

Школа мастеров массажа

## **Баночный Массаж Лица**

Выполнила: Махина Наталья Алексеевна

Преподаватель: Первухин Сергей Игоревич

Санкт-Петербург 2020

## Содержание

Введение.

Глава 1. История баночного массажа

1.2. Массаж лица

2.1. Основа баночного массажа

2.2. Показания к применению

2.3. Польза и эффект

3.1. Техника и методика баночного массажа

3.2. Противопоказания к применению

3.3. Заключение

4. Список используемой литературы.....

## Введение

1. История развития массажа имеет свои корни еще с древнейших времен, когда простыми поглаживаниями по спине или голове расслабляли организм, либо более интенсивными движениями снимали спазм. Естественно изначально массаж производили только голыми руками без подручных средств. Спустя некоторое время к простому ручному массажу стали добавлять различные маля и кремы, а также всевозможные приспособления - от деревянных предметов до живых змей. Дошло и до применения банок. Так появился баночный, вакуумный массаж.

С медицинской точки зрения - дозированное механическое воздействие на различные участки тела человека, производимые руками массажиста или специальными аппаратами. Слово "массаж" происходит от греческого *masso* - месить, мять, сжимать, поглаживать.

Как известно, основные факторы любого массажа - деформация и вибрация. Вакуум облегчает создание деформации мягких тканей за счет прямого механического воздействия.

Применение вакуумного массажа своими истоками также уходит в давние времена. Первые сведения об использовании принципов вакуумного массажа донесли до нас исторические памятники. Известно, что аборигены Америки в 15-5 тыс. до н.э. применяли методы врачевания с помощью пологого рога буйвола - прототипа современных медицинских банок. По другим сведениям, использование банок с лечебной целью зародилось в Китае.

В качестве банок китайцы использовали колена бамбука или высокие чайные чашки. Считалось, что банки могут с успехом применяться для лечения болезней суставов, колик, острых болей, при пневмониях и многих других. Было также показано, что банки оказывают антитоксическое воздействие при активизации выделения секрета потовых и сальных желез, содержащего помимо воды и солей мочевины, жирные кислоты, барий.

Лечение болезней при помощи банок получило широкое распространение в других странах Востока - Монголии, Кореи, Японии. Банки, которые здесь использовали, были различных форм и размеров: из стекла, керамики, бамбука и глины.



Рассматривая историю развития вакуум-терапии, чаще всего её использование связывают все же с целью кровопускания.

Кровососные банки были весьма популярны и в древних арабских странах. В средневековой Европе в любой цирюльне не только брили бороды, но и делали кровопускание с помощью банок. Широко использовали вакуумное воздействие с помощью банок и на Руси, в частности для избавления от простуды. Из народно-бытовой медицины использование таких банок постепенно внедрялось и в официальную медицину. Первые попытки научного обоснования применения фактора лечения отрицательным давлением были предприняты в конце 16 столетия. В первой половине 19 века ученый Жак Жуно разработал новый метод воздействия на конечности измененным атмосферным давлением, положившим начало баротерапии.

В терапевтических клиниках и больницах стали использовать небольшие медицинские банки для лечения последствий простудных заболеваний - трахеитов, бронхитов, пневмоний. Но попытка понять, как влияет применение банок на организм человека и попытка дать научную трактовку данному методу была предпринята только в 1920 году известным терапевтом В.Х. Василенко. Им было доказано, что сразу после применения банок наблюдается снижение артериального давления, а частота пульса замедляется.

Инженером Кравченко был создан специальный вакуум-аппарат для лечения различных заболеваний. Принцип работы барокамеры Кравченко заключается в поперечном создании перепадов декомпрессии и компрессии при температуре 40 градусов с воздействием на верхние или нижние конечности.

Известны также различные модификации применения вакуум-терапии в акушерско-гинекологической практике. Фактор вакуума с лечебной целью применяют у беременных с ранними и поздними формами гестозов. В 1980 годах вакуум-терапия развивалась как часть рефлексотерапии. Были разработаны методы традиционного массажа с помощью медицинских банок, вакуумного массажа и точечной вакуум-терапии.

Вакуумный массаж проводили одной или двумя банками, движения которых направлялись в сторону венозного тока и могли быть центробежными, радиальными или по кругу. Считалось, что движение крови во время процедуры будет происходить из области более высокого давления в область пониженного. Механизм такого лечебного воздействия подобен механизму аутогемотерапии, то есть лечению, осуществляемому с помощью собственной крови больного. Эволюция методов вакуумного массажа не стояла на месте. На смену палочкам и банкам ученые в 1960 годах начали создавать современные вакуумные аппараты-массажиры. Вакуумный массаж, применяемый сегодня, посредством всасывания кожи и создания отрицательного давления устраняет ригидность мягких тканей, способствует выводу жидкостей и токсинов. Также усиливает ток крови и лимфы не только в коже, но и в более глубоких тканях

## 1.2 Массаж лица и омоложение

Массаж лица и омоложение Коллаген — основной компонент кожных покровов, находится в дерме и имеет волокнистое строение, наподобие войлока. Волокна коллагена, расположенные параллельно друг другу, не упакованы плотно — между ними остается свободное пространство в виде тончайших каналов, заполненных тканевой жидкостью. Через эти тончайшие каналы и подводятся к поверхности кожи полезные вещества, транспортируемые капиллярами. Иными словами, здоровое состояние коллагена является залогом нормального питания кожи. Но, с возрастом коллагеновые волокна теряют свои гидрофильные свойства, начинается процесс их известкования и дубления. В результате чего коллаген становится «жестким», неспособным выполнять свою функцию по увлажнению кожи. Уплотняясь, он перекрывает каналы, и капилляры уже не могут подавать по ним питательные вещества к ее поверхности. Вакуумный массаж лица в этом смысле является единственным средством чтобы «вытащить» это питание наружу, слегка «разрыхлив» волокна коллагена. Появляющиеся на коже красные пятнышки (петехии) после вакуумного массажа лица банками как раз и показывают, что удалось это сделать — накормить кожу после длительного ее голода.

Для предотвращения известкования коллагена существуют и химические способы связывания ионов кальция и вывод их из кожи.

Появление дистрофических проблем в тканях, нарушение ее функций, формирование фиброзно-рубцовых тяжелей, разрастание соединительной ткани — подобные негативные процессы сопровождают наше старение или болезни. «Как правило, такие ткани трудно поддаются традиционным видам лечения, и фактически эта проблема в медицине оставалась пока нерешенной. Однако с внедрением в клиническую практику метода ВГТ (вакуум-градиентная терапия) впервые появилась реальная возможность неинвазивного влияния на патологически измененные структуры мягких тканей.

С помощью дозированного вакуума можно осуществить глубокое воздействие непосредственно на дистрофически пораженные участки.

Первоначальные процедуры массажа приводят к своеобразному метаболическому «микровзрыву» имбибированных тканевых элементов, обусловленному высвобождением воспалительных и противовоспалительных медиаторов и гормонов, выделением биологически активных субстратов (гепарин, гистамин, простагландины, цитокины).

В результате этого снижается сосудистый тонус, расширяется просвет артериол, прекапилляров и венул, увеличивается число функционирующих капилляров, что, в свою очередь, способствует повышению локальной температуры тканей (на 3-5 °С). При этом происходит разрыхление слипшихся слоев тканей, пучков миофибрилл, элементов соединительной ткани — коллагеновых и эластиновых волокон. В ответ на микроповреждение сосудов включаются процессы регенерации, связанные с восполнением поврежденных тканевых элементов или образованием новых сосудов взамен выключенных из кровотока. Необходимо подчеркнуть, что обычно дистрофически измененные участки мышечной ткани представляют собой достаточно жесткие конгломераты, включающие деформированные и плотно спаявшиеся между собой и с мышечно-соединительной тканью тканевые элементы, поэтому работа с ними и бывает болезненной.

Применение массажа на здоровых участках тканей осуществляют в основном с профилактической целью. Как правило, в реакции таких тканей практически полностью отсутствует фаза мета болического «микровзрыва». В здоровых тканях наблюдается преимущественно терапевтическая фаза, внешне проявляющаяся выраженной артериальной гиперемией, локальным повышением кожной температуры, глубоким расслаблением поверхностных и глубоких слоев тканей. Необходимо отметить, что результаты воздействия вакуума (как непосредственно в тканях, так и на уровне организма в целом) характеризуются достаточно высокой и весьма продолжительной эффективностью и стабильностью.

Так, пациенты, однажды пройдя лечебный курс дозируемой вакуумной терапии, в дальнейшем могут годами не вспоминать о мучивших их проблемах со здоровьем.

В случаях же рецидива клинических проявлений (через месяцы и даже годы после завершения курса) процессы восстановления у пациентов протекают значительно быстрее и эффективнее. Таким больным достаточно выполнить 1-3 процедуры, в результате которых наступает клиническое выздоровление. Эти закономерности реакции организма дают основание полагать, что в тканях сохраняется своеобразная «память» о воздействии вакуума. При повторном воздействии ткани реагируют быстро, и в достаточно короткие сроки в них происходит активация регенеративно-репаративных процессов. Скорость такой активации в 2-3 раза выше по сравнению с теми больными, которым такая процедура проводится впервые.

Приведенные материалы дают основание полагать, что вакуум можно рассматривать в качестве универсального метода реконструктивно-репаративного воздействия как на здоровые, так и на патологически измененные ткани.

## **2.1. Основы баночного массажа**

В основе действия баночного массажа лежит рефлекторный метод, основанный на возникновении гиперемии, раздражении кожных рецепторов создавшимся в банке вакуумом.

Под влиянием баночного массажа улучшаются периферическая циркуляция крови, лимфы, межтканевой жидкости. Устраняются явления застоя, усиливаются обмен веществ и кожное дыхание в массируемом участке тела. Кожа становится упругой, повышается её сопротивляемость к температурным и механическим факторам, улучшается сократительная функция мышц, повышается их тонус, эластичность. При воздействии вакуум-терапии происходит выделение экстракта сальных и потовых желез. В его состав входят помимо солей, мочевины, ацетон, желчные кислоты, которые в определенных концентрациях токсичны для организма, это дает возможность сравнивать метод баночного массажа с эффектом бани.



Во время процедуры вакуумного массажа лица на кожу накладываются специальные полые баночки, внутри которых давление оказывается отрицательным. За счет этого присасывающего эффекта к тканям активно поступает кровь, питая все клеточные элементы и стимулируя обменные процессы.

## 2.2 Показания к применению:

- отечность, пастозность лица;
- тусклый,
- нездоровый цвет;
- потеря эластичности; возрастные изменения,
- мелкие морщинки.

Проводить массаж лица чаще 2 раз в неделю не рекомендуется.

## 2.3 Польза и эффект от массажа

Вакуумный массаж стимулирует кровообращение и лимфоток в месте воздействия, активизирует клеточный метаболизм, способствует синтезу коллагеновых и эластиновых волокон. После курса процедур кожа становится более свежей, упругой и подтянутой, исчезают незначительные морщинки и выравнивается рельеф.

За счёт разницы давления происходит обыкновенное движение внутренней жидкостной среды организма по направлению к коже. Одновременно в зону воздействия перемещаются молекулы кислорода и электролиты, за счёт чего улучшается клеточное питание кожи.

| <b>Преимущества</b>  | <b>Недостатки</b>  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>● Доступность метода</li><li>● Простота в применении на практике</li><li>● Спа-эффект</li><li>● Высокая безопасность процедуры</li></ul> Быстрый результат | <ul style="list-style-type: none"><li>● Большой перечень противопоказаний</li><li>● Риск появления высыпаний после процедур</li></ul> Высокий риск травм при неправильном применении |

К недостаткам вакуумного массажа относят избыток электролитов, притекающих к коже в месте установки банок. Если увеличить время процедуры, возможно развитие обратного эффекта: усиление отёка и развитие воспалительной реакции.

### **3. 1. Особенности проведения процедуры**

#### **Как подготовиться**

Перед сеансом необходимо убрать от лица волосы, тщательно очистить кожу от макияжа, а затем умыться подходящим конкретно вашему типу кожи косметическим средством. После умывания следует немного промокнуть лицо чистым полотенцем или одноразовой салфеткой, а затем сразу нанести массажное масло или крем.

#### **Какое масло выбрать**

Большая часть растительных масел подсушивает кожу, а также в той или иной степени закупоривает поры и приводит к высыпаниям, т.е. обладает комедогенным эффектом.

*В качестве альтернативы многие врачи-косметологи рекомендуют использовать полужирные кремы, которые идеально переносят конкретно ваша кожа.*

Масла с низким уровнем комедогенности:

- Масло виноградных косточек.
- Арганы.
- Примулы вечерней.
- Конопля.
- Лесного ореха.

Миндальное.

#### **1.4 Разновидности и техники выполнения**

##### **Разновидности вакуумного воздействия**

По технике, продолжительности и месту воздействия, массаж делят на 2 вида.

**Статический** Предполагает точечное воздействие. Банку устанавливают на выбранный участок и держат 4 — 6 секунд. Затем аккуратно снимают и ставят на следующую прорабатываемую область. От сеанса к сеансу время увеличивают на секунду. Максимально на одном месте, банку можно держать до 30 секунд. Выбирают этот тип, когда в проработке нуждается не всё лицо, а только проблемные зоны (второй подбородок, мелкие неровности и пр.)

##### **Динамический**

**Банка перемещается по коже, скользит по ней.** Движения строго вдоль массажных линий. Предварительно нужно нанести специальное масло либо гель. Такой массаж занимает меньше времени и действует мягко. Шансы возникновения побочных эффектов в виде синяков уменьшаются в несколько раз.

Вакуумный массаж может проводиться при помощи специальных аппаратов, применяемых в салонных условиях или привычных банок.

Банки бывают разных видов.Стеклянные. Данный вид банок активно используется в борьбе с целлюлитом, растяжками, дряблостью кожи тела и для ускорения восстановления мышц после травм. Для лица их никогда не применяют из-за высокой травматичности.



Стеклянные баночки с силиконовой насадкой маленького диаметра – это более практичный вариант для массажа лица. Преимуществом таких банок считается возможность регулировать силу воздействия на ткани.



10

- Чисто силиконовые вакуумные баночки имеют форму конуса и очень просты в применении. Они не наносят вреда коже при грамотном использовании, практичны и просты в уходе. Единственным недостатком считается короткий срок службы – баночки достаточно быстро теряют свою форму и эластичность.



Резиновые баночки отличаются от силиконовых только материалом. Многие домашние пользователи отмечают, что за ними тяжело ухаживать поскольку резина активно впитывает косметические средства и их ароматы. Таким образом, лучше заплатить немного более высокую цену и приобрести набор удобных и качественных силиконовых банок.



- Пластиковые пневматические банки. Не самый подходящий вариант для домашнего самомассажа лица. В сравнении с силиконом пластик обладает более высоким травмирующим воздействием на ткани.

11



Важно соблюдать правила классического массажа лица. Движения необходимо осуществлять медленно, строго по массажным линиям – от центра к периферии и снизу вверх, возможны круговые движения. Не допускать создания кожной складки.

**Схема проведения**

Массаж выполняют при помощи силиконовых баночек. Избегайте зоны шеи, вокруг глаз, губ и проекции лимфатических узлов.

Первую процедуру следует начинать с минимальной степени воздействия, плавно увеличивая её от сеанса к сеансу.

Этапы:

- Расположите банку у подбородка, затем плавно поднимитесь вдоль боковой поверхности лица к виску. Движение повторите с каждой стороны 4-5 раз.
- Вновь установите баночку на подбородок и круговыми движениями массируйте эту зону. Достаточно 5-7 круговых движений.
- Установите банку у крыла носа, после чего плавно двигайтесь к скуле. Повторите с каждой стороны 5-7 раз.
- Поставьте баночку в центре лба и медленно продвиньте ее к виску, после чего отпустите. Повторять с каждой стороны 4-5 раз.

Расположите банку между бровями, а затем плавно двигайтесь вверх. Отпустите у линии роста волос. Упражнение повторяется также 4-5 раз.

12

Какую бы часть лица вы ни обрабатывали, баночка должна проводиться легко. Для этого иногда приходится натягивать кожу или регулировать силу воздействия. Алгоритм сеанса обработки лица вакуумом в области лба следующий:

1. Очистите лицо от косметики и умойтесь холодной водой (чем ниже температура, тем лучше);
2. Поглаживающими разогревающими движениями нанесите крем или масло для массажа (вазелин тоже подойдет);
3. Схема обработки кожи: от центра лба к вискам;
4. Следующий этап: вертикальные движения от бровей вверх к волосам;
5. Особое внимание уделите поперечному лобному шву. Обработайте его круговыми движениями.

Для обработки используется два вида банок – большие (32 мм в диаметре) и маленькие (22 мм). Сначала используются первые, затем вторые. Для массажа

верхнего и нижнего века применяют еще меньшие приспособления – 11 мм. Действуют по такой инструкции:

1. Смазывают глаза жирным кремом или маслом (например, жожоба);
2. Банку или массажер устанавливают на кончик носа, задерживаются и ведут вверх до межбровной складки;
3. Для обработки нижнего века плавно проводят линии от носа до висков (вплоть до начала роста волос);
4. Еще обрабатывают проблемные зоны точно, сила воздействия – незначительная.

Для шеи и подбородка используется комплект банок как большого, так маленького диаметра. На области наносят специальный крем и начинают обработку:

1. Берут баночку 32 мм, ставят у основания шеи с правой стороны, проводят вверх к подбородку. Повторяют прием с левой стороны. Центр шеи не обрабатывается;
2. Ставят приспособление на середину подбородка. Ведут несколько линий: сначала вдоль челюстной дуги, затем под ней, до мочки уха. Повторяют для обеих сторон;
3. Круговыми движениями против часовой стрелки массируют подбородок;

13

4. Берут баночку 11 мм, ставят около внутреннего уголка глаз на нос, проводят вниз мелкими круговыми движениями, разглаживая складки.
5. Затем выполняют то же самое с другой стороны;

Приоткрывают рот, натягивая тем самым кожу над губой. Массируют морщины вокруг мелкой насадкой.

### **Меры предосторожности**

- Касторовое, кокосовое, масло льна и какао обладают самым высоким уровнем комедогенности, поэтому их применение в баночном массаже категорически запрещено.
- Лицам с очень жирной кожей и тяжелыми формами акне не стоит использовать масла в принципе. Пациентам с такой кожей косметологи рекомендуют в первую очередь

проконсультироваться у врача-гинеколога или эндокринолога для нормализации гормонального фона.

Необходимо тщательно ухаживать за силиконовыми баночками для массажа: качественно промывать их от остатков крема или масла в теплой мыльной воде после каждой процедуры, а затем обрабатывать раствором антисептика.



*В сезон сильных морозов и активного солнца лучше воздержаться от проведения сеансов.*

### 3.2 Противопоказания

- Патология щитовидной железы.
- Тяжелые сердечно-сосудистые заболевания
- Нарушение целостности кожных покровов.



14

- Тонкая, чувствительная дерма.
- Сахарный диабет.
- Туберкулез любой локализации.
- Повышение температуры тела свыше 37 градусов.
- Беременность и период лактации.
- Острые инфекционные заболевания.
- Тяжелые формы угревой болезни.
- Повышенная ломкость капилляров.
- Кожные онкологические заболевания.
- Послеоперационный период после пластических операций на лице.
- Состояние после ботулинотерапии, введения филлеров или проведения плазмолифтинга.
- Обострение герпес-вирусной инфекции с высыпаниями.

## **Возможный вред**

- Появление синяков, микрогематом, телеангиоэктазий;
- пересушивание кожи неподходящими средствами для массажа;
- возникновение пигментации после курса процедур;

любое химическое, физическое или механическое воздействие на ткани может привести к различным новообразованиям.

## **Меры предосторожности, побочные эффекты**

Побочные эффекты, осложнения присутствуют если: Проявлять чрезмерный энтузиазм (нарушение периодичности, длительности сеансов, интенсивное воздействие на непривыкшую кожу); подобрать некачественный материал, не следить за чистотой кожи, банок; экономить на геле и маслах; Нарушать технику проведения.

## **Побочные эффекты после вакуумного массажа, если пренебрегать**

**правилами и противопоказаниями, крайне неприятны:** Усиление сыпи, образование акне. Причина: недостаточное очищение дермы, инструмента, наличие воспаления и гнойничков до процедуры.

- Синяки, кровоподтёки. Проблема в хрупких, близкорасположенных к поверхности капиллярах. Появляются, если не рассчитать силу воздействия.
- Отёки появляются, если банки снимали неправильно.

Растяжки.

## Заключение

4. Эффективность массажа лица вакуумными банками не только доказана специалистами, но и проверена годами. Омолаживающий эффект достигается только при регулярных процедурах и правильной технике.

Результат:

- разглаживание мелких и глубоких морщин (как мимических, так и носогубных);
- выравнивание цвета лица и устранение пигментных пятен;
- повышение упругости кожи – по структуре она становится более плотной и эластичной;
- сужение пор и исчезновение так называемых «черных точек»;
- снятие покраснений и любых кожных раздражений;
- уменьшение или полное устранение гнойных высыпаний;
- разглаживание мешков под глазами и снятие отечности;
- выравнивание контура лица – оно становится более очерченным и худым;
- устранение второго подбородка.

В полном объёме эффект от баночного массажа лица проявится после курса процедур. Делают их от 10 до 15 раз, через день. Таким образом, на курс уйдёт около месяца. В сложных случаях после 20-дневного отдыха курс необходимо повторить.

Список используемой литературы (источника):

<https://medbanki.ru/omolozhenie/vakuumnaya-terapiya-dlya-lica.html>

<https://edit.ua/2009-09-03-07-11-02.html>

<https://skincare--shop-ru.turbopages.org/skincare-shop.ru/s/krasota-i-uhod/massazh-lica-bankami-rezultat.html>

<https://krasotka.club/krasota/lico/massazh/vakuumnymi-bankami.html>

