



## ЛИЦЕВА ГИМНАСТИКА

Задължителна Учебна Дисциплина  
Специалност „Медицинска Козметика“ 2 курс, 4 семестър  
Второ Упражнение от 2 ак. ч. за 1 гр. в 6 уч. сед. за 2 гр. в 7 уч. сед.

Асистент Хрета Аспарухова, магистър по кинезитерапия

Сектор: „Медицинска Козметика“

Катедра: „Медико-Диагностични Дейности“

Медицински Колеж към Медицински Университет – Плевен

## ЛИЦЕВ МАНУАЛЕН

### МАСАЖ



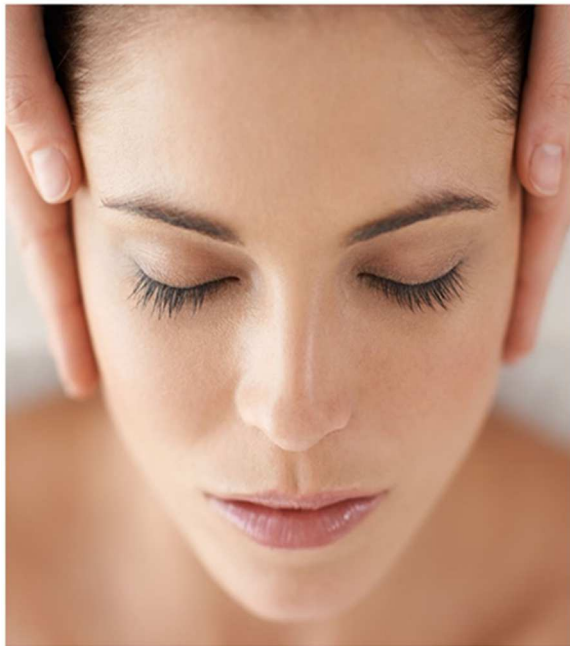
Преди да масираме някой друг, трябва да опитаме похватите и да тренираме на собственото си лице, за да вникнем в усещането, което масажа на лице поражда. Кожата трябва да е чиста, не се използват намазващи средства. Започва се от челото и свършва с брадичката, като се изпълняват от средната линия навън към двете страни на главата с последователни поглаждания. Масажните движения трябва да са плавни, а вниманието е съсредоточено в усещането на пръстите за равномерен натиск, съобразен с индивидуалната степен на поносимост.

## I /. КЛАСИЧЕСКИ МАСАЖ НА ЛИЦЕ

Масажните линии са от средата на лицето и се насочват встрани към ушите. Работи се с двете ръце симетрично по двете страни на лицевата област. Процедурата започва с общо поглаждане от челото, продължава през клепачите, носа, бузите, брадичката, предната част на шията и горна гръдна повърхност, като завършва към подмишничните лимфни възли. Натискът е съвсем лек, а движенията са къси, за да не се предизвика разтягане на кожата или задълбочаване на бръчките.

1. Поглаждане с дланната повърхност на пръстите, палците са в опора.
2. Леко изстискване с натиск от пръстите или палците е техника за челото, която завършва с кръгово движение и задържане натиска в слепоочната област.
3. Разтриване с възглавничките на пръстите: спираловидно: зигзаговидно/ симетрични движения в противоположна посока/; срещуположно плъзгащо- пръстите на едната ръка се приплъзват между пръстите на другата; кръгово/ около очите и устата/; праволинейно плъзгащо/ от веждите към окосмената част на челото; на веждите или от основата към крилата на носа/; със свити пръсти/ гръбната страна на средните фаланги/- за бузите, по долната челюст и брадичката.
4. Размачване с натиск на тъканите към подлежащата кост и събиране на леко разтворени пръсти/чело и бузи/; щипцевидно – вежди, бузи, уста, в областта на долната челюст и брадичката.
5. Вибрации с ударно – вибрационни техники – барабанене; пляскане; пощипване; кълване; пунктиране; точкова вибрация с и без обременяване.

**Завършва се с поглаждане**



II /. ПОСЛЕДОВАТЕЛНОСТ НА КЛАСИЧЕСКИ ЛИЦЕВ МАСАЖ: чело; вежди; очи;/ кръгово;/ нос;

бузи; кръгово около устата; долна челюст и брадичка.



1. Чело – масажира се от средната линия на лицето към слепоочията, но може да се разтрива и от веждите към окосмената част над него на главата
2. Вежди – третира се щипцевидно, стабилна вибрация в основата им/има добър ефект при главоболие и/или психическо напрежение/
3. Очи – масажират се кръгово отвън-навътре, най-вече с втори, трети и четвърти пръст
4. Нос – масажира се от веждите към ноздрите, след плъзгащо праволинейно разтриване, следва спираловидно и/или щипцевидно, а за подобряване дишането се прилага точков масаж встрани от ноздрите.
5. Бузи – масажните движения са изтеглящи към ушите или кръгови: ветриловидно поглаждане с дланната повърхност на ръцете; разтриват се с възглавничките на пръстите или пръсти свити в юмруци; размачването е щипцевидно или натисково; вибрациите са барабанене, пощипване, стабилна и лабилна вибрация.
6. Устата – масажира се с кръгови движения около устата съобразно мускулните влакна на *m. orbicularis oris*.
7. Долна челюст и брадичка – масажът се изпълнява в посока към ушите: обхващащо поглаждане; спираловидно разтриване с възглавничките на пръстите или гръбната страна на средните фаланги; щипцевидно размачване; вибрациите са идентични с похватите за бузи.

### III /.ПРОДЪЛЖИТЕЛНОСТ НА ПРОЦЕДУРАТА:

от 5-10 мин. до 15-20 мин. в зависимост от дебелината на кожата, целта и задачите на мануалният масаж на лицето, препоръчителни са 10-15 сеанса с интервал между тях от един-два дни.

