

Рабочая программа
ПМ.05 Выполнение очищающих процедур для тела
либо его отдельных частей
МДК 05.01 Поверхностное очищение кожи с применением
косметических средств (гоммаж)

Гоммаж — одна из разновидностей отшелушивания (пилинга) кожи. Он отличается мягким воздействием и адресован в первую очередь обладателям чувствительной кожи, которая легко травмируется жесткими абразивными частицами и поэтому требует деликатного обращения.

Состав гоммажей

Энзимы и/или кислоты (в небольшой концентрации) — агенты, размягчающие роговой слой эпидермиса и помогающие омертвевшим клеткам отделиться от поверхности кожи.

Абразивные частицы для механического отшелушивания и массажа. Синтетические или натуральные, они обязательно должны быть мягкими и мелкими. Главный закон гоммажа — не царапать и не травмировать кожу.

Ухаживающие компоненты. Чаще всего это смягчающие масла, которые обеспечивают еще более мягкую «прокатку» эксфолилирующих частиц.

Любая отшелушивающая процедура (пилинг, гоммаж, скраб) освобождает кожу от слоя мертвых клеток вместе с мелкими (невидимыми) частицами загрязнений и себума. Благодаря сочетанию двух видов отшелушивания (химического и механического) гоммаж при всей мягкости достаточно эффективен. Кроме того, опять же за счет деликатности его можно применять чаще, чем стандартные скрабы.

В результате регулярного применения гоммажей:

кожа становится более гладкой, сияющей, ровной;

благодаря массажу улучшается ее тонус;

повышается эффективность последующего ухода;

дополнительные ингредиенты смягчают и увлажняют кожу.

Гоммажи можно применять 2-3 раза в неделю круглый год, но при этом важно защищаться от ультрафиолета, особенно в период повышенной солнечной активности.

Противопоказания к проведению гоммажа:

Нельзя делать гоммаж при наличии воспаления на коже или купероза.

Если кожа имеет склонность к растяжению (гоммаж может повредить кожный покров).

В летнее время года или когда активно солнце не рекомендуется проводить процедуру.

Нельзя делать гоммаж при одновременном использовании пилинга или скраба.

Шаги использования гоммажа для тела

1. Подготовка:

Перед использованием гоммажа для тела, необходимо принять душ или ванну, чтобы открыть поры и смягчить кожу. Также рекомендуется сделать легкий массаж для улучшения кровообращения.

2. Нанесение:

Нанесите небольшое количество гоммажа на влажную кожу. Распределите его мягкими круговыми движениями, покрывая всю поверхность тела. Не забудьте обратить внимание на проблемные зоны, такие как локти, колени и пятки.

3. Массаж:

После нанесения гоммажа, проведите массаж кожи в течение 2-3 минут. Используйте легкое давление и круговые движения, чтобы удалить омертвевшие клетки кожи и стимулировать обновление клеток.

4. Отдых:

После проведения массажа, оставьте гоммаж на коже на несколько минут, чтобы действующие вещества имели время впитаться и смягчить кожу.

5. Смывание:

Смойте гоммаж с тела теплой водой. Используйте губку или мягкую мочалку, чтобы удалить все остатки продукта. Не забудьте тщательно промыть все участки тела.

6. Увлажнение:

После смывания гоммажа, необходимо нанести увлажняющий лосьон или крем на кожу. Это поможет смягчить и увлажнить кожу после процедуры.

МДК 05.02. Глубокое очищение кожи с применением косметических средств (скрабирование, пилинг)

Скраб для тела относится к механическим средствам отшелушивания. Его основная функция – удаление омертвевших клеток, загрязнений и излишков себума с поверхности кожи за счет силы трения твердых частиц. Таким образом, скраб очищает поры и обеспечивает более однородную текстуру эпидермиса.

Эффективность скрабов для тела можно объяснить их составом. Обычно они содержат такие эксфолианты, как сахар и морская соль, которые действуют как абразивные вещества и способствуют отшелушиванию. Сахарные скрабы действуют мягко, а продукты с морской солью дают интенсивный эффект. Некоторые скрабы для тела также могут содержать салициловую или гликолевую кислоты, обеспечивая не только механическое, но и химическое отшелушивание.

Скрабы для тела, несомненно, являются незаменимыми продуктами по уходу за телом. Отшелушивание не только обновляет кожу, но и оказывает терапевтическое массажное действие, даря релакс и комфорт. Скрабы, обогащенные увлажняющими веществами, такими как кокосовое масло, например, обеспечивают дополнительно питание и увлажнение кожи.

Технология скрабирования

Подготовьте кожу.

Начните процедуру отшелушивания с ополаскивания тела теплой водой. Избегайте слишком горячей воды, так как она может лишить кожу натуральных масел и пересушить ее. Теплая вода, напротив, смягчает кожу и облегчает действие скраба.

Нанесите скраб для тела.

После очищения кожи гелем возьмите большое количество скраба, нанесите на кожу и массируйте мягкими круговыми движениями. Сосредоточьтесь на грубых участках, таких как локти, колени и пятки, где обычно скапливается омертвевшая кожа. Целью является не только устранение омертвевших клеток, но и стимуляция кровообращения.

Тщательно смойте скраб.

Смойте скраб теплой водой. Убедитесь, что весь продукт удален, чтобы избежать возможного раздражения кожи.

Увлажняйте кожу.

После отшелушивания кожа может показаться немного сухой, особенно у людей с высокой чувствительностью. Нанесите увлажняющий крем или масло для тела сразу после высыхания кожи, чтобы сохранить увлажнение и мягкость.

Что следует учитывать при использовании скраба для тела?

При включении скраба для тела в ежедневный уход важно проявлять осознанный подход. Не смотря на то, что эксфолианты обладают многочисленными преимуществами, иногда они могут вызывать побочные реакции на коже в виде сухости, раздражения или даже сыпи, особенно у людей с чувствительной кожей.

В случае если у клиента чувствительная кожа, выберите скраб с более деликатными и менее абразивными ингредиентами.

Напротив, если у клиента жирная или комбинированная кожа, вам пригодится скраб с функцией себорегуляции.

Никогда не наносите скраб для тела на воспаленную кожу и на участки с ранами или царапинами. Это может усугубить существующие проблемы, вызвав длительный дискомфорт.

Когда использовать скраб для тела? И сколько раз?

Частота отшелушивания играет важную роль для здоровья кожи. Чрезмерная эксфолиация может привести к изменению защитного барьера, что повышает чувствительность кожи. Чтобы определить частоту отшелушивания, очень важно учитывать внешние факторы, такие как сезонность, погодные условия и индивидуальное состояние кожи.

Чем чувствительнее кожа, тем реже следует ее отшелушивать — достаточно раза в неделю. Для грубой жирной кожи подойдут ежедневные процедуры. В зимние периоды отшелушивание можно проводить чаще, чем летом, так как исключаются риски повышенной фоточувствительности кожи. Людям с чувствительной кожей рекомендуется предварительно протестировать новый скраб для тела. Нанесите небольшое количество средства на ограниченный

участок кожи и наблюдайте за реакцией в течение 24 часов. Используйте скрабы, содержащие только натуральные ингредиенты.

Уход за телом после скрабирования

После скрабирования очень важно увлажнять и питать кожу. Это не только максимизирует преимущества отшелушивания, но и обеспечит длительную мягкость и бархатистость кожи. Этой цели служат лосьоны, кремы и масла для тела. Выбор средств зависит от сезона, состояния и типа кожи. Летом подойдут легкие лосьоны, а осенью и зимой — более питательные кремы и масла. Также они незаменимы для сухой кожи. Кроме того, вы можете комбинировать средства: масла наносить только на проблемные участки (локти, колени), а для ухода за остальными частями тела использовать крем или лосьон.

Пилинг тела – это комплекс косметологических процедур, который предлагают многие салоны красоты. Основная задача такой манипуляции заключается в том, чтобы удалить ороговевшие клетки кожного покрова и устранить различные загрязнения в виде грязи, пыли и сальных выделений. При систематическом использовании отшелушивающих средств поверхность кожи приобретает гладкость, мягкость, свежий и здоровый внешний вид. В большинстве случаев такая манипуляция назначается в качестве подготовки к СПА-процедурам, что позволяет усиливать полученный эффект от них.

Чтобы понимать, что это за процедура — пилинг для тела, необходимо вначале разобраться в строении кожи. Дело в том, что отмирание верхних слоев эпидермиса происходит периодически, отслаивание ороговевших клеток наблюдается раз в 30 дней.

Ввиду возраста и неблагоприятного воздействия внешних факторов, природные процессы замедляются, в результате чего кожные покровы перестают получать питательные вещества в нужном количестве. Именно поэтому необходимо регулярно проводить процедуру пилинга всего тела, чтобы запустить и ускорить процесс регенерации.

Виды

Косметическая процедура по устранению отмерших клеточных структур в зависимости от способа воздействия подразделяется на несколько разновидностей.

Механический

Для проведения шлифовки тела специалист использует специальные косметические средства, в составе которых присутствуют абразивные частицы. Это может быть соль или сахар, микрогранулы кофе, полиэтилена, косточки вишни и абрикоса и прочие.

Это позволяет в буквальном смысле слова стирать омертвевшие слои кожного покрова.

Механический пилинг подразумевает применение в ходе манипуляции щеток, губок и иных приспособлений.

В данную категорию входят такие виды пилинга, как кофейный, соляной, отшелушивание рыбками или бодягой.

Химический

В процессе этой разновидности процедур применяются составы кислот, пептидов и энзимов. Пилинг, который назначают для лица, можно использовать и для тела.

Поскольку стоимость большинства видов такого очищения высокая, то делают процедуру не на всей поверхности, а только на отдельных участках в виде накладывания аппликаций. Обработке подвергаются руки, зона декольте, ступни ног, бедренная область, живот или спина.

Аппаратный

Процедуру выполняют при помощи специального устройства. Это может быть лазер, генератор ультразвука, аппарат, позволяющий воздействовать на обрабатываемый участок при воздействии низких температур, отшелушивание кислородом или газожидкими смесями.

Такая разновидность косметологической манипуляции в редких случаях применяется по отношению ко всему телу. Чаще обрабатываются отдельные зоны, которые требуют определенной коррекции.

Исходя из глубины воздействия, пилинг тела в салоне делится на три группы.

Поверхностный

Считается одним из наиболее распространенных, который применяется при шлифовке тела. Он способствует повышению тонуса кожных покровов, улучшению цвета и внешнего вида. Особой популярностью пользуется кофейный и соляной пилинги.

Срединный

Разрушению подвергаются все слои эпидермиса, что может спровоцировать развитие определенных осложнений. Такую процедуру выполняют исключительно в салонах и специализированных клиниках. Манипуляции осуществляют на отдельных зонах, имеющих видимые дефекты.

Глубокий

Позволяет избавиться от таких проблем, как шрамы, рубцы, пигментация. К этой категории относят феноловый, лазерный, криопилинг и эксфолиация трихлоруксусной кислотой.

Показания

Пилинг для тела специалисты, как правило, советуют людям, которые достигли 18-летнего возраста. При этом выполнять процедуру рекомендуется только в соответствии с определенными показаниями, среди которых выделяют:

- снижение тонуса тканей;
- появление угревых высыпаний;
- выраженные возрастные изменения;
- растяжки.

Кроме того, положительный эффект от манипуляции отмечается у пациенток с избыточной массой тела.

Противопоказания

Чтобы предотвратить развитие побочных эффектов, отшелушивание нельзя проводить при наличии определенных ограничений.

Противопоказана процедура при таких состояниях и проблемах, как:

открытые ранки на теле;

герпес;

микоз;

высокая температура;

сердечно-сосудистые патологии;

онкологические заболевания;

индивидуальная непереносимость компонентов.

От пилинга необходимо отказаться в период вынашивания ребенка, при грудном вскармливании и на время менструации.

Подготовка

Чтобы пилинг прошел максимально успешно и с минимальными осложнениями, к нему необходимо правильно подготовиться.

В первую очередь, нужно проконсультироваться со специалистом, пройти определенное медицинское обследование и сдать соответствующие анализы.

Это нужно для того, чтобы выявить возможные противопоказания, при которых процедура не рекомендуется.

Кроме того, важно сделать предварительный тест на аллергическую реакцию.

При отсутствии покраснений и раздражения можно приступать непосредственно к самому отшелушиванию.

Специалисты рекомендуют воздержаться от загара и применения абразивных средств, чтобы не травмировать кожные покровы.

Если есть необходимость в приеме некоторых медикаментозных препаратов, то об этом нужно поставить косметолога в известность.

Этапы выполнения

Каждая из разновидностей пилинга для тела имеет свои характерные особенности в выполнении. Однако есть и общие принципы техники проведения.

В целом процедура состоит из нескольких последовательно выполненных этапов.

Вначале косметолог **очищает** обрабатываемую область от грязи, пыли, остатков косметических средств по уходу и сальных выделений, после чего хорошо обезжиривает поверхность.

Далее на участок в зависимости от выбранного вида пилинга наносится используемое вещество. После окончания времени выдержки его нейтрализуют при помощи специального состава.

Если выполняется аппаратное отшелушивание, то время воздействия лучей подбирается в каждом случае индивидуально, исходя из имеющихся проблем и ожидаемого результата.

На завершающем этапе на поверхность кожного покрова наносится увлажняющий и успокаивающий крем.

Частота и периодичность процедуры

В зависимости от того, какую цель поставил себе клиент, число сеансов может быть различным. В целом процедуру рекомендуется делать курсом несколько раз в месяц, что позволит добиться максимального результата.

В зависимости от имеющихся проблем, специалист порекомендует нужное количество процедур после того, как оценит общее состояние кожи на проблемном участке.

Уход за кожей после

Чтобы получить максимальный эффект, а также предупредить развитие нежелательных побочных эффектов, важно знать, как правильно ухаживать за кожей тела после пилинга. Согласно мнению большинства специалистов, именно правильная забота о коже в период восстановления в 80 процентах позволяет достигнуть успеха эксфолиации.

Чтобы успокоить кожные покровы после агрессивного воздействия на них химическими препаратами или аппаратными устройствами, назначается применение специальных аптечных кремов. Это может быть Пантенол, Бепантен или средства с содержанием производных витамина А.

В реабилитационный период стоит воздержаться от применения других веществ для пилинга. Это необходимо для того, чтобы дополнительно не травмировать и без того ослабленный эпидермис, который еще не успел полностью восстановиться. Кроме того, после таких действий не исключается образование рубцов и шрамов на теле.

Запрещается загорать, причем не только в солярии, но и под прямыми солнечными лучами. Если процедура по отшелушиванию проводилась летом, то перед тем как выходить на улицу, на поверхность кожи нужно наносить солнцезащитный крем, что позволит предупредить появление пигментных пятен.

На время пока кожные покровы полностью не восстановятся, рекомендуется исключить посещение бани, сауны, бассейна и открытых водоемов.

Последствия

Вне зависимости от вида выбранной методики по отшелушиванию тела, после процедуры могут возникать определенные побочные эффекты. Такое часто происходит по причине несоблюдения специалистом техники выполнения или если пациент игнорировал все рекомендации, которых нужно было придерживаться в подготовительный и реабилитационный периоды.

К наиболее распространенным осложнениям относят следующие.

Покраснение

Возникает в месте воздействия или по всему телу. На длительность присутствия такого симптома будет влиять глубина воздействия и агрессивность метода, который был использован в этом случае.

Чаще всего такая реакция возникает у людей, на теле которых отмечается наличие расширенных сосудов.

Отечность

В большинстве случаев этот признак начинает проявляться спустя 2-3 дня после проведения отшелушивающей манипуляции. Ожог может сохраняться на протяжении 7 суток и более, после чего проходит самостоятельно.

Побочный эффект отмечается при применении химического пилинга.

Шелушение

Такое осложнение является нормальным состоянием, так как именно так происходит обновление кожных покровов. Происходит отслаивание ороговевших частичек эпителия, что позволяет запустить процесс регенерации на клеточном уровне.

Нередко шелушение проявляется сразу после процедуры. Отдирать корочки самостоятельно ни в коем случае нельзя. Они сами проходят по истечении максимум недели.

В случае, когда симптоматика сохраняется дольше, косметологи рекомендуют наносить на поверхность кожи увлажняющий крем или ранозаживляющие средства.

Потемнение кожи

Такое явление относится к норме. Проходит после того, как все ороговевшие частицы эпидермиса отпадут.

Гиперчувствительность

Проявляется в виде болезненности на любое механическое воздействие или на солнечный свет. Чаще всего такое осложнение исчезает не позднее чем через 14 дней после шлифовки.

Иногда эффект может наблюдаться на протяжении нескольких месяцев и даже лет, что выступает в качестве основного ограничения к последующему проведению отшелушивающих процедур.

Пигментация

Если меланин вырабатывается в большом количестве, то появление такого побочного эффекта не является исключением. Так организм отвечает на определенное воздействие. В большинстве случаев проблема проявляется после кислотного или химического пилинга.

Эффект

Косметологическая процедура для тела оказывает положительное влияние и позволяет справиться со многими проблемами кожи.

Прежде всего отмечается удаление ороговевших клеток, очищение пор от загрязнений, омоложение и разглаживание поверхности эпидермиса.

Кроме того, пилинг улучшает цвет кожи, делает ее более упругой и эластичной, рельеф выравнивается.

Процедура позволяет улучшить качество проникновения питательных веществ в более глубокие слои вместе с используемыми косметическими средствами.

Плюсы и минусы

Среди основных преимуществ процедуры можно выделить возможность решения большинства проблем, использование вне зависимости от типа кожи и в любое время года.

Стоит отметить простоту проведения и отсутствие болезненности.

К недостаткам относят наличие ряда противопоказаний, вероятность развития осложнений, необходимость в реабилитационном периоде.

При выборе метода проведения манипуляции важно обращать внимание на особенности и наличие ограничений. Для предупреждения появления побочных эффектов нужно соблюдать все рекомендации специалиста.