

МЕТОДИКА МАСАЖУ ГУАША В КОСМЕТОЛОГІЇ

Корж Ю.М., Корж З. О.

*Сумський державний педагогічний університет ім. А.С.Макаренка,
ННІФК, Україна*

Анотація. У статті розглядається методика масажу гуаша для відновлення стану шкіри обличчя у пацієнок 35-55 років.

Ключові слова: біологічно активні точки, масаж гуаша, шкіра обличчя.

Summary. The article examines the technique of gouache massage for the recognition of the appearance of the skin in patients aged 35-55 years.

Key words: biologically active points, gouache massage, facial skin.

Вступ. На сьогоднішній день однією з актуальних проблем сучасної косметології є боротьба з передчасним старінням шкіри обличчя. Вчені стверджують, що стан шкіри обличчя є в першу чергу, віддзеркаленням функціонального та психоемоційного стану організму людини [1, 2, 3, 4].

У структурі звернень за косметологічною допомогою переважають жінки соціально-активного віку від 35 до 64 років: від 19 до 34 – 24,5% звернень, від 35 до 49 – 48% звернень та від 50 до 64 – 22,1% звернень [3].

На сучасному етапі проблема передчасного старіння шкіри, значно помолодшала. Це пов'язано із забрудненням навколишнього середовища, постійним стресовим станом, недостатньою руховою активністю, нераціональним харчуванням, негативним психоемоційним станом, шкідливими звичками (палінням, надмірним вживання алкоголю), використанням не якісної косметики.

Якщо раніше перші прояви старіння з'являлися в 25-30 років, то на сьогоднішній день їх відмічають значно раніше. Уже в 20-25 років реєструють виникнення перших зморшок на чолі, у зовнішніх кутах очей «гусячі лапки» тощо [2, 3].

Очевидними ознаками старіння шкіри, є: сухість шкіри, тьмянний, нерівний колір обличчя, складки та глибокі зморшки на шкірі, втрата щільності та пружності шкіри, розширені пори тощо.

Доведено, що старіння шкіри починається одразу ж після статевого дозрівання, в 35-50 років стає більш помітними і триває приблизно до 60 років, після чого настає відносно стабільний період [3, 4].

Косметологія та естетична дерматологія займають найважливіше місце в комплексному вирішенні проблем старіння шкіри. Методи омолодження шкіри та м'яких тканин обличчя, шиї, декольте, можна класифікувати на групи, залежно від основного діючого фактору: апаратні (мікрострумова терапія, вакуум масаж, кріотерапія, ультразвукові процедури, мікродермобразія, дарсонвалізація, фракційний фотодермоліз); не апаратні (фейсліфтинг, фейсбилдинг, міоліфтинг, постізометрична релаксація м'язів, різні види косметологічного масажу); інвазивні (мезотерапія, біоревіталізація, плазмоліфтинг); не інвазивні (пілінг); раціональне харчування, активна рухова діяльність та повноцінний сон [3].

В останній час почали приділяти більше уваги природним, неапаратним методам омолодження та корекції шкіри обличчя [3]. Масаж гуаша вперше почали практикувати в Древньому Китаї. Згадка про цей вид масажу знайдено в канонічному літописі «Весна і осінь», датованого серединою VI ст. до н. е. Сама назва давньої східної методики масажу з'явилася з поєднання двох ієрогліфів: «гуа» – «скребти», та «ша» – «погане». Жителі Китаю пов'язували дану методику з пошуком внутрішньої гармонії, єднання з природою, релаксацією нервової та м'язової системи. Цей масаж є природнім методом оздоровлення, він спирається на емпіричні знаннях даоських монахів та теорію традиційної китайської медицини [5].

Спочатку китайці використовували цю методику тільки для масажу тіла, з метою покращення самопочуття і лікування різних захворювань. Вона користувалася великою популярністю, тому в кожному селищі завжди був хоча б один масажист, який володів методикою гуаша.

В наш час масаж гуаша виконують на всіх ділянках тіла, починаючи з волосистої частини голови і закінчуючи стопами. Його можна використовувати як самостійну процедуру або в комплексі з іншими видами лікування: баночним масажем, іглорефлексотерапією, термопунктурою тощо.

Масовий інтерес до масажу гуаша неухильно зростає з року в рік. Це пов'язано з вражаючими результатами в перетворенні шкіри обличчя. Косметичний гуаша масаж обличчя і шиї виконують спеціальними пластинами-скребками, різними за розміром і конфігурацією. Скребки, палички та валики виробляють з різного природнього матеріалу: рогів буйвола, кісток парнокопитних тварин, бамбука, нефриту, яшми, персикового дерева, фарфору тощо. Для масажу ділянок тіла також використовують пластинки з нефриту або ебониту, розміром 3x3 см і товщиною 1-1,5 мм з округлими краями [5].

Головне призначення косметичного масажу гуаша: очищення епідермісу, зняти набряк тканин, стимулювати кровообіг та лімфотік, покращити колір шкіри обличчя, усунути заломы шкіри і зморшки, покращити імунітет, сприяти виробленню еластину та колагену, відновити тонус і тургор шкіри, виведення шлаків та токсинів.

Перед виконанням масажу гуаша необхідно продезінфікувати скребок та очистити шкіру обличчя. Під час процедури, масажер повинен легко ковзати по шкірі обличчя та шиї, тому перед процедурою необхідно нанесіть на шкіру крем або спеціальну масажну олію. В залежності від рельєфу ділянки та стану шкіри, скребок при виконанні прийомів утримують під кутом 20-45°. Кожен прийом повторюють по 5-7 разів [5].

Методику гуаша масажу активно вивчають лікарі, косметологи та інші верстви населення, але вона ще не достатньо розповсюджена тому вона є об'єктом нашого дослідження.

Мета дослідження – застосування методики гуаша масажу для попередження передчасного старіння шкіри обличчя у жінок віком 35-55 років.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичну та медичну літературу, що висвітлює причини старіння шкіри та косметологічні засоби, що використовують для профілактики та відновлення її стану.

2. Провести курс гуаша масажу на шкірі обличчя у жінок 35-55 років та перевірити його ефективність.

Хід дослідження та обговорення результатів. На обличчі, як у дзеркалі, відображаються проблеми зі здоров'ям, недосипання, втома, стреси і вікові зміни у вигляді сіточки зморшок, обвислого овалу обличчя та сухої шкіри.

Під час лінійного дослідження, що проводилось на базі реабілітаційного центру СумДПУ ім. А.С. Макаренка протягом січня-лютого 2022 р. приймало участь 7 жінок віком 35-55 років. На початку дослідження було проведено діагностичну методику вивчення ознак старіння шкіри обличчя, в процесі якої визначали: морфотип шкіри обличчя (I – втомлений тип, II – дрібнозморшкуватий тип, III – деформаційний тип), характер зморшок (первинні, вторинні, третинні), гіперпігментацію (легка, помірна, виражена), гравітаційний птоз (I-III ступеню), еластичність (I-III ступеню) та її тургор (I-III рівня).

Перед проведенням масажу проводили очищення шкіри обличчя та декольте застосовуючи спеціальний очищаючий засіб, виконували демакіяж за допомогою засобу для зняття макіяжу навколо очей та губ. Масажними рухами наносили на шкіру обличчя, шию та зону декольте молочко для глибокого очищення, потім його змивали. На завершення перед проведенням гуаша масажу на шкіру обличчя наносили спеціальний масажний крем.

Завдання гуаша масажу: стимуляція лімфо- та кровообігу мімічних м'язів обличчя, зменшення набряку, відновлення еластичності та тургору шкіри, усунення зморшок, очищення епідермісу та зменшення пігментації.

План масажу: у вихідному положенні сидячи та лежачи на спині, виконували масаж на мімічних м'язах обличчя знизу в гору та на ділянці декольте.

Методика масажу гуаша на обличчі. Спочатку виконували поверхневий масаж шкіри обличчя подушечками пальців для релаксації м'язів та підготовки до основного етапу, використовуючи прийоми погладження и розтирання.

Для посилення лімфодренажу обличчя масажували скребком ділянку підборіддя. У подальшому виконували погладження від центра підборіддя по контуру нижньої щелепи до її краю. Потім переміщували скребок за мочку вуха і виконували погладження вниз по шиї 5-7 разів з невеликим тиском.

Для того, щоб не перерозтягувати шкіру, пальцем іншої долоні притримували шкіру на підборідді. Ці прийоми також відновлювали контур підборіддя.

Переходили до масажу щік. Прийом погладження виконували подовженою частиною скребка від лінії носа до верхньої точки вуха з обох боків. Під час виконання прийому, для покращення контуру вилиць, збільшували тиск на скребок. На цьому етапі з більшим тиском виконували прийоми погладження і розтирання на жувальних м'язах.

Для зменшення набряку біля носа проводили скребком 5-7 разів з невеликим тиском по перенісцю, а потім уздовж носа, по напрямку до щік. Для попередження перерозтягування шкіри утримували пальцем вільної долоні шкіру біля носа.

Для зменшення набряків навколо очей проводили прийоми масажу гуаша на ділянці колового м'яза ока. Враховуючи, що шкіра на цій ділянці найбільш ніжна і чутлива, прийоми погладження виконували поверхнево, з невеликим тиском на скребок. Його ставили рельєфною стороною під бровою і виконували прийом погладження до скроні і вище в напрямку лінії росту волосся по 7 разів. Потім проводили прийоми погладження від внутрішнього кута ока до верхнього краю надбрівної кістки до ділянки скроні. Для запобігання перерозтягування шкіри цієї ділянки, під час виконання прийому, пальцем вільної долоні утримували шкіру на ділянці перенісся.

Для відновлення тонусу лобного черевця надчерепа м'яза проводили погладження і розтирання скребком 5-7 разів від лінії, що проходить по середині лоба вбік скронь і до лінії росту волосся. Також виконували прийоми погладження і розтирання плоскою частиною скребка від перенісся до лінії росту волосся

Для покращення тургору шкіри ділянки декольте проводили прийоми гуаша масажу від зовнішнього кута нижньої щелепи біля вуха, зміщуючи скребок вниз по боковій ділянці шиї, зупинившись біля ключиці. У подальшому проводили прийоми погладження і розтирання на ділянці декольте по 8-10 разів. Гуаша масаж виконували курсом 14-15 процедур тривалістю 15-25 хв.

Під час кожного сеансу масажу, враховуючи індивідуальні особливості стану шкіри і розташування зморшок, стимулювали по 4-5 біологічно активних точок. Дана методика сприяла поліпшенню мікроциркуляції тканин і регенерації клітин шкіри обличчя. Рецепт біологічних точок на обличчі: по меридіану товстого кишковика GI(II): GI19, GI20; шлунку E (III): E1, E2, E3, E4, E5, E6, E7; тонкого кишковика IG (VI): IG18, IG19; сечового міхура V (VII): V1, V2, V3, 4; трьох обігрівачів TR (X): TR21, TR23; жовчного міхура VB (XI): VB1, VB2, VB3, VB14.

На кінцевому етапі дослідження індивідуально для кожної жінки було проведено повторне оцінювання стану шкіри обличчя. Аналізуючи різницю показників діагностичної методики у порівнянні з показниками на початку дослідження було з'ясовано, що: у 4 жінок (57,1%) домінуючим став II морфотип (дрібнозморшкуватий), замість III морфотипу (деформаційного); у 3 жінок (42,9%) показники гравітаційного птозу покращилися з 2 ступеню до I ступеню; показники гіперпігментації покращилися в усіх жінок, але у 2 жінок (28,6%) вони стали легкої форми замість помірної та вираженої; показники еластичності шкіри обличчя покращилися з 2-3 ступеню до 1-2 ступеню у 5 жінок (71,4%); тургор шкіри покращився з 2-3 рівня до 1 рівня також у 5 жінок (71,4%).

Таким чином завдяки впровадженню методики гуаша масажу в жінок з ознаками старіння шкіри отримали позитивні зміни за всіма параметрами ознак старіння шкіри обличчя.

Позитивні результати методики гуаша масажу на шкірі обличчя у жінок 35-55 років дозволяє запропонувати дану методику для застосування в санаторно-курортних закладах, SPA-центрах та всім зацікавленим особам в домашніх умовах з метою покращення стану шкіри з ознаками передчасного старіння.

Висновки:

1. Проаналізувавши науково-методичну літературу, виявлено, що проблема старіння шкіри у жінок 35-55 років є актуальною. Це пов'язано із: забрудненням навколишнього середовища, постійним стресовим станом, недостатньою руховою активністю, нераціональним харчуванням, негативним

психоемоційним станом, шкідливими звичками (палінням, надмірним вживання алкоголю), використанням не якісної косметики.

2. Косметологія та естетична дерматологія в наш час займають найважливіше місце в комплексному вирішенні проблем старіння. До косметологічних методів омолодження шкіри та м'яких тканин обличчя, шиї, декольте можна віднести наступні методи: апаратні (мікрострумове терапію, вакуум масаж, кріотерапію, ультразвукові процедури, мікродермобразію, дарсонвалізацію, фракційний фотодермоліз); не апаратні (фейсліфтинг, фейсбилдинг, міоліфтинг, постізометричну релаксацію м'язів, різні види косметологічного масажу); інвазивні (мезотерапію, біоревіталізацію, плазмоліфтинг); не інвазивні (пілінг); раціональне харчування, оптимальне фізичне навантаження та повноцінний сон.

3. Масаж Гуаша є популярним Стародавнім китайським, природнім методом оздоровлення, який спирається на емпіричні знання даоських монахів та теорію традиційної китайської медицини. Його методика пов'язана з пошуком внутрішньої гармонії, єднання з природою, релаксацією нервової та м'язової системи.

4. В результаті обстеження жінок з ознаками старіння шкіри обличчя 35-55 років згідно класифікації та характеристик шкіри, після впровадженої методики масажу гуаша було з'ясовано, що: у 4 жінок (57,1%) домінуючим став II морфотип шкіри обличчя (дрібноморшкуватий), замість III морфотипу (деформаційного); у 3 жінок (42,9%) показники гравітаційного птозу покращилися з 2 ступеню до I ступеню; показники гіперпігментації покращилися в усіх жінок, але у 2 жінок (28,6%) вони стали легкої форми замість помірної та вираженої; показники еластичності шкіри обличчя покращилися з 2-3 ступеню до 1-2 ступеню у 5 жінок (71,4%); тургор шкіри обличчя покращився з 2-3 рівня до 1-2 рівня, також у 5 жінок (71,4%).

Таким чином завдяки впровадженню методики гуаша масажу у жінок 35-55 років отримали позитивні зміни за всіма параметрами ознак старіння шкіри обличчя.

Перспективи подальших досліджень. Необхідно дослідити можливості поєднання методики масажу гуаша з іншими методиками косметологічного

масажу (класичним, іспанським, м'зово-структурованим, баночним, кріо масажем тощо).

Література

1. Дерматологія, венерологія. Підручник / За редакцією В. І. Степаненка – К.: КІМ, 2012. – 848 с.
2. Дрибноход Ю. Введение в косметологию / Ю. Дрибноход. Учебник для косметологов – 2-е издание. – СПб.: Питер, 2013. – 352 с.
3. Эрнандес Е. Новая косметология. Основы современной косметологии / Е. Эрнандес, А. Марголина. – М.: Издательский дом "Косметика & Медицина", 2017. – 252 с.
4. Міхеєнко О. І. Загальна теорія здоров'я / О. І. Міхеєнко. – Суми: Університетська книга, 2017. – 156 с.
5. Самойлова Л. Китайський масаж гуаша / Л. Самойлова. – СПб.: Питер, 2012. – 224 с.

ЛОГОПЕДИЧНИЙ МАСАЖ ЯК ВАЖЛИВИЙ ЗАСІБ В КОМПЛЕКСНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПАЦІЄНТІВ З ПОРУШЕННЯМИ ФУНКЦІЇ МОВЛЕННЯ В НАСЛІДОК ЧЕРЕПНО-МОЗКОВОЇ ТРАВМИ

Манучарян С.В.¹, Сивенко О.Л.¹, Білецька О.М.¹,
Шевченко Н.І.², Матар Алі³

¹Харківський національний медичний університет, Україна,

²КНП «Міська клінічна лікарня швидкої та невідкладної медичної допомоги ім. проф. О.І.Мещанінова» ХМР, Харків, Україна,

³Харківський національний медичний університет, Ізраїль

Анотація. Розглянуто сучасні погляди на застосування логопедичного масажу в комплексі засобів фізичної реабілітації пацієнтів з наслідками черепно-мозкової травми. Проаналізовано особливості, види і техніки логопедичного масажу.

Ключові слова: логопедичний масаж, артикуляційно-дихальні вправи, черепно-мозкова травма, субдуральна гематома.