

Aleksandra Górka
Agnieszka Graboś
Daria Kozar
Renata Prejsnar-Wiśniewska
Elżbieta Sadlik

WYKONYWANIE ZABIEGÓW KOSMETYCZNYCH ciała, dłoni i stóp



AUTORZY	Aleksandra Górską, Agnieszka Graboś, Daria Kozar, Renata Prejsnar-Wiśniewska, Elżbieta Sadlik
REDAKTOR PROWADZĄCY I OPRACOWANIE REDAKCYJNE	Sylwia Skrzypińska i Małgorzata Rybka
RECENZENT	Anna Sokołowska
KOREKTA	Magdalena Otlewska (www.bezbledu.pl)
PROJEKT OKŁADKI	Magdalena Skrzydlewska
OPRACOWANIE GRAFICZNE, SKŁAD I ŁAMANIE, PRZYGOTOWANIE DO DRUKU	CGS Studio www.cgs.pl
ZDJĘCIA	Fotolia® i Wikimedia Commons
ILUSTRACJE	Krystian Klaczyński
WYDAWNICTWO	Centrum Rozwoju Edukacji EDICON sp. z o.o. ul. Kościuszki 57 61–891 Poznań
	Wydanie II
ISBN	978-83-946506-2-9
DRUK I OPRAWA	CGS Drukarnia Sp. z o.o. ul. Towarowa 3 62–090 Mrowino www.cgs.pl

Materiały edukacyjne obejmują zagadnienia zawarte w rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej z dnia 31 marca 2017 r. w sprawie podstawy programowej kształcenia w zawodach (Dz.U. 2017 poz. 860).

SPIS TREŚCI

11	Od Redakcji
13	Rozdział 1. Wprowadzenie do kosmetyki (Daria Kozar, Renata Prejsnar-Wiśniewska)
13	Urządzenie gabinetu kosmetycznego
18	BHP i higiena
18	Higiena w gabinecie kosmetycznym
20	Higiena kosmetyczki
21	Przepisy BHP
23	Organizacja stanowiska pracy
24	Zadania kontrolne
25	Rozdział 2. Masaż (Renata Prejsnar-Wiśniewska)
25	Masaże lecznicze ciała
25	Masaż klasyczny – ogólna charakterystyka i zasady stosowania
25	Wiadomości ogólne
25	Zasady wykonywania masażu
27	Techniki masażu klasycznego
27	Głaskanie
28	Rozcieranie
28	Ugniatanie
30	Oklepywanie
30	Wibracja
31	Wpływ masażu na tkanki i układy
32	Wykaz wskazań i przeciwwskazań do masażu
32	Wskazania do masażu
32	Przeciwwskazania do masażu
33	Drenaż limfatyczny
33	Podstawy anatomii i fizjologii
34	Czynniki wpływające na prawidłowy przepływ chłonki

34	Rola układu chłonnego
35	Zasady drenażu limfatycznego
36	Wskazania do drenażu limfatycznego
37	Przeciwwskazania do drenażu limfatycznego
39	Masaże relaksacyjne
39	Rodzaje masażu
39	Masaż gorącymi kamieniami
39	Masaż aromaterapeutyczny
41	Masaż stemplami ziołowymi
42	Zadania kontrolne

43 Rozdział 3. Zabiegi usuwania zbędnego owłosienia (Agnieszka Graboś)

44	Budowa i cykl rozwojowy włosa
44	Budowa włosa
46	Fazy wzrostu włosów
49	Nadmierne owłosienie
49	Hirsutyzm
51	Zabiegi usuwania owłosienia w warunkach domowych
51	Golenie
52	Rozjaśnianie
54	Depilatory chemiczne
55	Depilatory mechaniczne
57	Zabiegi usuwania owłosienia w gabinecie kosmetycznym
57	Depilacja i epilacja
58	Preparaty opóźniające odrost włosów
58	Nitkowanie
58	Woski ciepłe
61	Usuwanie owłosienia z miejsc intymnych
61	Woski twarde
62	Woski zimne
63	Pasta cukrowa
66	Elektroliza
67	Elektrokoagulacja (Termoliza)
68	Metoda blend
70	Zadania kontrolne

71	Rozdział 4. Pielęgnacja kończyn górnych (Renata Prejsnar-Wiśniewska)
71	Budowa i funkcje paznokcia
71	Budowa paznokcia
73	Funkcje paznokci
73	Kształty dłoni
74	Zmiany chorobowe i defekty kończyny górnej oraz płytki paznokciowej
74	Choroby dermatologiczne dłoni i płytki paznokciowej
74	Grzybica skóry dłoni
75	Grzybica paznokci
75	Wyprzenie drożdżakowe (inaczej kandydoza międzypalcowa)
76	Drożdżycza paznokci (inaczej kandydoza paznokci i wałów paznokciowych)
76	Łuszczyca paznokci (łac. <i>psoriasis</i>)
77	Brodawki zwykłe
77	Rogowiec dłoni i stóp
78	Wyprysk kontaktowy
78	Zanokcica
79	Bielactwo paznokci (tzw. kwitnące paznokcie)
79	Bruzdowanie paznokcia
79	Łamliwość paznokci
80	Oddzielanie się płytki paznokciowej
80	Przerost płytki paznokciowej
80	Zakłęśnięcie płytki paznokciowej
80	Zanik płytki paznokciowej
80	Zmiany zabarwienia paznokci
81	Zespół żółtych paznokci
81	Defekty skóry dłoni, ramion i łokci
81	Odmrożenia
81	Odmroziny
82	Nadmierne pocenie się dłoni
82	Rogowacenie mieszkowe
82	Otyłość ramion
82	Zwiotczenie mięśni
83	Zabiegi pielęgnacyjne dłoni i paznokci
83	Manicure – wskazania, przeciwwskazania, rodzaje i etapy zabiegu

83	Wskazania do manicure
83	Przeciwwskazania do manicure
84	Rodzaje manicure
90	Zabiegi na dłonie i paznokcie
90	Zabieg parafinowy na dłonie (zabieg regenerujący z ciepłym okładem lub z okładem parafinowym)
93	Zabieg SPA na dłonie z maską kremową
93	Zabieg z kwasami owocowymi (zabieg regenerująco-rozjaśniający)
95	Rodzaje preparatów i składniki aktywne
95	Preparaty
95	Składniki aktywne
96	Aksesoria do zabiegów
98	Pielęgnacja dłoni i paznokci w warunkach domowych
99	Zabiegi upiększające paznokcie
99	Kształty paznokci oraz ich korygowanie
100	Rodzaje preparatów
102	Przedłużanie paznokci metodą żelową i akrylową
102	Metoda żelowa
102	Metoda akrylowa
103	Lampa UV i LED
103	Lampa UV
103	Lampa LED
105	Zadania kontrolne

107 Rozdział 5. Pielęgnacja kończyn dolnych (Elżbieta Sadlik)

107	Zmiany chorobowe i defekty kończyny dolnej oraz płytki paznokciowej
107	Choroby dermatologiczne stóp i płytki paznokciowej
107	Choroby skóry stóp
115	Choroby paznokci stóp
118	Wady stóp i kolan
118	Budowa stopy
120	Wady stopy
124	Budowa kolana
124	Wady kolan
125	Defekty skóry stóp i paznokci

126	Zmiany zanikowe
126	Zmiany przerostowe
127	Zmiany struktury płytki paznokciowej
129	Zmiany w połączeniu paznokcia z łożyskiem
130	Zmiany zabarwienia płytki paznokciowej
132	Wrastające paznokcie (łac. <i>Onychocryptosis</i> lub <i>Unguis incarnatus</i>)
136	Zabiegi w gabinecie kosmetycznym
136	Pedicure kosmetyczny
142	Pedicure leczniczy
144	Dolegliwości stóp i sposoby ich usuwania
150	Zabiegi pielęgnacyjne
155	Akcesoria i aparatura do zabiegów
155	Wyposażenie gabinetu do pedicure
157	Narzędzia, środki i preparaty do pedicure
159	Aparaty używane do pedicure
164	Rodzaje preparatów i składniki aktywne
164	Preparaty i ich działanie
166	Substancje aktywne i ich działanie
169	Pielęgnacja stóp w warunkach domowych
172	Zadania kontrolne

173 Rozdział 6. Zabiegi pielęgnacyjne na biust (Agnieszka Graboś)

174	Budowa i fazy rozwojowe piersi
174	Budowa piersi
178	Fazy rozwojowe piersi
181	Kształty piersi
182	Defekty piersi i profilaktyka
182	Defekty piersi
188	Profilaktyka
194	Pielęgnacja piersi
194	Pielęgnacja piersi w warunkach domowych
194	Bielizna
195	Kosmetyki
195	Dekolt
196	Natryski

196	Masaż wodny
197	Gimnastyka wzmacniająca biust
198	Pielęgnacja piersi w gabinecie kosmetycznym
198	Zabiegi ujędrniająco-modelująco-nawilżające
200	Masaż piersi i dekoltu
204	Elektrostymulacja
206	Jonoforeza
207	Naświetlanie promieniami podczerwonymi IR
209	Składniki aktywne w preparatach
212	Pielęgnacja piersi w okresie ciąży
214	Zadania kontrolne

215 Rozdział 7. Zabiegi pielęgnacyjne na ciało (Aleksandra Górka)

215	Wyposażenie stanowiska pracy
217	Defekty
218	Otyłość
218	Przyczyny otyłości
220	Rodzaje otyłości
221	Sposoby leczenia otyłości
223	Otyłość a zmiany skórne
224	Cellulit
224	Objawy cellulitu
225	Etapy rozwoju cellulitu
226	Przyczyny powstawania cellulitu
227	Rodzaje cellulitu
229	Rozstępy
230	Etapy rozwoju rozstępów
230	Przyczyny powstawania rozstępów
232	Pielęgnacja w gabinecie kosmetycznym
232	Rodzaje zabiegów
232	Zabieg pielęgnacyjny na brzuch, uda i pośladki
236	Masaż bańką chińską na brzuch, uda i pośladki
239	Inne zabiegi pielęgnacyjne
242	Rodzaje preparatów i substancje aktywne
244	Poradnictwo kosmetyczne
246	Zadania kontrolne

**247 Rozdział 8. Zabiegi na ciało z zastosowaniem aparatury
(Aleksandra Górską)**

247	Elektrolecznictwo
247	Wprowadzenie do elektroterapii
251	Galwanizacja
257	Jonoforeza
261	Mezoterapia bezigłowa
267	Fale radiowe (RF)
271	Liposukcja ultradźwiękowa
275	Światłolecznictwo
276	Promieniowanie IR
277	Wpływ promieniowania IR na skórę
277	Rodzaje lamp emitujących promienie podczerwone
281	Terapia światłem LED
283	Zadania kontrolne

**285 Rozdział 9. Chirurgia estetyczna i plastyczna ciała
(Aleksandra Górską)**

285	Chirurgia plastyczna i jej rodzaje
285	Chirurgia plastyczna
287	Rodzaje zabiegów
287	Liposukcja
288	Lipoplastyka
289	Mezoterapia igłowa
290	Mezoterapia osoczem bogatopłytkowym
291	Laseroterapia
292	Plastyka brzucha
294	Plastyka piersi
296	Zadania kontrolne
297	Bibliografia
299	Spis zdjęć
302	Spis rysunków
303	Spis tabel

Od REDAKCJI

Książka, którą oddajemy w Państwa ręce, stanowi pracę zbiorową skupiającą wiedzę teoretyczną i praktyczną z zakresu zabiegów pielęgnacyjnych i upiększających ciała, dłoni i stóp.

Tytuł publikacji nawiązuje bezpośrednio do nazwy kwalifikacji A.62 dla zawodu technik usług kosmetycznych. To właśnie z myślą o słuchaczach tego kierunku została napisana niniejsza książka. Jesteśmy jednak przekonani, że stanie się ona ciekawym i przystępnym źródłem informacji dla wszystkich osób zainteresowanych kosmetyką i kosmetologią.

Zaproszone do współpracy autorki, w większości egzaminatorki OKE, mogące poszczycić się bogatą wiedzą i doświadczeniem w swojej dziedzinie, dołożyły starań, aby stworzyć przejrzystą i kompletną publikację. Dzięki temu obszar omawianych zagadnień uwzględnia nie tylko wiedzę wymaganą na egzaminie zawodowym, ale także wiadomości z zakresu dermatologii, fizjoterapii czy medycyny estetycznej.

Autorki nie zapomniały również o tak istotnym aspekcie zawodu technika usług kosmetycznych, jakim jest praca w bezpiecznych i higienicznych warunkach. Położenie akcentu na odpowiednie przygotowanie klienta, kosmetyczki i stanowiska zabiegowego w kolejnych rozdziałach tej książki stanowi jej niewątpliwy atut.

Dla sprawniejszego przyswajania i utrwalania prezentowanych zagadnień wzbogaciliśmy publikację o miejsca na notatki oraz pytania kontrolne.

Życzymy Państwu przyjemnej lektury i owocnej nauki i mamy nadzieję, że niniejsza książka okaże się rzetelnym wsparciem w przygotowaniu do przyszłej pracy zawodowej.

WPROWADZENIE DO KOSMETYKI



Współczesna kosmetyka łączy w sobie wiedzę z wielu dziedzin, takich jak: anatomia, fizjologia, chemia, fizyka, a także higiena. Wszechstronne kompetencje nabywane w procesie kształcenia zawodowego kosmetyczki pozwalają na kompleksowe podejście do klienta oraz dobór najlepszych dla niego zabiegów.

W obecnym społeczeństwie stale rośnie świadomość korzyści płynących z dbałości o własne ciało, a wiele osób podejmuje decyzję o zmianie stylu życia. Sprawia to, że coraz większym zainteresowaniem cieszą się wszelkie praktyki wspierające utrzymanie dobrej formy i zdrowego wyglądu. Wśród nich znajdują się także zabiegi kosmetyczne.

Kosmetyka odpowiada na to zapotrzebowanie w sposób wszechstronny. Oferuje różnorodne zabiegi, które mają działanie pielęgnacyjne, profilaktyczne, lecznicze i upiększające. Sprzyja nie tylko utrzymaniu szczupłej sylwetki, odpowiednio odżywionej i zadbanej skóry, ale także poprawie samopoczucia poprzez działanie od stresowujące i wzmacniające pewność siebie klienta.

Urządzenie gabinetu kosmetycznego

Gabinet kosmetyczny to miejsce, w którym oprócz zabiegów z kosmetyki upiększającej, wykonuje się zabiegi pielęgnacyjne i lecznicze, które często związane są z przerwaniem ciągłości naskórka. Stwarza to niebezpieczeństwo zakażenia różnego rodzaju mikroorganizmami chorobotwórczymi. Dlatego też gabinet kosmetyczny powinien być traktowany jak gabinet zabiegowy, czyli miejsce, gdzie panuje szczególny reżim sanitarny.

Szczegółowe wytyczne zostały zawarte w rozporządzeniu Ministra Zdrowia z dnia 17 lutego 2004 roku w sprawie szczegółowych wymagań sanitarnych, jakim powinny odpowiadać zakłady fryzjerskie, kosmetyczne, tatuażu i odnowy biologicznej (Dz. U. 2004 nr 31 poz. 273).

Gabinet kosmetyczny stanowi również strefę relaksu i odpoczynku. Powinien być urządzony szczególnie starannie i harmonijnie. Odpowiednio dobrany, estetyczny wystrój wpływa pozytywnie na atmosferę miejsca.

W gabinecie wydziela się:

- pomieszczenia, w których są świadczone usługi,
- szatnie i poczekalnie dla klientów,
- pomieszczenie socjalne dla pracowników,
- pomieszczenie do pedicure (pow. 6 m²),
- miejsce na kabinę prysznicową, jeśli w gabinecie wykonuje się zabiegi na ciało.

Gabinet kosmetyczny jako miejsce pracy powinien być urządzone zgodnie z zasadami ergonomii, a zatem sprzyjać wykonywaniu wszelkich czynności w sposób efektywny, dobrze zorganizowany i optymalny dla zdrowia. Należy szczególnie pamiętać o odpowiednim oświetleniu oraz funkcjonalnym rozmieszczeniu mebli i urządzeń. Wentylacja powinna zapewniać odpowiednią temperaturę otoczenia (20–24°C).

Dodatkowo miejsce pracy powinno spełniać podstawowe zasady BHP. Podłoga musi być antypoślizgowa i łatwo zmywalna. Ściany przy umywalkach należy pokryć, do wysokości minimum 1,6 metra, nienasiąkliwym i łatwo zmywalnym materiałem. W gabinecie powinien być łatwy dostęp do bieżącej ciepłej i zimnej wody.

Wyposażenie gabinetu kosmetycznego powinno obejmować następujące elementy:

- szafki na kosmetyki,
- fotel zabiegowy (mechaniczny, hydrauliczny lub elektryczny),
- stolik pomocniczy,
- obrotowy fotel z regulowaną wysokością,
- szafkę na czystą bieliznę,
- kosz na brudną bieliznę,
- kosz na odpady komunalne,
- pojemnik na odpady skażone.

Aparaty stosowane w kosmetyce, stanowiące podstawowe wyposażenie gabinetu kosmetycznego, to:

- lampa bezcieniowa z lupą,
- lampa sollux,
- lampa Wooda,
- aparat do nawilżania i rozpulchniania naskórka (wapozon),
- aparat do mikrodermabrazji,
- aparat do ultradźwięków,
- aparat do galwanizacji,
- aparat do darsonwalizacji,
- aparat do jonoforezy,
- wanienska dezynfekcyjna,
- sterylizator do narzędzi wielorazowego użytku (autoklaw).



Zdj. 1. Wnętrze gabinetu kosmetycznego z fotelem zabiegowym i lampą bezcieniową z lupą

1 WYKONYWANIE ZABIEGÓW KOSMETYCZNYCH CIAŁA, DŁONI I STÓP



Zdj. 2. Stolik pomocniczy



Zdj. 3. Aparat do nawilżania twarzy (wapozon) i lampa bezcieniowa z lupą

BHP i higiena

Dbłość o higienę to niezbędny element prawidłowej pracy w gabinecie kosmetycznym. Tylko jej odpowiedni poziom zapewnia ochronę przed zakażeniem różnego rodzaju drobnoustrojami i chorobami. Równie ważna co higiena otoczenia jest higiena osobista kosmetyczki. Gabinet kosmetyczny powinien kojarzyć się nie tylko z profesjonalnym sprzętem, wykwalifikowaną kadrą, ale także z bezpieczeństwem, zdrowiem oraz odpowiednią higieną. Kosmetyczka swoim zachowaniem i wyglądem powinna wzbudzać zaufanie klientów.

Podstawowe cele zachowania higieny to:

- zapewnienie odpowiednich warunków zdrowotnych,
- unikanie negatywnych czynników, które działają na organizm,
- wykorzystywanie pozytywnych czynników, które wpływają na organizm.

Higiena w gabinecie kosmetycznym

Specyfika pracy, wykonywanych czynności i zabiegów w gabinecie kosmetycznym wymaga szczególnej dbałości o zachowanie warunków higienicznych. W tym celu podejmowane są określone działania:

- **aseptyka** – obejmuje wszelkie czynności, które mają na celu zapobieganie pojawianiu się chorobotwórczych drobnoustrojów. *Aseptyczny* oznacza wolny od drobnoustrojów;
- **antyseptyka** (inaczej wyjaławianie) – skupia czynności chemiczne oraz fizyczne, które zmierzają do zabicia mikroorganizmów na powierzchni ciała, w pomieszczeniu oraz na przedmiotach;
- **dezynfekcja** – stanowi proces, którego celem jest usunięcie z powierzchni wegetatywnych form chorobotwórczych mikroorganizmów za pomocą środków chemicznych. Jest ona skuteczna przy wielu bakteriach, wirusach i grzybach;
- **sterylizacja** – oznacza zabicie, usunięcie z powierzchni wszystkich drobnoustrojów, ich zarodników oraz przetrwalników. Przykładem urządzenia służącego do sterylizacji narzędzi w gabinecie kosmetycznym jest autoklaw. Sterylizacja powinna być poprzedzona dezynfekcją.

Dezynfekcję wykonuje się przy użyciu m.in. różnego rodzaju środków (preparatów) dezynfekcyjnych. Ich skuteczność (spektrum działania) oznaczona jest za pomocą następujących symboli:

- B – bakterie,
- MRSA – szczep MRSA gronkowca złocistego (oporny na metycilinę),
- F – grzyby,
- Tbc – prątki gruźlicy,
- V – wirusy,
- S – spory,
- P – pierwotniaki.

Na pojemnikach zawierających roztwór do dezynfekcji umieszcza się etykietę zawierającą:

- nazwę preparatu lub środka,
- stężenie roztworu,
- datę przygotowania roztworu,
- termin przydatności do użycia,
- imię i nazwisko osoby przygotowującej.

Narzędzia wielorazowego użytku, mogące naruszać ciągłość tkanek (w praktyce wszystkie użyte podczas zabiegu), poddajemy dezynfekcji, myciu, ponownej dezynfekcji, płukaniu, suszeniu oraz sterylizacji.

MOJE NOTATKI

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Higiena kosmetyczki

Elementami higieny osobistej kosmetyczki są:

- higiena jamy ustnej,
- higiena ciała (włosów, skóry, dłoni, stóp),
- higiena ubioru.

Kosmetyczka powinna wykonywać wszystkie zabiegi w odzieży ochronnej – fartuchu, który wymaga prania w temperaturze 90°C i prasowania. W przypadku poplamienia fartucha krwią należy go zmienić na czysty. Odzież ochronną przechowuje się w specjalnych szafkach. Niezwykle istotnym elementem higieny jest mycie i dezynfekcja rąk, przed zabiegiem i po nim. Mycie i dezynfekcję rąk wykonuje się metodą Ayliffe’a.



Zdj. 5. Kolejność higienicznego mycia i dezynfekcji rąk – krok 1



Zdj. 6. Kolejność higienicznego mycia i dezynfekcji rąk – krok 2



Zdj. 7. Kolejność higienicznego mycia i dezynfekcji rąk – krok 3



Zdj. 8. Kolejność higienicznego mycia i dezynfekcji rąk – krok 4



Zdj. 9. Kolejność higienicznego mycia i dezynfekcji rąk - krok 5



Zdj. 10. Kolejność higienicznego mycia i dezynfekcji rąk - krok 6

Przepisy BHP

Specyfika pracy w gabinecie kosmetycznym wymaga nieustannej dbałości o zachowanie zasad bezpieczeństwa i higieny pracy. Poniżej przedstawiono najważniejsze z nich:

- Zabiegi należy wykonywać w odzieży ochronnej dostosowanej do specyfiki zabiegu.
- Do wykonywania zabiegów używa się wyłącznie technicznie sprawnych narzędzi i urządzeń. Należy sprawdzać stan aparatury przed przystąpieniem do zabiegu.
- Do zabiegów używa się preparatów o aktualnym terminie ważności i stężeniu (preparaty i pojemniki powinny mieć wyraźne, estetyczne napisy).
- Preparaty kosmetyczne przechowuje się w oryginalnych opakowaniach, w sposób chroniący je przed utratą właściwości.
- Niedopuszczalne jest stosowanie preparatów kosmetycznych niewiadomego pochodzenia.
- Narzędzia przechowuje się w warunkach zabezpieczających je przed zanieczyszczeniem lub uszkodzeniem.
- Niedopuszczalne jest wielokrotne używanie narzędzi przeznaczonych do jednorazowego użytku.
- Narzędzia wielokrotnego użytku należy dezynfekować, umyć, wysterylizować (por. s. 19).
- Należy używać wyłącznie sterylnych gazików i wacików.

Organizacja stanowiska pracy

Organizacja stanowiska pracy powinna obejmować następujące czynności:

1. Przygotowanie kosmetyczki do zabiegu: założenie fartucha ochronnego, zdjęcie biżuterii, spięcie włosów.
2. Dezynfekcja stolika zabiegowego, fotela, blatu.
3. Sprawdzenie sprzętu i dezynfekcja rąk, narzędzi.
4. Przykrycie fotela zabiegowego prześcieradłem frotte oraz prześcieradłem jednorazowym. Zabezpieczenie zagłówka ręcznikiem.
5. Ułożenie na stoliku zabiegowym preparatów oraz akcesoriów jednorazowych i narzędzi, zgodnie z kolejnością ich użycia.
6. Mycie i dezynfekcja rąk metodą Ayliffe'a.
7. Przygotowanie klienta do zabiegu: prośba o przebranie się w peniuar (pelerynkę) i zdjęcie biżuterii.
8. Zabezpieczenie włosów klientki opaską lub czepkiem jednorazowym.
9. Przeprowadzenie wywiadu z klientem.
10. Przystąpienie do zabiegu.

MOJE NOTATKI

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Masaże lecznicze ciała

Masaż jest formą terapii dla tkanek i narządów, działającą za pomocą odpowiednich chwytów masażyisty, aby wywołać pożądane reakcje.

MASAŻ KLASYCZNY – OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA I ZASADY STOSOWANIA

Wiadomości ogólne

W masażu klasycznym wykorzystuje się chwytów wykonywane w odpowiedniej kolejności. Są to:

- głaskanie,
- rozcieranie,
- ugniatanie, ucisk (jako odmiana ugniatania),
- oklepywanie,
- wibracja.

Działanie masażu na organizm można podzielić na miejscowe i ogólne.

Miejscowe działanie polega na przyspieszeniu przepływu krwi i chłonki przez naczynia krwionośne i limfatyczne pod wpływem wykonywanych technik. Wywołane chwytami tarcie wytwarza ciepło, a to powoduje rozszerzenie naczyń. Pobudzenie krążenia wpływa na lepsze odżywienie tkanek, szybsze odprowadzanie produktów przemiany materii, a co za tym idzie sprzyja polepszeniu stanu masowanych tkanek.

Działanie ogólne masażu związane jest natomiast z pobudzeniem układu nerwowego, który poprzez odruchy może wpływać na wszystkie narządy i tkanki w ciele.

Zasady wykonywania masażu

Podczas wykonywania masażu należy pamiętać o przestrzeganiu określonych zasad:

TECHNIKI MASAŻU KLASYCZNEGO

Wykonując masaż, należy mieć na uwadze, że każdy ze stosowanych w nim chwytów ma określone działanie i wpływa w znaczący sposób na tkanki oraz układy organizmu.

Głaskanie

Jest to technika, którą rozpoczyna się i kończy każdy masaż. Głaskanie wykonuje się również pomiędzy poszczególnymi technikami, a nawet może ono stanowić podstawę całego masażu. Jego działanie polega na złuszczeniu obumarłego naskórka, w następstwie czego poprawia się odżywienie i utlenowanie skóry. Technika ta, poprzez wpływ na receptory znajdujące się w skórze, może spowodować pobudzenie lub uspokojenie układu nerwowego. Wykonanie głaskania w kierunku dosercowym zapobiega zastojom krwi i chorobom z tym związanym.



Zdj. 11. Głaskanie pleców

Rozcieranie

Rozcieranie wytwarza dużą ilość ciepła w tkankach masowanych, dzięki czemu naczynia ulegają rozszerzeniu i poprawia się krążenie krwi oraz limfy. Technika ta jest bardzo skuteczna w opracowaniu stawów, uelastycznieniu blizn i zrostów oraz usunięciu czynników chorobowych znajdujących się pod skórą.



Zdj. 12. Technika rozcierania

Ugniatanie

Ugniatanie służy przede wszystkim opracowaniu mięśni. Technikę wykonuje się płynnie, naprzemiennie, co prowadzi do rozluźnienia tkanki mięśniowej, usunięcia z niej metabolitów przemiany materii, a w efekcie umożliwia dopływ z krwią substancji odżywczych. W zależności od sposobu wykonania ugniatania uzyskuje się za jego pomocą wpływ rozluźniający lub pobudzający. Odmianą tej techniki są uciski.



Zdj. 13. Ugniatanie łydki



Zdj. 14. Ucisk pleców

BIBLIOGRAFIA

1. Adamski Z., Kaszuba A., *Dermatologia dla kosmetologów*, Wrocław 2010
2. Baumann L., *Dermatologia estetyczna*, Warszawa 2013
3. Chorzeński T., Jabłońska S., *Choroby skóry*, Warszawa 2001
4. Drygas B., Mrozowska M., Szpindor R., *Dłonie, stopy, ciało. Kosmetyka pielęgnacyjna i upiększająca*, cz. 2, Warszawa 2014
5. Drygas B., Mrozowska M., Szpindor R., *Kosmetyka pielęgnacyjna i upiększająca - twarz, szyja, dekolt*, Warszawa 2013
6. Dylewska-Grzelakowska J., *Kosmetyka stosowana*, Warszawa 2007
7. Dylewska-Grzelakowska J., Sikora A., *Zabiegi pielęgnacyjne ciała*, Warszawa 2013
8. Foldi M., Strosenreuther R., *Podstawy manualnego drenażu limfatycznego*, Wrocław 2003
9. Goliżewska A., Gromek M., Padlewska K., *Kosmetologia pielęgnacyjna*, Warszawa 2010
10. Grono M., Mrozowska M., Salczyńska A., *Wstęp do kosmetyki*, Warszawa 2013
11. Jabłońska S., Majewski S., *Choroby skóry i choroby przenoszone drogą płciową*, Warszawa 2005
12. Jaroszevska B., *Kosmetyka pielęgnacyjna*, Warszawa 1988
13. Jaroszevska B., *Kosmetologia*, Warszawa 2004
14. Jefford J., Marsh S., Swain A., *Nail Artistry*, Cengage Learning Vocational 2007
15. Jurkowska S., *Kosmetyka naturalna*, Dąbrowa Górnicza 2005
16. Jurkowska S., *Produkty kosmetyczne*, Dąbrowa Górnicza 2001
17. Jurkowska S., *Tezaurus. Substancje czynne wykorzystywane w kosmetykach*, Dąbrowa Górnicza 2005
18. Kuźmińska-Kubarska A., *Zarys kosmetyki lekarskiej*, Warszawa 1991
19. Magiera L., *Klasyczny masaż leczniczy*, Kraków 2000
20. Małek E., Suligowska I., *Organizacja stanowiska pracy w gabinecie kosmetycznym*, Radom 2006
21. Mamcarz B., Prandecka D., *Medycyna estetyczna w praktyce*, t. 2, Warszawa 2010.
22. Martini M., *Kosmetologia i farmakologia skóry*, Warszawa 2007
23. Noszczyk M., *Kosmetologia pielęgnacyjna i lekarska*, Warszawa 2010
24. Nowicka D., *Dermatologia. Podręcznik dla studentów kosmetologii*, Wrocław 2007
25. Peters B., *Kosmetyka*, Warszawa 2006
26. *Plastyka brzucha*, <http://www.drszczyt.pl/chirurgia-plastyczna-sylwetki/plastyka-brzucha/> [dostęp: 14.01.2017]

27. Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 17 lutego 2004 r. w sprawie szczegółowych wymagań sanitarnych, jakim powinny odpowiadać zakłady fryzjerskie, kosmetyczne, tatuażu i odnowy biologicznej (Dz.U. z 2004 r. Nr 31, poz. 273)
28. *Skala Tannera*, https://pl.wikipedia.org/wiki/Skala_Tannera [dostęp: 20.01.2017]
29. Stanek A., *Radiofrekwencja (fale radiowe) w kosmologii*, <http://biotechnologia.pl/kosmetologia/artykuly/radiofrekwencja-fale-radiowe-w-kosmetologii> [dostęp: 14.01.2017]
30. Tarkiewicz M., *Rozstępy - czym są i jak z nimi walczyć*, <http://tarkiewicz.pl/rozstepy-czym-sa-i-jak-z-nimi-walczyc> [dostęp 14.01.2017]
31. Wróblewska I., Maj J., Chilicka-Jasionowska K., *Aparatura kosmetyczna i metodyka zabiegów*, Opole 2013.
32. Zborowski A., *Drenaż limfatyczny*, Kraków 2002
33. Zborowski A., *Masaż klasyczny*, Kraków 2000

SPIS TABEL

Str.	Nazwa
47	Tab. 1. Fazy cyklu wzrostu włosa i procesy zachodzące w kolejnych fazach
228	Tab. 2. Rodzaje cellulitu

WYKONYWANIE ZABIEGÓW KOSMETYCZNYCH ciała, dłoni i stóp

Daria Kozar – kosmolog, pedagog i szkoleniowiec kosmetyczny. Od 2009 roku wykładowca w Policealnej Szkole TEB Edukacja w Lesznie. Egzaminator OKE w zawodzie technik usług kosmetycznych.

Renata Prejsnar-Wiśniewska – kosmolog i masażystka, absolwentka wydziału Kosmologii i Promocji Zdrowia w Krakowskiej Wyższej Szkole Promocji Zdrowia oraz Medycznego Studium Masażu Leczniczego w Krakowie. Od 10 lat współpracuje z Policealną Szkołą TEB Edukacja w Krakowie jako wykładowca i instruktor praktycznej nauki zawodu. Egzaminator OKE w zawodzie technik usług kosmetycznych. Prowadzi własny gabinet kosmetyki i masażu.

Elżbieta Sadlik – kosmolog, szkoleniowiec kosmetyczny, pedagog i nauczyciel akademicki. Absolwentka wydziału Pedagogiki i Psychologii na Uniwersytecie Warszawskim oraz studiów podyplomowych w Wyższej Szkole Nauk Społecznych w Lublinie na kierunku Kosmologia w medycynie. Od kilku lat współpracuje z Policealną Szkołą TEB Edukacja w Rzeszowie. Egzaminator OKE w zawodzie technik usług kosmetycznych. Prowadzi własny gabinet kosmetyczny oraz kursy szkoleniowe z zakresu kosmetyki, podologii i stylizacji paznokci.

Agnieszka Graboś – dyplomowana kosmetyczka, magister pedagogiki i absolwentka studiów podyplomowych w Wyższej Szkole Nauk Społecznych w Lublinie na kierunku Kosmologia w medycynie. W latach 2009-2012 nauczyciel akademicki w Katedrze Kosmologii w Wyższej Szkole Nauk Społecznych w Lublinie. Od 2012 roku Dyrektor Szkół Policealnych TEB Edukacja w Lublinie. Egzaminator OKE w zawodzie technik usług kosmetycznych. Uczestniczy w szkoleniach i kongresach kosmetycznych, a także organizuje szkolenia, warsztaty i pokazy kosmetyczne dla słuchaczy w pracowni kosmetycznej szkoły TEB Edukacja.

Aleksandra Górska – magister biologii (specjalność biochemia), dyplomowany kosmolog, specjalista ds. podologii. Właścicielka gabinetu podologicznego, w którym wykonuje zabiegi pielęgnacyjno-lecznicze dla stóp potrzebujących fachowej pomocy specjalisty. Od 2016 roku nauczyciel przedmiotów podologia oraz kosmetyka pielęgnacyjna i upiększająca w Policealnej Szkole TEB Edukacja w Lublinie.

„Książka zawiera zbiór cennych wskazówek dotyczących pielęgnacji oraz upiększania ciała, dłoni i stóp. Autorki, dzieląc się z czytelnikami wiedzą i umiejętnościami praktycznymi, pomagają w przygotowaniu do egzaminu zawodowego dla technika usług kosmetycznych.”

Anna Sokołowska



wydawnictwo@edicon.pl

ISBN 978-83-946506-2-9



cena: 75,00 zł