



**Iwona Nolbert**  
Dyrektor ds. Szkoleń DelaWell  
www.delawell.pl

# Zastosowanie ciepła w zabiegach kosmetycznych

## Co to jest ciepłolecznictwo

Ciepłolecznictwo jest jednym z najczęściej polecanych i najszerzej stosowanych metod leczenia dolegliwości ogólnoustrojowych m. in. dolegliwości ze strony narządu ruchu, które dotyczą ludzi w każdym wieku i na całym świecie. Polega na dostarczeniu organizmowi energii cieplej z zewnątrz lub powodowanie jego powstania w tkankach. W kosmetologii zastosowanie ciepłolecznictwa pozwoliło na uzyskanie lepszych efektów w trakcie przeprowadzania zabiegów w obrębie całego ciała.

Jednym z podstawowych odczynów organizmu na ciepło jest reakcja ze strony naczyń krwionośnych, która przebiega zgodnie z prawem Dastre-Morata: Jeśli naczynia krwionośne skóry ulegają pod wpływem ciepła rozszerzeniu, duże naczynia klatki piersiowej i jamy brzusznej ulegają zwężeniu. Natomiast, jeśli naczynia skóry pod wpływem zimna ulegną zwężeniu, naczynia klatki piersiowej i jamy brzusznej rozszerzają się. Z kolei odczyn ze strony naczyń krwionośnych nerek, śledziony i mózgu pozostaje taki sam jak odczyn naczyń skóry.

Metody ciepłolecznictwa to m. in. balneoterapia, wodolecznictwo, a także stosowanie parafiny, ciepłego piasku, gorących kamieni, gorącego powietrza, lampy sollux z czerwonym filtrem i in. Metody ciepłolecznictwa, które wzbudzają powstanie ciepła w tkankach to m. in. ultradźwięki, promieniowanie IR, prądy wysokiej częstotliwości.

## Działanie ciepła na organizm

Przy działaniu miejscowym (odczyn miejscowy) ciepło powoduje rozszerzenie naczyń krwionośnych skóry i tkanki podskórnej, co prowadzi do zwiększonego ukrwienia skóry. Powoduje to szereg następujących po sobie reakcji m. in. dostarczenie tlenu i substancji odżywczych z krwi do tkanek, zwiększonej przemiany materii, zwiększonej absorpcji substancji użytych w trakcie zbiegu (masek, serum itp.). Wykorzystując ciepło podczas zabiegów kosmetycznych działamy również leczniczo na różne stany chorobowe. Ciepło:

- działa p/bólowo w stanach spowodowanych m.in. wzmożonym napięciem mięśni,
- połączone z aromaterapią działa uspokajająco,
- pod wpływem ciepła zwiększają się mechanizmy obronne skóry.

Gdy zabiegi z użyciem ciepła są zastosowane na większe powierzchnie ciała w odpowiednio długim czasie to występuje wówczas odczyn ogólny, gdzie objawem jest podwyższona ciepłota ciała (przegrzanie organizmu). Takie efekty uzyskuje się przy okładach borowinowych, czy parafinowych na większe powierzchnie ciała. Zabiegi takie wykonywane są najczęściej w ośrodkach Spa, sanatoriach i specjalistycznych ośrodkach fizykoterapeutycznych.

## Wskazania i p/wskazania do zabiegów

**Wskazania** do zastosowania ciepłolecznictwa to:

- choroby przewlekłe np. choroba zwyrodnieniowa stawów (bez stanu zaostrzeń)
  - stany po urazach i stłuczeniach tkanek miękkich (po ustąpieniu stanów zapalnych)
    - niedowłady spastyczne
    - przykurcze mięśniowe
    - nerwobóle
    - zapalenie nerwów obwodowych (np. rwa kulszowa)
    - choroby skóry (trądzik).

**Przeciwwskazania** do zastosowania ciepła na duże powierzchnie ciała to:

- ostre stany zapalne



- obrzęki
- krwawienia
- zakrzepy i stany po zakrzepowych zapaleniach żył
- choroby serca
- miażdżyca tętnic.

## Rodzaje zabiegów ciepło leczniczych w gabinetach kosmetycznych

Zabiegi wykorzystujące bodźce cieplne stosowane są od dawna w kosmetyce i fizykoterapii. W medycynie ludowej były wykorzystywane jako terapie p/bólowe, lecznicze połączone z ziołolecznictwem a nawet jako rytuały religijne np. ciepłe łaźnie tureckie, które miały za zadanie oczyścić ciało.

Zabiegi najczęściej stosowane w profesjonalnych gabinetach kosmetycznych i ośrodkach Spa to:

- sauna
- kąpiele i okłady borowinowe
- parafinoterapia
- ciepłe masaż wodne (hydroterapia)
- promieniowania podczerwone
- nagrzewanie stóp butami ogrzewanymi elektrycznie
- nagrzewanie gorącym piaskiem.

W trakcie zabiegów stosuje się ciepło suche lub ciepło wilgotne. Ciepło suche jest dostarczane organizmowi przez zabiegi, gdzie energia cieplna przenoszona jest przez kontakt tj. poduszka elektryczna, ciepły piasek, termoфор czy ogrzane kamienie bazaltowe do masażu. Natomiast ciepło wilgotne przekazuje energię cieplną za pomocą wody (wodolecznictwo, balneoterapia). Przegrzanie głębokie tkanek uzyska się również poprzez dostarczenie ciepła za pomocą promieniowania podczerwonego i pola elektrycznego wysokiej częstotliwości.

## Przykłady zabiegów z użyciem ciepła

**Zabiegi parafinowe** – parafina cechuje się dużą pojemnością cieplną i bardzo wolno oddaje swoje ciepło. Wyróżniamy wiele metod stosowania parafiny m. in. kąpiele parafinowe, zawijania parafinowe, nakładanie na stopy i dłonie tzw. rękawiczki i skarpetki parafinowe. Stosowana jest w celu zmiękczenia naskórka, zwiększenia przekrwienia w celu lepszego wchłonięcia substancji aktywnych preparatów nałożonych wcześniej (serum, maski, koncentraty odżywcze, lecznicze). Poza tym jest ona wskazana w celu zmiękczenia blizn, a także przy łagodzeniu przykurczy pourazowych, zrostów, bólów przeciążeniowych mięśni dłoni itp. Przeciwwskazania do stosowania parafiny:

- stany odwapnienia kości (osteoporoza)
- ostre stany zapalne
- przerwanie ciągłości naskórka
- wszystkie stany, które są p/wskazaniem do stosowania ciepła.

## Zabiegi borowinowe

Borowina ma dużą pojemność cieplną i uważana jest za bardzo dobry nośnik ciepła. Wyjątkową cechą zabiegów borowinowych jest przegrzanie organizmu i przy tym nie odczuwanie zbyt silnego ciepła przez klienta (40-42st. C odczuwane są jak tem-

peratura wody ok. 37st. C). Kąpiele, okłady i zawijania borowinowe są stosowane jako forma ciepłolecznictwa w takich schorzeniach jak:

- daleko posunięte choroby zwyrodnieniowe stawów i chrząstek stawowych
- zespoły bólowe okolic kręgosłupa i stawów tj. biodrowe, kolanowe, skokowe, nadgarstkowe
- niektóre choroby ginekologiczne.

Działanie borowiny jest wielokierunkowe, jej dobroczynne działanie nie ogranicza się jedynie do ciepłolecznictwa, istotna jest również absorpcja składników czynnych zawartych w borowinie. Borowina coraz częściej jest stosowana w gabinetach kosmetycznych w postaci kąpeli borowinowej stóp, dłoni czy w postaci masek na twarz. Posiada szerokie działanie regenerujące i wspomagające metabolizm komórek. Borowina zawiera cenne substancje czynne tj. fenolokwasy, polisacharydy, aminokwasy, mikro- i makroelementy, substancje humusowe, fitohormony i inne. Działa silnie detoksykacyjnie, antyoksydacyjnie, co ma duże znaczenie podczas zabiegów pielęgnacyjnych w gabinecie kosmetycznych.

## Lampa sollux

Jest często stosowanym urządzeniem w gabinecie kosmetycznym, emitującym promieniowanie podczerwone. Energia promieniowania podczerwonego, która jest pochłonięta przez tkanki zwiększa energię kinetyczną ich cząsteczek i powoduje wzrost temperatury. Tkanki ludzkie zawierające dużą ilość wody dobrze pochłaniają promieniowanie podczerwone, ulegając przy tym ogrzaniu.

Powoduje to rozszerzenie naczyń włosowatych skóry, zmniejszenie napięcia mięśniowego, zwiększenie przepływu krwi tętniczej.

Zabieg światłolecznicy lampą sollux stosuje się w takich przypadkach jak:

- przewlekłe procesy zapalne i reumatyczne stawów
- stany pourazowe kończyn
- przewlekłe i podostre stany zapalne nerwów obwodowych
- bóle mięśni
- odmrożenia
- oparzenia
- przykurcze
- trudno gojące się rany
- w przygotowaniu skóry do zabiegów np. oczyszczania manualnego twarzy
- zwiększenie absorpcji przez skórę substancji czynnych zawartych w nałożonej na skórę masce.

To tylko niektóre przykłady zabiegów ciepłolecznicznych, które można zastosować w gabinecie kosmetycznym. Mogą one być stałym elementem w ofercie lub też z powodzeniem stanowić uzupełnienie oferowanych zabiegów nie tylko na ciało, ale również manicure i pedicure. Klientki z pewnością docenią profesjonalne podejście oraz chęć zaoferowania im nowej usługi, co w dzisiejszych trudnych czasach jest szczególnie ważne.