

Рабочая программа
ПМ.06 Выполнение косметического массажа тела
либо его отдельных частей
МДК 06.01 Выполнение различных видов косметического массажа тела
либо его отдельных частей

Косметический массаж

Под последним понимается медицинский гигиенический массаж, в котором используются приемы и методы воздействия на поверхностные ткани, кожу и подкожно-жировую клетчатку, с целью улучшения эстетического вида.

Лимфодренажный массаж – это техника которая имеет довольно сильное воздействие на организм человека. Массажист производит глубокое системное воздействие на внутренние органы человека, это способствует снижению отеков, снижению веса, выведению токсинов и повышению иммунитета. Технология была изобретена относительно недавно, примерно в середине XX века и изначально применялась для снятия отеков в период послеоперационной реабилитации. Через некоторое время массажную технику стали использовать для лечения венозных заболеваний. Во время массажа, проводится активное воздействие на линии лимфотока расположенные вдоль тела человека, массажист разминает глубокие лимфатические сосуды. В наши дни, лимфодренажный массаж применяется не только в лечебных, но и в косметических целях, например, многих антицеллюлитных программах.

Влияние на внешность:

Разглаживает морщины;

Лечит целлюлит (и даже его отечные формы);

Устраняет мешки под глазами, синяки на различных участках тела;

Способствует ускорению регенерации кожного покрова;

Улучшает контуры тела.

Польза для организма:

Повышает иммунитет;

Лечит стрессовые состояния;

Снимает внутренне напряжение;

Способствует нормализации лимфотока;

Лечит варикозное расширение вен.

Любая техника лимфодренажного массажа может применяться как для оздоровления, так и в косметических целях.

Кому будет полезен лимфодренажный массаж

Лимфодренажный массаж рекомендован тем, кто хочет значительно улучшить кровообращение в тканях, ускорить отведение лишней жидкости из организма вместе с лимфой и продуктами распада. Рекомендован при ожирении, травмах, в послеоперационный период.

Противопоказания:

При инфекционных заболеваниях;

При кожных заболеваниях;

В период сразу после операции;

При беременности;

Детям до 1 года.

В течении следующего дня после проведения процедуры, важно соблюдать питьевой режим, пить не менее 2 литров воды в день желательно до 13-15 часов.

Антицеллюлитный массаж

Антицеллюлитный массаж – это один из видов массажа, который представляет собой очень эффективное средство против ненавистного целлюлита. Благодаря интенсивным воздействиям на кожу во время массажа усиливается кровоток и лимфоток в жировых тканях, что в свою очередь разрушает их. Из-за своей специфической техники этот вид массажа позволяет надолго удержать желаемый результат. Если регулярно посещать сеансы, то у вас обязательно повысится тонус кожи, она станет упругой и эластичной, а также заметно уменьшаются объемы тела.

Виды антицеллюлитного массажа:

Ручной массаж

Во время выполнения данного вида массажа используются натуральные косметические средства. Массажист выполняет специальные движения руками (поглаживания, похлопывания, захваты, щипки и тд.), направленные на участки кожи, которые поражены “апельсиновой коркой”.

Аппаратный массаж

В процессе массажа используются специальный аппарат миостимулятор, который заставляет сокращаться мышечные волокна, разглаживают кожу, тем самым снижая количество целлюлитных отложений в жировой клетчатке.

Медовый массаж

Данная методика направлена на то, чтобы эффективно вывести из организма все лишние токсины и шлаки. Главную роль в этом виде массажа играет медовый раствор, который и творит чудеса. Всем известно, что мед очень полезен и обладает лечебными свойствами, все из-за того, что во время воздействия на организм он он адсорбирует все токсины, тем самым выводя их из тела человека. Плюс данного метода в том, что он позволяет улучшить кровоток даже в глубоких слоях кожи.

Баночный массаж

Этот вид массажа представляет собой воздействие вакуума на кожу человека, который создается в банке, которая предназначена специально для массажа.

Полезьа данного метода заключается в том, что в местах где закреплена банка кровообращение усиливается, тем самым активно питаются ткани.

Так же часто можно встретить и другие виды антицеллюлитного массажа, например, с применением различных специальных приспособлений (массажные перчатки, щетка, роликовый массажер и много других)

Чаще всего курс проведения антицеллюлитного массажа составляет примерно от 10 до 15 сеансов. Не забывайте, что разные виды массажа имеют свои противопоказания.

МДК 06.02. Техника выполнения косметического массажа тела либо его отдельных частей

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

Техника выполнения косметического массажа состоит из 4 основных приемов: поглаживание;

растирание;

разминание;

вибрация.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Прием разминания следует выполнять в медленном темпе, но с большой частотой движений, при этом они не должны причинять болевых ощущений.

При проведении массажа нужно плотно захватывать кожу, производя мягкие и интенсивные движения, но избегать сильного надавливания на нее. Данный прием активизирует лимфо- и кровообращение, стимулирует работу мышц. В результате применения разминания стабилизируется питание кожи массируемого участка.

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

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

Наряду с вышеназванными приемами в косметическом массаже используются приемы ударной вибрации: постукивание и поколачивание. Несмотря на то, что они применяются в очень ограниченном количестве и с большой осторожностью, эффективность массажа при их использовании значительно увеличивается.

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

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

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

Практические занятия: Выполнение косметического массажа.