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

ЛЕКЦИЯ 6. ТЕМА 6. ВЫПОЛНЕНИЕ УХАЖИВАЮЩИХ ВИДОВ ПЕДИКЮРА

Ухаживающие виды педикюра представляют собой комплекс процедур, направленных на поддержание эстетического вида стоп и ногтей, нормализацию состояния кожного покрова, профилактику деформаций ногтевых пластин и патологических изменений кожи. В рамках данной лекции рассматриваются научно обоснованные методики проведения гигиенического массажа стоп, спа-процедур, парафинотерапии, техник покрытия и долговременной фиксации материалов, а также алгоритмы безопасного снятия покрытий. Все описанные процедуры должны выполняться с учётом санитарно-гигиенических норм, правил асептики и антисептики, а также индивидуальных особенностей клиента (наличие противопоказаний, тип кожи, состояние ногтевой пластины).

1. Техника гигиенического массажа стоп

Гигиенический массаж стоп является вспомогательной процедурой, усиливающей микроциркуляцию, способствующей удалению ороговевших частиц и улучшению проникновения активных компонентов уходовых средств.

Алгоритм действий:

1. **Дезинфекция рук мастера и стоп клиента.** Используются кожные антисептики на спиртовой или бесспиртовой основе, соответствующие требованиям СанПиН.
2. **Предварительное распаривание (по показаниям).** При гиперкератозе допускается ванночка с температурой воды 38–40 °C в течение 5–7 минут. При наличии сосудистых патологий, диабета, грибковых поражений распаривание противопоказано.
3. **Нанесение массажного средства.** Применяется крем или масло с нейтральным pH (5,5–6,5), без агрессивных отдушек и потенциальных аллергенов.
4. **Последовательность массажных движений:**
   - поглаживание тыльной поверхности стопы и голеностопного сустава (3–4 повтора);
   - растирание подошвенной поверхности подушечками пальцев и основанием ладони;
   - разминание мышц свода стопы круговыми движениями;
   - точечное воздействие на рефлексогенные зоны (без сильного давления при варикозе и тромбозах);
   - вибрация и заключительное поглаживание.
5. **Удаление излишков средства** салфеткой или ватным диском.
6. **Контроль состояния кожи** на предмет гиперемии, микротравм, признаков раздражения.

2. Технология спа-педикюра, горячего педикюра, парафинового укутывания стоп, перманентного глянцевания и запечатывания ногтей

Спа-педикюр

Спа-педикюр — это многоэтапная уходовая процедура, включающая очищение, эксфолиацию, питание и защиту кожи стоп.

Алгоритм:

1. Очищение кожи с использованием pH-нейтрального геля.
2. Скрабирование (механическое или энзимное) с учётом толщины рогового слоя.

3. Нанесение питательной маски (с керамидами, мочевиной 5–10 %, пантенолом).
4. Лёгкий массаж для активации проникновения компонентов.
5. Финальное нанесение защитного крема с SPF или восстанавливающим комплексом.

Горячий педикюр

Горячий педикюр предполагает использование подогретых составов (масел, лосьонов) для усиления проникновения активных веществ.

Алгоритм:

1. Подогрев уходового состава до 38–42 °C на водяной бане.
2. Нанесение на кожу стоп и голеностопа.
3. Обертывание плёнкой и термоодеялом либо использование термоносков на 10–15 минут.
4. Удаление остатков состава и нанесение финального крема.

Парафиновое укутывание стоп

Парафинотерапия обеспечивает интенсивное увлажнение и смягчение кожи за счёт создания окклюзионного эффекта.

Алгоритм:

1. Очистка кожи и обезжиривание (при необходимости).
2. Разогрев косметического парафина до 50–55 °C.
3. Многослойное нанесение парафина кистью или методом погружения (если позволяет оборудование).
4. Обертывание термоодеялом или использование термоносков на 15–20 минут.
5. Удаление парафина и нанесение питательного крема.

Перманентное глянцевание и запечатывание ногтей

Данные техники направлены на укрепление ногтевой пластины и придание ей блеска без использования полимерных покрытий.

Алгоритм глянцевания:

1. Обработка ногтевой пластины бафом с абразивностью 240–320 грит.
2. Нанесение полирующего состава (содержащего кератин, масла, воски).
3. Полировка специальной замшевой или войлочной насадкой.

Алгоритм запечатывания:

1. Шлифовка поверхности ногтя.
2. Нанесение укрепляющего состава (на основе биокерамики, кальция, протеинов).
3. Втирание состава в пластину.
4. Финишная полировка.

3. Правила проведения процедуры скрабирования, нанесения различных масок и защитных кремов, парафинотерапии стоп

Скрабирование:

- проводится на предварительно очищенной коже;
- используется скраб с округлыми частицами (избегать острых абразивов);
- движения — круговые, средней интенсивности, без сильного нажима;
- продолжительность — не более 3–5 минут на одну стопу;
- после скрабирования — обязательное смывание и нанесение успокаивающего средства.

Нанесение масок:

• маска подбирается по типу кожи (увлажняющая, кератолитическая, противовоспалительная);

• наносится тонким слоем, избегая области трещин и открытых ран;

• экспозиция — согласно инструкции производителя (обычно 10–20 минут);

• удаление — влажными салфетками или смыванием тёплой водой.

Защитные кремы:

• наносятся на сухую, чистую кожу;

• предпочтительны составы с церамидами, скваланом, маслами ши, жожоба;

• втираются лёгкими массажными движениями.

Парафинотерапия:

• обязательна проверка температуры парафина;

• исключается применение при наличии трещин, язв, грибковых и бактериальных поражений;

• контролируется время экспозиции для предотвращения перегрева тканей.

4. Техника гигиенического и декоративного покрытия ногтей лаком

Гигиеническое покрытие:

• цель — защита ногтевой пластины от внешних воздействий;

• используются прозрачные укрепляющие лаки с витаминами, кератином, кальцием;

• нанесение в 1–2 тонких слоя;

• сушка — естественная или под LED-лампой (если состав предусматривает).

Декоративное покрытие:

1. Подготовка ногтевой пластины (обезжиривание, шлифовка).
2. Нанесение базового покрытия (для выравнивания и защиты).
3. Нанесение цветного лака в 1–2 слоя с промежуточной сушкой.
4. Нанесение топового покрытия для фиксации и блеска.
5. Контроль краёв и кутикулы на наличие излишков лака.

5. Современные техники долговременного покрытия ногтей профессиональными искусственными материалами, правила их снятия

Техники долговременного покрытия:

• **Гелевое покрытие.** Наносится после подготовки пластины, полимеризуется в UV/LED-лампе. Обеспечивает стойкость до 3–4 недель.

• **Акриловая система.** Используется при необходимости моделирования и коррекции длины. Требует тщательной обработки мономером и полимером.

• **Гель-лак.** Комбинация свойств лака и геля. Наносится в 2–3 тонких слоя с полимеризацией каждого слоя.

Правила снятия покрытий:

• **Для гель-лака и геля.** Рекомендуется спиливание фрезой с низкой скоростью и абразивностью либо замачивание в ремувере с последующим аккуратным удалением.

• **Для акрила.** Применяется специальный растворитель с последующим снятием размягчённого материала пушером.

• **Важно:** избегать чрезмерного давления, перегрева, повреждения ногтевой пластины. После снятия — обязательная обработка пластины укрепляющим средством.