



Національний університет
водного господарства
та природокористування

Міністерство освіти і науки України
Національний університет водного господарства та
природокористування
Кафедра медико-психологічних дисциплін

08-03-04

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

до виконання лабораторних робіт з навчальної дисципліни
«Фізична реабілітація в косметології»
для здобувачів вищої освіти першого
(бакалаврського) рівня
за спеціальністю 227 «Фізична терапія, ерготерапія»
денної та заочної форм навчання

Рекомендовано науково-
методичною комісією
зі спеціальності «Фізична
терапія, ерготерапія»
Протокол № 9 від 25.01.2019 р.

Рівне – 2019

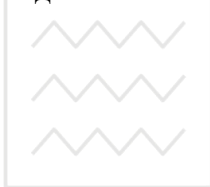


Національний університет
водного господарства
та природокористування

Методичні вказівки до виконання лабораторних робіт з навчальної дисципліни «Фізична реабілітація в косметології» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня за спеціальністю 227 «Фізична терапія, ерготерапія» денної та заочної форм навчання / А. О. Ногас. – Рівне: НУВГП, 2019. – 43 с.

Укладач: **Ногас А. О.**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент.

Відповідальний за випуск: **А. О. Ногас**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри медико-психологічних дисциплін.



Національний університет
водного господарства
та природокористування

© Ногас А. О., 2019
© НУВГП, 2019



ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ	5
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ВИКОНАННЯ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ	6
Лабораторне заняття № 1. Історія виникнення та становлення косметології як науки	6
Лабораторне заняття № 2. Старіння шкіри. Хвороби шкіри	9
Лабораторне заняття № 3. Шкіра навколо очей. Догляд за шиєю	14
Лабораторне заняття № 4. Ароматерапія в косметології	18
Лабораторне заняття № 5. Фізична реабілітація при целюліті	20
Лабораторне заняття № 6. Сучасні методи по догляду за шкірою обличчя і тіла	24
Лабораторне заняття № 7. Ін'єкційна косметологія	27
Лабораторне заняття № 8. Методи омолодження шкіри	29
Лабораторне заняття № 9. Масаж обличчя і декольте	31
РОЗДІЛ 3. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ	33
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	34
ДОДАТКИ	35



ВСТУП

Сучасна косметологія має дуже високий темп розвитку. Кваліфіковані фахівці з фізичної терапії в галузі косметології повинні володіти багатьма методами догляду за шкірою людини, мати досвід у корекції різноманітних вад та недоліків шкіри, котрі можуть бути наслідком перенесених хвороб шкіри, або розвиватися у разі неадекватного косметологічного догляду. Особливе місце мають навички догляду та реабілітації пацієнтів після перенесених пластичних операцій.

Основним завданням курсу «Фізична реабілітація в косметології» є навчання студентів оволодінню практичним навичкам відрізнити шкіряні косметологічні проблеми від шкіряних дерматологічних проблем; освоєння ними техніки проведення процедур косметичного догляду за шкірою та її придатками з використанням косметичних засобів, косметичних процедур та застосування засобів фізичної реабілітації з метою корекції косметичних дефектів шкіри.

Дані методичні рекомендації підготовлені з метою конкретизації завдань, поставлених перед студентами, що оволодівають спеціальністю «Фізична терапія, ерготерапія», для допомоги в підготовці до лабораторних занять та в самостійній роботі з літературою, а також для полегшення підготовки до заліку на завершальному етапі вивчення навчального курсу.

Поданий зміст лабораторних занять допоможе студентам закріпити навички та вміння діагностики шкіри; поглибити та розширити отримані теоретичні знання методів апаратної косметології, що використовується для корекції косметичних дефектів шкіри та її придатків; ознайомитись з принципами роботи косметичного обладнання та з сучасними методами косметологічної корекції недоліків шкіри та її придатків.



РОЗДІЛ 1 ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин (денна форма)	Кількість годин (заочна форма)
Змістовий модуль 1. Засоби та методи фізичної реабілітації в косметології.			
1.	Тема 1. Історія виникнення та становлення косметології як науки.	2	
2.	Тема 2. Старіння шкіри. Хвороби шкіри.	2	
3.	Тема 3. Шкіра навколо очей. Догляд за шиєю.	2	2
4.	Тема 4. Ароматерапія в косметології.	2	
5.	Тема 5. Фізична реабілітація при целюліті.	2	2
Змістовий модуль 2. Апаратна косметологія.			
6.	Тема 6. Сучасні методи по догляду за шкірою обличчя і тіла.	2	2
7.	Тема 7. Ін'єкційна косметологія.	2	
8.	Тема 8. Методи омолодження шкіри.	2	2
9.	Тема 9. Масаж обличчя і декольте.	2	
	Разом	18	8



РОЗДІЛ 2

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ВИКОНАННЯ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ № 1

Тема: Історія виникнення та становлення косметології як науки

Мета: ознайомитись з основними положеннями теми, навчитись визначати тип шкіри та її анатомо-фізіологічні властивості в залежності від локалізації, віку, статі, раси.

Завдання:

1. Ознайомитися з історією виникнення та становлення косметології.
2. Вивчити анатомо-фізіологічні особливості шкіри;
3. Засвоїти методики оцінки стану шкіри.
4. Діагностувати основні ознаки типу шкіри за існуючими методиками.

Короткий виклад теми

Краса не вимагає жертв. Краса вимагає уваги.

Лоліта Мілявська

Типи шкіри:

Нормальна шкіра: виглядає чистою і свіжою, відрізняється натягнутістю, еластичністю, відсутністю лущення, має рожевий відтінок (за рахунок рівномірного кровопостачання), на дотик гладка і пружна, містить достатньо вологи і жирового мастила.

Жирна шкіра: надмірний блиск через підвищену сальність і недостатнє кровопостачання, надлишковий жир закупорює пори. Вона схильна до появи прищів і вугрів,



іноді має забруднений вигляд. Пори на ній рідко розширені, вкриті чорними цятками. Шкіра досить груба, а перед менструацією стає особливо жирною. Але у жирної шкіри є велика перевага перед іншими: вона досить нечутлива, а значить, довго залишиться молодою. Рясно виділяється жир і створює захисну плівку, яка не дає волозі випаровуватися і блокує проникнення шкідливих речовин. І ще один плюс: з віком стан жирної шкіри тільки поліпшується і зазвичай до 30 років вона стає змішаною.

Суха шкіра: суха шкіра може мати різне походження, і тому зовнішній вигляд її неоднаковий. У молодому та середньому віці сухість шкіри буває "природною". В цьому випадку суха шкіра виглядає ніжною, тонкою, з матовим відтінком. Пори на ній непомітні, але вже в молодому віці можуть з'являтися тонкі зморшки. Іноді, при відсутності спеціального догляду, вона лущиться, може з'явитися відчуття стягнутості або роздратування. Така шкіра дуже сильно реагує на зміни температури навколишнього повітря, погано переносить мило, мазі і деякі пом'якшувальні креми.

Комбінована шкіра: змішана (комбінована) шкіра зустрічається дуже часто. Вона характеризується нерівномірним розподілом жирового змащення на різних ділянках обличчя. Зазвичай на носі, лобі, підборідді (так звана Т-зона) шкіра має ознаки жирної, тобто постійно блищить, часто покривається вуграми і прищиками, а навколо очей і на щоках – шкіра ніжна і суха, іноді лущиться, на ній легко виникають зморшки.

Вплив вікових змін на шкіру. Біологічний процес старіння починається вже з 25 років і виражається в уповільненні і недостатньою регенерацією клітин, гормональними змінами і спадковістю. У цьому віці функціональні резерви шкіри великі, обмінні процеси протікають швидко. Однак, саме в цей період починається



поступове утворення зморшок за рахунок негативного впливу факторів навколишнього середовища. Фахівці поділяють чинники, що впливають на старіння шкіри, на внутрішні і зовнішні. З віком в епідермісі тоншає шар функціонально-активних клітин і потовщується роговий шар шкіри. Цикл зміни клітин епідермісу збільшується з 28 днів до 45, а іноді і до 60 днів. Відмерлі клітини повільніше відшаровуються і стоншується дерма. Колагенові та еластичні волокна, які відповідають за еластичність шкіри, ширину і глибину зморшок, деградують. В 28-30 років проявляються перші ознаки зів'янення: клітини шкіри погано злущуються, потовщується ороговілий шар, сповільнюється процес регенерації, швидше випаровується волога – з'являються зморшки. До 50 років вікові зміни стають вже добре помітні: шкіра обвисає, особливо позначаються носогубні складки, зморшки навколо очей і на переніссі. Верхні шари шкіри стають тоншими, зменшується вміст вологи і жиру в тканинах, у шкірі зменшується число живлячих кровоносних судин.

Метод визначення типу шкіри. Для того, щоб визначити тип шкіри, потрібно через 2–3 години після вмивання промокнути її паперовою серветкою, цигарковим папером або прикласти чисте скло (можна дзеркало). Якщо на склі або папері з'явиться масляниста пляма, значить, шкіра жирна, якщо плями немає, – шкіра суха або нормальна.

***Примітка.** Поль Брегг колись мудро помітив, що старості ... не існує. У нашому організмі немає клітин старше одинадцяти місяців, за винятком кісток і зубів. Кожен день ми втрачаємо безліч клітин і створюємо мільйони нових. Наші вороги не дні народження, а отрути, які потрапляють в наш організм і передчасно нас старять, завершує думку пан Брегг.*



Питання для співбесіди

1. Напрями розвитку сучасної косметології в країнах Західної Європи та Америки.
2. Назвіть методи визначення типів шкіри?
3. Які типи шкіри вам відомі?
4. Яка відмінність між жирним та сухим типом шкіри?
5. Яка відмінність між комбінованим та сухим типом шкіри?
6. Назвіть особливості будови шкіри?

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ № 2

Тема: Старіння шкіри. Хвороби шкіри.

Мета: сформувати знання про ознаки хвороб шкіри, косметичні проблеми, які виникають під час старіння шкіри.

Завдання:

1. Вивчити теорії старіння шкіри.
2. Навчитися визначати проникливість шкіри за існуючими методиками.
3. Вміти визначати основні ознаки старіючої шкіри.
4. Сформувати навички застосування засобів фізичної реабілітації для запобігання хвороб шкіри та косметичних недоліків.

Короткий виклад теми

*Справжня краса жінки – в здоров'ї,
в умінні бути енергійною.*

Джейн Фонда



Дерматити. Точні причини дерматиту на обличчі поки не встановлені, однак відомі провокуючі фактори. До них відносяться: спадкова схильність, гормональні порушення, недосконалість імунної системи у новонароджених, зниження імунітету, наявність інфекційних або хронічних захворювань, несприятлива екологічна обстановка, використання косметики або харчової продукції, що містить алергени.

Симптоми: лущення, що супроводжується свербінням; висип, пустули або папули навколо рота, на крилах носа, щоках, в ділянці лоба; хворобливість і чутливість шкіри; загальне погіршення самопочуття, головний або суглобний біль, підвищення температури (рідко).

Екзема. Проявляється у вигляді висипу, в основному запального характеру, що супроводжується сильним свербінням. Це дуже неприємне алергічне захворювання шкіри, що має часто тривалий хронічний перебіг. Хвороба може бути як інфекційною, так і передаватися у спадок.

1. Себорейна екзема – дерматологічне захворювання, пов'язане з порушенням роботи сальних залоз шкіри.

2. Справжня екзема – підвищена чутливість шкіри до різних алергенів.

3. Професійна екзема – постійний контакт з речовинами, що викликають алергію.

Симптоми: поява почервоніння і набрякості на певних ділянках шкіри, з подальшим і негайним виникненням висипу, зовні схожою на бульбашки, сильно вираженим свербінням, сильний біль, сухість шкіри, рясного лущення, і тріщин.

Найбільш часто вражаються даним захворюванням ділянки шкіри – це обличчя, шия, волосиста частина голови, передпліччя, кисті рук, внутрішня поверхня ліктьових і колінних згинів, стопи ніг, і статеві органи.



Розацеа: причини точно не з'ясовані, проте досить довго лікарі вважали, що її викликає підшкірний кліщ роду *Demodex*. Цей умовно-патогенний мікроорганізм існує на шкірі здорової людини, не завдаючи йому шкоди. Але за певних умов, він починає посилено розмножуватися, а продукти його життєдіяльності провокують появу акне. Аналіз вмісту рожевих вугрів не завжди показує наявність в них кліщів, тому демодекоз був виділений як окреме захворювання. Часто цю патологію пов'язують із захворюваннями травної системи, оскільки за даними досліджень у більшості (до 90%) хворих виявлено ознаки гастриту, холециститу, захворювань шлунково-кишкового тракту.

Симптоми: почервоніння в районі лоба, щік і носа (області трійчастого нерва), з наступною появою вузлів, папул і пустул, потовщенням шкіри і утворенням на ній горбків. Захворювання вражає переважно світлошкірих жінок і чоловіків у віці 40-50 років, але зустрічається і серед інших груп населення, включаючи людей негроїдної раси. Іноді його плутають з куперозом, оскільки на початковому етапі обидві ці патології проявляють себе тимчасовим почервонінням, відчуттям тепла.

Демодекоз. Захворювання, що викликається діяльністю кліща демодекс (*Demodex Folliculorum*). Ці мікроорганізми є частиною умовно-патогенної флори, що мешкає в сальних залозах, волосяних фолікулах і залозах очних яблук. Харчується омертвілим епітелієм, демодекс не є небезпечний для життя, але може сильно погіршити його якість.

Симптоми:

- жирна шкіра;
- рожеві вугри з гнійниками, переважно на щоках і підборідку;
- рубці і потовщення на місці ураження;



- загострення захворювання в теплу пору року;

- свербіж, відчуття мурашок на шкірі, лоскотання (не завжди).

Демодекос має мікроскопічні розміри (0,15 - 0,5 мм). Розгледіти його неозброєним поглядом неможливо, під мікроскопом – легко.

Купероз – це хронічне захворювання, що виникає в результаті порушення кровообігу. Судини втрачають еластичність, стають крихкими і ламкими, в результаті на шкірі виникають сліди мікротравм, які схожі на червоні зірочки на обличчі. Існують медичні та косметологічні способи їх видалення, але вони можуть з'являтися знову і знову. Методу вилікуватися повністю поки не існує. Як причина захворювання це надмірне захоплення агресивними косметологічними процедурами (серединний і глибокий пілінг, мезотерапія, мікродермабразія. Різка зміна температур навколишнього середовища. Часте відвідування лазні або сауни. Брак в організмі кремнію призводить до того, що в стінках судин його замінює кальцій, на якому моментально починає осідати холестерин.

Симптоми: судинні зірочки на обличчі, в ділянці носа, щік, підборіддя. Здалеку вони виглядають як рум'янець, але при близькому розгляді чітко видно ділянки з червоними крапками, штрихами, вигинами. Як правило, їх появі передують легкий свербіж і печіння, часте подразнення шкіри, але на подібний не сильно відчутний дискомфорт рідко звертають увагу. Потім з'являються постійні почервоніння шкіри, а зірочки на обличчі і видимі фрагменти капілярної сітки – вже третій етап проблеми, яку називають **куперозом**.

Фурункул – це не тільки естетична проблема, а й небезпека виникнення серйозних ускладнень. Незалежно від того, розташовується він біля очей, в носогубній



складці, на внутрішній поверхні носа, губі чи іншому місці, хвороботворні бактерії можуть проникнути в дрібні судини шкіри, через них потрапити в черепні судини і спровокувати менінгіт або сепсис. Щоб уникнути подібної біди, фурункули, як і будь-які гнійники, можна видавлювати, а також гріти.

Симптоми: під шкірою утворюється невеликий хворобливий вузлик, потім з нього виростає підшкірний фурункул на обличчі – яскраво-червоний конусоподібний горбочок, на вершині якого помітно білу ділянку гною, який являє собою суміш загиблих бактерій і лейкоцитів. Вінчає цей конус темна точка – верхівка некротичного стрижня. Зазвичай нагноєння збільшується, поки тканина на його вершині не прорветься, в результаті чого стрижень відторгається, а гній витікає.

Псоріаз. Найчастіше це захворювання локалізується на кінцівках і волосистій частині голови, де його можна приховати за допомогою одягу або зачіски. Відноситься до аутоімунних захворювань.

Симптоми: імунні клітини сприймають клітини шкіри як ворожі і прагнуть їх знищити. У результаті на поверхні дерми з'являються папули у вигляді невеликих червоних вузликів. Потім вони збільшуються і зливаються в характерні бляшки, покриті сріблястими лусочками, в особливо важких випадках бляшки утворюють великі конгломерати, які можуть тріскатися і кровоточити. Їх не можна розчісувати і шкребти, хоча людина відчуває свербіж, оскільки в цьому випадку:

- кількість лусочок збільшується;
- стає видно яскраво-червона поверхня шкіри під ними;
- можуть просочуватися маленькі краплі крові;

Аутоімунні захворювання ніколи не проходять самі, та й лікуванню піддаються погано. Найчастіше терапія призводить до ремісії (в кращому випадку триває місяці й



роки), після якої слідує чергове загострення. Хвороба стає хронічною і вимагає дотримання певного способу життя, щоб папули і бляшки з'являлися як можна рідше.

Червоний вовчак – аутоімунне захворювання, характеризується тим, що окремі складові імунної системи людини перестають розпізнавати лімфоцити (клітини крові, що виконують захисні функції), сприймають їх як чужорідний білок і прагнуть знищити. В результаті змінюється ДНК клітин сполучної тканини і судин, що призводить до поступового їх руйнування.

Симптоми: характерне висипання на щоках і носі у вигляді невеликих червоних бляшок, які зливаються між собою, нагадуючи за формою метелика.

Питання для співбесіди

1. Назвіть основні причини старіння шкіри?
2. Які вікові впливи на шкіру?
3. Які причини виникнення аутоімунних захворювань?
4. Назвіть симптоми куперозу.
5. Назвіть причини виникнення демодекозу та рекомендації щодо реабілітації при даному захворюванні.
6. Назвіть місце локалізації фурункулів, причини виникнення та рекомендації щодо реабілітації при даному захворюванні.
7. Назвіть симптоми при куперозі та рекомендації щодо реабілітації при даному захворюванні.

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ № 3

Тема: Шкіра навколо очей. Догляд за шиєю.

Мета: ознайомитись з основними положеннями теми із наголосом на вміння застосовувати засоби фізичної



реабілітації по догляду за шкірою навколо очей та шиї, залежно від віку, статі і раси.

Завдання:

1. Вивчити анатоμο-фізіологічні особливості шкіри навколо очей та шиї.
2. Засвоїти методики оцінки стану шкіри навколо очей та шиї.
3. Вміти застосовувати засоби фізичної реабілітації по догляду за шкірою навколо очей та шиї.

Короткий виклад теми

*У двадцять років у вас обличчя, яке дала вам природа;
в тридцять років у вас обличчя, яке виліпило вам життя;
а в п'ятдесят у вас обличчя, якого ви заслуговуєте.*

Коко Шанель

Вже з 20-25 років шкіра навколо очей починає потребувати догляду. На відміну від решти шкіри навколо очей шкіра сальних залоз не має, тому вона більш чутлива і суха. А постійне кліпання повік сприяє ранньому утворенню мімічних зморшок.

Проблеми шкіри навколо очей. Запалення і подразнення шкіри навколо очей.

Запалення і подразнення шкіри навколо очей можуть з'явитися в результаті недосипання, втоми або плачу, а також може бути реакцією на косметичні засоби.

Для уникнення запалення і подразнення при знятті макіяжу слід застосовувати спеціальні засоби для видалення макіяжу саме з очей. Звичайні засоби для зняття макіяжу з обличчя не розчиняють повністю тіні для очей і туш для вій, що може стати додатковою причиною



подразнення. При відсутності засобу для зняття макіяжу з очей, можна скористатися дитячим кремом.

Зняти запалення з повік допоможуть заварка чаю, огірковий компрес або компреси з відвару петрушки, волошки або ромашки – на один стакан окропу береться одна столова ложка сировини. В теплу рідину занурюються ватні тампони і накладаються на закриті повіки. Дати відпочинок втомленим очам допоможе легка вправа: тримаючи голову на місці, покрутіть зіницями очей по колу, вправо і вліво, вгору і вниз. Подивіться вдалину, закрийте після цього очі долонями і на деякий час розслабтеся.

Круги під очима.

Цей косметичний недолік проявляється у тих, хто мало спить, багато працює, або ж має таку спадкову схильність. Виникають круги через погане постачання шкіри киснем, порушення лімфо – і кровообігу навколо очей.

В першу чергу, потрібно усунути причини появи кіл під очима. Щоб стимулювати кровообіг, пропонуються такі різновиди холодного компресу:

- загорнути по одній ложці сиру в два шматочки тонкої бавовняної тканини і покласти їх на 10 хвилин на очі;
- обдати окропом два пакетики з чорним чаєм, потім охолодити їх в холодильнику і покласти на очі на 10 хвилин.

Набряклість повік.

Причинами набрякlostі повік можуть бути: надмірна кількість випитої рідини, збої в роботі нирок, при яких із-за скупчення продуктів життєдіяльності і води розтягуються тканини, і звичайне недосипання. Зазвичай набряки з'являються вночі, тоді, коли повіки нерухомі. Пояснюються набряки зниженням еластичності і розтягуванням у цих місцях тканин шкіри, скупченням у



тканинах води або жиру, ослабленням кругових м'язів навколо очей.

Для позбавлення від набрякlostі повік найефективніше застосовування народної медицини, а саме:

- компрес на 10 хвилин на очі з настоєм зелені петрушки, охолодженого до кімнатної температури;
- кашка натертої на тертці моркви, накладена на очі на 15 хвилин;
- тепла картоплина, зварена в шкірці, потім розрізана навпіл і прикладена на півгодини до закритих очей;
- масаж.

Лікувальний масаж, який сприяє виведенню застоюної лімфи і зменшенню набрякlostі:

1. Нанесіть крем для шкіри навколо очей.
2. Легко побарабаньте шкіру біля нижньої повіки вказівним і середнім пальцями.
3. Міцно притримуйте однією рукою скроню, так, щоб шкіра під очима злегка натягалася.
4. У напрямку від скроні до внутрішнього кута ока масажуйте під оком середнім або вказівним пальцем іншої руки. Шкіра під пальцями не повинна збиратися в складки.
5. Вказівним пальцем однієї руки погладжуйте навколо ока, а іншою рукою притримуйте шкіру біля скроні.
6. Масажуйте, починаючи з нижньої повіки від кута вгору до брів.
7. Тримайте повіки закритих очей середніми і вказівними пальцями, і намагайтеся відкрити очі, долаючи цей легкий натиск.
8. Потримайте одну-дві секунди очі в напрузі, а потім розслабте, не відкриваючи їх.
9. Відкрийте широко очі, притримуючи при цьому кінчиками пальців над бровами, щоб лоб не кривився.



10. Деякий час потримайте очі в напрузі, потім опустіть повіки.

Зморшки навколо очей.

Зморшки навколо очей з'являються з віком. У жінок з сухою шкірою це відбувається раніше. Звичка часто жмуритися, сміятися, підморгувати або сидіти, підперши руками щоки, також сприяє цьому. На найбільш чутливій шкірі, яка знаходиться навколо очей, ознаки старіння проявляються раніше. З 20-25 років треба починати профілактику таких зморшок, використовуючи для цього спеціальні креми для догляду за шкірою навколо очей.

Питання для співбесіди

1. Який масаж сприяє виведенню застоюної лімфи і зменшенню набрякості під очима.
2. Назвіть основні причини утворення зморшок навколо очей та шиї.
3. Назвіть причини набрякості повік.
4. Яке правильне харчування у догляді за шкірою навколо очей та шиї?
5. Які є методи боротьби із зморшками навколо очей та шиї?

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ № 4

Тема: Ароматерапія в косметології.

Мета: сформувати знання про ароматерапію. Оволодіти технікою аромомасажу для надання шкірі пружності і свіжості, зменшення зморшок.

Завдання:



1. Ознайомитися з типами ефірних олій.
2. Вивчити покази та протипокази до проведення аромасажу.
3. Вміти застосовувати аромамасаж у комплексній фізичній реабілітації.

Короткий виклад теми

Намагайтеся приєднати до краси міцні якості.

Езон

Ароматерапія – це стародавнє, вдосконалене віками мистецтво використання ефірних олій, фітонцидів рослин та інших ароматичних речовин для зміцнення фізичного і психічного здоров'я та для косметичного догляду за тілом. Використання ароматичних речовин відоме ще з часів стародавніх культур Єгипту, Індії і Китаю, античної Греції та Риму.

Ефірні масла – це маслянисті органічні сполуки, які є сумішшю ароматичних речовин.

З погляду косметики ефірні олії мають наступні властивості: антисептичні, дезинфікуючі, епітелізуючі, протизапальні.

За впливом на організм ефірні масла поділяються на: очищаючі, збуджуючі, тонізуючі, розслаблюючі, міцнювальні, освіжаючі, заспокійливі.

Ефірні масла застосовуються для холодних інгаляцій, в аромалампах, для ванн, масажу. Їх можна приймати всередину, а також змішувати з різними масками та кремами.

Питання для співбесіди

1. Сформуйте поняття про ароматерапію.
2. Яка дія ефірних олій при целюліті?
3. Яка дія аромотерапії при різних захворюваннях?



4. Чи існують протипокази до проведення ароматерапії?
5. Якими властивостями володіють хвойні, лавандові та цитрусові ефірні олії?
6. Що собою являють інгаляції з ефірними оліями, покази до проведення даної процедури?

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ № 5

Тема: Фізична реабілітація при целюліті.

Мета: сформувати знання про целюліт. Оволодіти технікою проведення фізичної реабілітації при целюліті.

Завдання:

1. Ознайомитися з правильним харчуванням та режимом дня.
2. Вивчити комплекс дихальних вправ при целюліті, вправ для покращення кровообігу.
3. Засвоїти основні прийоми антицелюлітного масажу.
4. Ознайомитися з відпусткою фізіотерапевтичних процедур при целюліті.

Короткий виклад теми

Прекрасне дається нелегко.

Солон

Целюліт – це властива для жінок зміна підшкірно-жирової клітковини, яка проявляється появою горбистої поверхні шкіри у вигляді апельсинової шкірки. Серед жінок целюліт зустрічається у 80-95% випадків, що пояснюється особливістю гормонального фону жінок.

Антицелюлітний масаж.

Даний вид є варіантом класичного масажу, який необхідний для посилення процесів кровообігу в



підшкірній клітковині, в першу чергу в проблемних зонах. Окрім цього в ній відбувається посилення обміну речовин. Курс масажу складається в середньому з 10-15 сеансів. Масаж проводять на проблемні зони в області живота, стегон, сідниць. Використовують розтирання, розминання, погладжування. Як наслідок розминання, в підшкірно - жировій клітковині починають інтенсивно розщеплюватися жири. Існують спеціальні прийоми антицелюлітного впливу на тканини у вигляді граблеподібного розтирання, розминання жирової складки в різних напрямках. Іноді потрібен додатковий масаж спини і рук. Перед проведенням антицелюлітного масажу, необхідний лімфодренаж і усунення лімфостазу.

Лімфодренажний масаж.

Проводиться з метою поліпшення відтоку лімфи по глибоких лімфатичних протоках, ліквідації застою лімфи. У результаті поліпшується живлення і кровотік в тканинах, виводяться токсини і шлаки. Шкіра набуває здорового вигляду, зникає набряклість, а значить і зайва рідина з організму. У результаті зменшуються прояви целюліту, знижується вага, усуваються захворювання пов'язані із затримкою рідини в організмі, зокрема гіпертонічна хвороба. Існує два варіанти проведення лімфодренажу - ручний та апаратний. Є протипоказання для процедури лімфодренажу: гострі запальні захворювання, тромбофлебіт, пухлини, захворювання щитовидної залози і деякі інші. При поверхневому лімфодренажі вплив спрямований на капіляри шкіри, а при глибокому – на більші, глибоко розташовані лімфатичні судини.

Мікрострумова терапія.

Для лікування використовується імпульс електричного струму дуже малої амплітуди – від 40 до 1000 мкА і частоти – від 0,1 до 500 Гц. Ці параметри дозволяють електричному струму легко проникати в клітини шкіри і



підшкірної клітковини і покращувати біохімічні процеси в них. Цей метод лікування входить в антицелюлітну програму. Після складних процесів, що відбуваються в тканинах, покращується регенерація і омолодження клітин. Мікрострумова терапія діє як легкий лімфодренажний масаж. Також мікрострумова терапія має виражений протизапальний ефект. На м'язову тканину впливає опосередковано – через поліпшення клітинного метаболізму. Під впливом даної процедури змінюється еластичність шкіри, зменшується набряклість м'яких тканин.

Мезотерапія.

Внутрішньошкірно вводяться лікарські препарати в мікродозах і біологічно активні речовини. Введення здійснюється за допомогою апарата або вручну. Антицелюлітний склад коктейлів гарантує поступовий розподіл речовин у тканинах навколо зони введення і надає лікувальну дію: поліпшується тургор тканин, відновлюється мікроциркуляція в шкірі, поліпшуються обмінні процеси. Тонус судин у цій зоні підвищується і поліпшується лімфовідтік. Добре піддаються лікуванню і деякі дерматологічні проблеми. За допомогою мезотерапії проводиться корекція фігури, лікування целюліту в області сідниць, стегон, живота. Результат буде помітний у середньому через 2-3 процедури. Так само показано профілактичне лікування, приблизно 1 раз на 2 місяці.

Лікувальні обгортання.

У першу чергу маються на увазі лікувальні грязьові обгортання. Їх використовують не тільки для лікування целюліту, але і для загального оздоровлення. Найчастіше беруть морську і вулканічну багнюку, додаючи біологічно активні добавки. Сенс цих обгортань в тому, що шкірні пори розширюються і шкіра насичується мікроелементами і мінералами. Як відомо, природні багнюки не «люблять»



хвороботворні мікроби. Обов'язково перед процедурою потрібно провести пілінг шкіри. Багнюка повинна бути теплою. Після грязьових обгортань відчувається повна розслабленість, тому потрібен невеликий пасивний відпочинок. Дуже корисне шоколадне обгортання. За рахунок кофеїну, що міститься в шоколаді, відбувається м'яка стимуляція роботи всіх органів і систем, включаючи імунітет.

Гідролікування.

Застосовується паралельно з грязьовими обгортаннями. Це і російська лазня, фінська сауна, ванни з травами і ароматними оліями, підводний душ – масаж. Ванни позитивно впливають на нервову систему, надають заспокійливий і тонізуючий ефект. Водні процедури завжди рекомендують у комплексному лікуванні целюліту. При цьому шкіра розгладжується, знижується зайва рідина, і жирові тканини зменшуються в об'ємі.

Вібромасаж.

Вібромасаж дуже популярний і ефективний при целюліті і для лікування ряду захворювань. Під впливом вібрації відбувається значне збільшення швидкості протікання лімфи і паралельно цьому виводяться шлаки і прискорюються обмінні процеси. Подразнюючи рецептори шкіри, вібромасаж втягує в процес лікування внутрішні органи, сприяючи загальному оздоровленню.

Електроліполіз.

На зони целюліту накладаються електроди – електродний електроліполіз або в жирову тканину вводяться одноразові голки – електроди, так званий голчастий електроліполіз. Під впливом електромагнітного поля, в зонах целюліту руйнуються щільні ділянки і виводяться з лімфою. Тому після сеансу електроліполіза, показаний лімфодренаж, про який йшлося вище. У



середньому сеанс триває близько години. Курс лікування 2-3 місяці.

Магнітотерапія.

Магнітне поле впливає на організм на молекулярному і тканинному рівнях. Змінюється до оптимальної форми клітин, зокрема еритроцитів. Таким чином, поліпшується мікроциркуляція в шкірі. Клітини під впливом магнітного поля швидше відновлюються і омолоджуються. На нервову систему магнітотерапія виявляє седативну (заспокійливу), дію, поліпшується сон і апетит.

Питання для співбесіди:

1. Назвіть причини виникнення целюліту?
2. Які переваги лімфодренажного масажу?
3. Яка дія ефірних олій при целюліті?
4. Чи існують протипокази до проведення антицелюлітного масажу?



ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2 АПАРАТНА КОСМЕТОЛОГІЯ

ЛАБОРАТОРНА ЗАНЯТТЯ № 6

Тема: Сучасні методи догляду за шкірою обличчя і тіла.

Мета: Сформувати знання про сучасні методи догляду за шкірою обличчя і тіла з використанням апаратної косметології.

Завдання:

1. Оволодіти технікою апаратної косметології для надання шкірі пружності і свіжості, зменшення зморшок.



2. Засвоїти методику проведення вакуумної чистки (масажу), вібромасажу.
3. Ознайомитись з методикою проведення міостимуляції, хімічного пілінгу, дермабразії, ультразвукової терапії та ліфтингу.

Короткий виклад теми

Шукати красу всюди, де тільки можна її знайти, і дарувати її тим, хто поруч з тобою. Для цього і живу на світі.

Алессандро Д'Авенія

Брашинг – механічне очищення шкірного покриву від клітин епітелію, що ороговіли, за допомогою щіток з натуральних матеріалів.

Дезінкрустація – метод дозволяє розкрити вузькі пори, особливо при чутливій шкірі, підготувати її до косметичної чистки. Окрім первинного очищення шкіри, дезінкрустація сприяє зменшенню рогового шару шкіри, оновленню шкірного покриву, а також подальшому зменшенню кількості шкірних виділень. Шкіра після дезінкрустації трохи стягується, сприяючи розгладженню зморшок.

Вакуум терапія – дозована дія негативним барометричним тиском на певні частини тіла.

Вакуумна чистка очищає шкіру від вугрів, комедонів, відмерлих клітин епітелію, а також часто використовується у комплексному догляді за шкірою обличчя.

Вакуум-масаж проводить стимуляцію кровообігу в глибоко лежачих тканинах, що призводить до лімфодренажу, допомагаючи при набрякості обличчя, м'язовій в'ялості.

Кріоліфтинг – це найновіша (неінвазивна) процедура у галузі антивікових програм по догляді за шкірою, яка



базується на впливі низьких температур. Ця технологія дозволяє миттєво покращити стан шкіри та сприяє інтенсивному проникненню активних речовин в усі її шари.

Кріодермія – це вид безін'єкційної мезотерапії, апаратна процедура, в основі якої лежить лікування холодом. Судини реагують на зниження температури звуженням та різким розширенням, завдяки цьому активні речовини та вітаміни проникають глибоко в шкіру.

Мікрострумені – це апаратна процедура, яка завдяки м'яким низькочастотним струмовим коливанням стимулює м'язи до скорочення та розслаблення. Процедура мікрострумені допомагає нормалізувати енергетичний баланс всередині клітини. Мікрострумені впливають одночасно на всі шари шкіри, м'язову тканину та лімфу. Створюють ефект делікатного дренажу шкіри (знімають набряки), виводять токсини, надають ефект ліфтингу шкіри.

Мікродермабразія або мікрошліфування – це вид механічного пілінгу, при якому шкіра обробляється потоком мікроскопічних кристалів. Мікродермабразія запускає в організмі механізм оновлення шкіри.

Питання для співбесіди:

1. Яку техніку апаратної косметології вам відомо для надання шкірі пружності і свіжості, зменшення зморшок.
2. Назвіть методику проведення «Брашинг» як одного з методів апаратної косметології.
3. Які покази до проведення дезінкрустализації, який очікуваний результат після проведення даної процедури?
4. Назвіть покази та протипокази до проведення одного з методів апаратної косметології «Вакуум терапія».



5. Які проблеми дозволяє вирішити кріоліфтинг та кріотерапія, назвіть протипокази до проведення даної процедури.

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ № 7

Тема: Ін'єкційна косметологія

Мета: сформувати знання про ін'єкційну косметологію. Оволодіти технікою ін'єкційної косметології для надання шкірі пружності і свіжості, зменшення зморшок.

Завдання:

1. Ознайомитися з технікою ін'єкційної косметології, для надання шкірі пружності і свіжості, зменшення зморшок.
2. Вивчити основні ін'єкційні препарати. Покази та протипокази до проведення мезотерапії.

Короткий виклад теми

Краса – це королева, яка править дуже недовго.

Сократ

Мезонитки один з методів косметології це – найновіша техніка тривимірного омолодження обличчя, процедура вирішує проблеми зів'ялої та атонічної шкіри. Тредліфтинг за допомогою мезониток здійснює підтяжку та укріплення шкіри за допомогою «каркасу», що установлюється в різних шарах дерми (так зване армування). Він не викликає дискомфорту, до того ж, з часом розсмоктується – втім, ефект 3d-підтяжки зберігається надовго.



Біоревіталізація – у шкіру вводиться гіалуронова кислота, яка не тільки омолоджує її, а й ефективно зволожує. Введені всередину шкіри речовини стимулюють активність клітин, що називаються фібробластами. Ці клітини шкіри виробляють еластин і колаген, за рахунок яких шкіра набуває пружність і еластичність. Від активності фібробластів також залежить і вміст гіалуронової кислоти в шкірі.

Плазмаліфтинг. Введення у шкіру пацієнта збагаченої плазми його власної крові.

Ботокс. Суть роботи ботокса полягає в тому, що в м'язах він блокує їх сприйнятливість до нервових імпульсів, а при певній концентрації, він повністю паралізує м'яз.

Контурна пластика. Збільшення губ, позбавлення від зморшок, зміна контуру обличчя – всього цього можна досягти за допомогою введення гелів-філерів.

Озонотерапія. Мікроін'єкції озону відновлюють обмінні процеси у шкірі, позбавляють від зайвої ваги та целюліту, «прибирають» акне та рубці, повертають шкірі здоровий вигляд.

Мезотерапія. У шкіру вводяться багатокомпонентні коктейлі, збагачені амінокислотами, гіалуроновою кислотою, вітамінами, мінеральними речовинами та коензимами.

Питання для співбесіди:

1. Яка дія гіалуронової кислоти при проведенні біоревіталізації?
2. Який очікуваний результат від введення під шкіру мезониток, яких правил потрібно дотримуватись при проведенні даної процедури?
3. Чому рекомендують введення плазми крові перед лазерною шліфовкою шкіри обличчя? Яких правил



- потрібно дотримуватись при проведенні
плазмаліфтингу?
4. Назвіть побічні ефекти при проведенні мезотерапії.

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ № 8

Тема: Методи омолодження шкіри

Мета: Сформувати знання про сучасні методи догляду за шкірою обличчя і тіла з використанням фотоомолодження та лазерного шліфування.

Завдання:

1. Ознайомитися з технікою фотоомолодження, лазерного шліфування.
2. Засвоїти методику озонотерапії, гірудотерапії.
3. Вивчити покази та протипокази до проведення даних процедур.

Короткий виклад теми

Людське життя, все життя підкоряється красі.

Краса вже існувала у Всесвіті до людини.

*Краса залишиться у Всесвіті, коли людина загине,
але не навпаки. Краса не залежить від незначної людини,
що борсається у багнюці.*

Джек Лондон

Фотоомолодження. Завдяки використанню світлового потоку високої інтенсивності, добре корегуються вікові зміни: видаляються дрібні зморшки, пігментні плями, купероз, веснянки, сухість і в'ялість, широкі пори і нерівності, судинні утворення, не порушуючи при цьому



цілісності шкіри і практично не маючи побічних ефектів. Під впливом світлової енергії потік руйнує клітини, що містять велику кількість меланіну, дрібні капіляри і старі волокна колагену.

Лазерна шліфовка. Під шліфуванням шкіри лазером розуміється процедура, іменована дермабразія (видаленні поверхневого шару епідермісу за допомогою потужного променя лазера).

Існують наступні види дермабразії:

Фракційне шліфування. Дану процедуру прийнято проводити в тих випадках, коли потрібно видалити рубцеву або фіброзну тканину.

Абляційне шліфування називається випаровування клітин епідермісу за допомогою лазерного променя. Особливість даного виду процедур полягає в тому, що промінь моментально поглинається клітинами шкіри, що містять воду, і видаляються тільки ті клітини, які потрібні.

Озонотерапія – метод лікування із застосуванням медичного озону. Медичний озон отримують за допомогою медичного озонатора з медичного кисню. Методи озонотерапії розділяються на місцеву і системну дію. Застосування медичного озону (озоно-кисневої суміші, що складає з 0,05% - 10% озону і 99,95% - 90% чистого кисню) є особливо ефективним при судинних захворюваннях з вираженою гіпоксією: стенокардії, атеросклерозі, вадах серця, ішемічній хворобі. Озон активізує обмінні процеси на клітинному рівні, поліпшує мікроциркуляцію крові і газообмін. Покращує оксигенацію тканин, тобто насичення їх киснем. Це особливо корисно при тривалій гіпоксії та поганому насиченні крові киснем.

Грудотерапія – це лікування п'явками. Лікування п'явками знайшло найширше застосування і в сучасній косметології. Використовуються при цьому не будь-які, а



тільки медичні п'явки. Їх вирощують на спеціальних біологічних фермах. Така п'явка є стерильною. Вона не може занести в організм пацієнта ніяку інфекцію. Використовується кожна п'явка тільки один раз. Крім того, п'явка ще й здатна відчувати хворобу. Вона працює тільки з дійсно хворим органом або зоною.

П'явки здійснюють лікувальне кровопускання. Це дозволяє розвантажити кровотік хворого, звільняє судини і позитивно впливає на весь організм. Дію від укусу п'явок можна порівняти з впливом голкорексфлексотерапії.

Питання для співбесіди

1. Методика проведення «Лазерного пілінгу», «Лазерної епіляції» як одних з методів апаратної косметології.
2. Назвіть покази та протипокази до проведення одного з методів омолодження шкіри «Озонотерапія».
3. Які проблеми дозволяє вирішити гірудотерапія, назвіть протипокази до проведення даної процедури.

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ № 9

Тема: Масаж обличчя і декольте.

Мета: Ознайомити студентів з основними положеннями теми з наголосом на техніку проведення основних прийомів масажу обличчя і зони декольте.

Завдання:

1. Вміти проводити косметичний, гігієнічний, лікувальний масаж обличчя і декольте.
2. Знати механізми дії косметичних препаратів, які застосовують під час масажу.
3. Правила виконання прийомів масажу.



Короткий виклад теми

Не буває некрасивих жінок, бувають ледачі.

Коко Шанель

Для максимального вивільнення корисних властивостей косметичних засобів необхідно дотримуватися техніки їх нанесення по масажних лініях обличчя і зони декольте. Масажні точки і лінії визначаються за найменшим розтягуванням шкіри, і виконувати всі процедури необхідно відповідно до їх напрямку. Лімфатичні судини і волокна колагену шкіри проходять паралельно цим лініям.

Масаж здійснюється по основних лініях:

- навколо очей є дві масажні лінії: від внутрішнього краю ока до зовнішнього, по лінії брів, яка збігається з краєм очниці, і від зовнішнього краю ока, до внутрішнього, по нижній межі очниці, важливо дотримуватися послідовності;
- крило носа – завитки вушних раковин;
- куточки рота;
- в зоні декольте масажна лінія проходить від кута нижньої щелепи, через середину ключиці і сходиться на середині грудини.

Масаж шиї, спільно з косметичними процедурами, дозволить зміцнити м'язи і усунути в'ялість і відновити колишню пружність.



РОЗДІЛ 3

РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ

Вид контролю: 5 семестр – залік

Методи контролю

1. Поточний контроль
2. Підсумковий контроль
3. Модульний контроль
4. Екзамен

Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота									Сума
Змістовий модуль 1					Змістовий модуль 2				
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	100
11	11	11	11	11	11	11	11	11	

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90-100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни



СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Базова

1. Аппаратная косметология / [Текст] : [учебник] / А.Г. Башура [и др.]. Харьков : Основа, 2014. 366 с.
2. Білик Е.В. Ідеальна фігура : харчування, тренування, хороший настрій. ТОВ ВКФ «БАО», Донецьк, 2005. 256 с.
3. Михайличенко П.П. Вакуум-терапія в косметології. Наука і техніка, 2007. 304 с.
4. Мойзріст О. М. Сам собі косметолог. Київ, «Магазин», 2006. 304 с.
5. Основи медичної косметології : навчальний посібник / Т.В Проценко, О.А. Проценко, Я.А. Гончарова [та ін.]; за ред. Т.В Проценко; Донецький національний медичний університет імені Максима Горького Кафедра дерматології та косметології ННПО. Донецьк : Донбас, 2013. 334 с.

Допоміжна

1. Библия красоты / Сост. Н.Н. Малакей. Харьков: Книжный клуб «Клуб семейного досуга», 2007. 352 с.
2. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезиотерапия) : учебн. для студ. высш. учеб. заведений. 2-е изд., стер. М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. 608 с.
3. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник. М.: ГЭОТАР-МЕД, 2002. 560 с.
4. Карпюк І.Ю. Дихання в оздоровчій фізичній культурі : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К.: Знання України, 2004. 196 с.
5. Марголина А.А. Новая косметология. М.: Косметика и медицина, 2000. 204 с.
6. Миринова Л.Г. Медицинская косметология. М.: «Крон-пресс», 2000. 242 с.
7. Попова О.А. Лікувальна гімнастика – ваш сімейний лікар. Донецьк: ТОВ ВКФ «БАО», 2008. 256 с.



ДОДАТОК А

ХВОРОБИ ШКІРИ

1. Дерматит



2. Екзема



3. Розацеа



4. Демодекоз



5. Купероз



6. Фурункул



7. Псоріаз



8. Червоний вовчак





ДОДАТОК Б

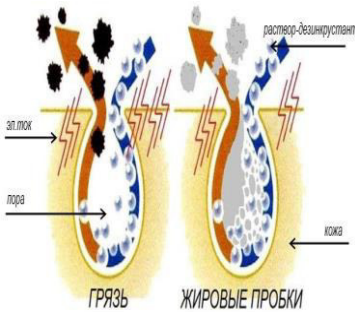
Апаратна косметологія

1. Брашинг



національний університет
водного господарства
та природокористування

2. Дезінкрустація





Національний університет
водного господарства
та природокористування

3. Вакуум терапія



4. Мікрострумені

Національний університет
водного господарства
та природокористування





ДОДАТОК В

1. Фотоомолодження



2. Лазерна епіляція



Видалення судинних патологій



Національний університет
водного господарства
та природокористування



Національний університет
водного господарства
та природокористування



До та після процедур обробки судинним лазером



ДОДАТОК Г

ОЗОНОТЕРАПІЯ





Гірудотерапія в косметології

