



Kosmetoloogide assotsatsioon – CIDESCO Eesti regioon

KOSMEETILINE KLASSIKALINE NÄOMASSAAZ

Estonia, 2012 – 2013

Massaazi kui hooldust tunti ja kasutati juba iidsetel aegadel. Massaazi positiivne toime nii mehaanilisel kui reflektoorsel tasandil on hästi teada. Selle mõju/toime tulemusel, kus aferentsetest närvikiududest kulgeb impulss peajju (cerebral cortices) stimuleerides vastusreaktsiooni, normaliseerub keha kudede ja siseorganite talitus. Massaaž mõjutab nii veresoonte, närvide, naha kui lihaste talitlust.

1. Kosmeetiline klassikaline näomassaaž oma pika ajalooga, pärineb Venemaalt, kuid selle tehnikaid ja meetodeid on pidevalt täiendatud ja parandatud Skandinaavia näomassaaži elementidega.
Klassikaline näomassaaž on liidetud (meie) kooli õppekavasse juba kooli asutamisest peale, ning on tunnustatud ja hinnatud nii professionaalide kui klientide poolt (during the qualificatin practice). Klassikaline näomassaaž kuulub ka rahvusvahelise CIDESCO eksami juurde.
2. Klassikalise näomassaaži käigus peab arvestama mitmete psühholoogiliste ja anatoomiliste asjaoludega:
 - näolihaste paiknemist näokoljul;
 - lümfisoonte asukoha ning lümfivoolu suunaga;
 - Langeri* joonte kulgemise suundaga (Langeri joonte ehk nahapinge suund on formeerunud dermise kollageeni ja elastiini kiudude võrgustikust, kus nahk venib kõige vähem);
 - Kinnituskohtade (mille?) anatoomilist asetsust;
3. Klassikaline näomassaaž on baasnäohoolduse üks osa, (läbiviiduna kogu kosmeetilise protseduuri käigus). Massaazi kestvus koos dekolteega, on 20 min, ning peab olema sooritatud aeglases ja ühtlases tempos.
4. Tooted, mida näomassaažiks saab kasutada:
 - baas õli;
 - baas õli + eeterlik õli (valitakse vastavalt vajadusele või probleemile);
 - massaaži kreem;
 - kreemmask,
 - kui massaaž on planeeritud hoolduse algusesse, võib kasutada ka puhastuspiima (nt. kui hoolduse peamine eesmärk on näo mehaaniline puhastus).
5. Klassikalise näomassaaži näidustused:
 - mikrovereringe parandamine;
 - tursete alandamine,;
 - venoosse vere juurdevoolu suurendamine;

- näonaha ja –lihaste toniseerimine;
 - jume parandamine;
 - väikeste, pindmiste kortsujoonte mahendamine;
 - kliendi lõõgastamine;
 - näo- ja dekoltee naha toitmine ja niisutamine,
- Massaaz sobib igas vanuses klientidele.

6. Näo- ja dekolteepiirkonna massaaziks ettevalmistamine:

- nahk peab olema korralikult ja põhjalikult puhastatud;
- surnud naharakkude eemaldamiseks tuleb eelnevalt teostada sobilik koorimine;
- enne massaazitoote pealekandmist on soovitatav nahka eelnevalt kas sooja kompressi või vapozonega soojendada.

7. Asjaolud, millega veel peab arvestama nii enne massaazi kui massaazi ajal:

- protseduuri ruumis meeldiva ja mugava miljöo loomine kliendi jaoks;
- valgustus jmd visuaalsed elemendid;
- sobiv temperatuur;
- meeldiv, lõõgastav muusika;
- vältida massaazi ajal vestlemist(lobisemist) kliendiga (näo lihased peavad olema täielikult lõõgastunud);
- sobilike massaazitoodete valik arvestades naha tüüpi ja – seisukorda;
- maksimaalse toime saavutamiseks peab järgima langer* i joonte suunda ning kinnituskohi (reflektorseid punkte);
- massaazivõtete tugevuse valimisel peab arvestama nahatüübi ja naha tundlikkusega. Patsutused (percussion) on soovitatav asendada silitustega (stroking).
- Kosmeetik peab hästi teadma massaazi kava, ning pakkuma kliendile suurepärase tehnilise soorituse;
- Selleks, et saada massaazist maksimaalne ja kauakestev efekt, on soovitatav läbida massaazi kuur (15-20 massaazi, 1-2 x nädalas);
- Massaazi sooritatakse aeglaselt;
- Rütm peab olema ühtlane ja voolav (va percussion / ja stokato :patsutus ja väristus tehnikate puhul);
- Massaaz peab olema katkematu (kosmeetik ei tohiks käsi kliendilt tõsta);
- Massaazivõtteid ei tohi teostada kilpnäärme piirkonnas,
- Vahevõtted, mis sooritatakse vastupidiselt Langer* i joonte kulgemise suunale, peavad olema õrnad, et mitte nahka liigselt venitada;

- Massaaži kreemi või -õli kogus peab olema piisav (kogu massaaži ajaks);
- Käte liigutused peavad olema õrnad ja plastilised.

8. Vastunäidustused:

- mädased põletikud (paapulid, pustulid, acne);
- dermatiit, ekseem, psoriaas – akuutses perioodis;
- suurenenud lümfisõlmed;
- herpes;
- rosacea;
- akuutne hingamisteede haigus;
- vahetult peale hambaarsti külastust;
- peaju põrutus (kuni 6 kuud);
- peapööritus;
- tugev vereringe häire;
- kasvajad näol (onkoloogilised);
- infektsioon silma põletik;
- allergiline reaktsioon massaaži kreemile või -õlile.

9. Peale massaaži:

- kui baasõlile on lisatud eeterlikku õli, ei peaks seda maha pesema selle positiivse ja pikemaajalise toime tõttu;
- teised massaaži tooted pestakse maha sooja veega, järgneb mask ning naha lõpukäsitus – jahe kompress, toonik ja lõpukreem nii silmaümbrusele kui näole.

10. Massaaži tehnikad ja meetodid, mida kasutatakse kosmeetilise klassikalise näomassaaži puhul:

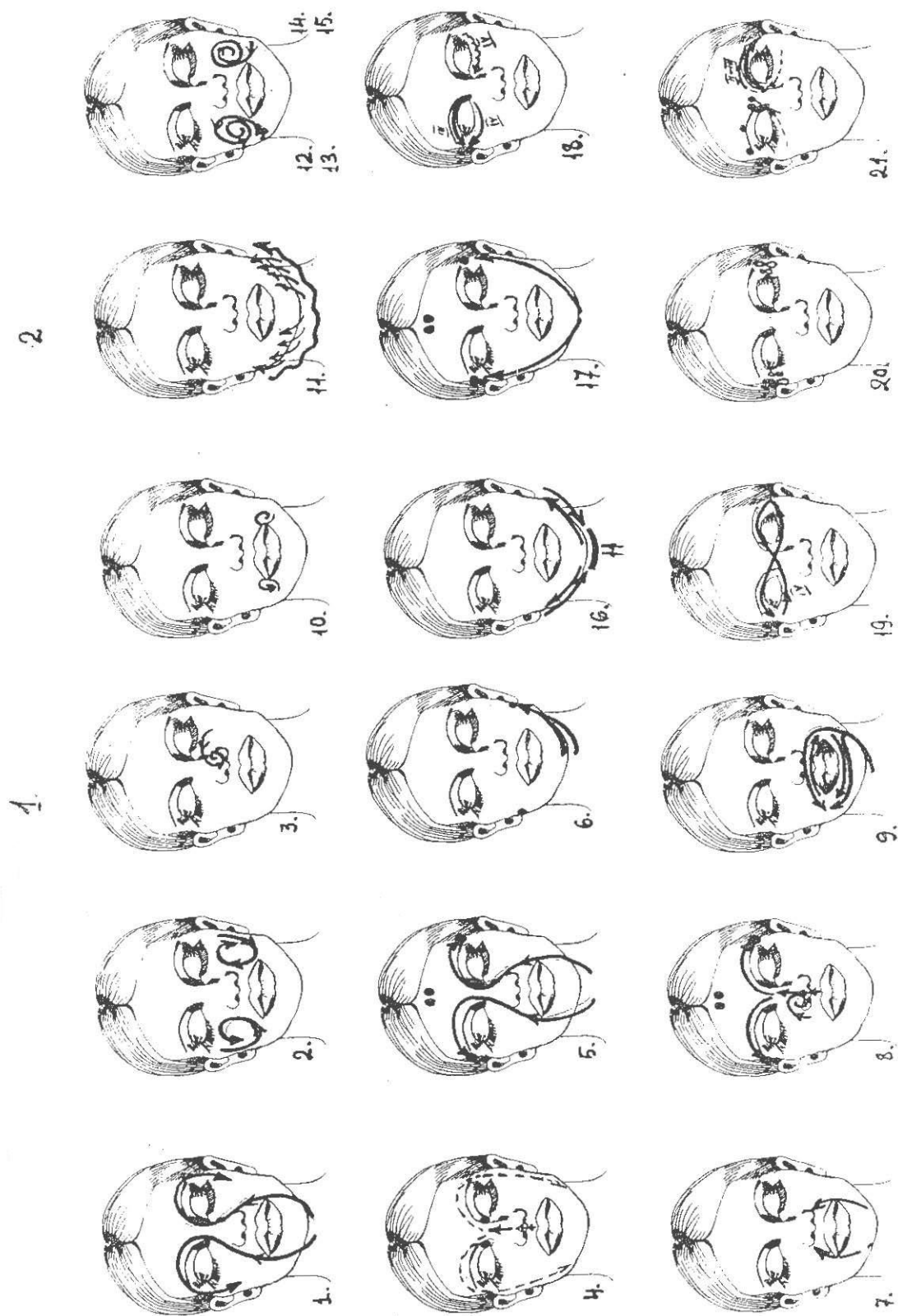
- stroking (silitus): kõige enam kasutatavaid tehnikaid. Kasutatakse massaaži alguses ja lõpus. Stimuleerib mikrotsirkulatsiooni, lümfivoolu, toniseerib lihaseid ja närvilõpmeid. Silitus peab olema aeglane ja rütmiline.
- Kneading (muljumine): suhteliselt tugevatoimeline, mõjutab närvi ja tsirkulaarsüsteemi aktiivsust ning lümfivoolu, parandab kudede ainevahetust.
- Percussion (patsutamine): intensiivne massaaži võte, suurendab lihastoonust. Võib sooritada mitut moodi – sõrmeotstega, käelaba välimise küljega või kogu käelabaga ;
- Vibration (vibratsioon): tugev, stimuleeriva toimega võte, teostatakse peopesa või sõrmeotstega;

Näo klassikalise massaaži puhul kasutatakse kõiki neid võtteid (va friction hõõrumist).

11. Enne massaaži oleks kasulik ning soovitatav teha käte harjutusi:

- tõsta käed, suru energiliselt rusikasse ja ava rusikas;
- käte raputamine - tõsta käsivarred kõrvale ja üles, vahepeal lõdvestades;
- pane peopesad kokku, ning kasutades lihasjõudu, suru paremale ja vasakule;
- pane peopesad kokku ning suru sõrmepadjandeid üksteise vastu, paremale ja vasakule;
- venita käsivarsi, tee labakäe ringe paremale ja vasakule,
- ühenda sõrmed esimese ja teise lüli kohalt, avalda vastupanu, siis vabasta/lõdvesta

Kosmeetiline klassikaline näomassaaž (skeem nr.1)



Kosmeetiline klassikaline näomassaaž (skeem nr.2)

