

## ЛІМФОДРЕНАЖНИЙ МАСАЖ ОБЛИЧЧЯ ТА ЗОНИ ДЕКОЛЬТЕ

Єлизавета Коденко

*Харківська державна академія фізичної культури, Україна*

**Анотація.** Зазначено що останнім часом, більшість людей страждають на набряки обличчя та всього тіла. Такі питання, як: «Для чого виконувати лімфодренажний масаж обличчя та зони декольте? Які його переваги та протипоказання до використання?» набирають популярності. Рекомендовано, щоб розібратися з даним питанням, треба спочатку зрозуміти, що призводить до появи даних симптомів, як змінити свій спосіб життя, щоб прибрати або мінімізувати їх кількість.

**Ключові слова:** набряк, лімфа, лімфодренажний масаж, спосіб життя.

**Abstract.** Recently, most people suffer from swelling of the face and whole body. Such questions as: "Why perform a lymphatic drainage massage of the face and décolleté? What are its advantages and contraindications for use?" are gaining popularity. To deal with this issue, you must first understand what causes these symptoms to appear, how to change your lifestyle to remove or minimize their number.

**Key words:** swelling, lymph, lymphatic drainage massage, lifestyle.

**Вступ.** Сучасний світ, з кожним роком, все більше підлаштовує людей до свого темпу та ритму життя, що тягне за собою кардинальні негативні зміни людей не тільки внутрішньо, а й зовнішньо. Адже прискорений спосіб життя без можливості звернути увагу на сон, стресові ситуації, якість харчування, рухова активність це є основні фактори, що впливають на здоров'я людини. Всі системи організму людини тісно пов'язані між собою, якщо виходить із ладу одна складова, ланцюг руйнується. Щоб більше розуміти, як з'являються набряки, треба розібратися з кожною причиною окремо та зрозуміти їх взаємопов'язаність між собою.

На сьогодні у всьому світі проблема порушення сну характерна для 35 % дорослого населення, відповідно до Міжнародної класифікації розладів сну [2]. Нічний сон – це один з основних видів відпочинку. Під час сну відновлюються енергетичні запаси організму, виробляються біологічно активні речовини,

необхідні для регуляції обмінних процесів в молодому організмі, відновлюються функції внутрішніх органів [3]. Частіше за все, люди нехтують важливістю сну, що призводить до виникнення стресових ситуацій чи пошуку додаткової енергії, яку беруть із їжі.

Під стресом розуміється стан, викликаний надмірним впливом, сильною дією на організм стресорів: фізичного та нервово-психічного навантаження, у тому числі надзвичайно важкої роботи, охолодження та перегріву, нестачі кисню у повітрі, гіпоглікемії, захворювань, операцій, ран, шумового впливу, раптового переляку, неспокою, порушенням сну, болю та гніву. Не викликає сумніву той факт, що більшість негативних ефектів надсильного впливу, що ушкоджують, обумовлені не самим стресовим чинником, а психосоматичною реакцією людини на нього [4].

Незбалансоване харчування також дає великі збої у роботі гормонів, гальмується фізичний та психічний розвиток, знижується імунітет, розвивається цукровий діабет, серцево-судинні захворювання, ожиріння.

Малорухливий спосіб життя призводить до застою лімфи, адже лімфа транспортує рідину тільки тоді, коли людина знаходиться у русі [2].

**Мета** дослідження: аналіз та узагальнення даних про вплив лімфодренажного масажу зон обличчя та декольте на організм людини.

**Хід дослідження та обговорення результатів.** Лімфа (від лат. *lympha* - чиста вода, волога) - це прозора рідина, за структурою схожа на плазму крові, але у своєму складі не містить еритроцитів і тромбоцитів. Проте, насичена великою кількістю різних видів лімфоцитів (клітини імунної системи, які відповідають за набутий імунітет) та макрофагів (клітини, які здатні поглинати та перетравлювати чужорідні або шкідливі для організму частинки: бактерії, залишки зруйнованих клітин та інше). Завдяки їм лімфа допомагає видалити відходи й токсини з тканин організму. Лімфатична система, спираючись на рух гладких м'язів, транспортує рідини через лімфатичні судини. Рухається вона втричі повільніше, ніж кров. Неправильне харчування, стрес, малорухливий спосіб життя, негаразди зі здоров'ям призводять до збільшення обсягу лімфи, спричиняючи її накопичення в лімфатичній системі та лімфатичних вузлах.

Щоб позбутися даного набряку, використовують лімфодренажний масаж,

який змушує лімфу текти активніше [4].

Лімфодренажний масаж - це активація відтоку лімфи, який контролює артеріальну і венозну системи, забезпечуючи необхідний розподіл рідини, і покращує транспортну функцію цих систем [5]. Рухи виконуються уздовж лімфатичних судин, щоб посилити рух лімфи.

Лімфодренажний масаж обличчя - це комплекс масажних процедур, що направлені на підвищення тону м'язів обличчя, шиї і області декольте, стимуляції метаболізму та оновленні клітин шкіри [5].

Переваги та ефекти масажу обличчя за зони декольте:

- поліпшення мікроциркуляції крові;
- позбавлення від набряків;
- нормалізація роботи сальних і потових залоз;
- підвищення пружності та еластичності;
- профілактика передчасного старіння шкіри;
- позбавлення від хронічної втоми і головного болю.

Масаж обличчя, шиї і декольте, називають пасивною гімнастикою, адже за допомогою масажу можна розслабити напружені, та привести в тонус ослаблені м'язи обличчя, котрі не задіюються упродовж усього життя. Даний масаж позитивно впливає на нервову систему людини, легко знімає втому, поліпшує психоемоційний стан, підвищує настрій, нормалізує сон та загальний стан здоров'я.

Загальними протипоказаннями до виконання масажу обличчя та зони декольте:

- підвищена температура тіла;
- гострі запалювальні процеси в організмі;
- шкіряні захворювання інфекційного, грибкового або нез'ясованого походження;
- наявність чиряків та фурункульозу;
- механічні пошкодження шкіри та схильність до її подразнення;
- запалення лімфатичних судин та вузлів на шиї;
- наявність тромбів у судинах;
- туберкульоз у відкритій формі [1].

Методи лімфодренажного масажу обличчя та зони декольте:

- ручний - дозований механічний вплив на тіло послідовними спеціальними прийомами [5].

- апаратний - виконується за допомогою необхідного апарату, існує мікрострумова терапія. Низькочастотні імпульси активують регенерацію тканин, сприяють виведенню токсинів, поліпшенню циркуляції крові та відтоку лімфи. Мікроструми впливають не тільки на епідерміс, але й на дерму, судини, а також м'язи, покращують метаболізм, збільшують активність калійзалежних ферментів, синтез АТФ, білків, ліпідів, інших життєнеобхідних речовин [5]. Мікрострумова терапія протипоказана при наявності кардіостимулятора, а також людям, які страждають від гіпертонії.

**Дискусія / Висновки.** Лімфодренажний масаж обличчя та зони декольте має позитивний вплив на здоров'я та самопочуття людини, адже він направлений на нормалізацію відтоку лімфи і злагожену її циркуляцію в тканинах шкіри, усуненню її застоїв, зменшенню мімічних зморшок. Виконувати можна як щодня, та і декілька разів на тиждень. Сфера косметології завжди розвивається, знаходяться нові прийоми масажу чи апарати для різних призначень, що дає людям можливість завжди підтримувати себе на необхідному рівні, але варто розуміти, що спосіб життя грає найважливішу роль у житті людини, а масаж це додаткова складова.

**Перспективи подальших досліджень.** Аналіз і апробація існуючих методик лімфодренажного масажу.

### Література

1. Єфіменко П.Б. Техніка та методика класичного масажу: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. - 2-е вид., переробив й доп. ХНАДУ. 2013. 296 с.

2. Рингач Н. О. Громадське здоров'я в Україні як чинник національної безпеки : монографія. К. : Вид-во НАДУ, 2009. 296 с.

3. Ващук М. А., Сомкіна Є. А., Чеснакова Д. Д. Сон і його вплив на формування громадського здоров'я. Громадське здоров'я в Україні: проблеми та способи їх вирішення: матеріали науково-практичної конференції з міжнародною участю (до 95-річного ювілею з дня заснування кафедри

громадського здоров'я та управління охороною здоров'я ХНМУ). Харків, 24 жовтня 2018 р. С. 68–69.

4. Сивенко О. Л., Манучарян С. В., Калюжка А. А., Ахмед Юссеф. Менеджмент стресу: застосування поєданого впливу самомасажу, дихальних вправ для саморегуляції стресових проявів. Актуальні питання сучасного масажу. Матеріали XIII міжнародної науково-практичної інтернет-конференції. Харків. 29–30 квітня 2022 р. С. 84–90.

5. Біловол А. М., Ткаченко С. Г., Татузян Є. Г. Фізіотерапія в косметології : навч. посібник. Харків. ХНМУ. 2017. 116 с.

### References.

1. Yefimenko P.V. Techniques and methods of classical massage: a study guide for students of higher educational institutions. 2nd ed., revised and supplemented. Khnadu. 2013. 296 p.

2. Ryngach N. O. Public health in Ukraine as a factor of national security: monograph. K.: Publishing House of NADU. 2009. 296 p.

3. Vashchuk M.A., Somkina A., Chesnakova D.D. Sleep and its influence on the formation of public health. Public health in Ukraine: problems and ways to solve them: scientific materials - of a practical conference with international participation (to the 95th anniversary of the founding of the Department of Public Health and Health Care Management of KhNMU). Kharkiv, October 24, 2018. pp. 68–69.

4. O. L. Syvenko, S. V. Manucharyan, A. A. Kalyuzhka, Ahmed Yussef. Stress management: the use of the combined effect of self-massage and breathing exercises for self-regulation of stress manifestations. Current issues of modern massage: materials of the 13th international scientific and practical online conference. Kharkiv. Kharkiv State Academy of Physical Culture. April 29–30. 2022. P. 84–90.

5. Bilovol A. M., Tkachenko S. G., Tatuzyan E. G. Physiotherapy in cosmetology: teaching. manual. Kharkiv: KhNMU. 2017. 116 p

### *Відомості про автора*

*Коденко Єлизавета Сергіївна: магістрантка; Харківська державна академія фізичної культури.*