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

ЛЕКЦИЯ 7. ТЕМА 7. ВЫПОЛНЕНИЕ КОСМЕТИЧЕСКОГО МАССАЖА ТЕЛА ЛИБО ЕГО ОТДЕЛЬНЫХ ЧАСТЕЙ

Косметический массаж тела либо его отдельных частей представляет собой совокупность мануальных и аппаратных техник, направленных на улучшение состояния кожного покрова, стимуляцию микроциркуляции, лимфодренаж, коррекцию локальных эстетических дефектов (в т. ч. проявлений целлюлита), а также на достижение релаксационного или тонизирующего эффекта. Процедура относится к категории косметических (не медицинских) услуг и должна выполняться с учётом анатомо-физиологических особенностей массируемых зон, показаний и противопоказаний, а также с соблюдением санитарно-гигиенических норм и правил асептики.

Классификация и технологические особенности основных видов косметического массажа

В рамках профессиональной косметологии выделяют следующие виды массажа, различающиеся по механизму воздействия и целевым эффектам:

1. **Классический косметический массаж тела** — техника, основанная на базовых приёмах (поглаживание, растирание, разминание, вибрация) с целью улучшения трофики тканей и лимфодренажа.
2. **Корректирующий массаж** — направлен на уменьшение локальных жировых отложений и проявлений целлюлита; включает более интенсивные приёмы, часто комбинируется с активными косметическими средствами.
3. **Аппаратный массаж** — выполняется с использованием специализированного оборудования (вакуумно-роликовые, вибрационные, прессотерапевтические и иные аппараты).
4. **Спа-массаж** — комплекс техник с акцентом на релаксацию и общее оздоровление; может включать элементы ароматерапии, термовоздействия и этнических методик.
5. **Массаж с дополнительными материалами**:
   - массаж травяными мешочками — тепловое воздействие с фитоэффектом;
   - стоун-массаж (горячими и холодными камнями) — контрастное термическое воздействие для регуляции тонуса сосудов и мышц;
   - медовый массаж — техника с адгезивным эффектом, направленная на лимфодренаж и отшелушивание.
6. **Этнические виды массажа** (тайский, балийский) — включают специфические приёмы, комбинации растяжек, точечного воздействия и работы с энергетическими линиями; в косметическом контексте адаптируются под эстетические задачи.

Каждый вид массажа требует соблюдения специфической технологии, учёта показаний и противопоказаний, а также подбора соответствующих косметических средств.

Косметические средства, применяемые при массаже

Массажные масла

Применяются как основа для скольжения и как носитель активных компонентов. В зависимости от целевого эффекта различают:

- антицеллюлитные — содержат компоненты, стимулирующие липолиз и микроциркуляцию (кофеин, экстракты водорослей, перца);
- разогревающие — усиливают приток крови к тканям (капсаицин, камфора, эфирные масла имбиря);
- расслабляющие — включают успокаивающие компоненты (лаванда, ромашка);

• тонизирующие — повышают упругость кожи (розмарин, цитрусовые масла);
• охлаждающие — содержат ментол, мяту для снятия отёчности;
• питательные и увлажняющие — богаты жирными кислотами и витаминами (масло ши, жожоба, арганы).

Массажные кремы

Используются при необходимости более плотного контакта и усиленного воздействия. Классификация по действию:

• разогревающие и антицеллюлитные — для интенсивного воздействия;
• увлажняющие и питательные — для сухой и чувствительной кожи;
• регенерирующие — с пантенолом, аллантоином, пептидами;
• тонизирующие и расслабляющие — с растительными экстрактами и успокаивающими компонентами.

Гели для массажа

Применяются для техник, требующих лёгкого скольжения без жирной плёнки (в том числе при работе с аппаратами). Могут содержать охлаждающие, успокаивающие или активные компоненты.

Дополнительные средства

• **Скрабы** (солевые, сахарные, кофейные и др.) — используются на этапе подготовки для удаления ороговевших клеток и улучшения проникновения активных веществ.
• **Парафинотерапия** (горячий и холодный парафин) — применяется для глубокого увлажнения и термоэффекта.
• **Средства после массажа** (лосьоны, сыворотки) — закрепляют результат, обеспечивают увлажнение, тонизацию и восстановление кожного барьера.

Подбор средств осуществляется с учётом типа кожи, зоны воздействия, цели процедуры и наличия противопоказаний (в т. ч. аллергических реакций).

Алгоритмы выполнения процедуры

Общий алгоритм подготовки к массажу

1. Сбор анамнеза: выявление противопоказаний (острые воспаления, травмы, дерматозы, варикоз, беременность и др.).
2. Оценка состояния кожи и задач клиента (коррекция, релаксация, подготовка к пляжному сезону и т. д.).
3. Подбор вида массажа и косметических средств с учётом показаний и индивидуальных особенностей.
4. Подготовка рабочего места: дезинфекция поверхностей, подготовка одноразовых материалов, проверка исправности оборудования (при аппаратных методиках).
5. Очищение кожи в зоне воздействия (гель, пенка), при необходимости — эксфолиация (скраб, энзимный пилинг).
6. Нанесение подготовительного средства (при необходимости — парафин, разогревающий состав).

Алгоритм выполнения классического и корректирующего массажа

1. Начало с лёгких поглаживаний для адаптации кожи и запуска лимфодренажа.
2. Постепенное наращивание интенсивности: растирания, разминания, локальные приёмы для проблемных зон.
3. Соблюдение направления движений по ходу лимфатических путей.
4. Завершение лёгкими поглаживаниями и нанесением закрепляющего средства (сыворотка, лосьон, крем).

Алгоритм аппаратного массажа

1. Калибровка аппарата согласно инструкции производителя и индивидуальным параметрам клиента.

2. Нанесение контактного средства (гель, масло) в соответствии с методикой.
3. Выполнение процедуры по зонам с контролем ощущений клиента и состояния кожи.
4. Завершающий этап: снятие остатков средства, нанесение успокаивающего или укрепляющего продукта.

Особенности техник с дополнительными материалами

- **Стоун-массаж:** предварительный прогрев/охлаждение камней, контроль температуры, чередование горячих и холодных элементов для сосудистой гимнастики.
- **Медовый массаж:** нанесение мёда тонким слоем, выполнение адгезивных движений, контроль интенсивности для предотвращения микротравм.
- **Массаж травяными мешочками:** использование тёплых мешочков для компрессионного и фитовоздействия, избегание чрезмерного давления.

Этнические виды массажа (адаптация для косметических целей)

Тайский и балийский массаж в косметической практике применяются в адаптированном виде: акцент на расслабление мышц, улучшение подвижности и лимфодренаж без глубоких терапевтических манипуляций. Обязательна предварительная оценка состояния здоровья клиента и исключение противопоказаний.

Завершающий этап процедуры

1. Удаление остатков косметических средств.
2. Нанесение закрепляющего продукта (сыворотка, лосьон, крем) по типу кожи и задаче.
3. Рекомендации по домашнему уходу (увлажнение, защита от солнца, избегание интенсивных физических нагрузок в первые часы).
4. Документирование процедуры (вид массажа, использованные средства, реакция кожи, рекомендации).

Противопоказания и меры предосторожности

К абсолютным и относительным противопоказаниям относят:

- острые воспалительные и инфекционные процессы на коже;
- травмы, открытые раны, свежие рубцы;
- выраженные сосудистые патологии (варикоз, купероз в стадии обострения);
- онкологические заболевания;
- беременность и период лактации (для интенсивных и тепловых методик);
- склонность к образованию келоидных рубцов;
- индивидуальная непереносимость компонентов косметических средств.

Перед процедурой обязательна консультация и тест на аллергическую реакцию (нанесение небольшого количества средства на внутреннюю поверхность предплечья).

Санитарно-гигиенические требования

Процедура должна проводиться в условиях, соответствующих требованиям СанПиН:

- использование одноразовых простыней, полотенец, перчаток (при необходимости);
- дезинфекция многоразовых инструментов и поверхностей;
- хранение косметических средств в соответствии с инструкцией производителя;
- соблюдение правил личной гигиены специалиста.