ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕДЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»

ЛЕКЦИЯ 2. ТЕМА 2. ВЫПОЛНЕНИЕ КОСМЕТИЧЕСКОГО МАССАЖА ЛИЦА, ШЕИ И ЗОНЫ ДЕКОЛЬТЕ

1. Состав и свойства косметических средств и используемых материалов

Для проведения косметического массажа применяют средства, обеспечивающие скольжение, защиту кожного барьера и дополнительный уход. К основным категориям относятся:

- **Массажные кремы** — эмульсионные системы на водной или жировой основе с эмульгаторами; содержат увлажняющие агенты (глицерин, гиалуроновая кислота), смягчители (церамиды, сквалан), иногда — растительные экстракты. Обеспечивают умеренное скольжение, не перегружают кожу, подходят для нормальной, сухой и возрастной кожи.
- **Масла косметические** (арганы, жожоба, миндаля) — липидные композиции, богатые ненасыщенными жирными кислотами (олеиновой, линолевой), токоферолами. Дают выраженное скольжение, но могут быть комедогенными для жирной и склонной к акне кожи.
- **Гели на водной основе** — прозрачные системы с загустителями (карбомер, ксантановая камедь), часто с добавлением пантенола, аллантоина, бетаина. Подходят для жирной, чувствительной и склонной к воспалениям кожи; обеспечивают лёгкое скольжение без окклюзии.
- **Тальк и пудры для скольжения** — мелкодисперсные минеральные порошки; используются при повышенной жирности кожи или при работе в условиях высокой температуры. Не оказывают активного ухода, выполняют только техническую функцию.

Свойства, значимые для выбора:

- **Коэффициент скольжения** определяет удобство выполнения приёмов и снижает риск микротравм.
- **Окклюзивность** — способность формировать барьер, уменьшающий трансэпидермальную потерю влаги; важна для сухой кожи, нежелательна при склонности к комедонам.
- **pH и буферная ёмкость** — оптимально в диапазоне 5,0–5,5, соответствующем физиологическому pH кожи.
- **Гипоаллергенность и отсутствие раздражающих компонентов** (спиртов, агрессивных ПАВ, отдушек) — обязательное требование для чувствительной кожи.

2. Нормы расхода косметических средств и используемых материалов

Средние нормы расхода на одну процедуру (лицо + шея + зона декольте):

- Массажный крем — 3–5 мл (примерно 1 чайная ложка).
- Косметическое масло — 2–3 мл (с учётом более высокой текучести и лучшего скольжения).
- Гель — 3–4 мл.
- Тальк/пудра — 1–2 г (наносится тонким слоем кистью или спонжем).

Расход корректируется с учётом:

- Типа кожи (жирная — меньше средства или использование геля/талька; сухая — больше крема/масла).
- Техники (аппаратные методы требуют меньшего количества средства по сравнению с мануальными).
- Температуры и влажности помещения (в жарких условиях расход может увеличиваться из-за быстрого впитывания и испарения).

Материалы (салфетки, одноразовые простыни, перчатки, ватные диски) расходуются поштучно: 1 простынь/пелёнка, 2–4 салфетки для демакияжа и финишной обработки, 1 пара нитриловых перчаток, 2–3 ватных диска.

3. Общие признаки кожных заболеваний, особенности аллергических реакций кожи

Признаки дерматологических состояний, ограничивающих проведение массажа:

- **Инфекционные поражения** (герпес в стадии везикул, импетиго, грибковые поражения) — наличие пузырьков, эрозий, мокнутия, корочек, выраженного покраснения и отёка.
- **Воспалительные дерматозы** (экзема, псориаз в активной фазе) — эритема, шелушение, трещины, зуд.
- **Акне средней и тяжёлой степени** — множественные папулы, пустулы, узлы; механическое воздействие может спровоцировать распространение воспаления.
- **Сосудистые патологии** (купероз в выраженной стадии, телеангиэктазии) — склонность к микрогеморрагиям и усилению сосудистого рисунка после давления.
- **Новообразования и участки с изменённой пигментацией** (невусы, папилломы) — требуют исключения прямого давления и трения.

Аллергические реакции кожи:

- Проявляются эритемой, отёком, зудом, иногда — везикуляцией. Могут возникать как немедленного типа (в течение минут/часов после контакта с аллергеном), так и замедленного (через 24–72 часа).
- Частые аллергены в составе косметических средств: отдушки, консерванты (парабены, метилизотиазолинон), растительные экстракты, эфирные масла.
- Для минимизации риска перед процедурой проводят аппликационный тест на внутренней поверхности предплечья (нанесение небольшого количества средства, экспозиция 24 часа).

4. Виды косметического массажа, показания и противопоказания

Виды массажа:

- **Классический косметический** — комбинация поглаживаний, растираний, разминаний и вибраций по массажным линиям.
- **Скульптурный** — акцент на глубокую проработку мышечного каркаса для лифтинга и моделирования овала.
- **Скульптурно-буккальный** — двусторонняя работа с мышцами щёк: снаружи и изнутри (через ротовую полость) для коррекции носогубных складок и объёма щёк.
- **Гигиенический** — мягкие приёмы для улучшения микроциркуляции и лимфодренажа без глубокой проработки.
- **Аппаратный** — использование устройств (вакуум, ультразвук, микротоки) для усиления эффекта.
- **Спа-массаж, гидромассаж** — расслабляющие техники с акцентом на комфорт и сенсорное восприятие; гидромассаж подразумевает использование водных струй или компрессов.

Показания:

- Снижение тонуса кожи, птоз мягких тканей.
- Отёчность, нарушение лимфодренажа.
- Тусклый цвет лица, гипоксия тканей.
- Повышенное напряжение мимических мышц.
- Профилактика возрастных изменений.

Противопоказания:

- Острые инфекционные и воспалительные процессы на коже.
- Нарушение целостности кожного покрова (раны, ссадины, свежие рубцы).
- Онкологические заболевания (в том числе в анамнезе при риске метастазирования).
- Тяжёлые сосудистые патологии (выраженный купероз, склонность к кровотечениям).
- Период обострения хронических дерматозов.
- Недавние косметологические процедуры (химические пилинги, лазерные шлифовки, инъекции) — интервал не менее 7–14 дней (по согласованию с врачом).

5. Особенности и последовательность массажных приёмов

Классический массаж

1. **Поглаживание** — лёгкие скользящие движения по ходу лимфатических путей (от центра к периферии, к регионарным лимфоузлам). Цель: разогрев тканей, расслабление.
2. **Растирание** — более интенсивные движения подушечками пальцев для улучшения кровотока.
3. **Разминание** — захват и сдавление тканей (без боли) для стимуляции мышц.
4. **Вибрация** — быстрые колебательные движения для снятия напряжения.
5. **Завершающее поглаживание** — успокаивающие движения, нормализация тонуса.

Скульптурный массаж

- Акцент на глубокие слои: разминание по ходу мышечных волокон, точечное давление на триггерные зоны.
- Последовательность: лоб → орбитальная зона → щёки → носогубный треугольник → подбородок → шея → зона декольте.
- Используются приёмы «вытягивания» и «фиксации» для моделирования овала.

Скульптурно-буккальный массаж

- Внешняя проработка щёк с акцентом на жевательные мышцы.
- Внутренняя проработка через ротовую полость (стерильные перчатки, соблюдение правил асептики): разминание щёчной мышцы, снятие спазма.
- Завершение — мягкое поглаживание и нанесение успокаивающего средства.

Гигиенический массаж

- Лёгкие поглаживания и растирания без глубокого воздействия.
- Длительность — 10–15 минут.
- Подходит для ежедневного ухода и чувствительной кожи.

Аппаратный массаж

- Подготовка кожи: очищение, нанесение проводящего геля.
- Выполнение процедуры согласно инструкции к аппарату (вакуум — от периферии к центру; ультразвук — по линиям натяжения; микротоки — по электродам).
- Завершение: успокаивающая маска или крем.

Спа-массаж и гидромассаж

- Расслабляющие приёмы с низкой интенсивностью.
- Гидромассаж: тёплые компрессы или струи воды (в условиях спа-салона).
- Акцент на сенсорном комфорте и психоэмоциональном расслаблении.

6. Алгоритмы действий при проведении процедуры

Универсальный алгоритм (для всех видов, кроме буккального и аппаратного):

1. **Консультация и сбор анамнеза** — выявление противопоказаний, оценка состояния кожи.
2. **Демакияж и очищение** — использование мягкого очищающего средства, удаление загрязнений.
3. **Тонизация** — нанесение тоника для восстановления pH.
4. **Нанесение массажного средства** — равномерный слой, достаточное скольжение.
5. **Выполнение массажных приёмов** — по выбранной технике, с учётом анатомии и массажных линий.
6. **Удаление остатков средства** — салфеткой или смыванием (по типу средства).
7. **Финишный уход** — нанесение увлажняющего или успокаивающего крема/сыворотки.
8. **Рекомендации клиенту** — домашний уход, частота процедур, ограничения.

Специфические дополнения:

- **Для буккального массажа** — обязательная обработка перчаток антисептиком, контроль стерильности, исключение при стоматитах и травмах слизистой.
- **Для аппаратного массажа** — проверка исправности устройства, калибровка, соблюдение времени экспозиции и силы воздействия.