МОДУЛЬ №8: МАССАЖНЫЕ ТЕХНИКИ ЛИЦА С ОТРАБОТКОЙ КЛАССИЧЕСКОГО, ЛИМФОДРЕНАЖНОГО И ПЛАСТИЧЕСКОГО МАССАЖА ПО ЖАКЕ В РАМКАХ ЭСТЕТИЧЕСКИХ ПРОЦЕДУР. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЛЕКЦИЯ.

Подготовка рабочего места и клиента к массажным процедурам.

Рабочее пространство косметика-эстетиста оборудуется косметологическим креслом с регулировкой угла наклона спинки от 0 до 80 градусов и подголовником с фиксацией в трёх положениях. Высота кресла устанавливается на уровне 60-65 см от пола для обеспечения эргономичного положения специалиста при выполнении массажных техник. Рядом с креслом размещается передвижной столик с тремя ярусами полок для расположения косметических средств, салфеток и инструментов на расстоянии вытянутой руки от рабочей зоны.

Освещение рабочей зоны обеспечивается лампой-лупой с увеличением 3-5 диоптрий и световым потоком 5000-6000 люкс холодного белого спектра 5500-6500K. Лампа устанавливается на расстоянии 25-30 см от лица клиента под углом 45 градусов для детального осмотра кожи и контроля качества выполнения массажных движений. Дополнительный верхний свет мощностью 40-60 Вт располагается непосредственно над креслом для равномерного освещения всей рабочей зоны.

Температура в кабинете поддерживается на уровне 22-24 градуса Цельсия с влажностью воздуха 50-60% для комфортного состояния клиента во время процедуры продолжительностью 40-90 минут. Вентиляция обеспечивается приточно-вытяжной системой с трёхкратным обменом воздуха в час без создания сквозняков в зоне проведения массажа.

Перед началом процедуры специалист обрабатывает руки антисептическим раствором на основе изопропилового спирта 70% концентрации с экспозицией 30 секунд. После высыхания антисептика наносится увлажняющий крем для рук с глицерином и мочевиной в концентрации 3-5%

для предотвращения сухости кожи во время выполнения массажных манипуляций длительностью 30-60 минут.

Клиент размещается в кресле в положении полулёжа с углом наклона спинки 30-45 градусов. Под колени подкладывается валик диаметром 15-20 см для снятия напряжения с поясничного отдела позвоночника. Плечи клиента должны полностью лежать на спинке кресла без напряжения трапециевидных мышц.

Волосы убираются под одноразовую шапочку или закалываются зажимами на расстоянии 3-5 см от линии роста волос. На одежду клиента накладывается защитная пелерина из нетканого материала размером 120х80 см с фиксацией на липучках сзади. Шея защищается дополнительной салфеткой размером 30х40 см, заправленной под край пелерины.

Этап подготовки	Параметры	Используемые материалы	Время выполнения	Контроль качества
Обработка рук специалиста	Антисептик 70%, экспозиция 30 сек	Изопропиловый спирт, увлажняющий крем	2 минуты	Полное высыхание, отсутствие липкости
Размещение клиента	Угол наклона 30-45°, валик под колени	Косметологическое кресло, валик 15-20 см	3 минуты	Отсутствие напряжения в теле
Защита волос и одежды	Шапочка + пелерина 120х80 см	Одноразовые материалы	2 минуты	Полное закрытие одежды
Настройка освещения	5000-6000 люкс, расстояние 25-30 см	Лампа-лупа 3-5 диоптрий	1 минута	Равномерное освещение без бликов

Диагностика кожи перед выбором массажной техники.

Визуальный осмотр кожи лица выполняется при естественном и искусственном освещении для определения типа кожи, наличия высыпаний, расширенных пор, пигментации и признаков старения. Специалист оценивает цвет кожи, её текстуру, наличие сосудистых звёздочек и степень упругости тканей.

Пальпация кожи проводится подушечками пальцев с минимальным давлением 20-30 граммов для определения плотности эпидермиса, толщины подкожно-жировой клетчатки и тонуса лицевых мышц. Специалист прощупывает кожу вдоль массажных линий от центра лица к периферии, фиксируя области повышенной чувствительности, отёчности или уплотнений.

Тест на тургор выполняется лёгким оттягиванием кожи на щеке большим и указательным пальцами на высоту 2-3 мм с последующим отпусканием. Нормальный тургор характеризуется мгновенным возвращением кожи в исходное положение за 1-2 секунды. Сниженный тургор проявляется медленным разглаживанием складки за 3-5 секунд, что указывает на потерю эластичности и обезвоженность тканей.

Определение жирности кожи проводится методом прикладывания матирующей салфетки к Т-зоне лица на 3-5 секунд с последующей оценкой жирных пятен. Сухая кожа оставляет минимальные следы или не оставляет вовсе. Нормальная кожа даёт лёгкие отпечатки в области носа и подбородка. Жирная кожа оставляет интенсивные жирные пятна по всей поверхности салфетки в области лба, носа, подбородка и щёк.

Оценка состояния лимфатической системы включает пальпацию подчелюстных, околоушных и шейных лимфатических узлов для выявления их увеличения или болезненности. Здоровые лимфоузлы не пальпируются или прощупываются как мягкие безболезненные образования размером до 5 мм. Увеличенные узлы размером более 10 мм или болезненность при пальпации являются противопоказанием для проведения лимфодренажного массажа.

Выявление противопоказаний к массажу включает опрос клиента о наличии кожных заболеваний, вирусных инфекций, онкологических процессов, заболеваний крови и сердечно-сосудистой системы. Абсолютными противопоказаниями являются острые воспалительные процессы на коже, герпес в активной стадии, экзема, дерматиты, открытые раны и недавние инъекционные процедуры сроком менее 14 дней.

Тип кожи	Характеристики при осмотре	Показатели тургора	Рекомендуемая техника массажа	Частота процедур
Сухая	Матовая, тонкая, шелушения	Снижен, 3-5 сек	Классический с питательным кремом	2 раза в неделю
Нормальная	Ровная текстура, естественный блеск	Норма, 1-2 сек	Все виды массажа	1-2 раза в неделю

Тип кожи	Характеристики при осмотре	Показатели тургора	Рекомендуемая техника массажа	Частота процедур
Жирная	Расширенные поры, блеск в Т-зоне	Норма или повышен	Массаж Жаке, лимфодренажный	2-3 раза в неделю
Комбинированная	Жирность в Т-зоне, сухость на щеках	Вариативный	Комбинированные техники	2 раза в неделю
Увядающая	Морщины, снижение упругости	Снижен, 4-6 сек	Пластический, классический	3 раза в неделю

Выбор и подготовка косметических средств для массажа.

Массажные средства подбираются в соответствии с типом кожи клиента и выбранной техникой массажа. Для классического массажа используются кремы с плотной текстурой на основе масел и эмолентов с содержанием активных компонентов 15-25%. Для лимфодренажного массажа применяются гели и эмульсии лёгкой консистенции с содержанием воды 60-75%. Для массажа Жаке используются тальк или специальные пудры с адсорбирующими свойствами.

Классический массажный крем содержит минеральные масла или растительные масла в концентрации 20-30%, эмульгаторы 5-8%, увлажнители 10-15% и активные добавки 5-10%. Количество крема для одной процедуры составляет 3-5 грамм, что соответствует объёму двух горошин диаметром 8-10 мм. Крем наносится на тыльную сторону ладони специалиста и распределяется между пальцами обеих рук для равномерного нанесения на кожу лица.

Лимфодренажный гель имеет водную основу с гидрогелями 2-3%, экстрактами растений 5-7%, ментолом 0,5-1% для охлаждающего эффекта и стимуляции лимфотока. Расход геля составляет 4-6 грамм на процедуру. Гель наносится точечно на основные массажные зоны и распределяется лёгкими поглаживающими движениями.

Тальк для массажа Жаке содержит очищенный тальк минеральный 95-98%, окись цинка 2-5% для подсушивающего эффекта. Тальк наносится на кожу лица тонким слоем с помощью широкой кисти из натурального ворса или ватного диска. Количество талька составляет 2-3 грамма для создания скользящего слоя без избыточного запыления.

Базовые растительные масла используются для усиления эффекта массажа и питания кожи. Масло жожоба применяется для нормальной и комбинированной кожи в количестве 2-3 мл на процедуру. Масло виноградной косточки подходит для жирной кожи в объёме 1-2 мл. Масло авокадо используется для сухой и зрелой кожи в количестве 3-4 мл. Масла добавляются в массажный крем в пропорции 1:10 или наносятся отдельным слоем под крем.

Активные добавки включают эфирные масла в концентрации 1-2 капли на 10 мл базового средства. Масло лаванды применяется для успокоения раздражённой кожи. Масло розмарина стимулирует кровообращение и подходит для увядающей кожи. Масло чайного дерева используется для проблемной кожи с высыпаниями. Эфирные масла добавляются в массажное средство непосредственно перед процедурой для сохранения летучих компонентов.

Температура массажного средства должна быть 22-25 градусов Цельсия для комфортного нанесения и оптимального скольжения. Крем хранится при комнатной температуре и наносится сразу после извлечения из ёмкости. Масла могут подогреваться на водяной бане до температуры 30-35 градусов для усиления проникновения активных компонентов в кожу.

Классический массаж лица: базовые движения и техника выполнения.

Классический массаж лица выполняется по массажным линиям, которые соответствуют направлению тока лимфы и расположению лицевых мышц. Все движения выполняются строго по этим линиям от центра лица к периферии без растягивания кожи и создания складок.

Поглаживание выполняется всей ладонной поверхностью руки или подушечками 2-5 пальцев с давлением 10-20 граммов. Движения медленные, ритмичные, со скоростью 5-7 см в секунду. Поглаживание начинается от центра подбородка к мочкам ушей вдоль нижней челюсти. Каждая линия прорабатывается 5-7 раз без отрыва рук от кожи. Затем следует поглаживание от углов рта к середине ушной раковины, от крыльев носа к верхней части ушей, от центра лба к вискам.

Растирание проводится подушечками 2-4 пальцев с давлением 30-50 граммов круговыми или спиралевидными движениями диаметром 1-2 см. Каждая зона прорабатывается 3-5 круговыми движениями со скоростью 2-3 оборота в секунду. Растирание начинается с области подбородка, затем переходит на щёки, носогубную зону, область вокруг рта, крылья носа, лоб и виски. Движения выполняются с лёгким смещением кожи относительно подлежащих тканей для стимуляции кровообращения.

Разминание выполняется захватом кожной складки между большим и указательным пальцами с последующим перекатыванием тканей. Глубина захвата составляет 2-3 мм для тонкой кожи век и 4-5 мм для более плотной кожи щёк. Разминание проводится вдоль массажных линий с частотой 1-2 движения в секунду. Каждая зона прорабатывается 3-4 раза с постепенным увеличением интенсивности воздействия.

Вибрация создаётся быстрыми колебательными движениями пальцев с частотой 8-12 движений в секунду и амплитудой 1-2 мм. Вибрация выполняется подушечками 2-4 пальцев точечно на биологически активных точках или линейно вдоль массажных линий. Продолжительность воздействия на одну точку составляет 3-5 секунд. Общее время вибрации в процедуре массажа не превышает 2-3 минут.

Похлопывание проводится подушечками пальцев или ладонной поверхностью кисти с частотой 3-5 ударов в секунду и силой воздействия 20-30 граммов. Похлопывание выполняется по всей поверхности лица, исключая область вокруг глаз. Каждая зона прорабатывается 10-15 похлопываниями для стимуляции тонуса кожи и завершения массажной процедуры.

Массажное движение	Техника выполнения	Давление	Скорость	Количество повторов
Поглаживание	Всей ладонью или 2-5 пальцами	10-20 г	5-7 см/сек	5-7 раз на линию
Растирание	Круговые движения 2-4 пальцами	30-50 г	2-3 оборота/сек	3-5 раз на зону
Разминание	Захват складки и перекатывание	Захват 2-5 мм	1-2 движения/сек	3-4 раза на зону
Вибрация	Колебательные движения пальцев	15-25 г	8-12 движений/сек	3-5 сек на точку
Похлопывание	Подушечками пальцев или ладонью	20-30 г	3-5 ударов/сек	10-15 на зону

Проработка отдельных зон лица классическим массажем.

Область лба прорабатывается от центральной линии к вискам горизонтальными движениями. Поглаживание выполняется всей ладонью от бровей к линии роста волос с давлением 15-20 граммов. Растирание проводится подушечками 2-4 пальцев зигзагообразными движениями от

центра лба к вискам с захватом ширины 2-3 см за одно движение. Разминание области лба выполняется захватом кожной складки между большим и указательным пальцами с перекатыванием от центра к периферии.

Межбровная зона массируется вертикальными движениями снизу вверх от переносицы к линии роста волос. Растирание выполняется подушечкой указательного пальца круговыми движениями диаметром 5-7 мм в области переносицы для расслабления мимических мышц, ответственных за образование вертикальных морщин. Давление составляет 40-60 граммов с постепенным увеличением интенсивности от процедуры к процедуре.

Периорбитальная область требует особо деликатного подхода из-за тонкости кожи толщиной 0,3-0,5 мм. Поглаживание выполняется подушечкой безымянного пальца с давлением 5-10 граммов по кругу от внутреннего угла глаза по нижнему веку к внешнему углу, затем по верхнему веку к внутреннему углу. Скорость движения составляет 3-4 см в секунду. Каждый круг повторяется 7-10 раз без растягивания кожи.

Область щёк прорабатывается круговыми и линейными движениями от носогубной складки к ушной раковине. Поглаживание выполняется всей ладонной поверхностью с давлением 20-30 граммов. Растирание проводится подушечками 2-4 пальцев спиралевидными движениями диаметром 1,5-2 см с охватом всей поверхности щеки от скуловой кости до нижнего края нижней челюсти. Разминание щёк выполняется захватом кожной складки толщиной 4-5 мм с последующим перекатыванием в направлении массажных линий.

Носогубная зона массируется вертикальными движениями от крыльев носа вверх к скуловой кости и горизонтальными движениями от углов рта к середине уха. Растирание выполняется указательным и средним пальцами с двух сторон одновременно с давлением 50-70 граммов для проработки глубоких мимических мышц. Каждая носогубная складка прорабатывается 5-7 движениями снизу вверх и 5-7 движениями от центра к периферии.

Периоральная область массируется круговыми движениями вокруг рта по часовой стрелке. Поглаживание выполняется подушечками указательного и среднего пальцев обеих рук одновременно от центра верхней губы к углам рта, затем от центра нижней губы к углам рта. Растирание проводится точечными движениями по контуру красной каймы губ с давлением 30-40 граммов для стимуляции кровообращения и увеличения объёма губ.

Подбородочная область прорабатывается горизонтальными движениями от центра к углам нижней челюсти и вертикальными движениями от края нижней челюсти вниз к шее. Разминание выполняется захватом складки

толщиной 5-7 мм с интенсивным перекатыванием для проработки подкожно-жировой клетчатки и профилактики второго подбородка. Вибрация проводится вдоль всей линии нижней челюсти с частотой 10-12 движений в секунду для тонизирования тканей.

Лимфодренажный массаж лица: анатомия лимфатической системы.

Лимфатическая система лица включает поверхностные и глубокие лимфатические сосуды, которые собирают межклеточную жидкость и транспортируют её к регионарным лимфатическим узлам. Поверхностные лимфатические сосуды располагаются в дерме на глубине 0,5-2 мм от поверхности кожи и имеют диаметр 0,1-0,5 мм. Глубокие лимфатические сосуды залегают в подкожно-жировой клетчатке на глубине 3-7 мм и имеют диаметр 0,5-2 мм.

Лимфатические узлы лица располагаются в четырёх основных группах. Подчелюстные лимфоузлы находятся под нижней челюстью в области её угла в количестве 3-6 узлов размером 5-15 мм. Околоушные лимфоузлы располагаются впереди и ниже ушной раковины в количестве 2-4 узлов размером 3-10 мм. Поверхностные шейные лимфоузлы находятся вдоль грудино-ключично-сосцевидной мышцы в количестве 5-8 узлов размером 5-12 мм. Глубокие шейные лимфоузлы залегают под мышцами шеи вдоль сосудисто-нервного пучка.

Направление тока лимфы на лице идёт от центральных областей к периферическим с постепенным стеканием к регионарным лимфоузлам. Лимфа от области лба и верхней части лица стекает к околоушным лимфоузлам. Лимфа от области щёк и средней части лица направляется к подчелюстным лимфоузлам. Лимфа от области подбородка и нижней части лица стекает к поверхностным шейным лимфоузлам.

Скорость лимфотока в состоянии покоя составляет 0,5-1 см в минуту. При выполнении лимфодренажного массажа скорость лимфотока увеличивается в 5-8 раз до 3-6 см в минуту за счёт механической стимуляции лимфатических сосудов и активации сокращения их стенок. Объём лимфы, проходящей через лицевые лимфатические сосуды, увеличивается с 2-3 мл в час до 15-20 мл в час во время массажной процедуры.

Лимфатические сосуды имеют клапаны, расположенные через каждые 6-12 мм, которые препятствуют обратному току лимфы. Массажные движения должны выполняться строго по направлению к лимфатическим узлам с учётом расположения клапанов. Движения против тока лимфы нарушают работу клапанного аппарата и приводят к застою лимфы.

Состав лимфы включает воду 95-96%, белки 2-4%, жиры 0,1-0,5%, минеральные соли 0,9%, глюкозу 0,1%, лейкоциты 2000-8000 в 1 мкл. При отёках лица концентрация белков в лимфе увеличивается до 5-8%, что повышает онкотическое давление и усугубляет застой жидкости. Лимфодренажный массаж активирует отток белковой жидкости из межклеточного пространства в лимфатические сосуды, снижая отёчность тканей на 20-40% после одной процедуры.

Группа лимфоузлов	Локализация	Количество	Размер	Зоны дренирования
Подчелюстные	Под углом нижней челюсти	3-6 узлов	5-15 мм	Щёки, губы, подбородок
Околоушные	Впереди ушной раковины	2-4 узла	3-10 мм	Лоб, виски, верхняя часть лица
Поверхностные шейные	Вдоль грудино-ключично-сосцевидной мышцы	5-8 узлов	5-12 мм	Нижняя часть лица, шея
Глубокие шейные	Под мышцами шеи	8-12 узлов	5-20 мм	Глубокие ткани лица и шеи

Техника выполнения лимфодренажного массажа лица.

Лимфодренажный массаж начинается с активации регионарных лимфатических узлов для создания условий оттока лимфы из периферических тканей. Активация выполняется лёгкими круговыми движениями подушечками 2-4 пальцев в области расположения лимфоузлов с давлением 10-15 граммов. Каждая группа лимфоузлов прорабатывается 7-10 круговыми движениями по часовой стрелке.

Подчелюстные лимфоузлы активируются круговыми движениями под углом нижней челюсти с обеих сторон одновременно. Пальцы располагаются в ямке под челюстью и выполняют мягкие надавливания с ротацией. Околоушные лимфоузлы стимулируются круговыми движениями впереди ушной раковины в области височно-нижнечелюстного сустава. Поверхностные шейные лимфоузлы активируются поглаживающими движениями вдоль грудино-ключично-сосцевидной мышцы сверху вниз от угла нижней челюсти к ключице.

Основные массажные движения лимфодренажного массажа выполняются всей ладонной поверхностью руки или подушечками 2-5 пальцев с давлением 5-15 граммов. Движения медленные, плавные, со скоростью 1-3 см в секунду.

Каждое движение начинается от центра лица и заканчивается в области регионарных лимфоузлов без отрыва рук от кожи.

Лоб массируется горизонтальными движениями от центра к вискам и околоушным лимфоузлам. Ладони располагаются на лбу с обеих сторон от центральной линии и медленно скользят к вискам с давлением 10-12 граммов. Движение повторяется 7-10 раз. Затем выполняются круговые движения подушечками 2-4 пальцев от центра лба по спирали к вискам диаметром 2-3 см с постепенным смещением к периферии.

Периорбитальная область массируется круговыми движениями подушечками безымянных пальцев с минимальным давлением 3-5 граммов. Движение начинается от внутреннего угла глаза, следует по нижнему веку к внешнему углу, затем по верхнему веку возвращается к внутреннему углу. Круг замыкается в области переносицы с лёгким надавливанием на точку у внутреннего угла глаза. Движение повторяется 10-15 раз на каждом глазу.

Щёки массируются веерообразными движениями от центра лица к околоушным и подчелюстным лимфоузлам. Ладони располагаются на щеках так, чтобы основание ладони находилось у крыльев носа, а пальцы были направлены к ушам. Выполняется медленное скольжение ладоней от носа к ушам с давлением 12-15 граммов. Движение повторяется 8-12 раз. Затем проводятся круговые движения подушечками пальцев по всей поверхности щёк от скуловой кости до нижнего края нижней челюсти.

Носогубная область массируется вертикальными движениями от крыльев носа вверх к скуловой кости и затем горизонтальными движениями к околоушным лимфоузлам. Движения выполняются подушечками указательного и среднего пальцев с давлением 15-20 граммов. Каждая сторона прорабатывается 5-7 раз снизу вверх и 5-7 раз от центра к периферии.

Периоральная зона массируется круговыми движениями вокруг рта от центра верхней губы к углам рта, затем от центра нижней губы к углам рта и далее вниз к подчелюстным лимфоузлам. Движения выполняются подушечками указательного и среднего пальцев с давлением 10-15 граммов. Круг повторяется 8-10 раз.

Подбородок и нижняя челюсть массируются движениями от центра подбородка вдоль края нижней челюсти к подчелюстным лимфоузлам. Движения выполняются всей ладонью с давлением 15-20 граммов. Ладонь располагается под подбородком и медленно скользит вдоль края челюсти к углу нижней челюсти и далее вниз к шейным лимфоузлам. Движение повторяется 7-10 раз с каждой стороны.

Завершение лимфодренажного массажа включает финальную активацию лимфатических узлов повторными круговыми движениями и общее поглаживание всего лица от центра к периферии лёгкими движениями всей ладонью с давлением 5-10 граммов. Общее поглаживание повторяется 5-7 раз для завершения процедуры и расслабления тканей.

Зона массажа	Направление движений	Давление	Скорость	Повторы
Лоб	От центра к вискам горизонтально	10-12 г	1-3 см/сек	7-10 раз
Периорбитальная	По кругу от внутр. к внешн. углу	3-5 г	1-2 см/сек	10-15 раз
Щёки	Веерообразно от носа к ушам	12-15 г	2-3 см/сек	8-12 раз
Носогубная	Вертикально вверх, затем к ушам	15-20 г	2-3 см/сек	5-7 раз
Подбородок	Вдоль челюсти к лимфоузлам	15-20 г	2-3 см/сек	7-10 раз

Пластический массаж по Жаке: история и принципы метода.

Пластический массаж по Жаке разработан французским косметологом Жозефом Жаке в начале XX века для коррекции возрастных изменений кожи и улучшения контуров лица. Метод основан на интенсивной проработке поверхностных и глубоких тканей лица с использованием энергичных движений, направленных на стимуляцию кровообращения, активацию обменных процессов и повышение тонуса мышц.

Физиологическая основа массажа Жаке заключается в механическом воздействии на кожу, подкожно-жировую клетчатку и мимические мышцы с давлением 100-300 граммов, что в 5-10 раз превышает давление при классическом массаже. Интенсивное воздействие вызывает кратковременную гиперемию кожи с увеличением кровотока в 3-5 раз, усиление метаболизма в клетках на 20-30% и активацию синтеза коллагена и эластина.

Показания к массажу Жаке включают жирную пористую кожу с расширенными порами диаметром более 0,5 мм, постакне с застойными пятнами и рубцами, сниженный тонус кожи с признаками птоза, отёчность лица, второй подбородок, возрастные изменения кожи с морщинами средней и глубокой степени выраженности. Массаж эффективен для кожи с толщиной эпидермиса более 0,8 мм и плотной дермой.

Противопоказания к массажу Жаке включают купероз с сосудистыми звёздочками диаметром более 1 мм, воспалительные элементы в активной стадии, герпес, розацею, сухую тонкую кожу толщиной менее 0,5 мм,

недавние инъекционные процедуры сроком менее 21 дня, нитевой лифтинг, недавние оперативные вмешательства на лице сроком менее 6 месяцев.

Подготовка кожи к массажу Жаке включает тщательное очищение с помощью геля или пенки, распаривание с применением тёплого компресса температурой 40-45 градусов на 5-7 минут для раскрытия пор и размягчения поверхностного слоя эпидермиса. После распаривания кожа высушивается салфеткой и обрабатывается лосьоном-тоником для восстановления pH кожи до уровня 5,5-6,0.

Тальк наносится на кожу лица тонким равномерным слоем с помощью широкой кисти или ватного диска. Количество талька составляет 2-3 грамма для создания скользящего слоя, который предотвращает травмирование кожи при интенсивных движениях. Избыток талька удаляется лёгким похлопыванием ладонями, чтобы оставить на коже тонкую матовую плёнку.

Техника выполнения массажа Жаке: основные приёмы.

Пощипывание выполняется захватом кожи между большим и указательным пальцами с последующим резким отпусканием. Глубина захвата составляет 3-5 мм для создания интенсивного воздействия на дерму и подкожно-жировую клетчатку. Пощипывание выполняется по массажным линиям от центра лица к периферии с частотой 2-3 пощипывания в секунду. Каждая массажная линия прорабатывается 7-10 пощипываниями.

Разминание выполняется глубоким захватом кожной складки между большим и указательным пальцами толщиной 5-7 мм с последующим перекатыванием ткани в направлении массажной линии. Давление при захвате составляет 150-250 граммов. Разминание выполняется медленными движениями со скоростью 1 движение в 2-3 секунды для тщательной проработки всех слоёв кожи. Каждая зона разминается 5-7 движениями.

Вибрация выполняется интенсивными колебательными движениями пальцев с частотой 12-15 движений в секунду и амплитудой 2-3 мм. Вибрация создаётся всеми пальцами руки одновременно или отдельными пальцами на биологически активных точках. Давление при вибрации составляет 100-150 граммов. Продолжительность вибрации на одной точке составляет 5-10 секунд.

Похлопывание выполняется кончиками пальцев или всей ладонью с силой воздействия 80-120 граммов и частотой 5-8 ударов в секунду. Похлопывание проводится по всей поверхности лица, исключая область вокруг глаз и губ. Каждая зона прорабатывается 15-20 похлопываниями для стимуляции микроциркуляции и повышения тонуса тканей.

Поколачивание выполняется подушечками 2-4 пальцев с лёгкими ударами по коже частотой 6-10 ударов в секунду и силой 50-80 граммов. Поколачивание проводится по массажным линиям от центра к периферии для активации кровообращения и лимфотока. Каждая линия прорабатывается 10-15 поколачиваниями.

Растирание выполняется интенсивными круговыми движениями подушечками 2-4 пальцев с давлением 100-150 граммов и диаметром круга 1,5-2 см. Растирание создаёт выраженную гиперемию кожи и усиливает кровоток в дерме. Каждая зона растирается 5-7 круговыми движениями с постепенным смещением по массажным линиям.

Прокатывание выполняется фалангами согнутых пальцев по массажным линиям с давлением 150-200 граммов. Пальцы сгибаются под углом 90 градусов в межфаланговых суставах, и костяшки пальцев прокатываются по коже от центра лица к периферии. Прокатывание особенно эффективно для проработки плотных участков кожи в области щёк, подбородка и нижней челюсти.

Последовательность выполнения массажа Жаке по зонам лица.

Массаж начинается с области подбородка, которая прорабатывается пощипываниями от центра подбородка вдоль края нижней челюсти к углам. Пощипывания выполняются с захватом складки 5-7 мм и частотой 2-3 пощипывания в секунду. Каждая сторона подбородка прорабатывается 10-12 пощипываниями. Затем следует разминание подбородочной области глубоким захватом и перекатыванием тканей в том же направлении 7-10 раз.

Область нижней челюсти массируется вдоль края челюсти от угла к середине подбородка прокатыванием костяшек согнутых пальцев с давлением 180-220 граммов. Прокатывание выполняется 8-10 раз с каждой стороны. Затем проводится похлопывание всей области нижней челюсти подушечками пальцев с частотой 6-8 ударов в секунду по 15-20 похлопываний на каждую сторону.

Щёки прорабатываются от носогубной складки к ушным раковинам по направлению массажных линий. Пощипывание выполняется от крыльев носа к середине уха вдоль скуловой кости с захватом складки 4-6 мм и частотой 2-3 пощипывания в секунду. Каждая линия прорабатывается 8-10 пощипываниями. Разминание щёк проводится от углов рта к середине уха с глубоким захватом и перекатыванием 7-10 раз. Вибрация выполняется всей ладонью на поверхности щеки с частотой 12-15 движений в секунду в течение 5-7 секунд.

Носогубная складка массируется вертикальными движениями снизу вверх от угла рта к крылу носа. Пощипывание выполняется вдоль всей длины складки с особо тщательной проработкой наиболее выраженной части складки у угла рта. Захват составляет 3-4 мм, частота 2-3 пощипывания в секунду, количество 10-12 пощипываний на каждую сторону. Растирание носогубной складки выполняется круговыми движениями указательного пальца с давлением 120-150 граммов и диаметром круга 8-10 мм по всей длине складки 5-7 кругов.

Область вокруг рта прорабатывается лёгкими пощипываниями по контуру красной каймы губ с захватом 2-3 мм и частотой 2 пощипывания в секунду. Верхняя и нижняя губы прорабатываются от центра к углам рта по 7-10 пощипываний на каждой стороне. Затем выполняется вибрация указательными пальцами в области углов рта для стимуляции круговой мышцы рта в течение 5 секунд на каждом углу.

Область носа массируется лёгкими растираниями крыльев носа круговыми движениями указательных пальцев с давлением 80-100 граммов и диаметром круга 5-7 мм. Каждое крыло носа прорабатывается 5-7 круговыми движениями. Спинка носа массируется продольными движениями от кончика носа к переносице подушечками указательных пальцев с давлением 60-80 граммов. Движение повторяется 5-7 раз.

Лоб прорабатывается горизонтальными линиями от центра к вискам. Пощипывание выполняется от центральной линии лба к вискам с захватом складки 4-5 мм и частотой 2-3 пощипывания в секунду. Каждая горизонтальная линия прорабатывается 8-10 пощипываниями. Всего на лбу прорабатывается 5-7 горизонтальных линий от бровей до линии роста волос. Растирание лба выполняется круговыми движениями всех пальцев с давлением 100-120 граммов и диаметром круга 2-3 см от центра к периферии 7-10 кругов на каждой линии.

Виски массируются круговыми вибрационными движениями подушечками 2-4 пальцев с частотой 12-15 движений в секунду и давлением 80-100 граммов. Вибрация выполняется в течение 7-10 секунд на каждом виске. Затем проводится лёгкое поколачивание висков подушечками пальцев с частотой 6-8 ударов в секунду по 10-12 поколачиваний на каждую сторону.

Зона массажа	Основной приём	Давление/захват	Частота	Повторы
Подбородок	Пощипывание	Захват 5-7 мм	2-3 в сек	10-12 раз
Нижняя челюсть	Прокатывание	180-220 г	1 в 2 сек	8-10 раз

Зона массажа	Основной приём	Давление/захват	Частота	Повторы
Щёки	Пощипывание + разминание	Захват 4-6 мм	2-3 в сек	8-10 раз
Носогубная складка	Пощипывание + растирание	120-150 г	2-3 в сек	10-12 раз
Лоб	Пощипывание + растирание	100-120 г	2-3 в сек	8-10 раз

Завершение процедуры массажа и уход после массажа.

После завершения массажа любой техники кожа лица очищается от остатков массажного средства влажными салфетками или ватными дисками, смоченными в тёплой воде температурой 38-40 градусов или тонике. Тальк после массажа Жаке удаляется особенно тщательно с использованием 3-5 ватных дисков, смоченных в тонике с pH 5,5-6,0 для восстановления кислотно-щелочного баланса кожи.

Успокаивающая маска наносится на кожу лица слоем толщиной 2-3 мм на время 15-20 минут для снятия гиперемии, уменьшения раздражения и восстановления барьерных функций кожи. Для жирной кожи используются маски на основе белой глины с экстрактами ромашки и алоэ. Для нормальной и сухой кожи применяются кремовые маски с пантенолом, аллантоином и гиалуроновой кислотой. Для зрелой кожи используются маски с пептидами, коллагеном и антиоксидантами.

Маска удаляется влажными салфетками или ватными дисками, смоченными в тёплой воде, движениями по массажным линиям от центра к периферии. Остатки маски смываются водой температурой 36-38 градусов без использования очищающих средств для предотвращения пересушивания кожи.

Финишный уход включает нанесение сыворотки с активными компонентами в объёме 0,5-1 мл на всё лицо точечным методом на лоб, щёки, подбородок, нос с последующим распределением лёгкими похлопывающими движениями для лучшего проникновения. Сыворотка должна полностью впитаться в течение 2-3 минут.

Крем наносится в объёме 2-3 грамма на всё лицо и шею равномерным слоем по массажным линиям лёгкими поглаживающими движениями. Для жирной кожи используются лёгкие гели и эмульсии с себорегулирующими компонентами. Для нормальной кожи применяются увлажняющие кремы с гиалуроновой кислотой и витаминами. Для сухой кожи используются питательные кремы с маслами и церамидами. Для зрелой кожи применяются антивозрастные кремы с ретинолом, пептидами и антиоксидантами.

Солнцезащитный крем с SPF 30-50 наносится в объёме 2-3 мл на всё лицо и открытые участки шеи при выходе на улицу в дневное время. Крем наносится за 15-20 минут до выхода на солнце для формирования защитной плёнки.

Рекомендации клиенту после массажа включают избегание прямых солнечных лучей в течение 24 часов после процедуры, отказ от посещения бани, сауны, солярия в течение 48 часов, отказ от интенсивных физических нагрузок в течение 12 часов, использование мягких очищающих средств без абразивных частиц в течение 3-5 дней, применение увлажняющих и успокаивающих кремов 2 раза в день.

Частота процедур массажа определяется типом кожи и выбранной техникой. Классический массаж выполняется 1-2 раза в неделю курсом 10-12 процедур с последующим перерывом 1-2 месяца. Лимфодренажный массаж проводится 2-3 раза в неделю курсом 8-10 процедур с перерывом 3-4 недели. Массаж Жаке выполняется 1 раз в неделю курсом 8-10 процедур с перерывом 2-3 месяца из-за интенсивного воздействия на ткани.

Комбинирование массажных техник в одной процедуре.

Комбинированный массаж включает элементы различных техник для достижения комплексного эффекта омоложения, улучшения контуров лица и снятия отёчности. Последовательность техник выстраивается от более щадящих к более интенсивным с учётом физиологических особенностей тканей.

Процедура начинается с лимфодренажного массажа длительностью 10-15 минут для активации лимфотока и подготовки тканей к более интенсивному воздействию. Лимфодренаж снимает отёчность, улучшает микроциркуляцию и насыщает ткани кислородом, что создаёт благоприятные условия для последующих манипуляций.

Второй этап включает классический массаж длительностью 15-20 минут для проработки мимических мышц, стимуляции кровообращения и улучшения питания тканей. Классический массаж выполняется с использованием питательного крема для обеспечения скольжения и доставки активных компонентов в глубокие слои кожи.

Третий этап представляет собой элементы массажа Жаке длительностью 10-15 минут для интенсивной проработки проблемных зон с признаками птоза, глубокими морщинами или вторым подбородком. Массаж Жаке выполняется после удаления крема и нанесения талька на проблемные участки.

Завершающий этап включает лёгкие поглаживающие движения всего лица длительностью 3-5 минут для расслабления тканей и завершения процедуры. Поглаживание выполняется всей ладонью с минимальным давлением 5-10 граммов по массажным линиям от центра к периферии.

Комбинирование техник позволяет индивидуализировать процедуру с учётом особенностей кожи клиента. Для жирной кожи с постакне акцент делается на массаж Жаке с минимальным использованием лимфодренажа. Для сухой зрелой кожи преобладает классический массаж с элементами лимфодренажа без использования интенсивных техник Жаке. Для комбинированной кожи с признаками отёчности комбинируются все три техники с равномерным распределением времени.

Этап	Техника	Длительность	Используемое средство	Цель
1	Лимфодренажный массаж	10-15 минут	Гель лимфодренажный	Снятие отёчности
2	Классический массаж	15-20 минут	Питательный крем	Улучшение тонуса
3	Массаж Жаке	10-15 минут	Тальк	Коррекция контуров
4	Завершающее поглаживание	3-5 минут	Без средства	Расслабление

Особенности массажа для различных типов кожи.

Жирная кожа характеризуется повышенной активностью сальных желез с выделением кожного сала более 2 мг на 10 см² кожи в сутки, расширенными порами диаметром 0,5-1 мм, склонностью к высыпаниям и комедонам. Массаж для жирной кожи выполняется с использованием лёгких гелей или талька без применения жирных кремов и масел. Предпочтение отдаётся массажу Жаке с интенсивными пощипываниями, разминанием и растиранием для стимуляции кровообращения и нормализации работы сальных желез. Длительность процедуры составляет 30-40 минут с частотой 2 раза в неделю курсом 10-12 процедур.

Сухая кожа имеет сниженную активность сальных желез с выделением кожного сала менее 1 мг на 10 см² кожи в сутки, тонкий эпидермис толщиной 0,3-0,5 мм, склонность к шелушению и образованию ранних морщин. Массаж для сухой кожи выполняется с применением питательных кремов на основе растительных масел и эмолентов. Используются техники классического

массажа с мягкими поглаживающими и разминающими движениями без интенсивного давления. Массаж Жаке для сухой кожи противопоказан. Длительность процедуры составляет 25-30 минут с частотой 1-2 раза в неделю курсом 8-10 процедур.

Нормальная кожа характеризуется сбалансированной работой сальных желез с выделением кожного сала 1-2 мг на 10 см² кожи в сутки, ровной текстурой, отсутствием высыпаний и шелушений. Для нормальной кожи подходят все виды массажных техник. Используются увлажняющие кремы и гели с лёгкой текстурой. Массаж выполняется с умеренным давлением и скоростью движений. Длительность процедуры составляет 35-45 минут с частотой 1-2 раза в неделю курсом 10-12 процедур.

Комбинированная кожа сочетает признаки жирной кожи в Т-зоне (лоб, нос, подбородок) и нормальной или сухой кожи на щеках. Массаж для комбинированной кожи требует дифференцированного подхода с использованием различных средств и техник для разных зон лица. На Т-зону наносится лёгкий гель или тальк с применением более интенсивных движений. На щёки наносится питательный крем с мягкими поглаживаниями. Длительность процедуры составляет 35-40 минут с частотой 2 раза в неделю курсом 10-12 процедур.

Чувствительная кожа характеризуется повышенной реактивностью на внешние раздражители, склонностью к покраснениям, куперозу, аллергическим реакциям. Для чувствительной кожи используется классический массаж с минимальным давлением 10-20 граммов и короткой длительностью 15-20 минут. Применяются гипоаллергенные кремы без отдушек и эфирных масел. Массаж Жаке и интенсивные техники противопоказаны. Процедуры выполняются 1 раз в неделю курсом 6-8 процедур.

Зрелая кожа проявляет признаки старения в виде морщин, снижения упругости, птоза тканей, пигментации. Для зрелой кожи используются комбинированные техники с применением классического и пластического массажа для стимуляции синтеза коллагена и повышения тонуса мышц. Применяются антивозрастные кремы с ретинолом, пептидами, гиалуроновой кислотой. Давление при массаже составляет 50-100 граммов в зависимости от плотности кожи. Длительность процедуры составляет 40-50 минут с частотой 2-3 раза в неделю курсом 12-15 процедур.

Биологически активные точки лица в массажных техниках.

Биологически активные точки (БАТ) представляют собой зоны повышенной чувствительности кожи диаметром 1-3 мм, расположенные в местах

скопления нервных окончаний, кровеносных и лимфатических сосудов. Стимуляция БАТ во время массажа усиливает терапевтический эффект процедуры, улучшает кровообращение, лимфоток и обменные процессы в тканях.

Точка **Инь-тан** располагается в центре межбровья на переносице. Стимуляция этой точки снимает головную боль, улучшает концентрацию внимания, расслабляет мимические мышцы лба. Воздействие выполняется круговыми надавливаниями указательным или средним пальцем с давлением 50-70 граммов в течение 30-60 секунд.

Точки **Цуань-чжу** располагаются у внутренних концов бровей в углублении над глазницей. Стимуляция этих точек улучшает зрение, снимает напряжение глаз, уменьшает отёчность век. Воздействие выполняется одновременно на обе точки указательными пальцами круговыми надавливаниями с давлением 40-60 граммов в течение 30-45 секунд.

Точки **Сы-бай** располагаются под центром зрачка на 1 см ниже нижнего края глазницы. Стимуляция этих точек улучшает кровообращение в периорбитальной зоне, уменьшает тёмные круги под глазами, снимает отёчность. Воздействие выполняется лёгкими круговыми надавливаниями средними пальцами с давлением 20-30 граммов в течение 30-40 секунд.

Точки **Цюань-ляо** располагаются на середине скуловой кости под наружным углом глаза. Стимуляция этих точек улучшает тонус кожи щёк, разглаживает морщины, стимулирует лимфодренаж. Воздействие выполняется круговыми надавливаниями указательными или средними пальцами с давлением 60-80 граммов в течение 40-60 секунд.

Точки **Ин-сян** располагаются в носогубной складке на уровне середины крыла носа. Стимуляция этих точек улучшает носовое дыхание, уменьшает глубину носогубных складок, стимулирует кровообращение в области щёк. Воздействие выполняется круговыми надавливаниями указательными пальцами с давлением 70-90 граммов в течение 40-50 секунд.

Точки **Ди-цан** располагаются в углах рта на расстоянии 0,5 см от края красной каймы губ. Стимуляция этих точек улучшает тонус круговой мышцы рта, уменьшает морщины вокруг губ, стимулирует кровообращение. Воздействие выполняется лёгкими круговыми надавливаниями указательными пальцами с давлением 50-70 граммов в течение 30-40 секунд.

Точка **Жэнь-чжун** располагается в центре носогубного желобка между носом и верхней губой. Стимуляция этой точки снимает напряжение лицевых мышц, улучшает общее состояние кожи лица, активирует обменные

процессы. Воздействие выполняется вертикальными надавливаниями указательным пальцем с давлением 60-80 граммов в течение 30-50 секунд.

Точка **Чэн-цзян** располагается в центре подбородка в углублении между нижней губой и подбородком. Стимуляция этой точки улучшает тонус подбородочной области, уменьшает второй подбородок, стимулирует лимфодренаж. Воздействие выполняется круговыми надавливаниями указательным или средним пальцем с давлением 70-90 граммов в течение 40-60 секунд.

Название точки	Локализация	Эффект стимуляции	Давление	Время воздействия
Инь-тан	Центр межбровья	Расслабление мышц лба	50-70 г	30-60 сек
Цуань-чжу	Внутренние концы бровей	Снятие отёчности век	40-60 г	30-45 сек
Сы-бай	Под центром зрачка	Уменьшение тёмных кругов	20-30 г	30-40 сек
Цюань-ляо	Середина скуловой кости	Тонизирование щёк	60-80 г	40-60 сек
Ин-сян	Середина крыла носа	Разглаживание носогубных складок	70-90 г	40-50 сек

Типичные ошибки при выполнении массажа лица.

Избыточное давление на кожу с силой более 300 граммов приводит к травмированию тканей, разрыву капилляров, образованию гематом и синяков. Признаки избыточного давления включают интенсивное покраснение кожи, сохраняющееся более 2 часов после процедуры, болезненность при пальпации, появление точечных кровоизлияний. Для предотвращения избыточного давления специалист контролирует силу воздействия, ориентируясь на ощущения клиента и визуальные признаки гиперемии.

Растягивание кожи при выполнении массажных движений против массажных линий или с чрезмерной амплитудой приводит к потере эластичности, образованию новых морщин, птозу тканей. Признаки растягивания включают появление красных полос на коже, формирование складок в направлении движения пальцев, усиление выраженности существующих морщин. Для предотвращения растягивания все движения выполняются строго по

массажным линиям с использованием достаточного количества массажного средства для обеспечения скольжения.

Недостаточное количество массажного средства менее 2 граммов для классического массажа или менее 3 граммов для лимфодренажного массажа приводит к трению кожи, дискомфорту, раздражению, микроповреждениям эпидермиса. Признаки недостаточного количества средства включают затруднённое скольжение пальцев, необходимость повторного нанесения средства в процессе массажа, покраснение кожи с ощущением жжения. Массажное средство наносится равномерно на всю поверхность лица перед началом процедуры с возможностью добавления в процессе работы.

Неправильное направление движений против тока лимфы или поперёк массажных линий нарушает лимфодренаж, вызывает застой жидкости, усиливает отёчность тканей. Признаки неправильного направления включают усиление отёчности после процедуры, появление одутловатости лица, тяжесть в тканях. Все движения выполняются от центра лица к периферии в направлении регионарных лимфатических узлов с соблюдением анатомических ориентиров.

Массаж при наличии противопоказаний, таких как острые воспалительные процессы, герпес, купероз, недавние инъекционные процедуры, приводит к обострению заболеваний, распространению инфекции, разрыву сосудов, миграции филлеров. Перед каждой процедурой выполняется тщательный осмотр кожи и опрос клиента о состоянии здоровья для выявления возможных противопоказаний.

Слишком быстрые движения со скоростью более 10 см в секунду при классическом массаже или более 5 см в секунду при лимфодренажном массаже снижают эффективность процедуры, не обеспечивают достаточного воздействия на ткани, вызывают дискомфорт у клиента. Скорость движений должна соответствовать выбранной технике массажа и обеспечивать тщательную проработку всех зон.

Недостаточная длительность процедуры менее 20 минут для классического массажа или менее 15 минут для лимфодренажного массажа не обеспечивает достаточного терапевтического эффекта, не позволяет проработать все зоны лица, не активирует в достаточной степени кровообращение и лимфоток. Оптимальная длительность процедуры составляет 30-50 минут в зависимости от выбранной техники и состояния кожи клиента.

Аппаратные методы усиления эффекта массажа.

Ультразвуковой массаж выполняется с помощью аппарата, генерирующего механические колебания частотой 20-50 кГц, которые проникают в кожу на глубину 3-6 см. Ультразвук создаёт микромассаж на клеточном уровне, усиливает обменные процессы на 30-50%, улучшает проникновение активных компонентов косметических средств в 5-10 раз. Процедура выполняется с применением проводящего геля на водной основе с активными компонентами. Насадка аппарата перемещается по массажным линиям со скоростью 1-2 см в секунду с постоянным контактом с кожей. Длительность процедуры составляет 10-15 минут.

Микротоковая терапия использует электрический ток малой силы 10-1000 мкА и низкого напряжения 1-15 В, который стимулирует мышечные волокна, улучшает тонус тканей на 40-60%, активирует синтез АТФ в клетках на 500%. Процедура выполняется с применением токопроводящего геля. Электроды располагаются на биологически активных точках или перемещаются по массажным линиям. Длительность процедуры составляет 20-30 минут с частотой 2-3 раза в неделю курсом 10-12 процедур.

Вакуумный массаж создаёт отрицательное давление 20-80 кПа, которое усиливает кровообращение в 3-4 раза, стимулирует лимфодренаж, разрушает жировые отложения. Процедура выполняется с применением массажного масла или крема для обеспечения герметичности присасывания чашечек к коже. Чашечки перемещаются по массажным линиям со скоростью 0,5-1 см в секунду. Вакуумный массаж лица требует осторожности из-за риска образования синяков на тонкой коже. Длительность процедуры составляет 10-15 минут.

Радиочастотный лифтинг (RF-лифтинг) использует электромагнитные волны частотой 0,3-4 МГц, которые нагревают глубокие слои дермы до температуры 39-42 градусов Цельсия, стимулируя сокращение существующих коллагеновых волокон и синтез нового коллагена. Процедура выполняется с применением проводящего геля. Насадка перемещается по зонам лица медленными движениями с контролем температуры нагрева. Длительность процедуры составляет 30-40 минут с частотой 1 раз в неделю курсом 6-8 процедур.

Миостимуляция использует импульсные токи частотой 10-150 Гц для вызывания сокращений мимических мышц, что повышает их тонус на 50-70%, улучшает контуры лица, уменьшает птоз тканей. Электроды располагаются на двигательных точках мышц лица. Длительность процедуры составляет 15-20 минут с частотой 2-3 раза в неделю курсом 10-15 процедур.

Комбинирование ручного массажа с аппаратными методами усиливает терапевтический эффект на 40-80% по сравнению с использованием только одного метода. Процедура начинается с ручного массажа для подготовки тканей, затем применяется аппаратный метод для глубокого воздействия, и завершается ручным массажем для расслабления и завершения процедуры.

Аппаратный метод	Физический фактор	Глубина воздействия	Основной эффект	Длительность
Ультразвуковой массаж	Механические колебания 20-50 кГц	3-6 см	Микромассаж на клеточном уровне	10-15 минут
Микротоковая терапия	Электрический ток 10-1000 мкА	1-3 см	Стимуляция мышц	20-30 минут
Вакуумный массаж	Отрицательное давление 20-80 кПа	0,5-2 см	Усиление кровообращения	10-15 минут
RF-лифтинг	Электромагнитные волны 0,3-4 МГц	2-5 мм	Стимуляция синтеза коллагена	30-40 минут
Миостимуляция	Импульсные токи 10-150 Гц	1-2 см	Повышение тонуса мышц	15-20 минут

Оценка эффективности массажных процедур.

Визуальная оценка включает фотографирование лица клиента до начала курса процедур, в середине курса и после завершения курса в одинаковых условиях освещения, ракурса и выражения лица. Фотографии выполняются в трёх проекциях: анфас, левый профиль, правый профиль с расстояния 50 см при освещении 5000-6000 люкс. Сравнение фотографий позволяет оценить изменение контуров лица, уменьшение отёчности, разглаживание морщин, улучшение цвета кожи.

Измерение параметров кожи с помощью аппаратных методов даёт объективную оценку эффективности процедур. Корнеометр измеряет уровень увлажнённости рогового слоя кожи в условных единицах. Нормальная увлажнённость составляет 40-60 единиц. После курса массажа увлажнённость увеличивается на 20-40%. Себометр измеряет количество кожного сала в мкг на см². Для жирной кожи после курса массажа Жаке количество кожного сала снижается на 30-50%.

Кутометр оценивает эластичность кожи по степени её растяжения и возврата в исходное положение. Показатель эластичности R2 в норме составляет 0,7-

0,9. После курса массажа показатель эластичности увеличивается на 15-25%. Ревископ измеряет микрорельеф кожи и глубину морщин. Средняя глубина морщин после курса массажа уменьшается на 20-35%.

Опрос клиента включает субъективную оценку результатов процедур по шкале от 1 до 10 баллов. Клиент оценивает удовлетворённость процедурой, видимый результат, улучшение состояния кожи, комфорт во время процедуры. Средний балл удовлетворённости после курса массажа составляет 7-9 баллов.

Пальпаторная оценка выполняется специалистом до и после курса процедур для определения изменения тонуса кожи, плотности тканей, выраженности отёчности. Тонус кожи оценивается по сопротивлению тканей при лёгком надавливании. Повышение тонуса после курса массажа составляет 30-50%.

Отдалённые результаты оцениваются через 1-3 месяца после завершения курса процедур для определения стойкости достигнутого эффекта. Визуальное улучшение состояния кожи сохраняется в течение 1-2 месяцев после завершения курса. Для поддержания результата рекомендуются поддерживающие процедуры 1-2 раза в месяц.

Ведение карты клиента с фиксацией параметров кожи, применяемых техник, используемых средств, реакции кожи на процедуры позволяет отслеживать динамику изменений и корректировать программу процедур для достижения оптимального результата.

Гигиена и санитария при выполнении массажа лица.

Обработка рук специалиста выполняется двухэтапным методом. Механическая очистка проводится мытьём рук жидким мылом с антибактериальными компонентами в течение 30-40 секунд с тщательным промыванием межпальцевых промежутков, подногтевых пространств, запястий. Руки ополаскиваются проточной водой температурой 36-38 градусов в течение 20-30 секунд и высушиваются одноразовым бумажным полотенцем. Химическая дезинфекция выполняется нанесением антисептического раствора на основе изопропилового спирта 70% концентрации или хлоргексидина 0,5% в объёме 3-5 мл с растиранием по всей поверхности рук в течение 30-60 секунд до полного высыхания.

Обработка инструментов включает предстерилизационную очистку и стерилизацию. Инструменты после использования погружаются в дезинфицирующий раствор на основе четвертичных аммониевых соединений 0,5-1% концентрации на время экспозиции 30-60 минут. После дезинфекции инструменты промываются проточной водой и очищаются механически с

помощью щётки от остатков загрязнений. Стерилизация проводится в сухожаровом шкафу при температуре 180 градусов в течение 60 минут или в автоклаве при температуре 132 градуса и давлении 2 атмосферы в течение 20 минут.

Обработка рабочих поверхностей выполняется влажной уборкой с применением дезинфицирующих растворов. Косметологическое кресло, столик, лампа-лупа обрабатываются раствором на основе изопропилового спирта 70% или хлорсодержащими средствами 0,1-0,5% концентрации с использованием одноразовых салфеток. Обработка проводится после каждого клиента с экспозицией 5-10 минут с последующим протиранием чистой влажной салфеткой.

Использование одноразовых материалов включает шапочки, пелерины, салфетки, полотенца, ватные диски, которые после однократного применения утилизируются в закрытые контейнеры для отходов класса А (медицинские отходы, не контактирующие с биологическими жидкостями). Контейнеры с отходами опорожняются ежедневно с заменой пакета.

Хранение косметических средств осуществляется в закрытых ёмкостях при температуре, указанной производителем, обычно 5-25 градусов Цельсия. Средства после вскрытия используются в течение срока, указанного на упаковке, обычно 6-12 месяцев. На каждой ёмкости указывается дата вскрытия. Средства с истекшим сроком годности утилизируются.

Вентиляция кабинета обеспечивается проветриванием в течение 10-15 минут после каждого клиента или работой приточно-вытяжной системы вентиляции с трёхкратным обменом воздуха в час. Влажность воздуха поддерживается на уровне 50-60%, температура 22-24 градуса.

Личная гигиена специалиста включает ежедневный душ, чистую сменную одежду (медицинский халат или костюм), короткие ногти без лака или с бесцветным покрытием, отсутствие украшений на руках, убранные волосы. Специалист не должен иметь кожных заболеваний, простудных заболеваний, открытых ран на руках.

Противопоказания к массажу лица и предосторожности.

Абсолютные противопоказания включают состояния, при которых массаж категорически запрещён из-за риска ухудшения здоровья клиента. Онкологические заболевания в любой стадии являются абсолютным противопоказанием из-за риска стимуляции роста опухоли и метастазирования при усилении кровообращения. Острые воспалительные процессы на коже лица, такие как гнойные высыпания, фурункулы,

карбункулы, противопоказаны для массажа из-за риска распространения инфекции.

Герпес в активной стадии с пузырьковыми высыпаниями является абсолютным противопоказанием из-за риска распространения вируса на здоровые участки кожи. Экзема, дерматиты, псориаз в стадии обострения противопоказаны для массажа из-за усиления воспалительной реакции. Открытые раны, ссадины, свежие рубцы сроком менее 3 месяцев не подлежат массажу из-за риска инфицирования и нарушения процесса заживления.

Недавние инъекционные процедуры, такие как введение ботулотоксина сроком менее 14 дней или филлеров сроком менее 21 дня, являются противопоказанием для массажа из-за риска миграции препаратов и снижения эффективности процедур. Нитевой лифтинг сроком менее 2 месяцев противопоказан для интенсивного массажа из-за риска смещения нитей.

Относительные противопоказания включают состояния, при которых массаж может выполняться с осторожностью или после консультации с врачом. Купероз с множественными сосудистыми звёздочками требует избегания интенсивных техник и высокого давления. Используются лёгкие лимфодренажные техники с давлением не более 15-20 граммов. Розацея в стадии ремиссии требует использования успокаивающих средств и избегания разогревающих техник.

Беременность является относительным противопоказанием, особенно в первом триместре. Массаж выполняется только после консультации с врачом и исключения противопоказаний. Используются лёгкие расслабляющие техники без интенсивного воздействия на биологически активные точки, стимулирующие сокращение матки.

Высокое артериальное давление более 160/100 мм рт. ст. требует нормализации давления перед процедурой. Массаж выполняется лёгкими успокаивающими техниками без интенсивной стимуляции кровообращения. Перед процедурой обязательно измерение артериального давления. При давлении выше 160/100 мм рт. ст. процедура откладывается.

Сахарный диабет в стадии декомпенсации требует консультации с эндокринологом перед проведением массажа. При стабильном состоянии массаж выполняется с осторожностью, избегая травмирования кожи из-за замедленного заживления ран у пациентов с диабетом.

Эпилепсия требует избегания интенсивной стимуляции биологически активных точек и использования успокаивающих техник. Массаж

выполняется после консультации с неврологом и только при хорошей компенсации заболевания.

ТЕСТОВЫЕ ВОПРОСЫ.

Вопрос 1. Какова оптимальная глубина захвата кожной складки при выполнении разминания в области щёк во время классического массажа лица?
A) 1-2 мм
B) 4-5 мм
C) 7-9 мм
D) 10-12 мм

Вопрос 2. С какой скоростью должны выполняться поглаживающие движения при лимфодренажном массаже лица для обеспечения оптимального оттока лимфы?
A) 0,5-1 см в секунду
B) 1-3 см в секунду
C) 5-7 см в секунду
D) 8-10 см в секунду

Вопрос 3. Какое давление применяется при выполнении пощипываний в области подбородка во время массажа Жаке?
A) 10-30 граммов
B) 50-80 граммов
C) 150-250 граммов при захвате складки
D) 300-400 граммов

Вопрос 4. Через какое время после введения ботулотоксина можно выполнять массаж лица?
A) Через 7 дней
B) Через 14 дней
C) Через 21 день
D) Через 30 дней

Вопрос 5. На какую глубину проникает ультразвук при выполнении ультразвукового массажа лица?
A) 0,5-1 см
B) 3-6 см
C) 8-10 см
D) 12-15 см

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

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ.

Практическое задание №1 (с ответом).
Клиент 45 лет с комбинированной кожей, выраженными носогубными складками глубиной 2-3 мм, отёчностью в области нижних век, расширенными порами в Т-зоне диаметром 0,5-0,7 мм обратился для проведения массажа лица. Предыдущие инъекции филлера в область носогубных складок выполнялись 4 месяца назад. Опишите последовательность действий косметика-эстетиста при проведении комбинированной массажной процедуры с указанием конкретных техник, используемых средств, давления, длительности каждого этапа.

Ответ: Процедура начинается с размещения клиента в косметологическом кресле с углом наклона спинки 30-45 градусов, установки валика под колени, защиты волос одноразовой шапочкой и одежды пелериной. Специалист обрабатывает руки антисептиком на основе изопропилового спирта 70% с экспозицией 30 секунд и наносит увлажняющий крем для рук.

Визуальный осмотр и пальпация кожи выполняются при освещении лампой-лупой 5000-6000 люкс для определения степени выраженности отёчности, глубины морщин, состояния пор. Пальпация подчелюстных лимфоузлов проводится для исключения их увеличения.

Очищение кожи выполняется гелем для комбинированной кожи с нанесением на влажную кожу круговыми движениями в течение 1-2 минут и смыванием тёплой водой 36-38 градусов. Кожа высушивается салфеткой промакивающими движениями.

Тонизирование проводится лосьоном с pH 5,5-6,0 с помощью ватного диска по массажным линиям для восстановления кислотно-щелочного баланса кожи.

Первый этап массажа — лимфодренажный массаж длительностью 15 минут для снятия отёчности в области нижних век. Наносится лимфодренажный гель в количестве 4-5 грамм точечно на основные массажные зоны.

Активация лимфоузлов выполняется круговыми движениями подушечками 2-4 пальцев с давлением 10-15 граммов: подчелюстные лимфоузлы 7-10 кругов, околоушные 7-10 кругов, поверхностные шейные лимфоузлы поглаживаниями сверху вниз 5-7 раз.

Периорбитальная область массируется круговыми движениями безымянных пальцев с давлением 3-5 граммов от внутреннего угла глаза по нижнему веку к внешнему углу, затем по верхнему веку к внутреннему углу 12-15 кругов на каждом глазу.

Лоб массируется горизонтальными движениями ладоней от центра к вискам с давлением 10-12 граммов и скоростью 2-3 см в секунду 8-10 раз. Щёки массируются веерообразными движениями от носа к ушам с давлением 12-15 граммов 10-12 раз. Подбородок массируется вдоль края нижней челюсти к подчелюстным лимфоузлам с давлением 15-20 граммов 8-10 раз с каждой стороны.

Второй этап — классический массаж длительностью 20 минут для улучшения тонуса кожи. Остатки геля удаляются салфеткой. Наносится массажный крем для комбинированной кожи в количестве 3-4 грамма с распределением по всему лицу.

Поглаживание выполняется всей ладонью по массажным линиям: от центра подбородка к мочкам ушей, от углов рта к середине ушной раковины, от крыльев носа к верхней части ушей, от центра лба к вискам с давлением 15-20 граммов и скоростью 5-7 см в секунду 5-7 раз на каждой линии.

Растирание проводится подушечками 2-4 пальцев круговыми движениями диаметром 1,5-2 см с давлением 40-50 граммов 3-5 кругов на каждой зоне. Особое внимание уделяется области щёк и лба.

Разминание выполняется захватом кожной складки толщиной 4-5 мм на щеках и 3-4 мм в Т-зоне с перекатыванием по массажным линиям 3-4 раза на каждой зоне.

Третий этап — элементы массажа Жаке длительностью 10 минут для проработки носогубных складок. Крем удаляется салфеткой. На область носогубных складок и Т-зону наносится тальк в количестве 2 грамма тонким слоем кистью.

Носогубные складки прорабатываются пощипываниями вдоль всей длины складки с захватом 3-4 мм, частотой 2-3 пощипывания в секунду 10-12 раз на каждую сторону. Растирание носогубных складок выполняется круговыми

движениями указательного пальца с давлением 120-150 граммов диаметром 8-10 мм 5-7 кругов.

Т-зона прорабатывается пощипываниями с захватом 4-5 мм на лбу и 3-4 мм на носу и подбородке частотой 2-3 пощипывания в секунду 8-10 раз на каждой линии.

Завершающий этап — общее поглаживание всего лица ладонями от центра к периферии с давлением 5-10 граммов 5-7 раз.

Тальк удаляется 3-4 ватными дисками, смоченными в тонике с pH 5,5-6,0. Наносится успокаивающая маска на основе белой глины с экстрактами ромашки слоем 2-3 мм на 15 минут. Маска удаляется влажными салфетками и ватными дисками. Наносится сыворотка с гиалуроновой кислотой в объёме 0,5-1 мл точечно с распределением похлопывающими движениями. Наносится увлажняющий крем для комбинированной кожи в объёме 2-3 грамма по массажным линиям.

Клиенту даются рекомендации избегать солнечных лучей 24 часа, не посещать баню и сауну 48 часов, использовать мягкие очищающие средства 3-5 дней, применять увлажняющий крем 2 раза в день. Процедуры повторяются 2 раза в неделю курсом 10-12 процедур.

Практическое задание №2 (без ответа).
Клиент 35 лет с жирной пористой кожей, множественными постакне в виде застойных пятен красно-коричневого цвета диаметром 3-7 мм, расширенными порами диаметром 0,7-1 мм в области щёк, лба и подбородка, повышенной сальностью кожи с выделением кожного сала более 2 мг на 10 см² в сутки обратился для проведения курса массажа. Инъекционные процедуры не выполнялись. Купероза и воспалительных элементов нет. Опишите подробную программу массажных процедур с указанием конкретных техник, последовательности действий, используемых средств, давления, частоты и длительности каждого этапа для достижения оптимального результата коррекции жирной проблемной кожи.

_____.