

**Школа
мастеров
массажа**

**Дипломная
работа**

На тему «Криомассаж»

Выполнила:
Ольга Савченко

Преподаватель:
Первухин Сергей Игоревич

СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение
	3
2. История возникновения массажа3
3. Механизм действия массажа3
4. Криомассаж. Определение4
5. История развития криомассажа4
6. Процессы
	5
7. Методика проведения6

8. Показания	.7
9. Противопоказания	.7
10. Общая криотерапия	.7
11. Плюсы и минусы	.8
12. Проведение процедуры	.9
13. После процедуры	.9
14. Часто задаваемые вопросы	10
15. Криолечение в домашних условиях	.11
16. Источники	..
12	

Введение

МАССАЖ (франц. **massage**) — метод лечения и профилактики, представляющий собой совокупность приемов механического дозированного воздействия на различные участки поверхности тела человека, производимого руками массажиста или (реже) специальными аппаратами. Массаж в комплексе с медикаментозным и другими методами лечения находит широкое применение в самых различных областях клин, медицины, используется в системе медицинской реабилитации, а также в гигиенических целях. Исходя из этого, различают Массаж лечебный (в кардиологии, травматологии, гинекологии, косметологии, педиатрии и др., где Массаж имеет специфические особенности) и гигиенический (в т. ч. в спорте).

История

Метод зародился в глубокой древности в истоках народной медицины. В Древнем Китае письменные свидетельства о применении массажа относятся к третьему тысячелетию до н. э. В Древней Индии в трактате «Аюр-Веда» (3—2 тысячелетие до н. э.) также приводятся описания приемов массажа. В Египте, Ливии, Нубии и других странах Африки массаж был известен за 12 в. до н. э. В Древней Греции Геродикос (484 — 425 гг. до н. э.) применял массаж при ряде заболеваний. Большое значение для развития массажа имели труды Гиппократ. Асклепиад ввел один из приемов вибрационного массажа — сотрясения. Участников спортивных состязаний в Древней Греции учителя гимнастики массировали, натирая мазями, и посыпали мельчайшим песком, доставляемым с берегов Нила. В Древнем Риме массаж был очень широко распространен как средство врачевания и физического воспитания. В конце 19 в. в России возникли центры по подготовке специалистов по лечебному массажу. В начале 20 в. массаж начали применять в клиниках, косметических кабинетах.

Механизм действия

В основе механизма действия массажа лежат сложные взаимообусловленные рефлекторные, нейрогуморальные, нейроэндокринные, обменные процессы,

регулируемые центральной нервной системой. Начальным звеном в механизме этих реакций является раздражение механических рецепторов кожи, преобразующих энергию механических раздражений в импульсы, поступающие в центральную нервную систему; формирующиеся ответные реакции способствуют нормализации регулирующей и координирующей функции центральной нервной системы, снятию или уменьшению проявлений парабиоза, стимуляции регенеративных процессов и процессов восстановления функции периферических нервов.

Массаж улучшает трофические процессы в коже, стимулирует функцию потовых и сальных желез; способствует рассасыванию инфильтратов; вызывает активизирование обмена веществ, повышение газообмена в органах и тканях. Повышая обменные процессы в организме, усиливая выделение жира из жировых депо, массаж способствует «сгоранию» избыточного жира.

Криомассаж — метод криотерапии, заключающийся в сочетании холодового воздействия на ткани организма в комплексе с массажными приемами.

Выделяют:

- криотерапевтическое воздействие с использованием умеренно низких температур (до -20°C): ледяные аппликации, массаж кубиками льда, ледяные обертывания, холодные ванны, аппликации криопакетов, холодные грязевые аппликации, криоаппликации с помощью термоэлектрических устройств, хлорэтиловые и спиртовые блокады.
- с использованием экстремально низких температур (от -20°C до -120°C): общая криотерапия в криокамере, воздействие парожидкостной смесью азота, CO_2 -аэрозолем, в том числе воздействия на биологически активные точки китайских меридианов (криопунктуру) температурой.

История развития

Метод криотерапии появился в конце XX века, когда вместо воды стали использовать газы, имеющие рекордно низкие температурные показатели.

Применение холода в массаже связано с именем японского ученого — Тосимо Ямаучи. Его считают родоначальником криомассажа. Свои первые исследования он посвятил методам лечения холодом ревматических поражений опорно-двигательного аппарата.

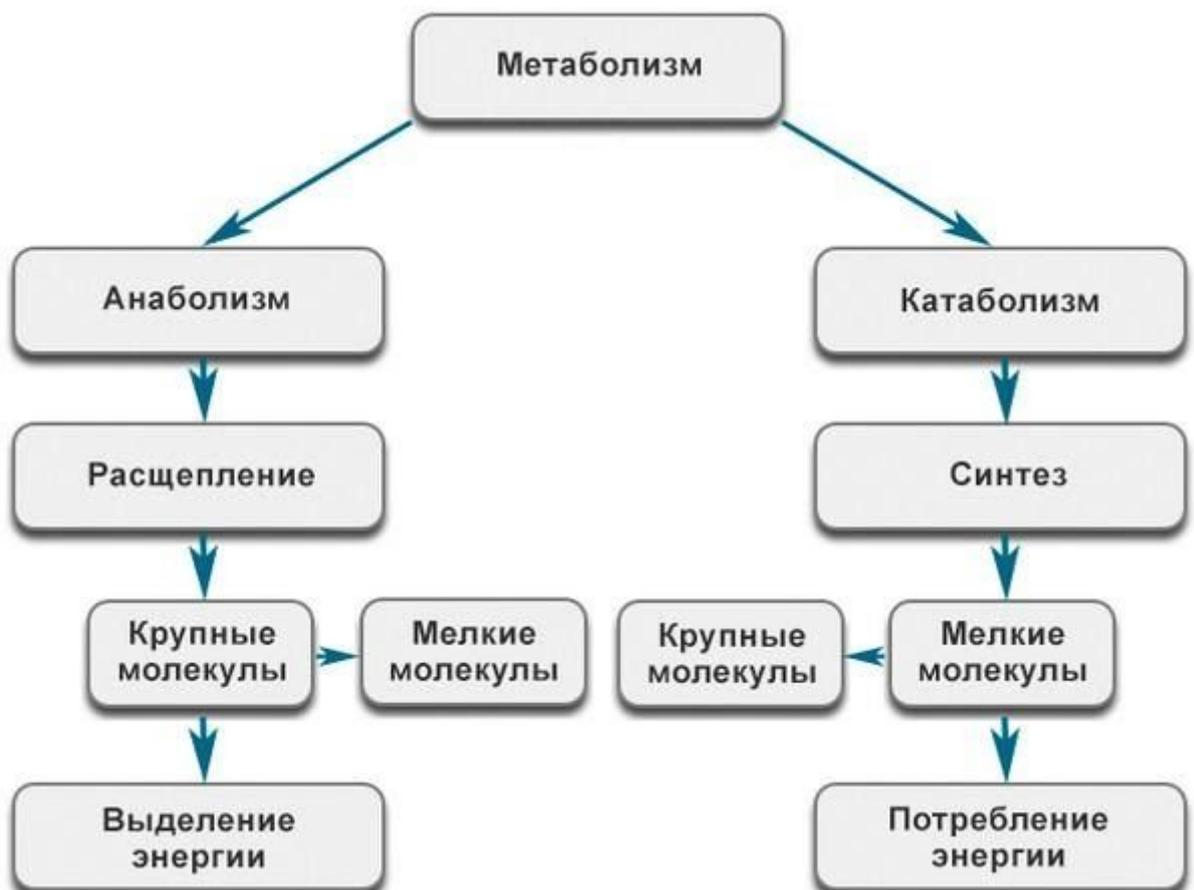
Немного позже метод стал неотъемлемой частью лечения ревматоидного артрита. Было отмечено улучшение у более чем 80% больных.

В современных процедурах криомассажа используют кубики льда, местные холодовые ванны и повязки, ледяные обертывания и аппликации, спиртовые и хлорэтановые блокады, криопакеты. Эти способы нашли широкое распространение в сфере Spa-индустрии, в методах борьбы с целлюлитом. Особое направление в косметологии получил метод криомассажа закисью азота.

Температура кратковременного воздействия холода на организм составляет от -150 до -180 градусов.

При этом происходят следующие процессы.

1. Газообразные формы азота и аргона действуют разрушительно на патологические ткани и клетки ,тем самым предупреждая их разрастание.
2. Низкие температуры способствуют сужению сосудов ,что приводит к улучшению кровообращения и стимуляции метаболических процессов.
3. С помощью процедуры можно останавливать развитие и размножение раковых клеток.
4. Оказывает благоприятное воздействие на кожный покров,запускает естественные процессы восстановления и обновления клеток,улучшает питание тканей.



Криотерапия – методика проведения

В физиотерапии в основном используется криотерапия при умеренно низких температурах. С этой целью применяют ледяные аппликации, аппликации криопакетов, хлорэтиловые блокады, криоаппликации с помощью термоэлектрических устройств.

Наиболее доступным материалом для криотерапии является лед, который может использоваться различными способами (массаж, обертывание, аппликации и др.). Чаще всего лед размещают в полиэтиленовые пакеты и укладывают на пораженный участок на 30-60 минут. Получили распространение в клинической практике и криоаппликаторы или криопакеты различной толщины и разного состава материала. Рабочая температура их обычно равна от – 10 до -20 ° С. При аппликациях криопакеты накладывают на кожу через прокладку из бумажной или льняной салфетки. Продолжительность процедуры составляет от 10 до 20 мин.

Все чаще в лечебной практике для локальной гипотермии применяют различные гипотермические устройства (АЛГ-02, "Иней-2", "Гипоспат-1", "Гипотермия-1", «Криоэлектроника» и др.). Используют в клинической практике для криотерапии легко испаряющиеся жидкости (хлорэтил, жидкий азот и др.).

Криотерапия – показания

Локальная криотерапия показана при заболеваниях опорно-двигательного аппарата (ревматоидный артрит, ювенильный хронический артрит, анкилозирующий спондилит, остеоартроз, травмы суставов и околоуставных тканей, переломы), ожогах, пролежнях, заболеваниях и травмах нервной системы (остеохондроз позвоночника, фантомные боли, посттравматические парезы и параличи, невралгии, синдром Паркинсона и др.), трофических язв и ранах, остром панкреатите и др.

Криотерапия – противопоказания

Криотерапия противопоказана больным с заболеваниями периферических сосудов (болезнь Рейно, облитерирующий эндартериит, варикозная болезнь), серповидно-клеточная анемия, при непереносимости холода. Криотерапию не проводят детям до 5 лет, а также беременным.

Общая криотерапия

При ней воздействию подвергается весь организм. Общую криотерапию проводят в криокамерах (криосауна) от -10 до -180 ° С в течение 30-180 сек. Она может осуществляться путем обдува холодным воздухом при температуре -30 ° С в течение 8-10 мин или при температуре -100 -180 ° С (экстремальная азрокриотерапия) в течение 30 с – 5 мин, а также влиянием смеси азота, СО₂-аэрозолем.

Общая криотерапия показана: при ревматических заболеваниях суставов, некоторых аутоиммунных и кожных заболеваниях (бронхиальная астма, псориаз, диффузный нейродермит и др.), в спортивной медицине и косметологии. Противопоказания для общей криотерапии

- абсолютные – острые некомпенсированные заболевания внутренних органов, артериальные васкулиты или тромбозы магистральных сосудов;
- относительные – хронические, часто рецидивирующие локальные инфекции; острые инфекционные заболевания, острые и хронические заболевания крови, клаустрофобия.

Плюсы и минусы

Как и любая другая процедура, криомассаж тела или лица имеет свои плюсы и минусы.

Сначала перечислим преимущества:

- Выраженный эффект. Он будет заметен практически сразу после процедуры, а после следующих сеансов лишь закрепится. Кожа станет упругой, свежей, приобретёт естественный цвет.
- Безопасность процедуры. Кожные покровы не повреждаются, так что риск инфицирования отсутствует.
- Процедура совершенно безболезненна. Неприятные ощущения возникать могут, но они незначительны и вполне терпимы.
- Не требуется реабилитация. Практически сразу можно приступать к привычным делам.
- Криомассаж можно сочетать с некоторыми другими косметическими процедурами.

Теперь недостатки:

- К минусам можно отнести наличие противопоказаний. Проводить криомассаж можно далеко не всем.
- При длительном воздействии повышается риск обморожения. Но оно возможно только в том случае, если косметолог нарушит технологию проведения процедуры, например, повысит температуру или увеличит время воздействия.
- Есть риск развития побочных эффектов. Но они возникают нечасто.
- Относительно высокая цена.

Проведение процедуры

Выполнять процедуру нужно очень тщательно, не задевая область под глазами, губы и проч. На процедуру может потребоваться от 10 до 20 минут – всё будет зависеть от цели криомассажа и состояния эпидермиса.

Для удаления родинок или бородавок используется глубокое криовоздействие. Для этого аппликатор наводят точно на проблемный участок и обрабатывают его под незначительным давлением. При криомассаже проводят совсем иное воздействие на кожу. Все действия проводятся с учётом массажных линий или точечного воздействия на определённую проблемную зону.

Процедура проводится путём лёгкого массажа, а не грубой обработки кожи. Во время криомассажа всегда ощущается небольшой дискомфорт в виде лёгкого жжения.

После процедуры

Чтобы после криопроцедуры кожа не подвергалась вредному воздействию солнечных лучей, нужно после сеанса хотя 30 минут не выходить из помещения, а ещё лучше провести остаток дня дома.

После сеанса на коже могут появиться отёчность или покраснения, но это абсолютно нормально, они сойдут уже через сутки. Совершенно естественно, если после криомассажа кожа начнёт шелушиться – это её ответ на воздействие холода. Если в течение 2 дней кожа не перестаёт шелушиться, можно воспользоваться увлажняющими косметическими средствами.

Серьезных осложнений обычно не возникает, если процедура проводится в хорошей клинике и под присмотром грамотного врача. Хотя даже это не способно уберечь от обморожения. Сама температура кожи в момент процедуры способна опуститься до 0 градусов, но такое воздействие будет благотворным только определенный промежуток времени. Обморожение практически всегда становится причиной шелушения после курса криомассажа. К счастью, более плачевных последствий удастся избежать.

Наличие шелушений не всегда означает обморожение, поскольку такое последствие практически всегда возникает в результате массажа. Более того, это нормальное явление – происходит процесс обновления клеток, подсушиваются воспаления. Уже спустя несколько дней кожа будет выглядеть нормально.

Часто задаваемые вопросы

Можно ли летом делать криомассаж лица?

Терапию в летнее время рекомендуют только в случаях, когда требуется неотложное лечение. Из-за активного шелушения кожный покров становится незащищенным, что вкупе с избыточной инсоляцией способно вызвать гиперпигментацию.

Чего нельзя делать после криомассажа?

Запрещено категорически на протяжении нескольких дней после такой терапии:

- посещать солярий;
- отрывать и иным образом удалять шелушения;
- умываться (в первый день).

Помогает ли он для похудения?

Процедура позволяет улучшить контуры тела, сделать его более подтянутым. Однако в целом от одного лишь криомассажа нельзя похудеть.

Борется ли он с целлюлитом?

Данный метод применяется при борьбе с целлюлитом из-за способности ускорять местные обменные процессы. Максимальный эффект процедуры заметен при использовании других типов массажа.

Криолечение в домашних условиях

Процедуры криотерапии с использованием газообразных веществ проводятся только в специализированных салонах и лечебных учреждениях. В домашних условиях допустимы следующие способы.

1. Контрастный душ прекрасно тонизирует организм и стимулирует обменные процессы. Длительность воздействия не более 5 минут, в течение которых температура воды меняется каждые 20 секунд. Начинать рекомендуется с горячей воды.
2. Холодные обливания также благотворно влияют на организм. Обливать разрешается все тело начиная с ног, кроме головы. После окончания сеанса необходимо растереть все тело полотенцем.
3. Холодные ванны разрешается принимать не более 2 минут. Начинать лучше с 30 секунд, погружая все тело в воду, оставляя голову над ее поверхностью.

Разрешается также использовать кубики льда для локального воздействия. Замораживают обычную воду или настои лекарственных трав.

Криотерапия является уникальным методом, который успешно применяется в различных областях медицины и косметологии. Принимать решение о назначении процедуры должен специалист, который также предупредит о противопоказаниях и возможных осложнениях.

Источники.

Сайты

<https://on-line-wellness.com>

<https://kosmetola.com/face/kriomassazh#i-19>

<https://facelift.guru>

<https://ru.wikipedia.org>

<https://vertebrolog.pro>

Литература

1. Баранов А. Ю., Кидалов В. Н. Лечение холодом. Криомедицина. — СПб.: Атон, 1999.
2. Гребенников А.И. Массаж для коррекции фигуры и лечебные обертывания. — М.: Эксмо, 2010. — 272 с.