

## МАСАЖ ОБЛИЧЧЯ – НЕВІД’ЄМНА ЧАСТИНА ЖИВЛЕННЯ ШКІРИ

**Федяй І.О.**

*Харківська державна академія фізичної культури, Україна*

**Анотація.** Виявлено, що масаж – дієвий засіб позитивного впливу на фізичний та психічний стан людини. Визначено, що масаж обличчя сприяє живленню шкіри та підшкірних тканин, підвищенню їхньої пружності, усуненню набрякlostі, уповільненню старіння і зменшенню його видимих ознак.

**Ключові слова:** масаж, обличчя, різновиди масажу.

**Abstract.** It was found massage is an effective means of positive impact on the physical and mental state of a person. It has been determined that facial massage helps to nourish the skin and subcutaneous tissues, increase their elasticity, eliminate puffiness, slow down aging and reduce its visible signs.

**Key words:** massage, face, types of massage.

**Вступ.** Масаж – один із найдавніших методів лікування, користь якого доведено науково. Він є механічним впливом на поверхневі тканини, який безпосередньо або рефлекторно через нервові закінчення стимулює місцевий кровообіг, обмінні процеси, покращує відтік лімфи. Така косметична процедура цілюще впливає на весь організм, сприяє глибокому розслабленню, нормалізації кров’яного тиску, та навіть допомагає позбутися головного болю. Існують різні види масажу обличчя, але всі вони мають одну мету – поліпшення зовнішнього вигляду через оздоровлення поверхневих тканин [1,5].

Масаж – це механічний, дозований, методичний вплив на поверхнево розташовані м’які тканини, який використовує сукупність масажних прийомів у вигляді тертя, тиску, вібрації і виконується безпосередньо на поверхні тіла людини, як руками, так і спеціальними апаратами [6].

**Мета дослідження:** виявлення та ознайомлення з найбільш значимими різновидами масажу обличчя.

### **Завдання:**

1. Вивчити літературні джерела та ознайомити з поняттям масажу обличчя та його видами.
2. Визначити ефективність різновидів масажу на шкіру обличчя.

**Хід дослідження та обговорення результатів.** Попри простоту, масаж взагалі, а особливо масаж обличчя, потребує правильного підходу та дотримання техніки його проведення. В іншому разі можна отримати зворотний результат – розтягнуту шкіру, травмовані мікросудини та інші неприємності. Щоб цього уникнути, слід дотримуватися загальних правил:

1. Обов'язково зважати на протипоказання (запалення, акне, купероз, інфекційні захворювання, порушення цілісності шкірного покриву, алергічні шкірні прояви тощо).
2. Проводити масаж у комфортних умовах, зокрема температурних, що необхідно для розслаблення м'язів обличчя.
3. Очищати шкіру обличчя перед початком процедури.
4. Виконувати масажні рухи по масажних лініях (найменшого натягу шкіри).

Шкіра – це складний орган, який є зовнішнім покривом тіла, виконуючий захисні і різноманітні фізіологічні функції (дихальну, абсорбуючу, видільну, пігментностворюючу). Масаж справляє на шкіру різноманітний вплив. Він покращує трофічні процеси в шкірі, очищує шкіру від злущених клітин епідермісу. Стимулює секреторну функцію потових і сальних залоз. Гарно впливає масаж на шкірно-м'язовий тонус. Прогладжування та інші масажні прийоми покращують скорочувальну функцію шкірних м'язів, сприяючи її еластичності та пружності [2,7].

Масаж дає змогу отримати зміни тоді, коли проводиться регулярно, курсами. Разова процедура, навіть дуже якісна й успішна, не забезпечить навіть трохи довгострокового результату. Найбільш розповсюджені системи масажу обличчя це класична та японська. Серед яких найчастіше проводять різновиди: лікувальний, пластичний та лімфодренажний.

Класичний масаж обличчя – найпростіша і найпоширеніша система, яка в залежності від інтенсивності, може надавати терапевтичного або релаксуючого впливу. Він може бути спрямований на покращення психофізичного стану пацієнта, використовується для профілактики і лікування багатьох захворювань. Такий засіб догляду за шкірою виявляє знеболюючу дію, покращує обмінні процеси в тканинах, відновлює тонус м'язів, підвищує їхню гнучкість і еластичність. Основні прийоми – м'які та обережні розтирання, розминання та погладжування кінчиками пальців. Під час такої процедури рекомендується використовувати спеціальні масажні креми для обличчя або олію.

Класичний масаж обличчя – це завжди актуальний засіб для усунення невеликих дефектів. Його ефект можна порівняти з деякими пластичними операціями або комплексними програмами омолодження шкіри. На відміну від них масаж не викликає серйозних ускладнень, а результат не має необоротних наслідків. Загальний стан здоров'я людини від м'яких маніпуляцій на обличчі також не страждає [2,3,7].

Пластичний масаж обличчя ще називають скульптурним, або міофасціальним. Щоб зрозуміти його суть, нагадаємо будову обличчя. Під шкірою міститься жирова клітковина, під клітковиною – м'язи та фасції. Фасціями називають листи сполучної тканини, які відокремлюють м'язи від інших тканин і один від одного. Так, міофасціальний масаж обличчя впливає не лише на поверхневі, а й на глибокі тканини. М'язи та фасції формують структуру обличчя, саме порушення в глибоких тканинах спричиняють найбільш виражені зовнішні ознаки старіння, тому правильний вплив на них має виражений антивіковий ефект, який можна порівняти з хірургічним підтягуванням обличчя.

Рекомендується для відновлення тьмяної, зморшкуватої шкіри, при зниженні тону су лицьових м'язів, за наявності глибоких зморшок, судинної сітки, вікової пігментації. Техніка масажу передбачає досить інтенсивний вплив

на шкіру, використання ритмічних, рухів із натиском уздовж масажних ліній. Вони сприяють активізації кровотоку і нормалізації метаболічних процесів.

Пластичний масаж виконує лише кваліфікований медичний фахівець, який пройшов навчання. Аматорські спроби пов'язані з високим ризиком ушкодження тканин [1,8].

Лімфодренажний масаж. Функцією лімфи є очищення, вона видаляє від органів непотрібні продукти обміну речовин і різноманітні токсини, доставляє їх у лімфатичні вузли, де вони нейтралізуються. Застій лімфи проявляється набряккістю і нездоровим кольором обличчя, мішками під очима, сприяє появі на шкірі запальних елементів [3,4].

Лімфодренажний масаж – різновид лікувального масажу, який спрямований на відновлення лімфотоку. Всі рухи в ньому виконуються за ходом руху лімфи в лімфатичних судинах, від органів до лімфовузлів. Такий вплив усуває набряккість, підтягує тканини обличчя, забезпечує відчуття свіжості, після курсу масажу поліпшується структура шкіри, зникають дрібні шкірні проблеми, оскільки з тканин ефективніше виводяться токсини. Обличчя на вигляд стає схудлим та молодшим, хоча зміни викликані не зменшенням жирового прошарку, а видаленням надлишку рідини та поліпшенням обмінних процесів.

Виконується у відділеннях косметичної й естетичної медицини. Він часто поєднується з іншими процедурами для обличчя, такими як мезотерапія. Під час процедури використовуються м'які, повільні рухи. Результати, яких дозволяє досягти цей метод догляду за шкірою, – це свіже, підтягнуте обличчя. Через кілька сеансів помітно покращується колір шкіри, усуваються мішки і кола під очима. Крім косметичного ефекту масаж виявляє розслаблюючу та відновлювальну дію [1,8].

Японськими називають відразу декілька методик масажу родом із Країни Вранішнього Сонця. Найбільш популярна техніка, запропонована Юкуко Танака, яка називається Асахі або Зоган – один із варіантів лімфодренажного самомасажу. Дві інші методики – це Кобідо та Шіацу. Обидві засновані на

акупресурному впливі. У разі Шіацу зусилля спрямовані на видалення з тканин молочної кислоти, яку творець техніки, японський лікар Токуїро Намікоші, вважає основною причиною напруження м'язів і, як наслідок, утворення зморшок. Метою Кобідо є емоційна рівновага, поліпшення підшкірного кровопостачання, усунення м'язового напруження та зрештою антивіковий ефект [8].

Лікувальний масаж рекомендується за наявності таких дефектів шкіри: прищі, вугрі, шрами, інфільтрати, ділянки із потовщеним епідермісом, себорея. Один із найпоширеніших різновидів лікувального масажу – щипковий (масаж Жаке). Під час сеансу використовуються такі рухи, як погладження, пощипування, розтирання і вібрація. Інтенсивні рухи виконуються при захопленні також підшкірної тканини [2,4,6].

### **Висновки.**

1. Масаж є одним з основних засобів відновлення шкіри обличчя, який до того ж корисний для здоров'я людини.
2. Проведене спостереження дозволило переконатися в ефективності різновидів масажу на шкіру обличчя в цілому.

**Перспективи подальших досліджень** у даному напрямі будуть спрямовані на порівняння застосування різних видів масажу обличчя для виявлення ефективності живлення шкіри.

### **Література.**

1. Александрович Б. Массаж лица. Секреты молодости кожи / Б. Александрович. – СПб.: Амфора, 2012. – 47 с.
2. Бирюков А.А. Лечебный массаж: учебник для студентов высших заведений / А.А. Бирюков. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 368 с.
3. Васичкин В.И. Сегментарный массаж / В.И. Васичкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 312 с.
4. Єфіменко П.Б. Техніка та методика класичного масажу: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / П.Б. Єфіменко. – 2-е вид., перероб. й доп. – Х.: ХНАДУ, 2013. – 296 с.

5. Єфіменко П.Б. Інноваційний підхід до навчального процесу при вивченні лікувального масажу майбутніми реабілітологами / П.Б. Єфіменко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури»: Фізична культура і спорт / За ред. Г.М. Арзютова. – К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015. – Випуск 3К2 (57)15. – С. 123–126.
6. Мухін В.М. Фізична реабілітація: підручник / В.М. Мухін. – Київ: Олімпійська література, 2005. – 470 с.
7. Фокин В.Н. Полный курс массажа: учебное пособие / В.Н. Фокин. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005. – 512 с.
8. Чизу Саеке. Японская революция по уходу за кожей. Совершенная кожа в любом возрасте / Саеке Чизу. – М.: Эксмо ООО, 2016. – 128 с.

## **МЕТОДИКА ЛІКУВАЛЬНОГО МАСАЖУ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗІ ХРЕБТА В ПОЄДНАННІ З ЗАХВОРЮВАННЯМ ГАСТРОДУОДЕНАЛЬНОЇ ЗОНИ**

**Філак Я. Ф, Філак Ф. Г.**

*ДВНЗ «Ужгородський національний університет», Україна*

**Анотація.** Обстежено 20 хворих на остеохондроз хребта в поєднанні з гастродуоденальною патологією. Доведена ефективність щодо застосування методики лікувального масажу, який спрямований на покращання клінічних показників захворювань травної системи, хребта, нормалізацію амплітуди рухів.

**Ключові слова:** остеохондроз хребта, виразкова хвороба 12-палої кишки, лікувальний масаж, гастродуоденальна зона, амплітуда рухів.

**Abstract.** 20 patients with osteochondrosis of the spine in combination with gastroduodenal pathology were examined. The effectiveness of the method of therapeutic massage, which is aimed at improving the clinical indicators of diseases