



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

Dobroczynne działanie masażu pielęgnacyjnego

Co to jest masaż, wskazania, przeciwwskazania

Masażem nazywamy zespół ruchów wywierających ucisk na tkanki ustroju. Masaż powinien być wykonywany przez osobę masującą zgodnie z przebiegiem mięśni, naczyń krwionośnych i limfatycznych. Podstawowa zasada to masowanie zawsze zgodnie z kierunkiem przepływu krwi żyłnej (w stronę serca). Masaż cechuje pewnego rodzaju rytmiczność i tempo, które nie może być ani za wolne, ani za szybkie. Podczas masażu nie można zbyt mocno naciągać skóry. Do podstawowych ruchów masażu zaliczamy: głaskanie, rozcieranie, ugniatanie, oklepywanie oraz vibracje. Należy pamiętać, że masaż zawsze zaczynamy i kończymy ruchem głaskania. Masaż dłoni i stóp jest bardzo ważny podczas pielęgnacji w gabinecie kosmetycznym. Często stanowi uzupełnienie podstawowych zabiegów takich jak manicure czy pedicure.

Wskazania do masażu skóry dłoni i stóp:

- a) Ogólne – stres, przemęczenie, nadpobudliwość nerwowa, bóle mięśniowe, lekkie bóle stawowe bez stanu zapalnego, nerwice
- b) Ze strony skóry – zwiótnienie, zmarszczki, suchość, szorstkość, pogrubienie lub ściętnienie naskórka
- c) Ze strony paznokci – łamliwość, kruchość, ściętnienie, ogólna zła kondycja paznokci

Przeciwwskazania do masażu skóry dłoni i stóp:

- a) Ogólne: wysoka temperatura ciała, choroby zakaźne, żylaki podudzi i uda, zaburzenia krążenia obwodowego dużego stopnia, miażdżyca naczyń krwionośnych
- b) Ze strony skóry: stany zapalne skóry, przerwanie ciągłości naskórka, czynna alergja, egzema, owrzodzenia, grzybica, drożdżyca, zmiany niewiadomego pochodzenia, obrzęk wałów paznokciowych.

Wpływ masażu na skórę, mięśnie i inne narządy

Masaż wpływa zarówno na skórę, mięśnie i inne narządy takie jak układ krwionośny, limfatyczny, kostny oraz układ nerwowy. Wiadomo, że skóra jest w stałej łączności z układem nerwowym. Dlatego masaż wzmacnia i zwiększa odporność całego systemu nerwowego.

Wpływ masażu na skórę: powoduje jej lepsze ukrwienie a przez to odżywienie. Działa również jak peeling złuszczający warstwę rogową naskórka. Masaż pobudza naskórek do odnowy.

Wpływ masażu na mięśnie: na skutek zwiększonego dopływu krwi tętniczej mięśnie stają się lepiej odżywione. Dochodzi także do usunięcia produktów przemiany materii, które naczy-

Krótką lekcją masażu

Wszystkie ruchy głaskania, rozcierania, ugniatania na dłoni wykonywane są w tej samej kolejności. Począwszy od paliczków, śródręcza, kciuka i stawu nadgarstkowego, oraz grzbietu i wewnętrznej powierzchni dłoni.

Nr 1 Ruch głaskania wykonujemy na początku i na końcu zabiegu, podtrzymując jedną ręką dłoń klientki, a drugą przygłaskujemy całą powierzchnię dłoni (zewn. i wewn.)

Nr 2 ujmując kolejno każdy palec kciukiem i palcem wskazującym głaszczemy każdy palec od końca palca ku górze.

Nr 3,4 Następnie przechodzimy masując na śródręcze dłoni i staw nadgarstkowy.

Nr 5, 6, 7 Ruchy głaskania, rozcierania i ugniatania wykonujemy również na wewnętrznej stronie dłoni.

Nr 9, 10, 11, 12, 13, 14 Na koniec wykonujemy ćwiczenia bierne polegające na wykonywaniu ruchów obrotowych, napinaniu mięśni przy ucisku przez masażystę. Ma to na celu wzmocnienie mięśni.





3



4



5



6

niami żylnymi są przepchnięte w kierunku serca. Każdy ruch masażu wpływa inaczej na mięśnie np. ruch głaskania opróżnia naczynia powierzchowne przez co umożliwia dopływ krwi do mięśni, natomiast ruch oklepywania obniża napięcie mięśni. Ruch ugniatania powoduje rozluźnienie zrostów, blizn oraz zwiększa sprężystość mięśni.

Wpływ masażu na układ krwionośny i limfatyczny: w trakcie masażu dochodzi do opróżnienia naczyń żylnych i limfatycznych zwiększając przez to dopływ krwi tętniczej do masowanego odcinka. Dochodzi do przekrwienia powodując rozszerzenie naczyń włosowatych oraz małych tętniczek. W trakcie masażu dochodzi do zwiększonego krążenia limfy co powoduje zwiększoną czynność gruczołów.

Wpływ masażu na układ kostny: podczas systematycznego wykonywania masażu dochodzi do wzmocnienia więzadeł okołostawowych, zwiększa się również spoistość kości.

Wpływ masażu na układ nerwowy: w trakcie wykonywania masażu takie ruchy jak głaskanie będą wpływać na układ nerwowy uspokajająco (również na nerwy czuciowe). Natomiast wibracja i oklepywanie wpływają pobudzająco.

Kiedy zalecamy masaż dłoni i stóp – w przypadku jakich zmian czy dolegliwości

Masaż może być uzupełnieniem niektórych zabiegów stosowanych w gabinecie kosmetycznym, a także jako samoistny zabieg na niektóre dolegliwości dotyczące dłoni i stóp. Masaż powinniśmy włączyć do pielęgnacji przy upośledzonym wchłanianiu substancji czynnych, kiedy nie widzimy skuteczności dotychczasowej pielęgnacji. Masaż jest jedną z metod skutecznego sposobu wprowadzania substancji odżywczych w głąb naskórka. Zaburzenia wchłaniania mogą być spowodowane np. zbyt grubym naskórkiem w obrębie stóp czy nawet dłoni, nadmiernym rogowaceniem lub ścięnczeniem na skutek starzenia się organizmu. Masaż z włączeniem ruchów drenażu zalecamy przy obrzękach na skutek np. długotrwałej pracy przy komputerze, podczas długotrwałej pozycji stojącej, przy niewielkim obrzęku u kobiet ciężarnych. Należy pamiętać, że wszelkiego rodzaju obrzęki mogą być objawem chorób np. układu krążenia czy nerek. Wówczas zalecamy klientowi, aby odwiedził lekarza. Masaż możemy wykonać także przy lekkich bólach stawowych bez ostrego stanu zapalnego powodując przy tym rozgrzanie masowanego odcinka i przyniesienie ulgi klientowi. Dobroczynny wpływ ma także w przypadku utraty elastyczności przez skórę i mięśnie, stanach po odmrożeniach w celu usprawnienia naczyń krwionośnych, zmiękczenia blizn czy przywróceniu lepszej kondycji skóry. W pielęgnacji dłoni i stóp masaż powinien stać się nieodzownym elementem wzbożającym zabieg.

Jakie zabiegi pielęgnacyjne można wzbogacić masażem – a jakie są przeciwwskazaniem

Wzbogacenie masażem pielęgnacji dłoni i stóp daje nam lepsze efekty i pozwala na osiągnięcie celu jaki założyliśmy na początku zabiegu. Masaż możemy zastosować podczas nakładania masek odżywczych, przed parafinoterapią, podczas aromaterapii (masaż aromaterapeutyczny) z wykorzystaniem leczniczych właściwości olejków eterycznych, w zabiegach na pocące się stopy czy przy pękającej skórze pięt. Masażu nie powinno się łączyć z zabiegami termicznymi (lampa sollux z czerwonym filtrem) czy po zabiegu parafinoterapii ze względu na silne

przekrwienie i podwyższenie temperatury poddanego terapii obszaru ciała np. dłonie, stopy. Masażu nie powinnyśmy również stosować w czasie zabiegów niwelujących obrzęki i uszczelniającego ściany naczyń krwionośnych, często stosowanych przy popękanych naczyniach krwionośnych. Może to spowodować otarcie naskórka, ból a nawet mikrowylewy. Zaleca się wówczas drenaż limfatyczny (ruchy przepychające).

Od czego są zależne efekty masażu – ilość zabiegów, rodzaj masażu, czas zabiegu

Głównym celem masażu kosmetycznego jest utrzymanie skóry i mięśni w dobrej kondycji. Aby masaż przyniósł zamierzony cel musi być dobrze wykonany – zgodnie z przebiegiem mięśni, naczyń krwionośnych i limfatycznych. Ważny jest czas trwania masażu, ilość zabiegów i rodzaj ruchów. Tempo masażu oraz jego intensywność będzie zależne od elastyczności skóry, grubości skóry, oraz stopnia napięcia mięśni. Im skóra cieńsza, mało elastyczna tym ruchy powinny być łagodniejsze. Przy skórze grubej i dobrze napiętych mięśniach możemy stosować ruchy mocne i intensywne. Aby masaż był efektywny powinien być wykonany w seriach. Przeciętna seria wynosi od 10 do 15 zabiegów – trzy, dwa czy jeden raz w tygodniu. Każdy ruch powtarza się od 2 do 5 razy. Czas trwania masażu nie powinien być krótszy niż 30 min. (15 min na każdą dłoń lub stopę). Istotne jest dobranie odpowiedniego środka poślizgowego, który będzie miał na celu oprócz ułatwienia ruchów masażu, także funkcje odżywcze dla naskórka. Celem zabiegu jest także zrelaksowanie osoby masowanej, uspokojenie, wyrównanie oddechu a przez to lepsze ukrwienie skóry. Najlepszą porą dnia jest późne popołudnie lub wieczór, aby klient już nie wykonywał np. czynności zawodowych. Należy pamiętać, aby masaż był wykonywany przy muzyce relaksacyjnej i w spokojnej atmosferze. Masażysta nie powinien wykonywać go w pośpiechu, nerwowości lub sugerować, że ma mało czasu.

Środki poślizgowe stosowane do wykonania zabiegu

Podczas masażu stosuje się środki poślizgowe, które mają na celu ułatwienie ruchów masażu, a także wnikają w głąb naskórka odżywiając go, regenerując a nawet leczą niektóre dolegliwości. Wyróżniamy preparaty płynne, półpłynne, talki tj. oliwki, balsamy, olejki eteryczne, kremy, galarety, masła, maski. Pamiętajmy, że na każdym preparacie na którym chcemy wykonać masaż, powinna być zamieszczona informacja, że może być używany do masażu. Środek poślizgowy powinniśmy dobierać indywidualnie dla każdego klienta. Będzie to zależało od objawów skórnych np. suchość, szorstkość skóry czy pękająca skóra pięt. Przy tych objawach najlepiej wybrać preparaty, które w swoim składzie będą miały takie składniki jak olej annato, migdałowy, winogronowy, jojoba, olej z nasion orzechów Sacha Inchi, olej sojowy, olej avakado. Składniki te silnie nawilżają i natłuszczają odbudowując przy tym płaszcz hydrolipidowy. Mają działanie przeciwstarzeniowe, regenerujące i silnie odżywcze. Poza tym działają łagodząco przy niektórych schorzeniach skórnych. Inne objawy to: nadmierne pocące się stopy. Tutaj środkiem poślizgowym powinny być preparaty lekkie np. zele, talki, kremy z dodatkiem olejków eterycznych, które mają działanie antygrzybicze np. olejek cyprysowy, olejek z drzewa herbacianego, eukaliptusowy czy miętowy. W przypadku popękanych naczyń krwionośnych





zalecamy delikatny masaż na bazie żeli, które w swoim składzie powinny zawierać np. witaminę C, rutynę, wyciąg z oliwki europejskiej, flawonoidy. Pamiętajmy, że w przypadku obrzęków wykonujemy drenaż limfatyczny.

Nie stosujemy „przypadkowych” preparatów kosmetycznych do masażu. Na etykietach produktów kosmetycznych powinna być informacja czy dany preparat może być użyty do masażu. Pamiętajmy, że każdy kosmetyk ma swój cel w pielęgnacji i nie każde składniki mogą być doprowadzane do rozgrzania, które wydziela się podczas ruchów masażu. A poza tym nie wszystkie składniki mogą dawać poślizg i np. preparat wałkuje się podczas masażu.

Jak wzbogacić zabieg masażu

Aby masaż stał się wyjątkowy i sprawił, że klient poczuje się rozluźniony, zrelaksowany i zadowolony z naszej usługi, możemy wzbogacić go poprzez zastosowanie niektórych metod czy technik. Podczas masażu możemy włączyć Vapozon z ciepłą parą, która pozwoli na szybsze rozgrzanie skóry, a przez to lepsze wchłonięcie związków czynnych zawartych w środku poślizgowym. W przypadku lekkich obrzęków czy tzw. objawu „ciężkich nóg” zwłaszcza w upalne dni możemy zastosować podczas masażu chłodną parę Vapozonu, która przyniesie ulgę obolałym stopom czy dłoniom. Masaż możemy wykonać podgrzewając preparaty kosmetyczne przeznaczone do masażu są to: maski, oleje bazowe z dodatkiem olejków eterycznych, gotowe olejki do masażu. W ten sposób dochodzi do uwolnienia się substancji czynnych i lepszego ich wchłonięcia w głąb skóry. Poza tym ciepło daje przyjemne odczucia dla klienta pozwalając mu na przyjemny relaks. Wykorzystanie kamieni do masażu jest bardzo dobrą metodą w przypadku np. terapii po odmrożeniach czy bólach stawowych. Podgrzane kamienie można dać klientowi w dłoń, aby przed masażem spowodować rozgrzanie skóry, mięśni oraz rozszerzenie naczyń krwionośnych. A następnie przystąpić do masażu na tak ocieplonych dłoniach. Mniejszymi kamieniami możemy wykonywać poszczególne ruchy np. głaskanie czy lekkie rozcieranie. Ciepło oddane przez kamienie na stopach czy dłoniach na pewno przyniesie ulgę, odprężenie i poczucie komfortu w naszym gabinecie. Pamiętajmy również o kadzidełkach, kominkach, suszu kwiatów czy owoców. Zapach starajmy się dobierać do upodobań klienta i rodzaju wykonywanego masażu.



Efekty masażu wykonanego na dłoniach i stopach

Efekty masażu będą widoczne wtedy, kiedy zostanie on wykonany prawidłowo technicznie i w seriach zabiegu. Skóra po masażach jest lepiej ukrwiona, zregenerowana i odżywiona. Widać lepsze napięcie nie tylko skóry, ale i mięśni. Dochodzi do wygładzenia naskórka przez co staje się on jaśniejszy i delikatniejszy. W trakcie masażu dochodzi do pobudzenia funkcji obronnych organizmu i np. w przypadku popękanej skóry pięty dochodzi do łatwiejszego gojenia się tych pęknięć, a także zapobiega powstaniu nowych. Zwiększenie tych mechanizmów zapobiega również otarciom, stanom zapalnym, odparzeniom, a także reguluje wydzielanie potu. Masaż pielęgnacyjno-relaksacyjny to nie tylko dotyk, ale i zestaw poszczególnych ruchów. W masażu podchodzimy do klienta także holistycznie dbając zarówno o ogólną kondycję jego ciała, jak i o procesy emocjonalne.

