



Школа мастеров массажа

Дипломная работа
Тема: Криомассаж

Выполнил: Гребёнкин Денис Сергеевич

Преподаватель: Первухин Сергей Игоревич

Санкт-Петербург 2020

СО Д Е Р Ж А Н И Е

1. Введение	3
2. История возникновения криомассажа	4
3. Криомассаж.	5
4. Полезные свойства криомассажа.....	5
5. Показания криомассажа	6
6. Противопоказания криомассажа.....	6
7. Требования по подготовке и особенности проведения процедуры....	6
8. Жидкий азот в массаже	7
9. Выполнение криомассажа жидким азотом	8
10. Криомассаж головы	9
11. Воздействие низких температур на зону живота и спины.....	9
12. Массаж льдом.....	10
13. Массаж губ льдом с ментолом.....	11
14. Список литературы.....	12

В В Е Д Е Н И Е

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.

Массаж – совокупность приемов механического и рефлекторного воздействия на ткани и органы человека в виде растирания, давления, вибрации проводимых не посредственно на поверхность тела, как руками так и специальными аппаратами, через воздушную, водную или иную среду для достижения лечебного или иного эффекта.

Реакция тканей на воздействие низких температур может быть различной. Она зависит не только от характеристик самой ткани, но и от скорости изменения температуры, обусловленной действием замораживающей струи. С помощью охлаждения можно как разрушить ткани, так и сохранить их. Использование устройств типа низкотемпературных стоков в качестве медицинских инструментов относительно безопасно благодаря практическому отсутствию реакции тела на локализованное замораживание. Форма, скорость роста и конечный размер криоповреждения для различных биологических тканей можно определить и воспроизвести путем регулирования таких известных или легко измеряемых параметров, как температура, размеры сопла, удаленность от охлаждаемой поверхности и время воздействия. Возможность обрабатывать большую площадь поверхности тела является основным достоинством струйных криодеструкторов.

В настоящее время криовоздействие применяется для разрушения доброкачественных и злокачественных опухолей. Используются они так же и в косметических целях - для борьбы с различными кожными заболеваниями: бородавками, угревой сытью, пигментными и родимыми пятнами, а так же для удаления татуировок и рубцов. Однако, не смотря на множество весьма перспективных областей применения, криомедицина в настоящем виде является по существу эмпирической. В обширных библиографических обзорах работ, рассматривающих различные криохирургические методы, указывается на то, что регулирование криоповреждения является в большинстве случаев искусством, совершенствуемым практикой. После того как началось течение охлаждающей струи, начинается образование фронта замораживания. Врачи, использующие этот метод встречаются с двумя основными трудностями: одна связана с пределами замораживания и вторая - с возможной долей разрушенных клеток в ткани, которую следует охлаждать.

История возникновения криомассажа

Применение холода наряду с целебными травами и кровопусканиями является одним из самых старых в истории человечества методов лечебного воздействия на организм больного человека. За 2500 лет до н.э. в древнем Египте применяли холодные компрессы при лечении переломов черепа и ранений грудной клетки. Эти рекомендации содержатся в папирусе Смита, являющегося самым древним в истории человечества источником медицинских знаний. В “Илиаде” Гомера также упоминается о применении холодных примочек при ранениях груди. В сочинениях “Отца медицины” Гиппократ подробно описывается лечебный эффект местного применения холода для остановки кровотечения из ран и при травматическом отеке. Широко использовал охлаждения при лечении ран Н.И.Пирогов. Он писал: “ Холод, безусловно, назначается там, где к опухающей, горячей и раздраженной ране присоединяется капиллярное кровотечение”. Холод является одним из самых старых анестезирующих средств. Еще в средние века военные лекари применяли холод для обезболивания хирургических операций. Более чем через 100 лет этот метод был возрожден выдающимся русским хирургом С.С. Юдиным [2]. Криохирurgia - метод лечения, заключенный в локальном разрушении патологически измененных участков биологической ткани с помощью низкотемпературных аппаратов. Идея использования разрушительных свойств низкой температуры впервые реализовалась в конце XIX века в дерматологии у больных с доброкачественными новообразованиями кожи. Для этой цели Arnott использовал смесь льда с солью при температуре 253 К , Nebra - смесь алкоголя с мятным спиртом. Данный метод лечения после введения в практику снежной углекислоты уже в то время получил название криотерапии. Позднее метод криотерапии использовался при лечении гемангиом, бородавок, родимых пятен и остроконечных кондилом. Новым шагом в развитии криотерапии стало применение в качестве криоагента жидкого азота.

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 холодные 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.

Криомассаж

Криомассаж – один из способов массажного воздействия на организм человека, во время которого используется источник холода. Криомассаж относится к процедурам с применением умеренно низких температур, обычно не ниже чем -20 градусов Цельсия. Суть метода заключается в локальном непрямом контакте кожных покровов с источником холода, чаще всего с аппаратом, продуцирующим жидкий азот, благодаря чему в тканях сначала происходит замедление процессов метаболизма, потребления и транспортировки питательных веществ, а далее они активно восстанавливаются. Медики и косметологи отмечают, что криомассаж оказывает и косметическое, и лечебное воздействие на организм.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА КРИОМАССАЖА

Криомассаж лица, тела, головы жидким азотом обладает сильным терапевтическим эффектом, при этом он совершенно безболезненный для пациента. Воздействие источника холода на кожу способствует мягкому отшелушиванию верхних слоёв дермы, и стимуляции процессов роста новых клеток. Также отмечается замедление воспалительных процессов и процессов старения кожных покровов. Повышается тонус мышц, а морщины становятся заметно менее выраженными. При угревой сыпи криомассаж полезен ещё и тем, что снижает активность сальных желёз, а для кожи с чрезмерной пигментацией – своими осветляющими свойствами. Кроме оказания общего лечебного и укрепляющего действия, массаж может служить этапом подготовки к проведению других косметологических процедур, например, инъекций или обёртываний. Криомассажи назначают в качестве реабилитационных мер после оперативных вмешательств, после проведения всех видов эпиляции и теплового воздействия на кожу. Криомассаж волосистой части головы рекомендован для усиления роста волос и общего улучшения их состояния. При розацеа, в сальных железах образуется киста, из-за чего происходит уплотнение кожной папулы. Криомассаж, активируя процесс регенерации клеток, позволяет уменьшить проявления воспалений, которые заживают и уходят быстрее, чем обычно.

ПОКАЗАНИЯ КРИОМАССАЖА

Назначение криомассажа кожи лица целесообразно, если у человека присутствуют, акне, отёки, демодекоз, розацеа(комедоны), выраженные признаки старения, вялая и тусклая кожа, целлюлит и дряблость кожи, лишний вес, ожирение, угревая сыпь, расширенные поры, пигментные пятна. Криомассаж волосистой части головы назначается при наличии таких показаний: алопеции (андрогенного облысения); ослабления состояния волос из-за стрессов или потери веса; перхоти; жирной себореи; зуда и повышенной чувствительности кожи головы, облысение, медленного роста волос. Общий массаж тела с использованием жидкого азота пойдёт на пользу, с себореей, борьба с целлюлитом, уменьшение объёмов, профилактика (лечение варикоза), хороший тонус кожи, подтяжка кожи, улучшение микроциркуляции, улучшение иммунитета, заживление рубцов и шрамов жидким азотом, гипертрофические рубцы хорошо поддаются лечению жидким азотом, однако замораживание в таком случае обязательно должно быть сильным, так как ткани должны промерзнуть на достаточно большую глубину. В результате этого должна появиться выраженная реакция в виде пузырей и покраснения. За один сеанс обычно предлагается провести до трех смазываний жидким азотом.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ КРИОМАССАЖА

Повышенная температура тела, беременность, непереносимость холода, наличие герпесных высыпаний на коже, мигрень, атеросклероз сосудов головного мозга, гирсутизм, эпилепсия, остеопороз, раковые новообразования, заболевания сердца и сердечно-сосудистой системы, высокая температура, психические нарушения, повреждения кожи, острые вирусные заболевания, купероз.

ТРЕБОВАНИЯ ПО ПОДГОТОВКЕ И ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОЦЕДУРЫ

Криомассаж связан с воздействием на кожу, поэтому перед запланированным сеансом следует отказаться от осуществления любого пилинга, во избежание механического повреждения кожных покровов. По возможности лучше избегать солнечного загара и посещения солярия за 7-10 дней до назначенной даты. Основной действующий элемент в процессе – жидкий азот, из-за чего проводить процедуру более предпочтительно в салоне у специалиста, нежели самостоятельно на дому. Перед началом обрабатывают кожу специальным лосьоном, а также проводят лёгких точечный массаж. Массаж волосистой части головы может происходить с точечными прикосновениями. Техника проведения предусматривает либо строгое следование массажным линиям, либо непосредственное воздействие на один конкретный участок. По окончании сеанса, на обработанную кожу наносится

питательный крем. Если криомассаж проводился на волосистой части головы, следует применить к ней питательную маску.

Проведение массажа волосистой части головы благоприятно воздействует на волосы, делает их более густыми и блестящими, способствует избавлению от перхоти. В целом, криомассаж оказывает тонизирующее влияние на кожу,

из-за чего его можно применять ко всему телу.

Жидкий азот в массаже

Расскажу вам о воздействии жидкого азота на кожу.

Жидкий азот представляет собой нетоксичное жидкое вещество без цвета и запаха, имеющее температуру минус 196°С.

Он воздействует на организм, вызывая стрессовое состояние, при котором происходит множество положительных реакций: активизируется иммунная, эндокринная, нейрогуморальная системы организма, улучшается кровообращение и, как следствие, — ускоряется обмен веществ и кожа хорошо снабжается живительным кислородом, витаминами, аминокислотами и другими полезными веществами, укрепляются стенки сосудов, сужаются поры, замедляется процесс старения кожи и разглаживаются уже имеющиеся мимические и возрастные морщины, а самое главное – активизируются процессы регенерации и обновления тканей

Использование в криотерапии

Криотерапия или, проще говоря, лечение холодом является общим названием для целого ряда физиотерапевтических процедур.

Подготовка к процедуре

Проводить криомассаж можно только после предварительного обследования, когда будет подтверждено, что пациент не имеет противопоказаний к применению жидкого азота, например, в виде аллергии или какого-либо заболевания.

Важно! Проводить процедуру не рекомендуют в летнее время. Лучи солнца могут негативно воздействовать на кожу, вызывая сильное шелушение и чрезмерную пигментацию.

Выполнение криомассажа жидким азотом

Принцип криомассажа заключается в обработке кожи жидким азотом. Наносят его с помощью деревянного аппликатора с ватным тампоном. Его смачивают в ёмкости с жидким азотом и распределяют по массажным линиям лица тонким слоем.

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

Скорость обработки зависит от цели массажа

В первые сутки после процедуры запрещается умывание и использование кремов, если только этого не порекомендует врач. Если лицо будет нуждаться в дополнительном уходе, специалист сам его обеспечит. Результат процедуры

Не нужно ожидать мгновенного результата. После сеанса криомассажа лицо выглядит отёкшим и раздражённым. Чтобы добиться максимального эффекта, нужно пройти столько процедур, сколько посоветует специалист.

Чтобы поддерживать хорошее состояние кожи, достаточно проводить не более 2 курсов в год. При наличии кожных дефектов (таких как кератома или розацея) сеансы могут назначаться чаще.

Два курса – этого количества для оздоровления достаточно

Курс криомассажа может включать в себя до 15 процедур. Из-за того, что процедура не оказывает травмирующего воздействия на кожу.

Периодичность - два раза в неделю.

Оборудование. Удобная лежанка. Специалист может использовать аппарат для криопроцедуры либо аппликатор, который должен быть в длину от 20 до 35 см, изготовлен из натурального дерева и иметь на конце ватный диск.

Криомассаж головы

Воздействовать холодом можно и на волосистую часть головы. Это ускоряет рост и оздоравливает волосы. Когда холоду подвергаются корни волос, происходит сначала сужение пор, а затем их постепенное расширение. В луковицах улучшается циркуляция крови, они насыщаются большим количеством питательных веществ. Волосы тоже можно подвергнуть криомассажу

Важно! Холод «будит» спящие луковицы, которые делают шевелюру гуще, а причёску объёмнее.

Низкие температуры: нормализуют работу сальных желёз, уничтожают бактерии, устраняют жирную себорею, предотвращают облысение, предотвращают появление перхоти. Низкие температуры благотворно влияют на кожу головы

Процедура продолжается 10–16 мин, болезненность при этом не ощущается. Результативность и количество процедур определяются тяжестью положения. Больше всего сеансов требуется для борьбы с облысением.

Воздействие низких температур на зону живота и спины

Криовоздействие на кожу спины способствует устранению тяжёлых патологий без оперативного вмешательства. Такое воздействие улучшает кровоток и тонизирует организм в целом.

Процедура показана при следующих заболеваниях: акне, расширенные поры, псориаз, ревматизм, радикулит, болезнь Бехтерева, нейродермит. Кожу живота и спины тоже можно лечить таким образом

Проводить криопроцедуру можно практически на любом участке тела. Многим женщинам знакома проблема растяжек, возникающих из-за беременности.

Проводить криомассаж можно для борьбы с «апельсиновой коркой» в зоне живота, ягодиц и бёдер. Низкие температуры способствуют расщеплению жировых отложений, ускоряют обмен веществ и удаляют из организма ядовитые вещества.

Важно! Для избавления от целлюлита потребуется не менее 15 процедур.

Помните, что после «ледяной» процедуры, нужно побыть какое-то время в помещении. Кожа должна привыкнуть к изменению температуры. Криопроцедуры не рекомендуют проводить во время летнего зноя.

Криомассаж – не только полезная, но и очень приятная процедура, особенно если совместить ее с ароматерапией.

Массаж льдом

Техника выполнения:

- 1 поглаживание – легкое поглаживания тела кубиком льда
- 2 растирание – быстрое растирание кубиком льда по телу
- 3 выжимание – тихо и максимально сильными надавливанием кубиком льда проходимся по телу
- 4 растирание – еще раз делается растирание до стойкой гиперемии.

*обязательно лед держите полотенцем, так как можно застудить руки

Время проведения: до стойкой гиперемии

Количество сеансов: 10-14

Периодичность: день через два

Программы: антицеллюлитные, домашний уход

Техника приготовления льда: просто залейте воду в форму и заморозить в холодильнике, при заморозке можно в место воды использовать отвары трав, в лед можно заморозить веточки трав и ягод.

- С солью: Лёд на основе солевого раствора обладает противовоспалительным эффектом, прекрасно устраняет угревую сыпь. Берем 1 стакан кипяченой воды, растворяем в нем 1 ст. ложку соли. Разливаем раствор в формочки, замораживаем. Кубиком льда ежедневно протираем лицо по массажным линиям.
- С кофе: Лёд на основе кофе обладает омолаживающий и тонизирующий эффектом, поможет избавиться от мимических морщин. Для его приготовления завариваем крепкий кофе, без сахара. Затем разливаем по формочкам и протираем лицо каждое утро.
- С огурцом: Лёд на основе свежесжатого огуречного сока успокаивает кожу, устраняет шелушение, обладает отбеливающим эффектом, выравнивая тон кожи. Берем свежий огурец, натираем на мелкой терке. Полученную смесь разливаем по формочкам и убираем в морозильную камеру. Используем каждое утро.
- С минеральной водой: Берем минеральную воду, без газов, разливаем по формочкам и замораживаем. Можно добавить несколько капель эфирных масел чайного дерева или любого другого.
- С петрушкой: Лёд на основе петрушки борется с мимическими морщинами, насыщает кожу большим количеством витаминов. Берем свежую петрушку, мелко нарезаем, заливаем стаканом кипятка, настаиваем 1 час, процеживаем и разливаем по формочкам, замораживаем.
- С тоником для лица: Берём обычный тоник для лица, разливаем по формочкам для льда и замораживаем. Получаем прекрасное средство для ухода за кожей.
- С отваром ромашки или крапивы: Снять покраснения с кожи поможет.
- С маслом чайного дерева: От прыщей.
- С маслами цитрусовых: Для жирной кожи, они воздействуют на сальные железы, благодаря чему те вырабатывают меньше кожного сала

Массаж губ льдом с ментолом

Ментол является компонентом эфирного масла мяты.

Ментол обладает небольшим местноанестезирующим и антисептическим действием, попадая на кожу и слизистые оболочки, он стимулирует холодовые рецепторы.

Полезные свойства

Ментоловое масло хороший антисептик и может использоваться при обморожениях, царапинах, укусах насекомых, а также обладает высокими противовоспалительными и бактерицидными свойствами. Оно уменьшает кожную реакцию на контакт с раздражающими веществами, усиливает защитные функции кожи, при уходе за вялой, увядающей, тусклой и уставшей кожей губ она дает хороший освежающий и тонизирующий эффект. Зачастую мятное масло используется в антивозрастной косметике, помогая сохранять баланс влажности, предотвращая дальнейшее увядание кожи лица и губ. Действие мятного масла, применяемого в косметологии, зависит от дозировки. Оно оказывает на кожу успокаивающее влияние, снимает раздражения и усталость, сужает капилляры и освежает при минимальной концентрации. При большой концентрации оно разогревает кожу, усиливает приток крови, вызывая румянец и интенсивное окрашивание губ. Стимулируя кровообращение и укрепляя капилляры, оно способствует выведению избытка жидкости и токсинов из тканей.

Техника выполнения:

Положите кубик льда, изготовленного с добавлением эфирного масла ментола, в тонкую ткань и начинайте массаж. Водите им по губам влево и вправо на протяжении 2-х минут. Холод отлично стимулирует циркуляцию крови и ее приток в область губ, так они незначительно, но все же прибавят в объеме.

Ментоловые компрессы -нанесите ментоловое эфирное масло на влажную салфетку и подержите ее на губах около 5-10 минут.

Список литературы

- 1 <https://kosmetola.com/face/kriomassazh>
- 2 <https://www.instagram.com/sergey.pervukhin>
- 3 [https://foodandhealth.ru/meduslugi/kriomassazh\](https://foodandhealth.ru/meduslugi/kriomassazh)
4. <https://expertpokrasote.com/lico/massage/krioterapiya>
5. <https://www.institut-immunologii.ru/dermatology/kriomassazh.php>