МОДУЛЬ №7: МАССАЖНЫЕ ТЕХНИКИ ЛИЦА С ИЗУЧЕНИЕМ КЛАССИЧЕСКОГО МАССАЖА, ПРИЁМОВ (ПОГЛАЖИВАНИЕ, РАСТИРАНИЕ, РАЗМИНАНИЕ, ВИБРАЦИЯ), ПОКАЗАНИЙ, ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ И ЛИМФОДРЕНАЖНЫХ МЕТОДИК. ВВОДНАЯ ЛЕКЦИЯ.

Историческое развитие массажа лица в косметологии.

Массажные техники лица прошли длительный путь развития от древнейших практик до современных методик. В Древнем Египте применялись масляные массажи с использованием ароматических компонентов для поддержания молодости кожи. В Китае массаж лица включался в комплексные оздоровительные практики и сочетался с воздействием на биологически активные точки. Индийская традиция аюрведы внедряла массаж как часть ритуалов красоты с применением растительных масел и специй.

В Европе научное обоснование массажа началось в XIX веке, когда шведский врач Пер Хенрик Линг систематизировал приёмы и разработал классификацию движений. Русская школа массажа внесла значительный вклад благодаря работам И.З. Заблудовского и А.Ф. Вербова, которые описали физиологическое воздействие различных техник на кожу, мышцы и лимфатическую систему.

В XX веке массаж лица стал самостоятельным направлением косметологии. Французские косметологи разработали методики, учитывающие анатомические особенности лицевой мускулатуры и лимфатических путей. Появились специализированные школы, изучающие влияние массажных техник на процессы старения кожи, мимические морщины и овал лица.

Современная косметология объединяет классические приёмы с инновационными подходами. Развитие анатомических знаний позволило точно определить направления массажных линий, соответствующих расположению мышц и лимфатических сосудов. Исследования биомеханики

кожи обосновали выбор силы и скорости движений для достижения конкретных эффектов.

Анатомические основы массажа лица.

Понимание анатомии лица составляет фундамент грамотного выполнения массажных техник. Лицо включает многослойную структуру тканей: кожа, подкожная жировая клетчатка, мимическая мускулатура, фасциальные слои, костная основа черепа. Каждый слой имеет специфические характеристики, определяющие технику воздействия.

Кожа лица отличается от кожи других участков тела повышенной плотностью сальных желёз и тонкостью эпидермиса. Толщина кожи варьируется от 0,5 мм в области век до 2 мм на лбу и подбородке. Дерма содержит коллагеновые и эластиновые волокна, формирующие каркас и обеспечивающие упругость. Подкожная клетчатка распределена неравномерно: практически отсутствует в области век и носа, выражена в щёчной области.

Мимическая мускулатура представлена тонкими плоскими мышцами, одним концом прикрепляющимися к костям черепа, другим — вплетающимися в кожу. Основные мышцы включают круговую мышцу глаза, круговую мышцу рта, лобную мышцу, мышцу гордецов, носовую мышцу, скуловые мышцы, щёчную мышцу, подбородочную мышцу. Сокращение мимических мышц создаёт мимику, но при хроническом напряжении формирует статические морщины.

Лимфатическая система лица состоит из поверхностных и глубоких лимфатических сосудов, собирающих лимфу и направляющих её в регионарные лимфатические узлы. Основные группы узлов: околоушные, подчелюстные, подбородочные, глубокие шейные. Лимфоток идёт по определённым путям: от центра лица к периферии, от верхних отделов к нижним, в конечном итоге достигая грудного протока.

Кровоснабжение лица обеспечивается наружной сонной артерией через лицевую, поверхностную височную, верхнечелюстную артерии. Венозный отток осуществляется через лицевую вену, поверхностную височную вену, крыловидное венозное сплетение. Обильное кровоснабжение обеспечивает хорошую регенерацию тканей, но требует осторожности при массаже для предотвращения сосудистых повреждений.

Иннервация лица включает чувствительную иннервацию от тройничного нерва (три ветви: глазничная, верхнечелюстная, нижнечелюстная) и двигательную иннервацию мимической мускулатуры лицевым нервом.

Знание расположения нервных стволов предотвращает их травмирование при массаже.

Физиологические эффекты массажа лица.

Массаж лица вызывает комплекс физиологических реакций в различных системах организма. Механическое воздействие на кожу и подлежащие ткани запускает цепь процессов, приводящих к улучшению состояния кожи, мышц, сосудов, нервов.

Влияние на кожу. Массаж очищает кожу от слущенных роговых чешуек, улучшает проникновение косметических средств. Стимулируется деятельность сальных и потовых желёз, что нормализует гидролипидный баланс. Усиление кровотока в дерме активирует метаболизм фибробластов, увеличивается синтез коллагена и эластина, повышается упругость и тонус кожи. Улучшается цвет лица за счёт оксигенации тканей.

Влияние на мышечную систему. Массаж снижает гипертонус мимических мышц, расслабляет спазмированные участки, уменьшает глубину мимических морщин. Стимуляция гипотоничных мышц повышает их тонус, улучшает контуры лица. Нормализация мышечного тонуса способствует гармонизации мимики и предотвращению формирования новых морщин.

Влияние на лимфатическую систему. Лимфодренажные приёмы ускоряют движение лимфы по сосудам, улучшают отток продуктов метаболизма и тканевой жидкости. Уменьшаются отёки, особенно в периорбитальной области и в зоне нижней челюсти. Активизация лимфотока стимулирует иммунные процессы в коже, ускоряет заживление воспалительных элементов.

Влияние на кровеносную систему. Массаж вызывает расширение капилляров, усиливает приток артериальной крови, улучшает венозный отток. Повышается оксигенация тканей, активизируется клеточное дыхание, ускоряются процессы регенерации. Улучшение микроциркуляции способствует выведению токсинов и свободных радикалов.

Влияние на нервную систему. Тактильные раздражители передаются через рецепторы кожи в центральную нервную систему, вызывая рефлекторные реакции. Лёгкие медленные движения оказывают седативный эффект, снижают возбудимость нервной системы, улучшают сон. Интенсивные ритмичные приёмы стимулируют нервную систему, повышают тонус, улучшают настроение.

Система организма	Физиологические эффекты	Клинические проявления
Кожа	Улучшение метаболизма, синтез коллагена, очищение	Повышение упругости, выравнивание тона, уменьшение морщин
Мышцы	Нормализация тонуса, расслабление спазмов	Разглаживание мимических морщин, улучшение контуров
Лимфатическая система	Ускорение лимфотока, выведение токсинов	Уменьшение отёков, детоксикация
Кровеносная система	Расширение капилляров, усиление микроциркуляции	Улучшение цвета лица, оксигенация тканей
Нервная система	Седативный или тонизирующий эффект	Снятие стресса или повышение бодрости

Классический массаж лица: общая характеристика и принципы.

Классический массаж лица представляет собой систему приёмов, выполняемых руками специалиста на коже и мягких тканях лица. Методика базируется на физиологических принципах воздействия на различные слои тканей с учётом анатомических особенностей и направлений массажных линий.

Основные принципы классического массажа:

1. Соблюдение массажных линий — движения выполняются строго по определённым траекториям, совпадающим с направлением тока лимфы и расположением мышечных волокон.
2. Последовательность приёмов — массаж начинается с лёгких поверхностных движений, постепенно переходя к более глубоким воздействиям, и заканчивается успокаивающими приёмами.
3. Ритмичность и плавность — движения выполняются в определённом ритме, плавно переходя одно в другое без резких рывков.
4. Индивидуальный подход — интенсивность, длительность и набор приёмов подбираются с учётом типа кожи, возраста, показаний и противопоказаний.
5. Использование косметических средств — массаж выполняется с применением кремов, масел или сывороток, обеспечивающих скольжение и дополнительный уход.

Массажные линии лица определяют траектории движений и направление воздействия:

• От середины подбородка к мочкам ушей.
• От углов рта к козелкам ушных раковин.
• От крыльев носа к височным областям.
• От спинки носа к вискам.
• От середины лба к височным областям.
• От внутреннего угла глаза по нижнему веку к наружному углу, затем по верхнему веку обратно к внутреннему углу.
• От середины подбородка по боковой поверхности шеи к ключицам.

Длительность классического массажа составляет от 15 до 30 минут в зависимости от целей процедуры. Курс включает 10-15 сеансов, проводимых 2-3 раза в неделю. После курса рекомендуется поддерживающая процедура 1-2 раза в месяц.

Подготовка к процедуре включает тщательное очищение кожи от макияжа и загрязнений, обработку кожи тоником, нанесение массажного средства. Руки специалиста должны быть чистыми, тёплыми, с коротко остриженными ногтями. Клиент располагается в удобном положении полулёжа или лёжа с приподнятым изголовьем.

Завершение процедуры предполагает удаление остатков массажного средства, нанесение успокаивающего крема или сыворотки, при необходимости — маски. Клиенту рекомендуется спокойно полежать несколько минут для закрепления эффекта релаксации.

Основные приёмы классического массажа лица: поглаживание.

Поглаживание — начальный и завершающий приём массажа, выполняемый поверхностно, с минимальным давлением на кожу. Ладони или пальцы скользят по коже, не собирая её в складки и не смещая подлежащие ткани.

Физиологическое действие поглаживания: удаление отмерших клеток эпидермиса, улучшение тонуса кожи, активизация кровообращения и лимфотока в поверхностных слоях, успокоение нервной системы, расслабление мышц.

Техника выполнения поверхностного поглаживания:

• Ладони или подушечки пальцев мягко касаются кожи.
• Движения выполняются медленно, равномерно, без отрыва от кожи.
• Давление минимальное, едва ощутимое.

• Направление строго по массажным линиям.
• Каждая линия проглаживается 3-5 раз.

Техника выполнения глубокого поглаживания:

• Давление на кожу увеличивается, воздействие достигает более глубоких слоёв.
• Ладони плотно прилегают к коже, обхватывая контуры лица.
• Движения медленные, ритмичные.
• Глубокое поглаживание улучшает венозный и лимфатический отток, способствует рассасыванию отёков.

Варианты поглаживания:

1. Плоскостное — выполняется всей ладонью, охватывает большие участки (лоб, щёки).
2. Обхватывающее — ладони обхватывают контуры лица (подбородок, скулы).
3. Гребнеобразное — выполняется костными выступами согнутых пальцев, используется на плотных участках.
4. Граблеобразное — пальцы расставлены, движения напоминают грабли, применяется на лбу вдоль массажных линий.

Ошибки при выполнении поглаживания:

• Слишком сильное давление, вызывающее смещение кожи.
• Неравномерная скорость движения, рывки.
• Отрыв рук от кожи между движениями.
• Несоблюдение массажных линий.
• Использование недостаточного количества массажного средства, приводящее к растяжению кожи.

Вид поглаживания	Область применения	Эффект
Поверхностное плоскостное	Всё лицо	Успокоение, расслабление
Глубокое обхватывающее	Подбородок, щёки	Улучшение лимфотока, моделирование
Гребнеобразное	Нижняя челюсть	Стимуляция кровообращения

Вид поглаживания	Область применения	Эффект
Граблеобразное	Лоб	Разглаживание горизонтальных морщин

Основные приёмы классического массажа лица: растирание.

Растирание — приём, при котором рука смещает, растягивает и растирает подлежащие ткани в различных направлениях. Кожа смещается вместе с рукой, воздействие достигает более глубоких слоёв дермы и подкожной клетчатки.

Физиологическое действие растирания: улучшение подвижности кожи, повышение эластичности соединительной ткани, усиление кровотока и лимфотока, рассасывание уплотнений и рубцовых изменений, стимуляция регенеративных процессов.

Техника выполнения прямолинейного растирания:

• Подушечки пальцев или ладони устанавливаются на кожу.
• Выполняются прямолинейные движения вперёд-назад с достаточным давлением.
• Кожа смещается вместе с рукой.
• Направление соответствует массажным линиям.
• Каждый участок обрабатывается 3-4 раза.

Техника выполнения кругового растирания:

• Подушечки пальцев выполняют круговые движения по часовой стрелке.
• Радиус круга небольшой, около 1-2 см.
• Давление умеренное, постепенно усиливающееся.
• Круговые движения выполняются по всей обрабатываемой области.

Техника выполнения спиралевидного растирания:

• Движения напоминают спираль, вращения выполняются с постепенным продвижением вдоль массажной линии.
• Используются подушечки пальцев или костные выступы согнутых пальцев.
• Давление интенсивное, глубокое.

Техника выполнения пилящего растирания:

• Ладони устанавливаются на кожу ребром.
• Выполняются пилящие движения, напоминающие распиливание древесины.
• Руки движутся в противоположных направлениях.
• Применяется на щеках, подбородке.

Области применения растирания:

• Лобная область — разглаживание горизонтальных морщин, снятие напряжения лобной мышцы.
• Межбровная область — уменьшение вертикальных морщин, расслабление мышцы гордецов.
• Носогубные складки — размягчение уплотнений, уменьшение глубины складок.
• Подбородочная область — укрепление контуров, профилактика второго подбородка.
• Скуловая область — улучшение лимфодренажа, уменьшение отёчности.

Ошибки при выполнении растирания:

• Чрезмерно интенсивное давление, вызывающее болезненность.
• Растирание на сухой коже без массажного средства.
• Несоблюдение направления массажных линий.
• Длительное воздействие на одном участке, приводящее к раздражению.

Вид растирания	Область применения	Эффект
Прямолинейное	Лоб, щёки	Улучшение эластичности
Круговое	Носогубные складки	Размягчение уплотнений
Спиралевидное	Подбородок	Моделирование контура
Пиление	Щёки, подбородок	Стимуляция кровотока

Основные приёмы классического массажа лица: разминание.

Разминание — наиболее интенсивный приём классического массажа, при котором мышцы захватываются, приподнимаются, сдавливаются и смещаются. Разминание оказывает глубокое воздействие на мимическую мускулатуру, улучшает её тонус и питание.

Физиологическое действие разминания: усиление кровообращения и лимфотока в мышцах, улучшение метаболизма мышечной ткани, снятие

мышечных спазмов, повышение эластичности мышц, стимуляция нервных окончаний.

Техника выполнения поперечного разминания:

• Мышца захватывается большим пальцем с одной стороны и остальными пальцами с другой.
• Мышца оттягивается от кости, сдавливается и смещается поперёк волокон.
• Движения ритмичные, без резких рывков.
• Применяется на щёчной мышце, жевательной мышце.

Техника выполнения продольного разминания:

• Мышца захватывается вдоль волокон.
• Выполняются сдавливающие и смещающие движения в направлении от начала к прикреплению мышцы.
• Используется на больших мышцах лица.

Техника выполнения накатывания:

• Одна рука фиксирует участок кожи, вторая накатывает мягкие ткани на неё.
• Движения напоминают накатывание теста.
• Применяется на подбородке, щеках при наличии подкожной жировой клетчатки.

Техника выполнения пощипывания:

• Кожа и подкожные ткани захватываются большим и указательным пальцами.
• Выполняются ритмичные пощипывающие движения.
• Интенсивность варьируется от лёгкой до умеренной.
• Используется для стимуляции обменных процессов, улучшения тонуса кожи.

Области применения разминания:

• Щёчная область — улучшение тонуса щёчной мышцы, подтяжка средней трети лица.
• Подбородочная область — укрепление контура, уменьшение второго подбородка.
• Жевательная мышца — снятие гипертонуса, уменьшение массетериального объёма при бруксизме.
• Височная область — расслабление височной мышцы, снятие головной боли.

Противопоказания к интенсивному разминанию:

• Тонкая чувствительная кожа.
• Выраженный купероз.
• Воспалительные элементы на коже.
• Недавние инъекционные процедуры.

Ошибки при выполнении разминания:

• Слишком грубый захват мышцы, приводящий к синякам.
• Разминание на сухой коже без массажного средства.
• Длительное воздействие на одну область.
• Несоблюдение направления мышечных волокон.

Вид разминания	Область применения	Эффект
Поперечное	Щёчная мышца	Повышение тонуса
Продольное	Жевательная мышца	Снятие спазма
Накатывание	Подбородок	Уменьшение жировых отложений
Пощипывание	Щёки, лоб	Стимуляция метаболизма

Основные приёмы классического массажа лица: вибрация.

Вибрация — приём, при котором ткани подвергаются колебательным движениям различной амплитуды и частоты. Вибрация передаётся вглубь тканей, воздействуя на мышцы, сосуды, нервные окончания.

Физиологическое действие вибрации: стимуляция обменных процессов, улучшение нервной проводимости, усиление кровообращения и лимфотока, расслабление или тонизирование мышц в зависимости от частоты вибрации.

Техника выполнения непрерывной вибрации:

• Пальцы или ладонь плотно прижимаются к коже.
• Выполняются мелкие быстрые колебательные движения без отрыва от кожи.
• Частота вибрации высокая, амплитуда малая.
• Рука перемещается вдоль массажных линий, сохраняя вибрацию.
• Применяется для тонизирования тканей, стимуляции.

Техника выполнения прерывистой вибрации (поколачивание):

• Пальцы отрываются от кожи и вновь касаются её в быстром ритме.
• Удары лёгкие, ритмичные, безболезненные.
• Выполняются подушечками пальцев, кончиками пальцев или ладонями.
• Используется для повышения тонуса кожи и мышц.

Техника выполнения точечной вибрации:

• Палец устанавливается на определённую точку (биологически активную или болезненную).
• Выполняются мелкие вибрирующие движения на месте.
• Длительность воздействия на одну точку 5-10 секунд.
• Применяется для рефлекторного воздействия, снятия напряжения.

Техника выполнения потряхивания:

• Мягкие ткани захватываются пальцами.
• Выполняются быстрые колебательные движения из стороны в сторону.
• Используется на участках с достаточным объёмом подкожной клетчатки (щёки, подбородок).

Области применения вибрации:

• Лобная область — разглаживание морщин, снятие напряжения.
• Периорбитальная область — улучшение микроциркуляции, уменьшение тёмных кругов (очень лёгкая вибрация).
• Носогубные складки — стимуляция регенерации.
• Подбородок — тонизирование тканей.

Противопоказания к вибрации:

• Невралгия тройничного нерва.
• Купероз, розацеа.
• Острые воспалительные процессы.
• Тонкая чувствительная кожа.

Частота и амплитуда вибрации:

• Медленная вибрация (частота до 100 колебаний в минуту) — успокаивающее, расслабляющее действие.
• Быстрая вибрация (частота свыше 200 колебаний в минуту) — тонизирующее, стимулирующее действие.

Ошибки при выполнении вибрации:

• Слишком интенсивные удары, вызывающие дискомфорт.
• Вибрация на костных выступах без прослойки мягких тканей.
• Длительное воздействие на одну область.
• Применение вибрации при наличии противопоказаний.

Вид вибрации	Область применения	Эффект
Непрерывная	Лоб, щёки	Тонизирование
Прерывистая (поколачивание)	Подбородок, скулы	Стимуляция
Точечная	Биологически активные точки	Рефлекторное воздействие
Потряхивание	Щёки	Улучшение тонуса

Последовательность выполнения классического массажа лица.

Классический массаж лица выполняется в строго определённой последовательности, обеспечивающей физиологически обоснованное воздействие на ткани и максимальную эффективность процедуры.

Подготовительный этап:

1. Демакияж — удаление макияжа специальными средствами, подобранными по типу кожи.
2. Очищение — использование очищающего геля или пенки для удаления загрязнений.
3. Тонизирование — протирание кожи тоником для восстановления pH-баланса.
4. Нанесение массажного средства — крем, масло или сыворотка наносятся равномерным слоем на лицо и шею.

Основной этап:

Шея и зона декольте:

• Поглаживание от грудины к подбородку по передней поверхности шеи 5-7 раз.
• Поглаживание от середины шеи к плечам по боковым поверхностям 5-7 раз.
• Растирание круговыми движениями боковых поверхностей шеи.
• Лёгкое разминание грудино-ключично-сосцевидной мышцы.
• Завершающее поглаживание.

Подбородочная область:

• Поглаживание от середины подбородка к мочкам ушей 5-7 раз.
• Растирание подбородка круговыми движениями.
• Разминание тканей подбородка при наличии второго подбородка.
• Пощипывание по контуру нижней челюсти.
• Поглаживание.

Щёчная область:

• Поглаживание от углов рта к козелкам ушей 5-7 раз.
• Растирание носогубных складок круговыми движениями.
• Разминание щёчной мышцы лёгкими надавливаниями.
• Пощипывание вдоль скуловой дуги.
• Поглаживание.

Носовая область:

• Поглаживание крыльев носа от кончика к переносице.
• Растирание боковых поверхностей носа круговыми движениями.
• Лёгкое пощипывание крыльев носа.

Периорбитальная область:

• Очень лёгкое поглаживание от внутреннего угла глаза по нижнему веку к наружному углу, затем по верхнему веку обратно 3-5 раз.
• Точечная вибрация в области внутреннего и наружного углов глаза.
• Завершающее поглаживание.

Лобная область:

• Поглаживание от середины лба к вискам 5-7 раз.
• Растирание лба круговыми движениями.
• Граблеобразное поглаживание вдоль массажных линий.
• Разглаживание вертикальных морщин в межбровной области.
• Вибрация или лёгкое поколачивание.
• Поглаживание.

Височная область:

• Круговое поглаживание височных областей.
• Лёгкое надавливание и вибрация на височные точки.

Завершающий этап:

• Общее поглаживание всего лица от центра к периферии.
• Лёгкое похлопывание подушечками пальцев по всему лицу.

• Удаление остатков массажного средства салфеткой или тоником.
• Нанесение финишного крема или сыворотки.

Длительность этапов:

• Шея и декольте — 3 минуты.
• Подбородок — 2 минуты.
• Щёки — 5 минут.
• Нос — 1 минута.
• Периорбитальная область — 2 минуты.
• Лоб — 4 минуты.
• Виски — 1 минута.
• Завершение — 2 минуты.
• Общая длительность — 20 минут.

Зона	Основные приёмы	Длительность
Шея и декольте	Поглаживание, растирание	3 минуты
Подбородок	Поглаживание, разминание, пощипывание	2 минуты
Щёки	Растирание, разминание	5 минут
Нос	Поглаживание, растирание	1 минута
Периорбитальная зона	Лёгкое поглаживание, точечная вибрация	2 минуты
Лоб	Поглаживание, растирание, вибрация	4 минуты
Виски	Круговое поглаживание	1 минута
Завершение	Общее поглаживание	2 минуты

Показания к проведению классического массажа лица.

Классический массаж лица применяется при широком спектре состояний и проблем кожи, обеспечивая профилактический, лечебный и эстетический эффекты.

Возрастные изменения кожи:

• Снижение упругости и эластичности кожи.
• Потеря тонуса мягких тканей лица.
• Опущение контуров (птоз).

• Формирование мимических и статических морщин.
• Изменение овала лица.

Мышечные проблемы:

• Гипертонус мимических мышц, приводящий к углублению морщин.
• Гипотонус мышц, вызывающий обвисание тканей.
• Спазмы жевательных мышц при бруксизме.
• Асимметрия лица вследствие неравномерного мышечного тонуса.

Проблемы кровообращения и лимфотока:

• Отёчность лица, особенно в периорбитальной области.
• Пастозность тканей.
• Тусклый цвет лица.
• Застойные явления в коже.
• Тёмные круги под глазами.

Функциональные нарушения кожи:

• Сухость кожи, шелушение.
• Жирная кожа с расширенными порами.
• Комбинированная кожа с неравномерным распределением сальных желёз.
• Усталая кожа после стрессов, недосыпания.

Профилактические цели:

• Предотвращение преждевременного старения кожи.
• Поддержание тонуса и упругости кожи в молодом возрасте.
• Улучшение общего состояния кожи.
• Подготовка кожи к различным косметологическим процедурам.

Реабилитация после процедур:

• Восстановление кожи после пилингов.
• Ускорение заживления после лазерных процедур (по согласованию с врачом).
• Улучшение состояния кожи после инъекционных методик (через 2-3 недели).

Психоэмоциональные показания:

• Стресс, нервное напряжение.
• Нарушения сна.

• Хроническая усталость.
• Необходимость релаксации.

Группа показаний	Конкретные проблемы	Ожидаемый эффект
Возрастные изменения	Морщины, птоз, снижение тонуса	Разглаживание, подтяжка, улучшение упругости
Мышечные проблемы	Гипертонус, гипотонус, асимметрия	Нормализация тонуса, симметрия
Нарушения кровообращения	Отёки, тусклый цвет, круги под глазами	Уменьшение отёчности, улучшение цвета
Функциональные нарушения	Сухость, жирность, усталость	Нормализация состояния кожи
Профилактика	Поддержание молодости	Предотвращение старения

Противопоказания к проведению классического массажа лица.

Несмотря на широкий спектр показаний, классический массаж лица имеет ряд абсолютных и относительных противопоказаний, при которых процедура может нанести вред здоровью клиента.

Абсолютные противопоказания:

1. Онкологические заболевания — массаж может стимулировать рост опухолей и метастазирование.
2. Острые инфекционные заболевания с повышением температуры тела.
3. Гнойные воспаления на коже лица — фурункулы, карбункулы, абсцессы.
4. Герпетическая инфекция в стадии обострения — высыпания на губах, коже лица.
5. Обширные повреждения кожи — раны, ожоги, язвы.
6. Тяжёлые заболевания крови — гемофилия, тромбоцитопения.
7. Гипертонический криз, нестабильное артериальное давление.
8. Острые нарушения мозгового кровообращения.

Относительные противопоказания (требуют консультации врача):

1. Купероз, розацеа — массаж может усилить проявления, допускается только очень лёгкое воздействие специальными методиками.

2. Акне в стадии обострения — воспалённые элементы могут распространиться при массаже.
3. Невралгия тройничного нерва — массаж может спровоцировать болевой приступ.
4. Недавние инъекции ботулотоксина — массаж может вызвать миграцию препарата (ограничение 2 недели).
5. Филлеры — массаж может сместить гель (ограничение 2-4 недели в зависимости от зоны).
6. Нитевой лифтинг — массаж может нарушить положение нитей (ограничение 1-2 месяца).
7. Недавние пилинги, лазерные шлифовки — кожа восстанавливается, массаж может травмировать (ограничение 2-4 недели).
8. Аллергические реакции на коже — высыпания, зуд, отёк.
9. Эпилепсия — стимуляция биологически активных точек может спровоцировать приступ.
10. Тяжёлые формы сахарного диабета с трофическими нарушениями кожи.

Локальные противопоказания:

• Родинки, папилломы, бородавки — массаж не проводится непосредственно на этих участках.
• Травмы лица — переломы, ушибы в острой стадии.
• Недавние стоматологические процедуры — удаление зубов, имплантация (ограничение 1-2 недели).

Временные противопоказания:

• Менструация у женщин с выраженным болевым синдромом.
• Острые респираторные заболевания.
• Алкогольное опьянение.
• Сильная усталость, истощение.

Беременность и лактация:

• Первый триместр беременности — риск стимуляции рефлекторных зон.
• Осложнённая беременность — только с разрешения врача.
• Лактация — как правило, не является противопоказанием, но требует осторожности при массаже шеи.

Тип противопоказания	Примеры	Действие специалиста
Абсолютные	Онкология, гнойные воспаления, герпес	Отказ от процедуры
Относительные	Купероз, недавние инъекции	Консультация врача, корректировка методики
Локальные	Родинки, папилломы	Избегание этих участков
Временные	ОРЗ, менструация	Перенос процедуры

Косметические средства для классического массажа лица.

Выбор косметического средства для массажа зависит от типа кожи, возраста клиента, целей процедуры и индивидуальных предпочтений. Массажное средство обеспечивает скольжение рук, предотвращает растяжение кожи и дополнительно питает, увлажняет или лечит кожу.

Массажные кремы:

Кремы — наиболее распространённый вид средств для массажа. Имеют плотную текстуру, обеспечивают хорошее скольжение, долго не впитываются. Кремы подбираются по типу кожи: для сухой — питательные с маслами и витаминами, для жирной — лёгкие с матирующими компонентами, для чувствительной — гипоаллергенные.

Состав массажных кремов:

• Жировая основа — эмоленты, масла (жожоба, ши, миндальное).
• Активные компоненты — витамины A, E, C, пептиды, гиалуроновая кислота, экстракты растений.
• Эмульгаторы — обеспечивают стабильность эмульсии.
• Консерванты — предотвращают микробную контаминацию.

Массажные масла:

Масла создают максимальное скольжение, питают кожу, подходят для глубокого интенсивного массажа. Могут использоваться как базовые растительные масла (миндальное, жожоба, виноградной косточки, персиковое), так и их смеси с добавлением эфирных масел.

Базовые масла:

• Миндальное — лёгкое, подходит для всех типов кожи, увлажняет, смягчает.
• Жожоба — близко по составу к кожному салу, регулирует работу сальных желёз.
• Виноградной косточки — лёгкое, антиоксидантное действие, подходит для жирной кожи.
• Персиковое — питательное, смягчающее, для сухой и чувствительной кожи.
• Авокадо — плотное, питательное, для зрелой кожи.

Эфирные масла (добавляются в базовые в концентрации 1-2%):

• Лаванда — успокаивающее, противовоспалительное.
• Роза — омолаживающее, увлажняющее.
• Нероли — регенерирующее, подходит для зрелой кожи.
• Чайное дерево — антисептическое, для проблемной кожи.
• Розмарин — тонизирующее, стимулирующее.

Массажные сыворотки:

Сыворотки имеют лёгкую гелевую текстуру, быстро впитываются, содержат высокую концентрацию активных веществ. Подходят для коротких массажных процедур с акцентом на лимфодренаж и стимуляцию.

Тальк:

Используется редко, в основном для очень жирной кожи. Обеспечивает сухое скольжение без дополнительного питания. Подходит для методик, где не требуется глубокое проникновение средства.

Критерии выбора средства:

1. Тип кожи — сухая требует питательных кремов или масел, жирная — лёгких кремов или сывороток.
2. Цель массажа — лимфодренаж — лёгкие текстуры, антивозрастной — питательные кремы.
3. Сезон — зимой предпочтительнее плотные кремы, летом — лёгкие сыворотки.
4. Индивидуальная переносимость — отсутствие аллергии на компоненты.

Тип средства	Текстура	Тип кожи	Особенности
Крем	Плотная	Все типы	Долгое скольжение, питание

Тип средства	Текстура	Тип кожи	Особенности
Масло	Маслянистая	Сухая, нормальная	Максимальное скольжение, глубокое питание
Сыворотка	Гелевая	Жирная, комбинированная	Лёгкая, быстро впитывается
Тальк	Порошкообразная	Очень жирная	Сухое скольжение, без питания

Лимфодренажный массаж лица: теоретические основы.

Лимфодренажный массаж представляет собой специализированную методику, направленную на активизацию лимфотока, выведение избыточной тканевой жидкости, токсинов и продуктов метаболизма из межклеточного пространства.

Лимфатическая система лица:

Лимфатическая система обеспечивает дренаж тканей, удаляя из них продукты обмена веществ, микроорганизмы, клеточный дебрис. Лимфа циркулирует по сосудам благодаря сокращению окружающих мышц, пульсации артерий, дыхательным движениям, внешнему механическому воздействию.

Строение лимфатической системы лица:

• Капилляры — начальное звено, тонкостенные сосуды, собирающие лимфу из тканей.
• Лимфатические сосуды — более крупные протоки, снабжённые клапанами, предотвращающими обратный ток.
• Лимфатические узлы — фильтры, задерживающие патогены и инородные частицы.

Основные группы лимфатических узлов лица и шеи:

1. Подбородочные узлы — расположены под подбородком, собирают лимфу от нижней губы, подбородка, передних зубов.
2. Подчелюстные узлы — под углом нижней челюсти, дренируют боковые области лица, нос, щёки.
3. Околоушные узлы — впереди и позади ушной раковины, собирают лимфу от лба, височной области, наружного уха.
4. Поверхностные шейные узлы — по ходу наружной яремной вены.

5. Глубокие шейные узлы — вдоль внутренней яремной вены, основной коллектор лимфы от головы и шеи.

Направления лимфотока:

• От центральных отделов лица к периферическим лимфатическим узлам.
• От верхних отделов лица к нижним.
• От поверхностных слоёв к глубоким.
• Из лимфатических узлов лимфа поступает в венозное русло через лимфатические протоки.

Причины нарушения лимфотока:

• Сидячий образ жизни, недостаток движения.
• Хронический стресс, приводящий к спазму сосудов.
• Недостаточное потребление воды.
• Избыток соли в рационе, задерживающий жидкость.
• Заболевания сердечно-сосудистой системы.
• Эндокринные нарушения.
• Венозная недостаточность.

Признаки застоя лимфы на лице:

• Отёчность, особенно в утренние часы.
• Мешки под глазами.
• Пастозность тканей.
• Тусклый цвет лица.
• Нечёткий овал лица.
• Второй подбородок при отсутствии избыточного веса.

Механизм действия лимфодренажного массажа:

Массажные движения создают градиент давления в тканях, стимулируя перемещение лимфы из областей с высоким давлением в области с низким. Лёгкие ритмичные движения воздействуют на лимфатические капилляры и сосуды, усиливая их сокращения. Стимуляция лимфатических узлов активизирует их фильтрационную функцию.

Параметр	Характеристика
Давление	Минимальное, не более 30-40 г/см²
Скорость движений	Медленная, 5-10 см в секунду

Параметр	Характеристика
Направление	Строго по лимфатическим путям к узлам
Ритм	Плавный, равномерный
Длительность	15-20 минут

Техника выполнения лимфодренажного массажа лица.

Лимфодренажный массаж выполняется по специальной методике, отличающейся от классического массажа минимальным давлением, медленной скоростью и строгим соблюдением направлений лимфотока.

Подготовительный этап:

1. Тщательное очищение кожи от макияжа и загрязнений.
2. Тонизирование кожи.
3. Нанесение массажного средства — предпочтительно лёгкая сыворотка или гель для лучшего скольжения и не перегружающие лимфатическую систему.

Основные приёмы лимфодренажного массажа:

Поверхностное поглаживание:

• Выполняется всей поверхностью пальцев или ладонью.
• Давление едва ощутимое, как прикосновение пёрышка.
• Движения медленные, плавные.
• Направление строго по лимфатическим путям.

Дренирующие насосы:

• Лёгкие надавливания на лимфатические узлы для активизации их работы.
• Выполняются подушечками пальцев.
• Ритм медленный, по 5-7 надавливаний на каждую группу узлов.

Лимфодренажные волны:

• Плавные волнообразные движения вдоль лимфатических сосудов.
• Создают эффект перекатывания лимфы по сосудам.

Последовательность выполнения лимфодренажного массажа:

1. Активизация лимфатических узлов:

• Подчелюстные узлы — лёгкие круговые движения под углом нижней челюсти 5-7 раз.
• Околоушные узлы — круговые движения впереди и позади уха 5-7 раз.
• Поверхностные шейные узлы — поглаживание по боковым поверхностям шеи сверху вниз 5-7 раз.

2. Массаж шеи:

• Поглаживание от подбородка по передней поверхности шеи к ключицам 7-10 раз.
• Поглаживание от середины шеи по боковым поверхностям к плечам 7-10 раз.

3. Подбородочная область:

• Поглаживание от середины подбородка к подчелюстным узлам 7-10 раз.
• Движения выполняются подушечками пальцев с минимальным давлением.

4. Область нижней челюсти и щёк:

• Поглаживание от углов рта к околоушным узлам 7-10 раз.
• Поглаживание от крыльев носа к околоушным узлам 7-10 раз.
• Поглаживание от середины щеки к околоушным узлам 7-10 раз.

5. Носовая область:

• Поглаживание от спинки носа к околоушным узлам 5-7 раз.
• Лёгкие круговые движения вокруг крыльев носа.

6. Периорбитальная область:

• Очень лёгкое поглаживание от внутреннего угла глаза по нижнему веку к наружному углу 5-7 раз.
• Лёгкое поглаживание от наружного угла глаза по верхнему веку к внутреннему углу 5-7 раз.
• Направление к околоушным узлам.

7. Лобная область:

• Поглаживание от середины лба к височным областям 7-10 раз.
• Поглаживание от бровей к линии роста волос 7-10 раз.
• Направление к околоушным узлам.

8. Височная область:

• Круговые поглаживания в височных областях 5-7 раз.
• Лёгкое надавливание на околоушные узлы.

9. Завершение:

• Общее поглаживание лица от центра к периферии 5-7 раз.
• Поглаживание шеи сверху вниз к ключицам 7-10 раз.
• Лёгкое надавливание на все группы лимфатических узлов для закрепления эффекта.

Длительность процедуры:

• Активизация узлов — 2 минуты.
• Шея — 2 минуты.
• Подбородок — 2 минуты.
• Щёки — 4 минуты.
• Нос — 1 минута.
• Периорбитальная область — 3 минуты.
• Лоб — 3 минуты.
• Виски — 1 минута.
• Завершение — 2 минуты.
• Общая длительность — 20 минут.

Рекомендации после процедуры:

• Выпить стакан чистой воды для усиления дренажного эффекта.
• Избегать приёма солёной пищи в течение суток.
• Не посещать сауну, баню в день процедуры.
• Использовать увлажняющий крем.

Зона массажа	Направление движений	Количество повторений
Шея	От подбородка к ключицам	7-10 раз
Подбородок	От середины к подчелюстным узлам	7-10 раз
Щёки	От центра к околоушным узлам	7-10 раз
Нос	От спинки к околоушным узлам	5-7 раз
Глаза	По кругу к околоушным узлам	5-7 раз
Лоб	От середины к вискам	7-10 раз

Показания и противопоказания к лимфодренажному массажу лица.

Лимфодренажный массаж показан при наличии проблем, связанных с застоем лимфы и нарушением микроциркуляции. Процедура обеспечивает выраженный косметический и оздоровительный эффект.

Показания к лимфодренажному массажу:

Косметические показания:

• Отёчность лица, мешки под глазами.
• Пастозность тканей, размытый овал лица.
• Второй подбородок.
• Тусклый цвет лица, серый оттенок кожи.
• Акне и постакне — ускорение регенерации.
• Рубцовые изменения — улучшение трофики тканей.
• Подготовка к пластическим операциям.
• Реабилитация после косметологических процедур.

Медицинские показания (по рекомендации врача):

• Лимфостаз лица и шеи.
• Посттравматические и послеоперационные отёки.
• Невралгия тройничного нерва (в стадии ремиссии).
• Мигрени, головные боли напряжения.
• Синдром хронической усталости.

Профилактические показания:

• Профилактика возрастных изменений.
• Поддержание здорового цвета и тонуса кожи.
• Детоксикация кожи у жителей мегаполисов.
• Снятие стресса и напряжения.

Противопоказания к лимфодренажному массажу:

Абсолютные противопоказания:

1. Онкологические заболевания любой локализации.
2. Острые инфекционные заболевания с лихорадкой.
3. Тромбоз, тромбофлебит.
4. Тяжёлая сердечная недостаточность.
5. Почечная недостаточность.
6. Активный туберкулёз.

7. Системные заболевания крови.

Относительные противопоказания:

1. Выраженный купероз, розацеа — лёгкие модификации методики.
2. Гипотония — массаж может усилить снижение давления.
3. Беременность — первый триместр.
4. Острая фаза герпетической инфекции.
5. Обострение акне с множественными воспалёнными элементами.
6. Недавние инъекции филлеров (менее 2 недель).
7. Нитевой лифтинг (менее 1 месяца).

Локальные противопоказания:

• Повреждения кожи — раны, ссадины.
• Дерматиты, экземы в острой фазе.
• Гнойные воспаления.

Осложнения при неправильном выполнении:

• Усиление отёка при избыточном давлении.
• Распространение инфекции при наличии гнойных элементов.
• Головокружение при интенсивном воздействии на шейные лимфатические узлы.
• Обострение хронических заболеваний при игнорировании противопоказаний.

Группа показаний	Конкретные состояния	Ожидаемый эффект
Отёки	Мешки под глазами, пастозность	Уменьшение отёчности, чёткий овал
Нарушения микроциркуляции	Тусклый цвет, застой	Улучшение цвета, детоксикация
Возрастные изменения	Птоз, размытый контур	Подтяжка, улучшение тонуса
Постпроцедурная реабилитация	Отёки после процедур	Ускорение восстановления

Сравнение классического и лимфодренажного массажа лица.

Классический и лимфодренажный массаж лица имеют как общие черты, так и принципиальные различия в технике выполнения, физиологическом воздействии и показаниях.

Общие черты:

• Выполняются мануально (руками специалиста).
• Требуют знания анатомии лица.
• Оказывают благоприятное воздействие на кожу, мышцы, сосуды.
• Имеют общие противопоказания (онкология, инфекции, повреждения кожи).
• Проводятся курсами для достижения стойкого эффекта.

Различия:

Техника выполнения:

• Классический массаж — используются все приёмы (поглаживание, растирание, разминание, вибрация) с различной интенсивностью.
• Лимфодренажный массаж — преимущественно лёгкие поглаживания с минимальным давлением.

Направление движений:

• Классический массаж — по массажным линиям, соответствующим направлению мышечных волокон.
• Лимфодренажный массаж — строго по лимфатическим путям к регионарным узлам.

Давление:

• Классический массаж — варьируется от лёгкого до интенсивного в зависимости от приёма.
• Лимфодренажный массаж — минимальное, не более 30-40 г/см².

Скорость движений:

• Классический массаж — средняя, ритмичная.
• Лимфодренажный массаж — медленная, 5-10 см в секунду.

Основные цели:

• Классический массаж — улучшение тонуса кожи и мышц, разглаживание морщин, улучшение микроциркуляции, релаксация.
• Лимфодренажный массаж — выведение избыточной жидкости, детоксикация, уменьшение отёков.

Длительность процедуры:

• Классический массаж — 20-30 минут.
• Лимфодренажный массаж — 15-20 минут.

Частота проведения:

• Классический массаж — 2-3 раза в неделю, курс 10-15 процедур.
• Лимфодренажный массаж — 2-3 раза в неделю, курс 10-12 процедур, возможно более частое проведение при выраженных отёках.

Эффект:

• Классический массаж — накопительный, проявляется после нескольких процедур, улучшает общее состояние кожи.
• Лимфодренажный массаж — заметен сразу после первой процедуры (уменьшение отёчности), требует регулярности для стойкого результата.

Возможность комбинирования:

Классический и лимфодренажный массаж могут комбинироваться в одной процедуре: начало с лимфодренажа для снятия отёков, затем классический массаж для улучшения тонуса. Комбинированный подход обеспечивает комплексное воздействие на различные проблемы кожи.

Параметр	Классический массаж	Лимфодренажный массаж
Приёмы	Все приёмы (поглаживание, растирание, разминание, вибрация)	Преимущественно поглаживание
Давление	Варьируется от лёгкого до интенсивного	Минимальное (30-40 г/см²)
Скорость	Средняя	Медленная (5-10 см/сек)
Направление	По массажным линиям	По лимфатическим путям к узлам
Основная цель	Улучшение тонуса, разглаживание морщин	Выведение жидкости, детоксикация

Параметр	Классический массаж	Лимфодренажный массаж
Длительность	20-30 минут	15-20 минут
Эффект	Накопительный	Заметен сразу

Ошибки при выполнении массажа лица и способы их предотвращения.

Неправильное выполнение массажа лица может не только снизить эффективность процедуры, но и нанести вред коже и здоровью клиента. Знание типичных ошибок помогает специалисту избежать их и повысить качество работы.

Ошибки техники выполнения:

1. Несоблюдение массажных линий:

• Ошибка: движения выполняются хаотично, без учёта анатомии.
• Последствия: растяжение кожи, усугубление птоза, формирование новых морщин.
• Предотвращение: изучение анатомии, использование схем массажных линий, практика на манекенах.

2. Избыточное давление:

• Ошибка: слишком интенсивное воздействие, особенно при разминании и растирании.
• Последствия: микротравмы тканей, синяки, повреждение сосудов, болезненность.
• Предотвращение: контроль силы давления, учёт чувствительности кожи клиента, обратная связь с клиентом.

3. Недостаточное использование массажного средства:

• Ошибка: массаж выполняется на сухой коже или с малым количеством крема.
• Последствия: растяжение кожи, дискомфорт, раздражение.
• Предотвращение: нанесение достаточного количества средства, при необходимости добавление в процессе процедуры.

4. Резкие движения:

• Ошибка: рывки, отрыв рук от кожи между движениями.
• Последствия: нарушение расслабления, дискомфорт, снижение

эффективности.
• Предотвращение: плавность и ритмичность, непрерывность движений.

5. Неправильная последовательность приёмов:

• Ошибка: начало массажа с интенсивных приёмов без подготовки.
• Последствия: спазм мышц, болезненность.
• Предотвращение: соблюдение последовательности: лёгкие приёмы → интенсивные → успокаивающие.

Ошибки подготовки:

1. Недостаточное очищение кожи:

• Ошибка: массаж на коже с остатками макияжа или загрязнений.
• Последствия: закупорка пор, воспаления, снижение эффективности.
• Предотвращение: тщательное двухэтапное очищение перед процедурой.

2. Холодные руки специалиста:

• Ошибка: прикосновение к коже холодными руками.
• Последствия: дискомфорт, спазм мышц, нарушение расслабления.
• Предотвращение: согревание рук перед процедурой, использование тёплых кремов.

Ошибки при работе с клиентом:

1. Игнорирование противопоказаний:

• Ошибка: проведение массажа при наличии противопоказаний.
• Последствия: обострение заболеваний, осложнения.
• Предотвращение: тщательный сбор анамнеза, заполнение карты клиента, при сомнениях — направление к врачу.

2. Отсутствие индивидуального подхода:

• Ошибка: использование одной и той же техники для всех клиентов.
• Последствия: низкая эффективность, возможные негативные реакции.
• Предотвращение: оценка типа кожи, возраста, проблем, подбор индивидуальной программы.

3. Недостаточная коммуникация:

• Ошибка: отсутствие обратной связи с клиентом во время процедуры.
• Последствия: дискомфорт, болезненность остаются незамеченными.

• Предотвращение: регулярные вопросы о комфорте, корректировка интенсивности по запросу.

Ошибки гигиены и безопасности:

1. Нарушение правил асептики:

• Ошибка: использование нестерильных инструментов, загрязнённых косметических средств.
• Последствия: инфицирование кожи.
• Предотвращение: дезинфекция инструментов, использование косметики из закрытых баночек шпателем.

2. Длинные ногти специалиста:

• Ошибка: выполнение массажа с длинными или острыми ногтями.
• Последствия: царапины, травмы кожи.
• Предотвращение: короткая стрижка ногтей, аккуратный маникюр.

Тип ошибки	Последствия	Способ предотвращения
Несоблюдение массажных линий	Растяжение кожи, новые морщины	Изучение анатомии, использование схем
Избыточное давление	Микротравмы, синяки	Контроль силы, обратная связь
Недостаток массажного средства	Растяжение кожи, дискомфорт	Достаточное количество крема
Резкие движения	Дискомфорт, снижение эффекта	Плавность, ритмичность
Игнорирование противопоказаний	Осложнения, обострения	Сбор анамнеза, карта клиента

Психологические аспекты массажа лица.

Массаж лица оказывает не только физиологическое, но и выраженное психологическое воздействие на клиента. Процедура вызывает релаксацию, снижает уровень стресса, улучшает эмоциональное состояние.

Механизмы психологического воздействия:

Тактильный контакт:

Прикосновения специалиста стимулируют выработку эндорфинов — естественных обезболивающих и улучшающих настроение веществ. Кожа лица обладает высокой плотностью рецепторов, что делает массаж особенно эффективным для достижения релаксации.

Ритм и монотонность движений:

Медленные ритмичные движения действуют успокаивающе на нервную систему, снижают активность симпатической нервной системы, активизируют парасимпатическую, ответственную за отдых и восстановление. Клиент погружается в состояние расслабления, близкое к медитации.

Снятие мышечных зажимов:

Лицо аккумулирует мышечное напряжение, связанное со стрессом и эмоциональными переживаниями. Массаж снимает спазмы мимических мышц, что приводит к эмоциональному освобождению. Клиент может ощутить лёгкость, улучшение настроения.

Ощущение заботы:

Процедура массажа воспринимается как проявление заботы о себе, что повышает самооценку и удовлетворённость. Клиент чувствует себя ценным и важным, что особенно актуально в условиях современного ритма жизни.

Создание комфортной атмосферы:

Обстановка кабинета:

• Приглушённое освещение.
• Спокойная музыка или звуки природы.
• Комфортная температура.
• Приятный аромат (ароматерапия).

Подготовка клиента:

• Удобное положение на кушетке.
• Мягкие подушки под голову и ноги.
• Тёплый плед при необходимости.

Коммуникация специалиста:

• Приветливость и доброжелательность.
• Спокойный тон голоса.

• Объяснение процесса процедуры.
• Уважение к личным границам клиента.

Реакции клиента во время массажа:

• Глубокое расслабление, иногда до состояния дремоты.
• Эмоциональная разрядка — слёзы, вздохи (снятие накопленного стресса).
• Улучшение настроения, ощущение лёгкости.
• Снижение тревожности.

Рекомендации для специалиста:

• Создавать безопасную и доверительную атмосферу.
• Сохранять молчание во время процедуры или вести лёгкую беседу по желанию клиента.
• Уважать личное пространство клиента.
• Быть внимательным к невербальным сигналам (напряжение, дискомфорт).
• После процедуры дать клиенту время спокойно прийти в себя.

Длительный психологический эффект:

• Снижение уровня хронического стресса.
• Улучшение качества сна.
• Повышение стрессоустойчивости.
• Улучшение общего эмоционального фона.

Психологический эффект	Механизм	Проявление
Релаксация	Стимуляция парасимпатической нервной системы	Спокойствие, расслабление
Улучшение настроения	Выработка эндорфинов	Ощущение лёгкости, радость
Снятие стресса	Расслабление мышечных зажимов	Эмоциональная разрядка
Повышение самооценки	Забота о себе	Удовлетворённость

Сочетание массажа лица с другими косметологическими процедурами.

Массаж лица может выполняться как самостоятельная процедура, так и в комплексе с другими методиками, усиливая их эффективность и ускоряя достижение желаемого результата.

Массаж и чистка лица:

Последовательность: механическая или ультразвуковая чистка → массаж (через 1-2 дня).

Эффект: массаж после чистки ускоряет заживление, снимает раздражение, улучшает регенерацию. Не рекомендуется массаж сразу после чистки из-за риска распространения воспаления.

Массаж и пилинг:

Последовательность: пилинг → перерыв 7-14 дней → массаж.

Эффект: после восстановления кожи массаж усиливает обновление клеток, улучшает проникновение активных веществ. Массаж на восстанавливающейся после пилинга коже противопоказан.

Массаж и маски:

Последовательность: массаж → маска.

Эффект: массаж улучшает кровообращение, раскрывает поры, усиливает проникновение активных компонентов маски. Маска закрепляет эффект массажа, успокаивает кожу.

Массаж и инъекции ботулотоксина:

Последовательность: массаж не ранее чем через 14 дней после инъекций.

Ограничения: массаж может вызвать миграцию препарата. После полной фиксации ботулотоксина (через 2 недели) массаж разрешён, но с осторожностью в зонах инъекций.

Массаж и филлеры:

Последовательность: массаж не ранее чем через 2-4 недели после введения филлеров.

Ограничения: интенсивный массаж может сместить гель, нарушить результат коррекции. После полной интеграции филлера возможен лёгкий лимфодренажный массаж.

Массаж и нитевой лифтинг:

Последовательность: массаж не ранее чем через 1-2 месяца после установки нитей.

Ограничения: массаж может нарушить положение нитей, вызвать их смещение. Только после полного формирования фиброзной капсулы возможен массаж с осторожностью.

Массаж и аппаратные процедуры:

Массаж и RF-лифтинг:

Последовательность: массаж → перерыв 1-2 дня → RF-лифтинг или наоборот.

Эффект: комбинирование усиливает лифтинговый эффект, улучшает тонус кожи.

Массаж и микротоковая терапия:

Последовательность: возможно проведение в один день, массаж завершает процедуру.

Эффект: усиление лимфодренажа, улучшение тонуса мышц.

Массаж и ультразвуковая чистка:

Последовательность: ультразвуковая чистка → массаж.

Эффект: массаж после чистки улучшает регенерацию, успокаивает кожу.

Комплексные программы ухода:

Массаж часто включается в комплексные программы по уходу за кожей лица, сочетаясь с очищением, пилингами, масками, сыворотками.
Последовательность процедур подбирается индивидуально в зависимости от типа кожи и целей клиента.

Процедура	Возможность сочетания	Рекомендуемая последовательность
Чистка лица	Да, через 1-2 дня	Чистка → массаж
Пилинг	Да, через 7-14 дней	Пилинг → перерыв → массаж
Маски	Да, в один день	Массаж → маска
Инъекции ботулотоксина	С ограничениями, через 2 недели	Инъекции → перерыв → массаж
Филлеры	С ограничениями, через 2-4 недели	Филлеры → перерыв → массаж
RF-лифтинг	Да, с перерывом 1-2 дня	Массаж → RF или наоборот

Домашний уход и самомассаж лица.

Для поддержания и продления эффекта салонного массажа клиентам рекомендуется выполнять элементы самомассажа в домашних условиях. Правильно выполненный самомассаж улучшает состояние кожи, поддерживает тонус мышц, способствует релаксации.

Правила выполнения самомассажа:

1. Чистые руки и чистая кожа лица.
2. Использование массажного крема или масла.
3. Выполнение движений строго по массажным линиям.
4. Плавность и ритмичность.
5. Умеренное давление без дискомфорта.
6. Длительность 5-10 минут ежедневно или через день.

Простые приёмы самомассажа:

Лоб:

• Поглаживание ладонями от середины лба к вискам 10 раз.
• Лёгкое надавливание подушечками пальцев вдоль бровей от переносицы к вискам.

Межбровная область:

• Круговые движения указательным и средним пальцами в межбровной области для расслабления мышцы гордецов.

Глаза:

• Очень лёгкое похлопывание подушечками пальцев вокруг глаз по кругу.
• Лёгкое надавливание на точки во внутренних и наружных углах глаз.

Щёки:

• Поглаживание от носа к вискам, от углов рта к ушам.
• Лёгкое пощипывание вдоль скул для улучшения тонуса.

Подбородок:

• Поглаживание тыльной стороной ладони от середины подбородка к ушам для подтяжки контура.

Шея:

• Поглаживание шеи сверху вниз, от подбородка к ключицам.

Инструменты для самомассажа:

Роликовые массажёры (ролики из нефрита, розового кварца):

• Используются для лимфодренажного массажа.
• Движения выполняются от центра лица к периферии, от подбородка к ушам, от носа к вискам.
• Эффект: уменьшение отёчности, охлаждение кожи.

Гуаша (скребки из камня):

• Применяются для глубокого массажа, улучшения микроциркуляции.
• Движения выполняются с умеренным давлением по массажным линиям.
• Эффект: подтяжка, улучшение цвета лица, лимфодренаж.

Массажные щётки:

• Мягкие щётки для очищения и лёгкого массажа.
• Используются во время умывания круговыми движениями.
• Эффект: улучшение микроциркуляции, очищение пор.

Рекомендации клиенту:

• Выполнять самомассаж утром для снятия отёчности или вечером для релаксации.
• Не заменять самомассажем профессиональные процедуры, а использовать как дополнение.
• При возникновении дискомфорта или усиления проблем обратиться к специалисту.
• Сочетать самомассаж с использованием качественных уходовых средств.

Инструмент	Применение	Эффект
Роликовый массажёр	Лимфодренаж, охлаждение	Уменьшение отёков
Гуаша	Глубокий массаж, подтяжка	Улучшение микроциркуляции, лифтинг
Массажная щётка	Очищение, лёгкий массаж	Улучшение тонуса

ТЕСТОВЫЕ ВОПРОСЫ.

Вопрос 1. Какое давление используется при выполнении лимфодренажного массажа лица?
A) 100-150 г/см²
B) 30-40 г/см²
C) 200-250 г/см²
D) 50-70 г/см²

Вопрос 2. Какой приём классического массажа оказывает наиболее глубокое воздействие на мимическую мускулатуру?
A) Поглаживание
B) Вибрация
C) Разминание
D) Растирание

Вопрос 3. В каком направлении выполняется лимфодренажный массаж в подбородочной области?
A) От середины подбородка к вискам
B) От середины подбородка к подчелюстным лимфатическим узлам
C) От подбородка к ключицам
D) От подбородка к носу

Вопрос 4. Через какое время после введения филлеров можно выполнять массаж лица?

A) Через 1 неделю
B) Через 2-4 недели
C) Сразу после процедуры
D) Через 6 месяцев

Вопрос 5. Какой эффект оказывает вибрация высокой частоты (свыше 200 колебаний в минуту)?
A) Расслабляющий
B) Тонизирующий
C) Обезболивающий
D) Успокаивающий

ОТВЕТЫ НА ТЕСТОВЫЕ ВОПРОСЫ:
Вопрос 1. - B
Вопрос 2. - C
Вопрос 3. - B
Вопрос 4. - B
Вопрос 5. - B

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ.

Практическое задание №1 (с ответом).
Клиентка 35 лет жалуется на выраженные мешки под глазами, особенно по утрам. В анамнезе склонность к отёкам, употребление солёной пищи на ночь. Кожа нормальная, без выраженных признаков старения. Противопоказаний нет. Какой вид массажа следует рекомендовать и почему? Опишите последовательность действий.

Ответ:
Рекомендуется лимфодренажный массаж лица с акцентом на периорбитальную область. Обоснование: мешки под глазами связаны с застоем лимфы, лимфодренажный массаж эффективно выводит избыточную жидкость, уменьшает отёчность. Последовательность: тщательное очищение кожи, нанесение лёгкой сыворотки для массажа. Начало с активизации лимфатических узлов: подчелюстные, околоушные, шейные — лёгкие круговые движения по 5-7 раз. Массаж шеи: поглаживание сверху вниз к ключицам 7-10 раз. Периорбитальная область: очень лёгкое поглаживание от внутреннего угла глаза по нижнему веку к наружному углу, затем по верхнему веку обратно, направление к околоушным узлам, 7-10 раз. Точечная вибрация во внутренних и наружных углах глаз. Общее поглаживание лица от центра к периферии. Завершение: удаление остатков средства, нанесение охлаждающего геля для глаз. Длительность процедуры

15-20 минут. Курс: 10-12 процедур, 2-3 раза в неделю. Рекомендации клиенту: снизить потребление соли, пить достаточно воды, выполнять лёгкий самомассаж роликом по утрам.

Практическое задание №2 (без ответа).
Клиентка 50 лет обратилась с жалобами на глубокие носогубные складки, снижение тонуса кожи щёк, опущение уголков рта. Кожа сухая, чувствительная. Месяц назад проведена контурная пластика губ филлерами на основе гиалуроновой кислоты. Противопоказаний нет. Составьте план массажных процедур с учётом недавних инъекций. Укажите, какой вид массажа выбрать, какие зоны требуют особого внимания, какие ограничения необходимо учесть.

_____.

_____