений в височных областях. Окончание пластического массажа лица завершается поглаживанием. Продолжительность проведения сеансов пластического массажа лица составляет от 10 до 20 минут. Курс лечения при помощи пластического массажа лица — в среднем 15-20 сеансов, однако он может быть уменьшен или увеличен. В зависимости от выраженности косметических изменений лица, сеансы проводят с частотой от 1 -2-х до 3 – 4-х раз в неделю. Чем больше возраст пациента, тем более длительный курс пластического массажа лица должен быть и тем меньше интервалы между процедурами. После окончания каждого сеанса пластического массажа лица проводится обработка кожных покровов лица и шеи с помощью тампона, смоченного лосьоном или травяным отваром, с последующим наложением на 20-30 минут маски из отвара или сбора лекарственных растений, подобранных по усмотрению врача-косметолога. После удаления маски на кожу накладывается прохладный компресс. Иногда сеансы пластического массажа лица можно сочетать (чередовать) с гигиеническим косметическим массажем, который проводится уже с применением не талька, а различных смазывающих средств.

Техника выполнения гигиенического массажа кожи лица, шеи и зоны декольте

Массаж состоит из ряда последовательных движений: поглаживание, растирание и разминание. Движения цикличны и повторяются по 3-5 раз. Для их выполнения следует учитывать тип кожи: обладателям грубой кожи массаж проводят более энергичными движениями, чем тем, чья кожа имеет повышенную чувствительность.

Массаж начинают от межбровного пространства, скользящими движениями опускаются до нижней челюсти, переходят на шею. Далее передвигаются к мочкам ушей. Область губ массируется над верхней и нижней губами и под подбородком. Поглаживания носа начинают, поставив пальцы на спинку носа и опускаясь вниз по его крыльям, через скуловую дугу к ушам. Продолжая массировать область около ушей, переходят на височную мышцу. Далее проводят поглаживания лба снизу вверх: от бровей к началу роста волос на голове. Завершают поглаживания движениями от нижней губы к подбородку. Благодаря поглаживаниям происходит активация лимфооттока.

Далее переходим к массажу точек: подбородок растирают круговыми движениями снизу вверх, далее - углы рта и боковые поверхности носа. Лоб растирается зигзагом слева направо. Щеки растирают круговыми движениями, двигаясь от ушей к углам рта. Заканчивают растирание от

подбородка к ушным мочкам. Данный этап следует повторить 3-4 раза, после чего снова проводят поглаживания всех областей.

Направление движений при гигиеническом массаже: зигзагами, по кругу, по прямым линиям.

На финальном этапе проводят разминание, захватывая толстый слой кожи на щеке и двигаясь от середины лица к периферии. Кожную складку нельзя оттягивать, а наоборот следует прижимать к костям лицевого черепа. Завершая массаж, следует сделать легкие поколачивания кончиками пальцев по лбу, щекам и подбородку.

Если проводить массаж, выполняя все его правила, то можно добиться следующих эффектов:

Улучшение лимфодренажной функции, за счет чего уходят отеки, и лицо выглядит отдохнувшим.

Мышцы укрепляются, разглаживаются мелкие мимические морщинки.

Разгоняется кровь, к тканям поступает большое количество питательных веществ, улучшается метаболизм и активируются пластические процессы в коже.

Техника выполнения аппаратного массажа кожи лица, шеи и зоны декольте

Перед проведением массажа кожу необходимо очистить от косметики. Для этого лучше использовать специальные средства (молочко, скрабы, мицеллярную воду, тоник), а после — нанести на кожу жирный крем. Через 5-7 минут остатки крема убирают салфеткой. Если дополнительно не даны рекомендации по нанесению крема перед проработкой, кожу оставляют сухой.

Классическая проработка. Как правильно делать массаж лица электромассажером:

От подбородка движения направлены к мочке уха;

От центральной точки под нижней губой — к середине уха;

От основания крыльев носа к виску и обратно;

От уголков губ к центральной точке перед ушной раковиной;

От переносицы по линии бровей к вискам;

По переносице к линии роста волос;

От центральной линии лба к вискам;

По передней стороне шеи от основания подбородка к ключицам.

Все движения должны быть медленными, плавными и направленными вверх. Левую и правую сторону лица прорабатывают поочередно. Количество повторов каждого упражнения — от 7 до 12. Исключение составляет область шеи и декольте — массаж производится в течение 5-7 минут.

Нефритовая техника. Обычный валик или ролик — простой и хороший массажер для лица. Он пользуется популярностью среди механических моделей, и для него разработана отдельная техника. Метод можно использовать для нефритовых, а также деревянных и любых других

роликовых массажеров. Проработка происходит по массажным линиям и направлению движения лимфы.

Последовательность для проработки:

Переносица и глабеллы — от 8 до 15 движений;

Лоб — от 8 до 15 движений по всей поверхности.

Начинают с линии бровей;

Левая и правая щека в средней части — от 10 до 15 движений;

Скуловая и верхняя часть щеки — от 10 до 15 движений;

Крылья носа и переносица — от 7 до 10 движений;

Ноздри и носогубные складки — от 10 до 15 легких движений без нажима;

Подбородок — от 10 до 15 движений; От подбородка к мочкам ушей проводят 10-12 раз.

Техника выполнения спа-массажа кожи лица, шеи и зоны декольте

Снятие стресса и релаксация на пути к красоте являются одним из основных принципов идеи СПА.

Что такое СПА?

В основе СПА лежит использование целебной силы воды для ухода за внешностью и релаксации. Предложения кабинетов и СПА-центров чрезвычайно разнообразны, используются все более и более новаторские способы ухода, но суть их основывается на стабильных принципах, которые черпают вдохновение от природы. Одним из наиболее популярных методов, успешно применяемых для ухода за лицом, является талассотерапия, в которой используются водоросли, прибрежная грязь, морская соль и вода. Все эти составляющие богаты микро- и макроэлементами. Наиболее распространенными являются дары Мертвого моря из-за сильной концентрации минералов. Как водоросли, так и полезная грязь, а также соль и вода являются чрезвычайно важными элементами спа-процедур и предназначены для всех типов кожи и решения множества проблем, которые касаются кожи лица. Часто также используются глины различных типов, которые богаты минералами и полезными веществами.

Очищающие СПА-процедуры для лица.

Для очищения лица косметологи предлагают такие процедуры, как микродермабразия, кавитация, эксфолиация, пилинг с использованием фруктовых кислот или морской соли. Маски из глины, минеральной грязи или водорослей, применяемые для отшелушивания верхнего слоя кожи, являются очень эффективным дополнением к процедуре чистки. Пилинг лица Микродермабразия — это очищающая процедура, которая направлена на удаление мертвых клеток кожи и подготовку ее для дальнейшего лечения. Она позволяет в дальнейшем более эффективно проникать в кожу полезным веществам применяемых препаратов — масок, кремов, сывороток. Во время ее абразивно снимается верхний слой эпидермиса. Процедура абсолютно безболезненна. Абразивное воздействие осуществляется путем медленного всасывания верхних слоев кожи через специальную головку. Микродермабразия особенно рекомендуется для кожи, склонной к акне, а

также для уменьшения шрамов от угревой сыпи, смягчения грубой и ороговевшей зрелой кожи. Спектр применения этой процедуры очень широк.

Кавитационный пилинг лица — это глубокая чистка кожи с использованием ультразвука. Процедура безболезненная, неинвазивная и безопасная. Рекомендуется для людей с чувствительной кожей, в особенности тем, кому механическое отшелушивание противопоказано. Кавитационный пилинг позволяет очистить поры кожи лица от лишнего жира и загрязнений, дополнительно оказывает нежный массаж, который улучшает кровообращение и оксигенацию (снабжение клеток кислородом).

Омолаживающие процедуры для лица наиболее популярны в СПА-салонах. Время сложно обмануть, но возможно. Можно замедлить старение, правильно ухаживая за кожей и регулярно посещая косметолога. Мезонити, мезотерапия, карбокситерапия – все эти способы помогут избавиться от морщин, подтянуть овал лица, скрыть свой возраст.

Многие косметические процедуры часто заканчиваются расслабляющим массажем лица. Идеология СПА заключается в натуральной медицине, которая заставляет организм войти в состояние равновесия и гармонии. Одной из процедур, которая рекомендуется для релаксации, является акупрессура – массаж соответствующих точек на лице и теле. Этот метод дарит не только удовольствие, но и обладает широкими терапевтическими свойствами – отлично помогает при мигрени, насморке, боли в пазухах носа. Также позволяет быстро устранить темные круги и мешки под глазами, убрать следы усталости на лице. Акупрессура часто используется в случае эмоциональных проблем, возникающих, например, из-за слишком сильного или длительного стресса, чувства постоянной усталости. Правильный массаж расслабляет и ускоряет кровообращение, что, в свою очередь, приводит к оксигенации организма и выведению токсичных веществ из него.

Польза СПА-процедур для лица неоспорима. Кожа лица разглаживается, исчезают мелкие морщины, подтягивается контур лица, уменьшаются акне и воспаления. Она заметно обновляется, становится более увлажненной, эластичной и упругой. И это не единственный эффект сеансов в косметическом кабинете. Здесь можно расслабиться, снять стресс, забыть о своих проблемах, почувствовать себя обновленным.

Практические занятия: Выполнение косметического массажа.