

14. Thomas, W. Myers (2014). Anatomy Trains: Myofascial Meridians for Manual and Movement Therapists, Publisher: Churchill Livingstone; 3rd edition. 320 pp. (in Eng.).

РЕЛІФТИНГ МАСАЖ ОБЛИЧЧЯ ТА ШИЇ В ПРОГРАММІ ОМОЛОДЖЕННЯ ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

Жукова Л.Б.

Навчальний центр естетичної медицини

Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна, Україна

Анотація. Прагнення до збереження природної краси обличчя є одним з найчастіших запитів жінок середнього віку. Розроблена методика Реліфтинг масажу обличчя та шиї є вдалою альтернативою ін'єкційним технологіям (мезотерапії, біоревіталізації, контурній пластиці та інші) та хірургічним втручанням.

Ключові слова: реліфтинг масаж, омолодження, краса, обличчя.

Abstract. The desire to preserve the natural beauty of the face is one of the most common requests of middle-aged women. The developed technique Relifting of face and neck massage is a successful alternative to injection technologies (mesotherapy, biorevitalization, contouring, etc.) and to surgical interventions.

Key words: relief lifting massage, rejuvenation, beauty, face.

Вступ. Екологічне неблагополуччя, нервові перевантаження, стреси, неправильне харчування, це постійні супутники життя сучасної людини. Всі вони призводять до передчасного старіння, що особливо проявляється на шкірі та м'язах обличчя [1,2]. Широко рекламовані косметичні засоби у вигляді кремів, масок, ін'єкційних технологій не забезпечують тривалий лікувально-

косметичний ефект, призводять до швидкого звикання та до зниження ефективності від їх використання [3,4].

Тому в пошуках альтернативного методу підтримки та омолодження обличчя жінки була розроблена авторська методика реліфтинг масажу обличчя та шиї. Ця методика складається з чотирьох блоків проведення ручного масажу з використанням прийомів: погладжування, вижимання, розтирання, та розминання

Перший блок масажу – дренажний; другий – ліфтинговий; третій – пероральний; четвертий блок - фіксуєчий.

Метою дослідження стало виявлення впливу реліфтинг масажу на показники шкіри, м'язів обличчя та шиї у жінок середнього віку.

Хід дослідження та обговорення результатів. У дослідженні прийняло участь 14 жінок з деформаційним типом старіння обличчя, 8 з яких них отримали процедури звичайного косметичного масажу обличчя та шиї (І група), 6 - отримали процедури реліфтинг масажу обличчя та шиї (ІІ група). Кількість процедур була однакою в обох групах - десять процедур. Вони проводились через два дні на третій впродовж одного місяця. Середній вік жінок склав 49 років. Час кожної процедури масажу тривав приблизно однаково в обох групах та в середньому склав 50 хвилин.

Головними завданнями процедури масажу було:

- «полегшити» нижню третину обличчя;
- додати об'єму (для рівноваги) в його середню частину;
- розслабити м'язи задньої поверхні шиї та лоба.

Деформаційний тип старіння переважно зустрічається у жінок слов'янської зовнішності – володарок круглих облич із крупними рисами, повними губами та щоками. Також характерний для жінок із зайвою вагою, адже надмірний підшкірно-жировий шар призводить до деформації контурів обличчя.

Достатньо часто спостерігається купероз, але порушення пігментації відсутні. Плюсом цього типу старіння є майже повна відсутність зморшок.

Підшкірно-жировий шар шкіри під дією гравітації пересувається вниз, втрачаючи з віком міцний колагеновий каркас.

Важкі верхні повіки нависають, щоки опускаються і окреслюють глибокі носогубні складки. У куточках губ промальовуються так звані ”зморшки скорботи”. Контури обличчя стають нечіткими, з’являються брилі, друге підборіддя, зморшки на шиї.

Висновок. Наприкінці місяця дослідження, після проведення 10 процедур масажу, зафіксовано приблизно однаковий позитивний суб'єктивний результат в обох групах жінок. У 4 (50%) жінок першої групи та 4 (66,7%) жінок другої групи у зафіксовано зменшення підшкірно - жирового шару в області підборіддя.

Зменшення проявів куперозу в зоні щок зафіксовано у всіх жінок в першій та другій групі, значне згладження глибини носогубної складки зафіксовано тільки у жінок другої групи 5(83,3%) Зменшення кількості зморшок в області передньої поверхні шиї відбулося в обох групах.

Також, судячи з анкетування, жінки які отримали курс процедур реліфтинг масажу обличчя та шиї були більш задоволені отриманим результатом. Таким чином, запропонована методика омолодження обличчя за допомогою реліфтинг масажу дозволяє ефективно здійснювати природну підтяжку обличчя та шиї у жінок середнього віку з деформаційним типом старіння.

Перспективи подальших досліджень На наступних етапах дослідження заплановано вивчення впливу реліфтинг масажу обличчя та шиї при втомленому, дрібнозморшкуватому та мускульному типу старіння. Також буде проведено дослідження конституційних та психоемоційних факторів старіння шкіри обличчя та їх корекція завдяки застосуванню реліфтинг масажу.

Література:

1. Башура А.Г., Половко Н.П., Коваленко И.И. Основы практической косметологии: Практ. руководство для студентов вузов.— Х., 2004.— 22 с.
2. Марголина А., Эрнандес Е. Новая косметология.— М.: Косметика и

медицина, 2005.— 266 с.

3. Пономаренко Г.Н. Физиотерапия в косметологии.— М., 2002.— 125 с

4. Тесье М.7Ф. Омоложение лица: современные аппаратные методики // Les nouvel estetik (рус. изд.).— 2004.— № 2.— С.108.

САМОМАСАЖ, ЯК ЗАСІБ ВІДНОВЛЕННЯ РУХОМОСТІ ГРУДНОЇ КЛІТКИ ПІСЛЯ ПЕРЕНЕСЕННЯ ПЕВНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ ЛЕГЕНЬ

Каніщева О.П., Єфіменко П.Б.

Харківська державна академія фізичної культури, Україна

Анотація. Визначено, що стан здоров'я людини після перенесеної пневмонії будь якого походження вимагає відновлення рухомості грудної клітки. Запропоновано проведення самомасажу, як ефективного доповнення до засобів фізичної терапії під час реабілітації після цього захворювання. Виявлено позитивну реакцію дихальних м'язів на процедуру самомасажу.

Ключові слова: пневмонія, рухомість грудної клітки, самомасаж.

Abstract. It has been determined that the state of human health after pneumonia of any origin requires the restoration of chest mobility. Self-massage has been proposed as an effective adjunct to physical therapy during rehabilitation after this disease. A positive reaction of the respiratory muscles to the self-massage procedure was revealed.

Key words: pneumonia, chest mobility, self-massage.

Вступ. Пневмонія – це запалення легенів інфекційного походження. Вона розвивається також і як ускладнення після інших хвороб, таких як гостре респіраторне захворювання, грип, кір, хвороби серця та інш. А в результаті відсутності активних рухів після хірургічних операцій, може траплятися гіпостатична (клінічна) пневмонія [9].