

№ 4 | 2010

эстетика тела МАССАЖ

научно-практический методический журнал

ЛИЧНЫЙ ВКЛАД

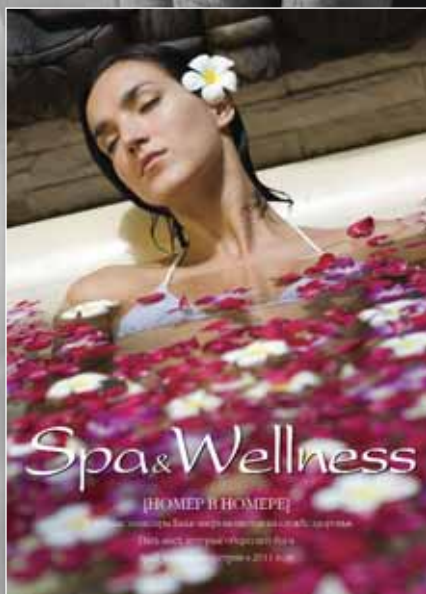
Массаж в лицах: 2010
Массаж в чистом поле

ОБЗОРЫ И РЕЙТИНГИ

Введение
в физиопунктуру

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Миофасциальная
мануальная
терапия



Швейцарские спа-курорты предлагают широчайший выбор оздоровительных процедур

Швейцария – это не только банки, часы, сыр и шоколад. Горная конфедерация успела snискать себе славу идеального места для спа-отдыха, одинаково доступного и зимой, и летом. Главное богатство этой страны – ее удивительная природа. Травы, виноград, экологически чистый мед диких пчел, и конечно, уникальные по своему составу термальные воды – все идет в ход в местной спа-индустрии. И приносит достойный восхищения результат.



www.beautycup.info

Главные события индустрии красоты 2011

Санкт-Петербург

23-26 февраля

ТВЦ “Гарден Сити”

Лахтинский пр., 85

Санкт-Петербургский Конгресс
по косметологии и эстетической
медицине “Невские Берега”

23-27 февраля

Петербургский СКК

пр. Ю. Гагарина, д. 8

**Международный Фестиваль Красоты
“Невские Берега”**

Организатор:

Общественный фонд содействия развитию косметологии, парикмахерского искусства и эстетики «Невские Берега».

(812) 305-3767

info@beautycup.info

Под эгидой Российской ассоциации
по спортивной медицине
и реабилитации больных и инвалидов

Издатель
«ПРОВИЗОРИНФОРМ»

Главный редактор
Ерёмушкин М. А.

Редакторы
Гребенников А. И.
Сырченко А. И.
Чикуров Ю. В.

Литературный редактор
Кремлёвская В. Г.

Директор по рекламе
Сурова Н.М.

Дизайн
Шадзевский Э. А.

Корректор
Шпаер В. Г.

Ответственный секретарь
Данилова Л.Н.

Менеджер по работе
с подписчиками
Епихина Елена Валентиновна
тел.: (495) 926-29-83, доб. 227

Адрес для корреспонденции
Москва, 127055, а/я 37
www.consilium-medicum.com
www.massagemag.ru

Редакционная коллегия
Бирюков Анатолий Андреевич, профессор
Васичкин Владимир Иванович, профессор
Героева Ирина Борисовна, профессор
Епифанов Виталий Александрович,
профессор
Журавлева Антонина Ивановна, профессор
Кузнецов Олег Федорович, профессор
Поляев Борис Александрович, профессор
Поляков Сергей Дмитриевич, профессор
Хрущев Сергей Васильевич, профессор
Цыкунов Михаил Борисович, профессор
Чоговадзе Афанасий Варламович, профессор

Журнал может быть использован в
качестве учебного пособия
для учащихся средних специальных и высших
учебных заведений.

The magazine can be used as a reference book
for students of the secondary specialized and
higher educational institutions.

© Полное или частичное воспроизведение
материалов,
опубликованных в журнале
или на сайтах www.consilium-medicum.com,
www.massagemag.ru, www.massagemag.info,
www.medmassage.ru, www.spaevent.ru
допускается только по согласованию
с редакцией в письменном виде.
В статьях представлена точка зрения авторов,
которая может не совпадать с мнением редакции
журнала.

Редакция не несет ответственности
за содержание рекламных материалов.

Тираж 10 000 экз.

Зарегистрирован Федеральной службой
по надзору за соблюдением законодательства
в сфере массовых коммуникаций
и охране культурного наследия.
Рег. номер ПИ № ФС77-24382 от 10.05.2006

СОДЕРЖАНИЕ

СОБЫТИЯ И ФАКТЫ

I Открытый чемпионат по спа-массажу Среднего Поволжья	5
TOPSPAEST-2010	6
Трамплин для будущих звезд. III Открытый Чемпионат Украины по СПА-массажу	8
IV Чемпионат Сибири и Дальнего Востока по спа-массажу	11

ЛИЧНЫЙ ВКЛАД

Массаж в лицах: 2010	13
Массаж в Чистом Поле	14

АКТУАЛЬНАЯ ТЕМА

Массаж с широко закрытыми глазами: Япония-Россия	16
--	----

МАССАЖ

ОБЗОРЫ И РЕЙТИНГИ

К вопросу о современных требованиях, предъявляемых к медицинским сестрам, занятым в сфере эстетической косметологии	19
Школа массажного искусства «ESTETISTA»	22
Введение в физиопунктуру	28
Массажное кресло: ощутите радость существования	30

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Исцеляющие руки (глубокий рефлекторно-мышечный массаж, краниосакральная терапия, миофасциальный релиз)	32
Лечение вертеброгенных болевых синдромов с применением вибровытяжения и мануальной терапии (ошибки и осложнения)	35
Миофасциальная мануальная терапия	39

ЭСТЕТИКА ТЕЛА

ЭКСКЛЮЗИВНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

Техника и методика проведения косметического самомассажа	44
Тайский массаж травяными мешочками LaLin с элементами йога-массажа	50
Спа-программа «Золотая бухта»	56
Сингулярная пластика век	58

ТЕХНОЛОГИИ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

Эстетик-йога	62
Как правильно выбрать оборудование для салонов красоты	64

Номер в номере: SPA&WELLNESS

Лечебные эликсиры Баха: энергия цветов на службе здоровья	68
Пять мест, которые оберегают боги	70
Spa&Wellnes-индустрия в 2011 году	74

УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

НАШИ ПАРТНЕРЫ:



ЦЕНТР КАПРАЛОВА
нетрадиционные методы оздоровления



Чемпионат
по СПА Массажу

www.spaevent

С 10 июня 2010 года в Санкт-Петербурге Международная Массажная Академия (Таллин, Эстония) при поддержке Союза массажистов Эстонии начала проводить обучение по программе «Массажист широкого профиля», соответствующей европейским стандартам обучения. Объем обучения 1000 академических часов. По окончании обучения выпускники получают профессиональную квалификацию массажиста I, II или III категории, которую дает Союз массажистов Эстонии. С данным документом можно не только работать в Европе, но и быть конкурентоспособным.



Образовательный процесс проходит в очной и заочной форме, сессиями. Длительность одной секции до 5 дней. Сессии проводятся раз в два месяца.

На обучение принимаются все желающие. Выпускникам медицинских училищ и вузов теоретические предметы перезачитываются.

С 1 по 3 октября ООО «Лекарственные средства ВАЛА-Р» и WALA Heilmittel GmbH (Германия) провели ознакомительно-обучающий семинар на тему «Введение в антропософскую медицину на примере онкологических заболеваний («предонкология», опухолевый процесс, сопроводительная терапия больных с онкологическими заболеваниями)». Семинар был рассчитан на врачей разных специальностей и студентов медицинских вузов старших курсов. Как теоретическую, так и практическую части занятий вела доктор медицины Райнер Солфранк (Германия).

На семинаре слушатели познакомились с основными понятиями и широкими терапевтическими возможностями антропософской медицины. Живой интерес у аудитории вызвала демонстрация способов наружного воздействия в антропософской медицине – ритмические втирания и ритмический массаж.

С 27 октября по 7 ноября в г. Хаммаммет (Тунис) прошел Международный научный конгресс и 63-ая сессия Генеральной Ассамблеи ФЕМТЕК. В Конгрессе приняли участие: страны-члены ФЕМТЕК, руководители курортов многих стран мира, ученые и специалисты в области восстановительной медицины и курортологии: руководители центров восстановительной медицины и реабилитации, руководители спа-центров; фирмы-производители медицинского оборудования; представители здравоохранения, турбизнеса и др. Научный комитет Конгресса составили: Н. Стороженко (Россия), У. Солимене (Италия), М. Лобода (Украина), В. Чангл (Китай), Кунгдо Чо (Корея), О. Сурду (Румыния), Ф. Дуас (Тунис), Т. Таки (Япония). В программе Конгресса обсуждались следующие вопросы: современная ситуация в бальнеологии, достижения мировой курортологии; исследования в области водолечения и климатолечения; окружающая среда, климат и здоровье; основные направления развития и новые технологии восстановительной медицины, реабилитации и курортологии; развитие современных курортных комплексов; спа-технологии; менеджмент и маркетинг курортов и рекреации; законодательство в курортной сфере.

9–10 декабря в г. Москве в рамках 20-й международной выставки «Здравоохранение, медицинская техника и лекарственные препараты» – «Здравоохранение-2010» состоялась V Международная научная конференция по вопросам высших достижений «СпортМед–2010»

На конференции рассматривались следующие вопросы:

- Новая законодательная база организации медицинского обеспечения физической культуры и спорта высших достижений.
- Медико-санитарное обеспечение детско-юношеского и подросткового спорта.
- Новые клинические технологии повышения работоспособности высококвалифицированных спортсменов.
- Проблемы антидопингового контроля в спорте высших достижений.
- Восстановительные мероприятия в спорте.
- Медицинское обеспечение спорта инвалидов.
- Спортивная психология.
- Спортивное питание.
- Спортивный массаж.

В рамках конференции были проведены рабочие совещания руководителей врачебно-физкультурной службы страны, профильной комиссии Экспертного Совета Минздравсоцразвития России по лечебной физкультуре и спортивной медицине, заведующих кафедрами лечебной физкультуры и спортивной медицины медицинских и физкультурных вузов, тематическое заседание секции РАСМИРБИ по спортивному массажу, мастер-классы «Спортивный массаж» и «Тейпирование в спорте», презентация новой печатной научной и организационно-методической литературы по специальности.

Особое внимание было уделено проведению в рамках мероприятия IX Международной научной конференции студентов и молодых ученых «Актуальные вопросы спортивной медицины, лечебной физической культуры, физиотерапии и курортологии», собирающей претендентов на лучшие работы после тщательного отбора конкурсной комиссией и позволяющей убедиться, что в этой специальности растет достойная смена.

Конференция «СпортМед» традиционно проводится в рамках крупнейшей выставки «Здравоохранение», что позволяет участникам конференции ознакомиться с последними мировыми и отечественными разработками медицинского оборудования и фармакологической промышленности.

I Открытый чемпионат по спа-массажу Среднего Поволжья

18 сентября в Самаре состоялся I Открытый чемпионат по спа-массажу Среднего Поволжья. Впервые чемпионат, объединивший профессиональных массажистов Самары, Тольятти и Кинель-Черкассов, проходил в рамках Единой Консолидированной Системы чемпионатов по спа-массажу по единым критериям, правилам и условиям, аналогичным таким же двум десяткам мероприятий, проводимых по всей России и странам ближнего зарубежья.

Интерес к мероприятию проявили как профессионалы, работающие в спа-индустрии, так и массажисты-любители, занимающиеся частной практикой. Всего в чемпионате участвовало 18 специалистов – косметологов и массажистов из спа-салонов, салонов красоты и клиник г. Самары и Самарской области. Были представлены следующие разновидности массажных программ: ломми-ломми, гуаша, тайский массаж, стоун-массаж, медовый массаж, ци нейдзян, авторская программа «Змеиный рай», нейроседативный массаж, хиромассаж и т. д.

В перерыве соревнований среди зрителей и самих участников был проведен краткий опрос, результат которого немного удивил – практически все участники и зрители изъявили желание повышать свой уровень профессионального мастерства. Не вызывает сомнений, что единственный способ показать свой профессионализм – это участие в чемпионатах подобного уровня. И если в этом году количество участников составило 18 человек, то уже в следующем году, по самым скромным подсчетам, уже готово к участию 27 человек.

Судейская бригада состояла из профессионалов высочайшего уровня: Ерёмускин Михаил Анатольевич, главный судья (председатель организационного комитета ЕКС чемпионатов по спа-массажу); Богданова Анастасия (представитель массажной школы Елены Земсковой); Якушенок Елена (преподаватель, представитель «Баланс Косметик Групп» в г. Самаре); Малахаева Лариса (преподаватель стоунтерапии, представитель «MegaSPA» в г. Самаре). По праву заслуженное I место с про-



граммой «Гавайский массаж ломми-ломми» заняла Дворянкина Надежда, специалист по массажным техникам велнес клуба «Пять ключей». II место судейской коллегией было присуждено Зайнулину Ринату, массажисту салона красоты «Анжелика», продемонстрировавшему программу спа-релакс массажа с использованием нейроседативных и миорелаксирующих техник хиромассажа. III место в соревновании уверенно взял Мананков Игорь, специалист с незаконченным профессиональным образованием (студент 4 курса отделения «Сестринское дело» ГОУ СПО Кинель-Черкаского медицинского колледжа), показавший программу медового массажа. Также были победители в отдельных номинациях, получившие призы от спонсоров чемпионата.

На чемпионате были представлены следующие номинации:

- «За волю к победе» – Тупик Дмитрий;
- «За артистизм» – Лямичев Вениамин;
- «За мастерство» – Алексеев Владимир;
- «Приз зрительских симпатий» – Зайнулин Ринат;
- «Художник художнику» – Кондратьева Зиля.

Все призы и номинанты были отмечены специальными призами. Надо заметить, что благодаря компании «Баланс КосметикГрупп» никто из участников не остался без подарков. Хотелось бы отметить фирму «Наutilus-тур», которая предоставила победителю чемпионата 7-дневную поездку в 5-звездочный отель Турции. А также «Международную школу СПА» и «Массажную школу Елены Земсковой», наградивших призеров и участников чемпионата сертификатами на бесплатное обучение. Особую благодарность и уважение хотели бы выразить преподавателю высшей категории Кинель-Черкаского медицинского колледжа, Илларионовой Римме Васильевне, за подготовку участников чемпионата, некоторые из которых являлись инвалидами по зрению.

Особую благодарность выражаем организатору чемпионата – Семеновой Елене, которая еще 2 года назад сама была в числе участников подобного чемпионата.

И большое спасибо всем: судьям, показавшим честность своего судейства, участникам, продемонстрировавшим великолепное массажное шоу, и, конечно, всем партнерам и спонсорам, которые оказали большую помощь в проведении чемпионата.

TOPSPAFEST-2010

*Из разных стран, из разных мест
Нас собирает Топспафест.
Пылает радости огонь,
Идет тепло – ладонь в ладонь.
Пусть каждый в эти десять дней
Все ближе будет, все родней,
Пусть запомнит этот миг
Учитель, гость и ученик.
Он добре, гут, гярай и бест!
Он лаби, лучший! Топспафест!*

С 20 по 30 сентября 2010 года в отеле Мирада Дель Мар 5* состоялся II Международный спа-фестиваль – «TOPSPAFEST-2010». Второй год подряд на турецком берегу Средиземного моря фестиваль собирает лучших профессионалов и настоящих ценителей спа – 120 специалистов из России, Литвы, Латвии, Украины, Белоруссии, Израиля. Это мероприятие действительно уникальное и, по мнению участников, ни с чем не сравнимое. Топспафест предложил новый формат отдыха, обучения и работы. И заложил основу для создания нового форма-



та отношений между всеми участниками рынка – между клиентами, специалистами, директорами, владельцами, бизнес-консультантами, учителями массажа и спа-технологий, журналистами и представителями компаний-поставщиков оборудования и косметики. Собрать всех при этом в неформальной обстановке морского курорта до сих пор не получалось. Обучение для спа-специалистов было необычным с самого начала – с момента формирования учебного

плана и состава учителей. Впервые и учителей и спа-методики выбирали сами мастера и массажисты путем интернет-голосования через сайт www.topspafest.com. Из представленных в качестве претендентов 24-х массажных и спа-школ было выбрано 9 лучших учителей. Александр Гончаров (Россия), Александр Ермолаев (Латвия), Ариель Пелевин (Израиль), Андрей и Валерий Сырченко (Россия), Андрей Бобков (Украина), Михаил Ерёмушкин (Россия), Рута Страткаускиене (Литва), Светлана Листопадова (Россия). Руководители спа-центров и салонов красоты выбрали своих консультантов. Также впервые список докладчиков формировали непосредственно потенциальные слушатели. Самыми востребованными осенью 2010 года стали Елена Богачёва (Россия), Максим Сергеев (Россия), Инга Агибалова (Россия), Инна Турсиене (Литва), Андрей Сырченко (Россия), Ирина Попова (Россия) и Михаил Ерёмушкин (Россия).

Утренняя йога, затем ознакомительные мастер-классы, после завтрака – основное обучение по выбранным темам, обед. А дальше кто-то предпочитал работать в спа-салоне, а кто-то сам получал индивидуальные спа-программы или дополнительное обучение. Ужин плавно переходил в спа-вечер. Это особый формат общения, который вел один из спа-экспертов, задавая направление дискуссии, а участвовали в обсуждении темы и другие эксперты, а также массажисты, директора и клиенты,



гости фестиваля. Нередко такие беседы заканчивались далеко за полночь, и, не смотря на то, что в 6 утра на пирсе уже начинались занятия по йоге, многие находили силы для ночной дискотеки.

Каким-то удивительным образом времени хватало на все – много учились, общались, ездили на рыбалку, «зажигали» на пенной дискотеке на яхте, и, конечно, успевали насладиться Средиземным морем, горными тропами и просто – чувствовали настоящую жизнь! Фестиваль позволил в неформальной обстановке лучше узнать друг друга. Деловые связи и партнерские отношения, возникшие в те сентябрьские дни, обещают быть по-настоящему прочными и взаимовыгодными. Участники успели «разглядеть» и узнать друг друга. Даже такое необходимое, но, в общем-то, скучноватое понятие как «спонсор», обрело на Топспафесте совершенно иной смысл. Генеральный спонсор – «Образовательный центр Натальи Панариной» – это молодые инициативные и интеллигентные люди – Наталья и Василий – мать и сын. Общение с ними было действительно полезно – Василий стал с одной стороны неформальным лидером, «душой компании», с другой – давал грамотные консультации по различным юридическим аспектам нашего бизнеса. Руководители этого центра поставили перед собой до сих пор никем не реализованную задачу – готовить специалистов для индустрии красоты и оздоровления по полноценной и эффективной программе, да еще и с государственной аттестацией. Косметический спонсор – компания «Талассо Бретань». Четыре представителя этой компании, похоже, в течение 24 часов были в центре всеобщего внимания! Ярчайшие мастер-классы, круглые столы, просто неформальные беседы – все это заставило влюбиться в талассотерапию буквально всех участников фе-

стиваля. Большинство из директорского состава решило «перевести» свои салоны на эту косметическую линию. Даже продукцию технического партнера Топспафеста – поставщика одноразовых изделий – компанию «1 touch» организаторы представили весьма креативно. Во время проведения конкурса «Мистер и Миссис Топспафест» и зрители и зрительницы соорудили из белоснежных одноразовых простыней шикарные банты, элегантные шарфики и другие, неизвестные еще современной моде, авангардные детали гардероба. Характерной чертой фестиваля стали и его информационные партнеры – русское издание журнала «Les nouvelles esthétiques» и профессиональный журнал массажистов «Массаж. Эстетика тела». Именно данные два издания на профессиональном рынке – своеобразные трендовые интеллектуальные компасы. Надо признать, что руководители и журналисты этих журналов обладают безусловным редким «чутьем» на действительно определяющие события и явления, освещающие всю перспективу и основные направления развития отечественного, да и мирового, рынка услуг спа и красоты.

Фестиваль прошел с успехом, в том числе и благодаря энтузиазму всех компаний-партнеров: Мега СПА (Россия), ЭстМастер (Россия), ISPA-DO (Литва), Международная Массажная Академия (Эстония), Lucky House (Россия), спа-салон «Бали» (Нижний Новгород, Россия), Элит Косметик (Екатеринбург, Россия), Украинская Школа СПА, Единая Кон-



солидированная Система чемпионатов по спа-массажу. А также неоценимую поддержку оказали ведущие интернет-порталы отрасли:

www.spaevent.ru,
www.medmassage.ru,
www.1nep.ru,
www.massagemag.ru,
www.topspafest.com,
www.spaschool.ru,
www.massage.ru,
www.cosmopress.ru,
www.city-spa.ru.

Топспафест-2010 выявил и определил те направления, по которым будет развиваться отечественный рынок спа. В массаже будут востребованы техники, имеющие медицинское обоснование, по-прежнему актуальна тема коррекции фигуры. Од-

нако в будущем году от специалистов потребуется более квалифицированный подход и аргументация перед клиентом применения того или иного метода моделирования. Восточные техники массажа также требуют интеллектуального переосмысления и индивидуализации. Особенно востребованным станет искусство спа-консультации и умение составить грамотную спа-программу. И все же над любой техникой будет превалировать отношение к клиенту. В каждом прикосновении, при каждом массажном движении клиент должен ощущать заботу и умиротворение от рук мастера. В бизнесе на первый план выходит эмоциональная составляющая. Цифры, конечно, никто не отменял, однако достичь благоприятных финансовых показателей удастся только при условии эмоционального лидерства руководителя. Что же дальше? Дальше с 1 января 2011 года на сайте www.topspafest.com начнут появляться новые имена учителей и экспертов – лучших, со всего мира. А самых лучших выберут сами участники Топспафеста-2011!

*Ничего на свете лучше нету,
 Чем узнать о спа все по секрету.
 Ну, а лучше мы на Топспафесте
 Делимся секретами все вместе.
 Наш ковер цветочная поляна,
 Рядом с нами сосны-великаны.
 пляж и солнце, небо голубое
 Наше счастье жить такой судьбою.
 Мы свое призванье не забудем,
 Мы здоровье вам приносим, люди.
 Расстается завтра на рассвете
 Встретимся на новом Топспафесте!*



Трамплин для будущих звезд. III Открытый Чемпионат Украины по СПА-массажу

14 и 16 октября на открытой сцене «Wellness-Академии» в рамках Конгресса индустрии красоты Estet Beauty Expo неизгладимые впечатления и бурю эмоций у посетителей оставил III Открытый чемпионат Украины по СПА-массажу, организаторами которого традиционно стали «Центр Капралова» и компания «Эстет». Великолепная задумка организаторов провести это действие на свежей зеленой траве, в то время, когда за окнами уже разгуливали серая, холодная осень себя оправдала и не оставила равнодушными ни участников ни зрителей.

Чемпионат традиционно проходил под эгидой Единой Консолидированной Системы Чемпионатов по спа-массажу, «Ассоциации специалистов по спортивной медицине и лечебной физкультуры Украины» и «Украинского центра спортивной медицины», при поддержке «Украинской школы СПА».

Судейская бригада отличалась поистине звездным составом: почетный судья чемпионата Михаил Еремушкин (Москва) – д.м.н., профессор, главный редактор журнала «Массаж. Эстетика тела»; почетный СПА-судья Андрей Сырченко – руководитель «Международной СПА Школы», организатор и судья Международных чемпионатов по СПА-массажу; Вера Колесниченко – д.м.н., врач высшей категории; Сергей Холодов – к.пед.наук; Андрей Бобков и Андрей Овчаренко – СПА-технологи, ведущие преподаватели «Украинской школы СПА»; Валерий Кирилук – СПА-мастер высшей категории, победитель II Открытого чемпионата Украины по СПА-массажу; Валентина Роговская – победитель I Конкурса Ukrainian SPA & Wellness Professional AWARDS-2009 в номинации «Лучший СПА-массажист»; главный судья Сергей Капралов – к.н.ф.в.с., доцент, руководитель отдела массажа в «Ассоциации специалистов по спортивной медицине и лечебной физкультуры Украины» и



курсов повышения квалификации для массажистов Федерации Футбола Украины.

Генеральный партнер – «Интеркосметик Групп», профессиональный партнер – «Украинская школа СПА», генеральным информационным партнером выступил журнал «Массаж. Эстетика тела», генеральными информационными партнерами в Украине – журналы «Kosmetik International journal», «Les Nouvelles Esthetiques Украина», партнеры призового фонда – «АТОК», «Хистомер», «СКА-DIVAT».

В чемпионате приняли участие 32 специалиста со всего СНГ: из Республики Башкортостана, Удмуртской Республики (Россия), Люботина, Харькова, Чернигова, Сум, Цюрупинска, Одессы, Черкасс, Закарпатья, Обухова, Мелитополя, Красноперекоска, Тореза, Киева. Полуфинал в очередной раз доказал, что классика может быть яркой. Финал чемпионата – это феерическое шоу!!! Зрители восхищенно наблюдали за антуражем, костюмами и замечательными методиками.

Победителями по классическому массажу стали: Ирина Галдецкая (I

место), Дмитрий Роман и Олесь Еросов (II место), Алена Капралова и Инна Белякова (III место).

Победителями по итогам двух дней чемпионата признаны: Роман Маслов «Слобожанский велнес-массаж» (I место), Ирина Галдецкая и Олесь Еросов «Сраклассика в четыре руки с элементами велнес-массажа» (II место), Инна Белякова (ассистировала Ира Белякова) «Фитнес-формирующий массаж с элементами инструментального массажа» (III место) и Дмитрий Роман «Славянский уход в русской бане с элементами велнес-парения» (III место).

Номинации получили: Мастерство и профессионализм – Азамат Латыпов; Открытие года – Марина Любименко; Лучший СПА-реабилитолог – Дмитрий Роман; Артистизм – Сергей Ястребов; Лучший этнический массаж – Наталья Сердяева; Лучший косметический массаж – Татьяна Миняйло; Приз зрительских симпатий и творческий подход – Юрий Выкпиш; За волю к победе – Евгений Карцев; За развитие ароматерапии в Украине – Алена Капралова; Лучший аромамассаж – Ирина Галдецкая,

Олесь Еросов; За внедрение ароматерапии в СПА и спорт высших достижений – Сергей Капралов.

Диплом «За вклад в чемпионское движение и популяризацию SPA услуг в Украине, стремление к совершенству» получили Галдецкая Ира, Белякова Ира, Евгений Карцев, Маслов Роман, Дехтярев Юрий.

Победители и номинанты получили обучение от «Центр Капралова», «Международной школы СПА», «Украинской школы СПА», сертификаты на разработку специализированной одежды от «SKA-DIVAT», авторские игольчатые аппликаторы и массажеры от «Центр Капралова», призы от партнеров, годовую подписку на журналы «Kosmetik InternationalJournal», «Les NouvellesEsthetiques Україна», «Массаж. Эстетика тела».

За мастерство и прекрасную технику исполнения Маслов Роман, Галдецкая Ирина, Еросов Олесь, Дмитрий Роман, Белякова Инна получили возможность написания авторских статей в украинском «Kosmetik InternationalJournal».

В рамках чемпионата с успехом прошли мастер-классы и лекции от ведущих специалистов по массажу на практикуме «Массажные и реабилитационные SPA-технологии» («Центр Капралова») и яркие шоу-программы (где были задействованы сами участники чемпионата). Отлично с ролью ведущих чемпионата и практикума справились Капралов Сергей и Шепотенко Светлана.

На чемпионате было замечено много знаменитостей, среди моделей оказался и самый сильный человек планеты Василий Вирастюк. Надо отме-

тить, что впервые на чемпионате было представлены четыре семейные династии.

Главная цель чемпионата – популяризация искусства классического и СПА-массажа в Украине – безусловно, достигнута. И это действительно искусство массажа, а не работа – все то, что мы увидели в Киеве в исполнении участников чемпионата.

Отзывы:

Главное впечатление, которое оставил о себе прошедший чемпионат – высокий профессиональный уровень участников. Качество работы более, чем половины мастеров было очень высоким, и для многих из них итоговое место в чемпионате определили не ошибки и недоработки в технике массажа, а досадные промахи по формальным признакам. Среди последних самой распространенной ошибкой было отсутствие медицинского контроля до и после процедуры СПА-массажа. Из-за этого недосчитались баллов например, Ира Галдецкая и Олесь Еросов.

В первый день соревнований, на полуфинале, участники демонстрировали владение классической техникой массажа – базовой подготовкой для каждого массажиста. Этот этап чемпионата не отличается особой зрелищностью, к тому же соревнования закончились вместе с закрытием выставки, и все же недостатка в зрителях не было! Ну, а финал СПА-массажа – вызвал настоящий ажиотаж среди зрителей. И действительно, было на что посмотреть! Марокканский мыльный массаж Бачерикова Елена, испанский массаж лица в исполнении Миняйло Татьяна,



массаж с бамбуковыми палками Азамата Латыпова, тайский массаж Марина Любименко. И, конечно же, различные модификации славянского и банного массажа, которые показали Роман Дмитрий, Выкипш Юрий. Главная цель чемпионата – популяризация искусства классического и СПА-массажа в Украине – безусловно, достигнута. И это действительно искусство массажа, а не работа – то, что мы увидели в Киеве в исполнении участников чемпионата. А для каждого участника это еще и рост профессионального мастерства, и учеба, и реклама. Колесниченко В. А – д.м.н., судья чемпионата Украины по СПА-массажу.

Третий чемпионат Украины по СПА-массажу стал очень важным событием для каждого из участников. Это необходимый опыт для массажиста и возможность показать свои наработки. Ведь массаж – это искусство!!!!!!

Полуфинал в очередной раз доказал, что классика может быть яркой. Финал чемпионата – это феерическое шоу!!! Выступали настоящие профессионалы. Каждый из участников был уникален. Зрители восхищенно наблюдали за антуражем, костюмами и замечательными методиками.

Была ли конкуренция? Лично для меня важно было само участие. Я благодарна всем, кто меня поддержал. Я считаю, что мы уже давно одна большая семья. За выступление друзей мы переживали больше, чем за свое. Мы помогали друг другу и искренне радовались НАШИМ победам.





Отдельное спасибо я хочу сказать своему папочке, Капралову С. Ю. Я знаю, сколько сил и энергии он отдаст своему любимому делу, подготовке к чемпионатам. А в результате он сделал праздник для всех нас! Мы все стали еще роднее.

Массаж – это великая сила, способная объединить талантливых людей, для которых счастье – дарить здоровье окружающим!!!!

P.S. Когда мы «капраловцы» вместе – мы непобедимы!!!!

С любовью, минибосс Капралова Алена – номинация «Лучший SPA-реабилитолог-2008» I Открытого чемпионата Украины по SPA-массажу, номинация «Открытие года», «Приз зрительских симпатий», бронзовый призер по классическому и серебряный призер (вне конкурса) по SPA-массажу II Открытого чемпионата Украины по SPA-массажу, бронзовый призер по классическому массажу III Открытого чемпионата Украины по SPA-массажу.

Участие в чемпионате Украины по SPA массажу большая честь, и огромное спасибо лично Капралову С.Ю.

Что можно сказать об организации самого чемпионата: организовано было на очень высоком уровне, количество участников просто поражает; а сам уровень чемпионата выразить словами не возможно. Уровень участников удивляет высоким профессионализмом. Сам же я для себя взял много полезного, и где сам понял, границ в SPA индустрии не существует.

Хочется пожелать организаторам и дальнейшего расширения диапазона участников, и добавить специалистов медикал-СПА.

Главный врач ТК «Богольвар» Паук И.И – участник III Открытого чемпионата Украины по SPA-массажу.

Я очень признателен Сергею Юрьевичу, что благодаря его семинарам и наставлениям я имел возможность выступить на Чемпионате Украины по SPA массажу. Все было очень

удивительно. Организация чемпионата и постановка шоу номеров – все просто великолепно, изящность дополнила профессионализм. Так держать.

Мовчан Сергей – финалист III Открытого чемпионата Украины по SPA-массажу.

Неизгладимые впечатления и бурю эмоций оставил после себя III Открытый чемпионат Украины по СПА-массажу. Великолепная задумка организаторов провести это действие на свежей зеленой траве (площадка была укрыта газоном), в то время когда за окнами уже разгуливала серая, холодная осень. Это добавило тепло и радужную атмосферу. Большое количество участников не могло не порадовать, ведь это не только конкуренция, но и новые знакомства и поддержка. Я еще раз убедился, что б сотворить, что-то красивое и великое надо работать командой! Вот и в этот раз так получилось. Мы поддерживали, советовали и помогали друг другу. В чемпионате чувствовали гости из Башкортостана и Удмуртии и мы все понимали, что им сложнее всего! Мы всей нашей командой массажистов поддерживали их и сделали для них комфортные условия.

Да, было не просто. Пристальные взгляды судей, сотни глаз зрителей смотрящих на тебя – могли сбить кого угодно с ритма программы, но Мы все показали огромный профессионализм и представили свои программы на достойном уровне.

Хотелось бы отметить хорошую работу организаторов чемпионата, команду «Центра Капралова» и «Эстета». Действий такого уровня в Украине единицы. А эти люди с каждым годом, с каждым чемпионатом поднимают себе планку и делают неповторимыми, яркими и незабываемыми данные мероприятия. Огромное спасибо всем, кто организовывал, тем, кто учувствовал и тем, кто лицезрел этот праздник – III Открытый чемпионат Украины по СПА-массажу.

Роман Дмитрий серебряный призер I Южного Открытого чемпионата по СПА-массажу, бронзовый призер III Открытого чемпионата Украины по СПА-массажу, дважды победитель номинации «Лучший СПА-реабилитолог». Независимый эксперт банных технологий.

Выражаю глубокое признание и благодарность Капралову Сергею Юрьевичу за хорошую жизненную школу,

надежное плечо и понимание. Спасибо всем парням и девчонкам, которые выступили на III Чемпионате Украины по SPA-массажу. Это было очень стильно, оригинально и зрелищно, а самое замечательное, что была теплая, доброжелательная атмосфера, взаимопонимание и поддержка. СПАСИБО ВСЕМ. Я ВАС ЛЮБЛЮ.

Белякова Инна – победитель II Открытого чемпионата Республики Башкортостана по медицинскому массажу среди профессионалов, бронзовый призер в номинации «Лучший классический массаж» и бронзовый призер III Открытого Чемпионата Украины по SPA-массажу; номинация «Мастерство и Профессионализм», «Приз зрительских симпатий» I Открытого чемпионата Крыма по классическому и SPA-массажу, номинация «Открытие года-2009» I Открытого чемпионата Восточного региона по классическому и SPA-массажу, номинация «Мастерство и Профессионализм» I Открытого чемпионата Южного региона по классическому и SPA-массажу.

Мне понравился чемпионат. Яркие выступления. А также участие в открытом чемпионате представителей и судей других стран. Что говорит о высоком уровне Украины. Мы показали другим организаторам чемпионатов, как нужно проводить такие мероприятия.

Еросов Олесь – серебряный призер по классическому массажу и серебряный призер III Открытого чемпионата Украины по SPA-массажу.

Уважаемый Сергей Юрьевич, позвольте выразить Вам огромную благодарность за приглашение и возможность принять активное участие в организованном Вами чемпионате. Я был искренне рад встрече с Вами и хочу сказать отдельное спасибо за время и внимание, которое Вы уделили мне во время моего пребывания в Киеве. Поддержка молодых специалистов – очень важное и нужное дело. Я очень признателен Вам не только за шанс проявить себя, но и за дополнительный стимул к дальнейшему развитию и самосовершенствованию. Смею надеяться, что моё выступление выглядело достойно наряду с выступлениями представителей Вашей школы. Верю, что смог удивить Вас не только артистизмом, но и профессионализмом. Сергей Ястребов – номинация «Артистизм» III Открытого чемпионата Украины по SPA-массажу.

IV Чемпионат Сибири и Дальнего Востока по спа-массажу

18 октября в Красноярске в ВДЦ Мiх-Мах прошел I Сибирский спа-форум. В рамках форума состоялся IV Чемпионат Сибири и Дальнего Востока по спа-массажу.

Спа-индустрия сегодня стремительно развивается на территории России, и особенно в Сибирском регионе. Рынок спа диктует высокие стандарты этикета и сервиса, использования эффективных технологий, а также медицинской безопасности. В связи с этим, высокие требования выдвигаются перед персоналом, работающим в спа, и, прежде всего, перед массажистами.

Целью проведения Чемпионата Сибири и Дальнего Востока по спа-массажу заявлялось повышение профессионального уровня специалистов; демонстрация высокого качества услуг; поднятие престижа профессиональной деятельности в спа-индустрии и повышение информированности населения Красноярска о новейших спа-услугах.

Организаторами чемпионата выступили компания МiхМах и массажный салон «ЭКО-СПА».

Традиционно Чемпионат проходил в два этапа:

- классический массаж, где конкурсанты могли показать свои знания и опыт в области массажа,
- произвольная программа, в которой участники могли продемонстрировать свои собственные программы спа-массажа.

В Чемпионате приняло участие 11 лучших мастеров спа из различных городов Сибири – Красноярска, Новосибирска, Абакана:

Знаменский Виталий (г. Красноярск), Яценко Ольга (г. Новосибирск), Серегина Татьяна (г. Новосибирск), Макаров Александр (г. Новосибирск), Семенов Сергей (г. Новосибирск), Сперанская Галина (г. Абакан), Сулова Елена (г. Красноярск), Щерба Евгений (г. Красноярск), Пдборщаева Александра (г. Красноярск), Кондратцева Оксана (г. Красноярск), Лубган Татьяна (г. Красноярск).

Оценивало участников компетентное жюри, состоящее из признанных отечественных экспертов в области массажа и спа-технологий.

Председатель жюри – Сырченко Анд-



рей Игоревич (г. Москва) – директор Международной школы СПА, главный судья Чемпионатов Мира по спа-массажу, редактор журнала «Массаж. Эстетика тела».

Состав членов жюри:

- Ерёмушкин Михаил Анатольевич (г. Москва) – профессор, доктор медицинских наук, ведущий научный сотрудник ЦИТО им. Н.Н. Приорова, главный редактор профессионального журнала для массажистов «Массаж. Эстетика тела».
- Маландей Евгений Васильевич (г. Красноярск) – врач восстановительной медицины, директор массажного салона «ЭКО-СПА», спа-технолог, врач аюрведической медицины, финалист Чемпионата Мира по спа-массажу 2008 года, член жюри Чемпионата Мира по спа-массажу 2009 года.
- Илларионова Анна Вячеславовна (г. Красноярск) – врач восстановительной медицины, кандидат медицинских наук, директор спа-студии «Пять чувств».
- Смотров Андрей Александрович (г. Красноярск) – руководитель студии массажа салона красоты «Отражение».
- Тимофеева Любовь Васильевна (г. Красноярск) – старший преподаватель лечебного массажа, заведующая отделением Красноярского базового медицинского колледжа.

- Сизинцева Нина Михайловна (г. Новосибирск) – преподаватель высшей категории центра повышения квалификации работников здравоохранения г. Новосибирска.

- Глушенкова Елена Васильевна (г. Красноярск) – массажист высшей категории, региональный представитель в Красноярском крае массажной школы Елены Земсковой и Российской Ассоциации по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов.

- Марус Светлана Викторовна (г. Новосибирск) – мастер международного класса, призер Чемпионата Сибири 2008 года, призер Чемпионата Сибири и Дальнего Востока 2009 года, участник Чемпионата Мира по спа-массажу 2009 года.

Победителями IV Чемпионата Сибири и Дальнего Востока по спа-массажу стали:

- 1 место – Татьяна Серегина (г. Новосибирск),
- 2 место – Татьяна Лубган (г. Красноярск),
- 3 место – Ольга Яценко (г. Новосибирск).

Победители в номинациях:

- номинация «За профессионализм» – Виталий Знаменский (г. Красноярск).
- номинация «Приз профессиональной прессы» – Евгений Щерба (г. Красноярск).

события и факты

- номинация «За артистизм» – Галина Сперанская (г. Абакан).
- номинация «Приз зрительских симпатий» – Евгений Щерба (г. Красноярск).

Все участники Чемпионата получили дипломы и ценные подарки от спонсоров: Международной школы СПА, журнала «Массаж. Эстетика тела», регионального представителя в Красноярском крае Массажной школы Земсковой Елены, массажной школы «АваТара, салона красоты «ОТРАЖЕНИЕ», спа-студии «Пять Чувств», мыльного бутика «Монсавон», свадебного салона «Юнона», ООО «Арома Джаз», компании «ТелеМир».

В рамках спа-форума прошла конференция, посвященная спа-услугам на

территории Сибири «Салон без потерь. Как заработать? Кадровая политика».

Участники проекта получили уникальную возможность стать членами Бизнес-клуба Сибирского региона индустрии красоты, получили консультации профессионалов спа-индустрии с мировым именем в области получения максимальной прибыли собственного beauty-бизнеса и рекомендации по повышению эффективности работы персонала.

В ходе конференции обсуждались следующие темы:

- Оценка ресурсов. Новая схема для увеличения прибыли
- Основы стратегического управления компанией. Вектор развития

- Мобильный сервис. Что это такое и его возможности.
 - Внедрение новых услуг с минимальными вложениями
 - Привлечение клиентов из новых мест
 - Консолидация с конкурентами
 - Кадровая политика с минимальными расходами для организации. Повышение квалификации и профессиональный подход специалистов согласно последним требованиям Минздрава РФ
 - Нормативно правовая база специалистов области индустрии красоты.
- В конференции приняли участие руководители ведущих красноярских компаний в области индустрии красоты.



Третий открытый Чемпионат Поволжья по Спа-массажу-2011

24-26 марта 2011 года

Нижегородская Ярмарка

В рамках региональной выставки парфюмерии и косметики «Серебристый ландыш 2011»

Уважаемые дамы и господа!

Нижегородское представительство «Международной школы СПА», группа компаний «Электроника», Спа-салон «Бали» приглашают вас принять участие в знаковом событии Спа-индустрии Поволжья, Третьем открытом чемпионате Поволжья по спа-массажу.

Событие такого уровня пройдет в Нижнем Новгороде уже третий раз и, безусловно, украсит историю развития отечественного спа-движения и индустрии массажных технологий.

Потенциальные участники чемпионата - массажисты, имеющие соответствующее образование (среднее медицинское, высшее медицинское, высшее физкультурное) и работающие в структурах связанных с индустрией спа (спа-центры, велнес-клубы, фитнес-клубы, спортивные клубы, оздоровительные и реабилитационные центры).

Победители и призеры чемпионата проходят в финал V Чемпионата мира по спа-массажу в Москве осенью 2011 года, получают сертификаты на обучение в «Международной школе СПА» (Москва) и подарки от спонсоров

Регистрация участников осуществляется по заявкам до 15.03.2011

Участник считается зарегистрированным после утверждения заявки Оргкомитетом и уплаты регистрационного взноса. Регистрационный взнос можно оплатить как наличным, так и безналичным расчетом. После регистрации участник получает полную информацию о порядке проведения Чемпионата и личный номер.

Приглашаем спонсоров поддержать проведение чемпионата.

Подробнее об участии и образцах документов на регистрацию можно узнать на сайте www.bali-salon.ru/чемпионат Поволжья 2010

Прислать заявку и задать вопросы по участию в чемпионате можно в оргкомитете чемпионата по адресу:

championatSPANN_2009@bali-salon.ru

тел/факс: (831) 296-00-15

Контакты:

Председатель оргкомитета чемпионата, генеральный директор ГК «Электроника» – Александр Юрьевич Кузнецов

Исполнительный продюсер чемпионата, зампреда оргкомитета – Ручина Елена Юрьевна

(831) 296-00-15, director@bali-salon.ru, +79519045713

Исполнительный директор чемпионата, зампреда оргкомитета – Железнякова Лариса Валентиновна

(831) 296-00-15, larisa@bali-salon.ru, +79519041374

Информация, ответы на вопросы о чемпионате на сайте www.bali-salon.ru

Массаж в лицах: 2010

21 октября завершил свою работу IV Чемпионат мира по спа-массажу, который был организован ЭкспоМедиаГруппой «Старая крепость» и Единой Консолидированной Системой чемпионатов по спа-массажу. В Москву на чемпионат собрались спа-мастера и сопровождающие их группы поддержки из разных уголков России, Украины, Эстонии, Литвы, Болгарии. Участникам предстояло продемонстрировать все совершенство владения массажными техниками и показать всю красоту и мастерство практикуемых ими программ спа-массажа. И они это сделали!

Вот имена действительно лучших мастеров спа-массажа 2010 года:

I место – Регина Браницкайте, Литва, «Лучший спа-мастер-2010», победительница чемпионата Балтии по спа-массажу. Программа «Единая интерпретация свойств гречихи и массажа» – рефлекторный массаж с использованием лечебных свойств гречихи. Регина Браницкайте работает в курортном городе Друскининкай в «Спа-Вильнюс». В этом же году Регина победила в чемпионате Литвы, конкуренция там была жесточайшая. Далее победа на чемпионате Балтии. И вот теперь – чемпионат мира. Массаж был рефлекторный – стопы, воротниковая зона, кисти. Кроме того, использовалась нагретая гречка, которая усиливала эффект от массажа. Это если писать о чемпионском массаже скупно. Но главное как она это делала! Вдохновенно, четко, с любовью. Возможно эти характеристики могут показаться пафосными штампами, но на самом деле было именно так. Можно утверждать, что в последние 3 года компания ISPADO превратила Литву в мировую массажную державу.

II место – Надежда Андреева, Эстония. «Релаксирующая спа-программа с использованием лаванды». Лавандовый аромат, мягкие и глубокие движения, релаксация и гармония, которую ощущали и зрители и судьи. Достойная ученица Мартина Ильвеса.

III место – Сергей Игнин и Игорь Усатый, Россия. Дуэт из Краснодара выступил с программой «Аюрведический массаж. Спа-ход «Прикосновение». Ребята неоднократно участвовали в различных чемпионатах.



Третье место в чемпионате мира – это их лучшее достижение. Работали как по нотам, можно было снимать учебный фильм по Абхъянге. Добавьте к этому абсолютное владение классическими приемами, фундаментальное образование, почти совершенную синхронность – все равно описать сложно. Успех Игоря и Сергея – это свидетельство высокого уровня подготовки массажистов на Юге России, которые повышают свою квалификацию в учебном центре «Лаки Хаус».

Приз «Зрительских симпатий» заслуженно получил чемпион г. Москвы и России 2010 года Максим Рычагов с программой «Умное спа». Идеальная техника и личная харизма. Максим представлял оригинальную методику, точнее концепцию, суть которой заключается в индивидуализации спа-воздействий по определенным принципам. Удивительный, талантливый человек Сергей Шурухт предложил спа-сообществу интерпретацию «Умного спа» с использованием популяризованных принципов аюрvedы и тибетской медицины. Идея – интересная и достойная дальнейшего исследования. Произвели благоприятное впечатление еще несколько участников, не занявшие призовых мест, но некоторые из них были отмечены в специальных номинациях. Дуэт из Кирова во главе с Верой Пестриковой блестяще показал массаж кедровыми шишками концепции «Сибирское

спа». Отдельные слова благодарности нужно сказать об их идейном вдохновителе и авторе программы – Евгении Маландее. Настоящий доктор, каких, увы, мало. Кстати, именно он организовывал проведение ежегодного чемпионата Сибири и Дальнего Востока. Возвращаясь к кировскому дуэту. Была и слаженность, и великолепная техника, и, что особенно приятно, стиль. Результат – специальный приз «За Мастерство».

Незабываемо выступили выпускники Кисловодского медицинского колледжа Мальцалова Мадина и Патракеев Вячеслав с оригинальной программой спа-арт-массажа «Магия Матисса».

Еще один дуэт из Сочи – Паниди Одиссей и Егоров Анатолий. Двое зрелых мастеров исполняли массаж, используя необычно большие речные камни, почти валуны.

Чемпионка Среднего Поволжья 2001 года, массажистка из Самары Надежда Дворянкина, показала искусство ломи-ломи. Именно искусство! Завораживающе смотрелась фехтовальная па с бамбуковыми палками в программе «Кендо массажа» в исполнении Галичевой Марии (г. Новосибирск). С таким же воодушевлением выполнили новосибирцы, Яценко Ольга и Серегина Татьяна, медитативный танец Багуа.

Александр Силин, русский спа-массаж. Запомните это имя, у него большие перспективы.

Заслуживает внимания и работа Зайнулина Рината (г. Самара), получившего награду в номинации «Художник художнику».

Иван Николов – настоящий мастер из Болгарии продемонстрировал программу «Королевский массаж». Опытные и мудрые руки.

Команда Украины – Енос Олесь и Галдецкая Ирина, Маслов Роман, Белякова Инна показала хороший технический уровень. Именно хороший, но не отличный. Сказывалась тщательная подготовка и опека со стороны С. Ю. Капралова, однако всем специалистам не хватало концептуальной целостности композиции, того, что в правилах называется «органичностью». Хромал и эстетический параметр. И вкус и стиль на этот раз изменили украинским массажистам. А жаль, мастера действительно хорошие, настоящие профессионалы. Эстонская команда – Смирнова Наталья и Агешина Галина, Молнар Сергей – сильная перспективная заявка на следующие годы. Второе место на этом чемпионате – вполне логично, но, похоже, это далеко не все, на что способна Эстония. Когда основа крепкая и широкая, то и высота может быть значительной.

Следует отметить также и работу дуэтов Белова Андрея (г. Усть-Илимск) и Кочкина Ярослава (г. Борисоглебск), Сунцова Дмитрия и Петренко Михаила (г. Нижний Новгород), Ивановой Татьяны (г. Чебоксары), Юдина Сергея (г. Москва), Му-

сатовой Екатерины (г. Нижний Новгород) и др.

Итак, IV Чемпионат мира по спа-массажу состоялся. В финале выступили 25 соискателей (массажистов было несколько больше, так как некоторые демонстрировали тандем-массаж). Судейскую коллегию IV Чемпионата мира по спа-массажу составили: председатель судейской коллегии Михаил Еремушкин, профессор, председатель организационного комитета ЕКС чемпионатов по спа-массажу; Андрей Сырченко, президент «Международной школы СПА», главный судья организационного комитета ЕКС чемпионатов по спа-массажу; Александр Гончаров, директор учебного центра компании «Мега СПА»; Пламен Труканов, доктор медицины, руководитель компаний Magic Group и Esthetic Wellness Club, консультант журнала «Арена на красота» по вопросам спа и велнеса (Болгария); Мартин Илвес, директор Международной массажной академии (Эстония); Сергей Капралов, доцент, директор «Центра Капралова» (Украина); Марина Дунаевская, директор НОУ «Учебный центр «Лаки Хаус»; Ина Турсиене, директор компании ISPADO (Литва); Елена Ручина, генеральный директор сети спа-салон «Бали» (г. Нижний Новгород, Россия).

Почетными гостями финала стали: Поляев Борис Александрович, профессор, главный специалист по спортивной медицине Минздрав-

соцразвития, доктор медицинских наук;

Стороженко Николай Афанасьевич, президент Всемирной курортной федерации;

Панина Галина Александровна, преподаватель высшей категории по медицинскому массажу Центра повышения квалификации специалистов здравоохранения Департамента здравоохранения г. Москвы; Май-Лиз Тойвар (Эстония) председатель Союза массажистов Эстонии. Во время проведения финала поздравил профессор Анатолий Андреевич Бирюков и передал теплые слова приветствия всем участникам. Чемпионат сохранил преемственность и традиции предыдущих лет. По-прежнему это мероприятие – продукт союза компании «Старая Крепость» и Единой Консолидированной Системы чемпионатов по спа-массажу, по-прежнему чемпионат проходит в рамках осеннего Интершарма. По-прежнему чемпионат поддерживает все крупнейшие частные и государственные массажные школы. И по-прежнему чемпионат выявляет перспективные массажные и спа-технологии, и, самое главное, поднимает специалистов на более высокий профессиональный уровень.

А впереди V Чемпионат, не хочется забегать далеко вперед, но можно с уверенностью уже сейчас констатировать – каждый следующий чемпионат будет лучше предыдущего! До встречи в 2011 году!

Массаж в Чистом Поле

Город Чистополь расположен в центральной части Республики Татарстан на левом берегу реки Камы и служит, в силу своего географического положения, связующим звеном между Востоком и Западом республики.

Чистополь – один из старейших городов Татарстана. Существует несколько версий по поводу основания села. Наиболее распространенная из них заключается в том, что первопоселенцами на месте Чистополя были беглые крестьяне. В середине XVIII века они были высланы. Но обжитое место недолго пустовало: сосланные и новые поселенцы увидели пустующие пашни, и название пришло как бы само собой – Чистое Поле. Указом Екатерины II в 1781 году село Чистое Поле было переимено-

вано в уездный город Чистополь. Соответственно в 2010 году городу исполняется 229 лет.

Любой город славен своими жителями. В Чистополе родились: химик Александр Михайлович Бутлеров (1828); композитор София Асгатовна Губайдулина (1931); академик Николай Петрович Лихачёв (1862). В период Великой Отечественной войны в Чистополе жили: Борис Леонидович Пастернак; Арсений Александрович Тарковский; Николай Николаевич Асеев; Александр Александрович Фадеев; Анна Андреевна Ахматова; Марина Ивановна Цветаева и др.

В системе здравоохранения Татарстана медицина Чистополя всегда занимала и занимает достойное ме-

сто. Чистопольская медицина имеет хорошее прошлое. У ее истоков работало созвездие земских врачей, и не без их участия формировалось не одно поколение медиков. Так, при переписи 1897 года в Чистополе насчитывалось 26 мужчин и 18 женщин, которые занимались врачебной и санитарной деятельностью.

До революции Чистополь был купеческим городом и центром хлебной торговли Казанской губернии. Купечество города делало благое дело, внося свои личные средства для застройки города. На средства купца С. Ф. Колпакова в 1844 году было построено здание для городской больницы. Позже, через несколько лет, в реконструкции больницы принял участие купец В. Л. Челышев.



Сегодня здравоохранение Чистопольского района представлено следующей инфраструктурой: 4 больницы, 8 поликлиник, 1 диспансер, один межрайонный диагностический центр, детская поликлиника, детский санаторий на 75 коек, станция скорой медицинской помощи, одна участковая больница, одна врачебная амбулатория и 36 фельдшерско-акушерских пунктов, «Чистопольское медицинское училище».

Помимо государственных лечебно-профилактических учреждений, в самом городе и области принимают пациентов санаторий-профилакторий «Черепашье» Чистопольского часового завода «Восток», лечебно-оздоровительный комплекс «Раздолье» и др. Целебный воздух реликтовых сосен, прекрасные водолечебницы и крытые бассейн, физиотерапевтические кабинеты и фитобары, массажные кабинеты и залы лечебной физкультуры, соляные шахты и лазеротерапия помогают в считанные дни восстановить здоровье, утраченную работоспособность и душевное равновесие.

Но настоящей жемчужиной профессиональной медицины Чистополя является Городская больница № 2 (бывшая медико-санитарная часть часового завода), основанная еще в 1944 году. Городская больница №2 расположена в 4-х этажном типовом здании, имеет в своем составе: стационар на 160 коек и поликлинику на 350 посещений в смену.

Под руководством заслуженного врача РТ, организатора здравоохранения высшей категории – Крашенинникова Евгения Анатольевича ра-

ботаю в больнице высококвалифицированные врачи и средний медицинский персонал, готовые в любую минуту оказать медицинскую помощь, все они имеют сертификаты специалиста.

Большая работа в больнице ведется в рамках Национального проекта «Здоровье», и не последнее место отводится массажным технологиям в процессе реабилитационных мероприятий. Особая роль принадлежит массажу при восстановительном лечении пациентов с нарушением мозгового кровообращения, ишемическими инсультами головного мозга.

Реабилитация пациентов с инсультами ведется в следующих направлениях: медикаментозная терапия, физиотерапия, ЛФК, массаж, занятия с логопедом, консультации специалистов. Массаж проводится в раннем восстановительном периоде (до 3-х месяцев). При массаже конечностей акцент делается на мышцы разгибатели руки и сгибатели ноги. Продолжительность массажной процедуры при спастических параличах устанавливается строго индивидуально и зависит от клинической формы, течения заболевания и реактивности организма пациента. Целью массажа при центральных параличах является снижение рефлекторной возбудимости спастических мышц, ослабление мышечных контрактур, активизирование растянутых, атрофических мышц и способствование восстановлению нарушенных двигательных функций и трофических нарушений, уменьшение явления синкинезии (содружественных движений), так как они усиливают гемиплегические контрактуры. Массаж проводится дифференцировано. Мышцы, в которых тонус повышен,

массируются легкими приемами поглаживания и растирания в медленном темпе. Растянутые, атрофические, ослабленные мышцы массируются такими же приемами, но более интенсивно, не причиняя боли. Массаж сочетают с упражнениями для расслабления мышц и пассивными движениями. При хорошей переносимости применяют нежные разминания, не смещая мышцы, используют приемы валяния, продольного разминания и надавливания. Приемы прерывистой вибрации – похлопывание, поколачивание, рубление и т. д. противопоказаны. Для снижения возбудимости двигательных клеток спинного мозга и воздействия на трофические процессы проводится сегментарно-рефлекторный массаж области нижней и верхней конечности.

Эффективность проводимой ранней реабилитации пациентов подтверждается словами самих жителей города. Утром, идя на работу, или возвращаясь поздним вечером, каждый день благодарят массажистов исцеленные земляки.

Массаж в Чистополе уже давно не экзотика, а надежный повседневный лечебно-профилактический метод, которым может воспользоваться буквально каждый нуждающийся. Достаточно ознакомиться с расценками на массажные процедуры:

Медицинский массаж:

- Шейно-грудной отдел позвоночника – 40,0 руб.
- Поясничный отдел позвоночника – 40,0 руб.
- Поясничный массаж – 80,0 руб.
- Полный массаж – 80,0 руб.
- Гидромассаж – 160,0 руб.

*М. Панкова,
массажист, Чистополь*



Массаж с широко закрытыми глазами: Япония-Россия

Существует не так много профессий, где не обладающий зрением человек может проявить себя, как никто другой. Одна из таких профессий – массажист. Слепые массажисты традиционно ценились на Востоке с древнейших времен, и ценятся до сих пор. Недаром японская поговорка гласит: «Слепой массажист на вес золота». Примечательна тема «слепых массажистов» в культурных связях между двумя странами – Японией и Россией.

Япония

Японское слово «дзато» на русский язык может переводиться как «слепой». Слово «дзато» постепенно стало использоваться как обращение к слепым массажистам («амма»), мастерам иглокалывания и прижигания моксой («синкю»), сказителям, которые распевали эпические песни о борьбе кланов Тайра и Минамото под аккомпанемент японской лютни «бива» («бива хоси»). Кроме музыкантов и медиков, среди незрячих были даже ученые и мастера игры в го и японские шахматы.

История первого объединения слепых в профессиональное сообщество в Японии начинается с IX века, когда сын императора Ниммё (810–850 гг.), принц Санэясу (831–872 гг.), потерял зрение вследствие глазной болезни, удалился в местность Ямасина (сейчас территория города Киото), собрал при себе незрячих людей, и обучал их искусству поэзии и игры на бива, духовых и струнных инструментах. Так как существовало предание, что после смерти принца Санэясу наиболее близким к нему незрячим были присвоены ранги кэнге и кото, то именно ранг кэнге стал считаться наивысшим по значимости.

В период Камакура (1185–1333) широкое распространение получило «Сказание о доме Тайра», которое часто исполняли именно незрячие люди. Слепцы «дзато», исполняющие песни о войне родов Тайра и Минамото, пользовались защитой и поддержкой рода Мураками – главного ответвления рода Минамото. Акаси Какуити (1299-1371), приходившийся младшим двоюродным братом сегуну (военному правителю Японии), стандартизировал исполнение «Повести о до-



ме Тайра» и стал основателем цеха слепых профессионалов – Тодо-дза. Благодаря родству Акаси Какуити с военным правительством Японии цех Тодо-дза получил покровительство и поддержку сегунов эпохи Муромати (1336–1573). Во главе цеха стояло семейство Кога – основное ответвление семейства Мураками.

Поддержка цеха со стороны военных правителей продолжалась и в эпоху Эдо (XVII – первая половина XIX вв.), когда цех Тодо-дза был отдан в подчинение административному органу по делам религии. Благодаря политике сегуната цех незрячих стал одним из основных факторов развития медицины, музыки и других исполнительских искусств в период Эдо.

Центр цеха находился в буддийском храме Буккодзи в Киото, где в качестве главы цеха выбирался со-кэнге – верховный управитель всех незрячих Японии, объединенных в цех Тодо-дза. Цех объединял незрячих только

мужского пола. Для незрячих женщин существовал свой цех Годзэ-дза.

Иерархические отношения и система субординации внутри цеха была очень жесткой. Цех обладал монополией на профессии, которыми занимались его члены (исполнительские искусства, массаж, акупунктура). В период Эдо цех обладал и судебным правом в отношении своих членов, поддерживая тем самым законопорядок в обществе незрячих. Такая система позволяла выжить незрячим, это была своеобразная система социального обеспечения эпохи средневековья.

По правилам этого цеха все его члены делились на четыре ранга: кэнге, бэтто, кото и дзато. Более мелкое деление предполагало 73 подкласса. Для получения более высокого ранга требовалось немало усилий по совершенствованию мастерства владения музыкальными инструментами и искусством акупунктуры, а уж достичь

уровня кэнге было сложно, даже пожив на это всю свою жизнь. Тем не менее, более высокий ранг можно было купить за деньги.

Так как для повышения ранга в рамках цеха требовалась немалая сумма денег, то примерно в годы Гэнроку (1688–1703) была официально разрешена дача денег взаймы под высокие проценты, что привело к появлению богатых ростовщиков среди незрячих. Процветала практика получения рангов за деньги. Для того, чтобы пройти путь от низшего до высшего ранга (кэнге) требовалось 719 ре (золотых монет). Ранг кэнге считался настолько престижным в обществе, что давал право даже на аудиенцию с самим сегуном. Глава же цеха со-кэнге обладал правами наравне с феодалами дайме.

Постепенно деятельность цеха незрячих становилась все более разнообразной. Появились такие развлекательные представления, как сумо (национальная японская борьба) в исполнении незрячих. Считается, что в период Эдо численность членов цеха составляла около 3000 человек. В годы Тэмпо (1830–1843), например, насчитывалось 68 кэнге, 67 кото, 170 дзато.

Протекционистская политика в отношении цеха незрячих Тодо-дза была прекращена лишь с концом эпохи Эдо в 1868 году. Наступила новая эпоха – Мэйдзи (1868–1912), и в 1871 году цех был ликвидирован. Однако и после этого некоторое время среди незрячих было распространено как знак уважения к профессионализму называть того или иного мастера кэнге.

О японских слепых массажистах широко заговорили по всему миру после успеха кинофильмов о Дзато Ити – незрячем массажисте, члене цеха незрячих Тодо-дза, на совести которого немало убийств и других преступлений. Он искусно владеет мечом и, путешествуя по всей Японии, тем не менее, сражается со злодеями.

Впервые история о Дзато Ити была экранизирована в 1962 году компанией Дайэй. Главную роль в первом фильме о Дзато Ити сыграл Кацу Синтаро. Фильм имел успех, за ним последовала серия, которая в итоге составила 26 фильмов. И сейчас и в самой Японии, и за ее пределами немало поклонников фильмов о Дзато Ити. В 1974 году был снят телесериал о Дзато Ити с Кацу Синтаро в главной роли, а показ в 2003 году ремейка фильма «Затоичи» остается наибольшим кинематографическим успехом актера и режиссера Такэси Китано.

Автор произведения, легшего в основу фильмов о Дзато Ити – Симодзава Кан. Рассказ о Дзато Ити стал результатом его путешествия по полуострову Босо (район Канто, который объединяет несколько префектур вокруг Токио) в поисках материала для своих произведений. Десятистраничный «Рассказ о Дзато Ити» был опубликован в авторском сборнике «Футокоротэте». Как пишет Симодзава Кан, мысль написать рассказ о Дзато Ити подсказала ему старая легенда о том, что в семье Ииока-но Скэгоро был слепой массажист, который славился тем, что безошибочно угадывал чет или нечет на игральном костяке.

Традиционно, как для Японии, так и для других стран Юго-Восточной Азии до настоящего времени профессия массажист остается приоритетной для людей с нарушением зрения. Так, совсем недавно Конституционный суд Южной Кореи подтвердил существующий в стране закон, по которому только незрячие люди могут предоставлять массажные услуги. Жалобу против этого закона подали зрячие массажисты, говорящие, что на их услуги существует высокий спрос. По их мнению, существующая законодательная норма дискриминирует массажистов с нормальным зрением.

Суд, однако, заявил, что для незрячих и слабовидящих массаж – едва ли не единственная область деятельности, которая может гарантировать стабильный доход. «Закон призван позволить слабовидящим людям заниматься профессией, которая поможет обеспечить их заработком. Следовательно, цель закона оправдана», – говорится в постановлении суда. Представители ассоциации слепых массажистов, насчитывающей больше 7 тысяч членов, приветствовали решение суда. «Это не только подтверждение нашего права на жизнь, но и мера добросовестности Южной Кореи», – сказал представитель организации. Однако около 200 тысяч зрячих массажистов в Южной Корее оказались без лицензии. Теперь им могут грозить штрафы, и даже тюремное заключение.

К счастью, в самой Японии, нет таких мер – и слепые, и зрячие массажисты мирно уживаются в «стране восходящего солнца», а основным критерием выбора является профессионализм мастера.

Россия

Массаж, как профессия слепых, проник из Японии в Европу через Англию в XIX веке, но первоначально не получил широкого признания. Тем не ме-

нее, на съезде русских деятелей по распространению профессионального и технического образования в Москве уже в 1896 году А. А. Густовский сделал доклад о доступности для слепых массажа, как профессии. На основании опыта он утверждал, что слепые хорошо усваивают приемы массажа, в частности хирургического, и вполне справляются с этим делом. То есть профессия массажиста давно вошла в список рекомендуемых при профориентации слепых и их трудоустройстве.

В журнале «Досуг слепых» за 1899 год писали: «Преподаватель Петербургского училища для слепых А. Густовский изучал, в Японии тамошние приемы массажа, и затем обучал массажу своих воспитанников».

Т. И. Цыганков, земский врач, ослепший от тифа, в 1901–1902 гг. стажировался по массажу в Петербурге, а затем в Берлине у профессора Заблудовского. Возвратившись к себе, в Харьков, стал практиковать сестринское дело в массаже и приобрел большую известность.

О. А. Витковская считается первой незрячей медсестрой массажисткой в царской России. Будучи из дворянской семьи, ослепшая, она получила пенсию от своего дяди, что позволило ей обучаться массажу и работать в одной из больниц Петербурга с 1904 г. В. Я. Ерошенко, выпускник Московского училища для слепых, в 1915г. обучался массажу в Японии, в Токийской школе массажистов.

Во время мировой войны 1914–1918 гг. этой профессии стали обучать военно-ослепших. Возникла ассоциация слепых массажистов.

Однако в дореволюционной России для ослепших взрослыми возможности готовиться к полноценному интеллектуальному труду не имелось. Существовавшие при Александро-Мариинском училище в Петербурге курсы настройщиков и массажистов охватывали в основном старших воспитанников этого училища. Курсы настройки страдали плохой постановкой практики. Курсы массажистов работали более успешно; для подготовки массажистов признавался достаточным годичный срок. В дореволюционное время, кроме Петербурга, массажу обучали только в Харькове.

В 1921–1922 гг. в Москве доктор Московской школы для слепых детей В. М. Гандер для выпускников школы организовал первые курсы медсестер-массажистов. Для преподавания были привлечены специалисты из медицинского института. Так началось государственное обучение массажу.

. И. Цыганков в 1920-1925 гг. создал первую профессиональную школу массажистов для слепых, был ее руководителем и преподавателем. Школа была открыта губернским отделом здравоохранения. Цыганковым написан учебник по массажу для средних медработников. В 20-е годы на Кавминводах первыми незрячими массажистами стали А. Х. Аксюк (выпускник школы Цыганкова) и В. П. Сыромятников. Они работали и в годы Великой Отечественной войны.

Для подготовки к интеллектуальному труду военно-ослепших, потерявших зрение в боях с белофиннами, в Ленинграде в 1940 г. для них были организованы специальные курсы в доме-интернате и при Ленинградском педагогическом институте им. Герцена. Курсы, организованные в Ленинградском доме-интернате военно-ослепших, были естественным положением общеобразовательного обучения, проводившегося в госпиталях и в самом доме-интернате. Курсы имели целью дать профессиональную подготовку по массажу, машинописи или баяну, и образование в объеме неполной средней школы. В учебный план курсов дома-интерната была включена профессиональная подготовка. Это давало учащимся, наряду с образованием в объеме семилетки, возможность овладеть новой профессией. У большинства специальностью был массаж, а у части – машинопись. Занятия по подготовке массажистов проводились 2 раза в неделю по 5 часов, что дало возможность пройти следующие предметы: анатомию – 40 лекционных часов с практическими занятиями; технику массажа – 20 часов лекций с практическими занятиями; практику массажа под руководством массажисток – 162 часа; стажерскую практику в одном из лечебных учреждений – по 4 часа ежедневно (в течение месяца – 104 часа). Во втором полугодии предполагалось прохождение специальных разделов по массажу и заключительная стажерская практика в лечебных учреждениях. Количество часов намечалось такое же, как и в первом полугодии.

Одним из основателей профессиональной подготовки массажистов с проблемами зрения считается Андрей Сергеевич Онуфриев (1908–1979). Андрей Сергеевич родился в селе Тюменцево (ныне Алтайский край) в 1908 году в крестьянской семье. В десятилетнем возрасте потерял зрение.

В 1929 году начал трудовую жизнь в Новосибирской сапоговаляльной и веревочной мастерской для слепых.

Вступил в ряды ВОС. 1931 году был направлен на учебу в Московский техникум по организации труда инвалидов. В 1933 году, окончив его, вернулся в Новосибирск и был избран председателем городского отдела ВОС. Чуть позже стал работать инструктором по трудоустройству инвалидов по зрению западно-сибирского краевого отдела ВОС. В 1937 году организовал кратковременные курсы массажа для незрячих в Томске, а в 1939 году – такие же курсы в Новосибирске. В годы Великой Отечественной Войны работал массажистом в Павлодаре, а позже в военном госпитале в Евпатории. Такую деятельность Андрей Сергеевич продолжал до 1947 года. В это время он подготовил несколько групп незрячих массажистов.

В 1949 году по предложению председателя Ставропольского краевого отдела ВОС Ф. Ф. Бердникова Андрей Сергеевич организовал курсы по подготовке незрячих массажистов в Кисловодске. В 1956 году эти курсы при активном участии Онуфриева были преобразованы в профессиональную школу массажистов Всероссийского Общества Слепых. Обучение в школе продолжалось 2 года. Первый выпуск составил 28 человек. Позже набор значительно увеличился. Андрей Сергеевич стал первым директором профессиональной школы. Преподавательский состав вместе с директором и завучем включал в то время пять человек. Главным помощником Онуфриева стал преподаватель А. А. Трущенко, ученик знаменитого врача массажиста И. М. Саркизова-Серазини. Он изучал массаж в Германии и Японии, много сделал для оснащения школы наглядными пособиями. Андрей Сергеевич вместе с первыми преподавателями и единомышленниками заложил высокий уровень требований к объему и качеству обучения.

В этой же школе с 1964 г. начал работу по преподаванию массажа незрячий врач массажист И. В. Дунаев, ученик Трущенко. Он – автор базового учебника по массажу, был большим энтузиастом по организации выездных семинаров по изучению сестринского дела в массаже для незрячих массажистов.

Андрей Сергеевич Онуфриев долгое время возглавлял республиканский совет массажистов при ЦП ВОС. При его непосредственном участии выходили периодические сборники «Консультации и методические указания слепых массажистов» шрифтом Брайля. Андрей Сергеевич был награжден значками «Отличник здравоохранения» и «Отличник ВОС». В 1980 году

по решению Городского Совета Народных Депутатов г. Кисловодска на здании профессиональной школы массажистов была установлена мемориальная доска, где начертано: «Здесь работал основатель и первый директор профессиональной школы массажистов Онуфриев Андрей Сергеевич».

В 1981 году профессиональная школа получила статус медицинского училища Минздрава РСФСР. С 1999 года это медицинский колледж. Со времени основания из стен учебного заведения вышло более 2000 незрячих массажистов высшей квалификации. Сегодня выпускники-массажисты активно работают во всех уголках нашей страны и высоко несут знамя профессионализма и мастерства. Долгое время медицинское училище со специальностью «медицинская сестра по массажу» оставалось единственным в стране. В Кисловодск приезжали учиться незрячие со всего Советского Союза. Ныне география проживания студентов и будущих массажистов также очень обширна. Аналогичные школы, училища, колледжи открыты в Санкт-Петербурге, Екатеринбурге, Омске, Уфе и других российских городах. В Кисловодском колледже постоянно действуют курсы повышения квалификации. Темы курсов самые разнообразные, включая все новинки в области массажа. За годы существования учебного заведения неоднократно проходили семинары по обмену опытом с массажистами многих стран: Германии, Франции, Великобритании, Китая, Польши, Болгарии, Норвегии, Финляндии Объединенных Арабских Эмиратов, Ирана, Чехословакии, Румынии, Югославии, Дании, Венгрии, Индии, и даже Японии.

Таким образом, лучшие традиции японского цеха Тодо-дза в полной мере раскрылись именно на российской почве, получив высокую оценку коллег из «страны восходящего солнца».

PS: На данный момент на утверждении в Министерстве образования находится уникальный документ – проект Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности «Медицинский массаж» (для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению), предоставляющий возможность этой категории специалистов получить профессиональное 3-х летнее образование на качественно ином уровне, не только соответствующем, но и на несколько порядков превышающем любой международный стандарт обучения.

К вопросу о современных требованиях, предъявляемых к медицинским сестрам, занятым в сфере эстетической косметологии

Совершенствование правового регулирования в области медицинской деятельности поставило крайне важную проблему в области практической косметологии – кто и при соблюдении каких условий имеет право работать в индустрии красоты. Мы не откроем большого секрета, если отметим, что в салонах, кабинетах, центрах косметологии можно встретить специалистов с самым разным образованием – от опытных врачей до ветеринаров, учителей и студентов медицинских училищ. Однако сформировавшееся на сегодня поле правового регулирования достаточно жестко регламентирует условия, дающие право на работу. Разбору этих требований и посвящена настоящая публикация.

Итак, говоря о правовом регулировании косметологической деятельности, мы должны начать с закона «О лицензировании отдельных видов деятельности»¹ (Здесь и далее полные и правильные названия нормативных документов вынесены в сноски – они крайне важны для профессиональной работы, но затрудняют чтение статьи). Указанный закон пунктом 96 определил, что медицинская деятельность подлежит лицензированию.

В развитие Закона (который устанавливает лишь общие принципы лицензирования) было издано «Положение о лицензировании медицинской деятельности»², которое и расставило все точки над і – в приложении к постановлению приведен перечень работ (услуг) при осуществлении медицинской деятельности, который гласит:

«Работы (услуги), ... порядок организации которых определяется Министерством здравоохранения и социального развития Российской Федерации, включают работы (услуги) по:

- косметологии (терапевтической)
- косметологии (хирургической)».

Таким образом, косметологическая деятельность окончательно отнесена к медицинской.

До недавнего времени оставалось некоторое противоречие между требованиями Постановления и списком, приведенным в СанПиН «Парикмахерские...»³, хорошо известным практикующим специалистам, в котором указывалось:

«2.1. Санитарно-эпидемиологические требования должны соблюдаться при осуществлении следующих услуг гигиенического, декоративного и эстетического характера, оказываемых парикмахерскими населению:

- стрижка, укладка, окраска, химическая завивка и другие услуги по уходу за волосами;
- окраска бровей, ресниц, макияж, маски, гигиеническая чистка лица и другие косметические процедуры;
- массаж лица и шеи;
- маникюр, педикюр;
- изготовление париков, накладных усов, бород, бакенбард, шиньонов и украшений из волос, в том числе по индивидуальным заказам клиентов».

Возникло ощущение, что правовой документ федерального уровня дает основание отнести перечисленные услуги к бытовым, и проводить их в парикмахерских без получения лицензии на медицинскую деятельность.

Однако противоречие было быстро (и болезненно) развеяно арбитражным судом⁴:

«Довод *** о том, что оказанная услуга не подлежит лицензированию, так как согласно СанПиН 2.1.2.1199-03 и ГОСТ 51142-98 является косметической и бытовой не может быть принят во внимание. Поскольку СанПиН предназначен для определения основных санитарно-эпидемиологических требований к размещению, устройству, планированию, санитарно-техническому состоянию и содержанию парикмахерских с целью предотвращения возникновения и распространения инфекционных и неинфекционных заболеваний среди клиентов и персонала, а ГОСТ является документом, содержащим требования к объему, характеру и качеству услуги.



Таким образом, указанные документы не определяют перечень медицинских услуг, но дают право Предпринимателю осуществлять косметическую деятельность в парикмахерских, при наличии лицензии на осуществление такой деятельности».

Противоречий больше не осталось. Однако требования Закона о базовой и дополнительной подготовке специалистов, оказывающих косметологические услуги, требуют разъяснений. Обратимся еще раз к положению о лицензировании медицинской деятельности.

«5. Лицензионными требованиями и условиями при осуществлении медицинской деятельности являются:

- б) наличие у руководителя или заместителя руководителя юридического лица, либо у руководителя структурного подразделения, ответственного за осуществление лицензируемой деятельности, – соискателя лицензии (лицензиата) высшего (среднего – в случае выполнения работ (услуг) по доврачебной помощи) профессионально-

¹ Федеральный закон от 8 августа 2001 г. № 128-ФЗ «О лицензировании отдельных видов деятельности» (с изменениями).

² Положение о лицензировании медицинской деятельности (утв. постановлением Правительства РФ от 22 января 2007 г. № 30).

³ Государственные санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.1.2.1199-03 «Парикмахерские. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, оборудованию и содержанию» (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 5 марта 2003 г.) (с изменениями от 25 апреля 2007 г.).

го (медицинского) образования, послевузовского или дополнительного профессионального (медицинского) образования и стажа работы по специальности не менее 5 лет;

г) наличие в штате соискателя лицензии (лицензиата) или привлечение им на ином законном основании специалистов, необходимых для выполнения работ (услуг), имеющих высшее или среднее профессиональное (медицинское) образование и сертификат специалиста, соответствующие требованиям и характеру выполняемых работ (услуг);

д) повышение квалификации специалистов, осуществляющих работы (услуги), не реже одного раза в 5 лет;»

Услуги в области косметологии в соответствии с требованиями закона могут оказывать, как специалисты со средним медицинским, так и с высшим образованием. Однако образовательный путь, дающий право на профессиональную деятельность различен.

Требования к врачу, работающему в косметологической клинике, были определены еще в 1982 году⁵:

«2. На должность врача-дерматовенеролога косметологической лечебницы назначается врач, прошедший специальную подготовку по вопросам дерматовенерологии и косметологии».

То есть для работы в косметологической клинике врачу необходимо иметь интернатуру или ординатуру по дерматовенерологии и только потом пройти дополнительное обучение по косметологии. Такие требования установлены Министерством здравоохранения⁶. Заметим здесь же, что должность специалиста по-прежнему будет называться врач-дерматовенеролог. Квалификация врач-косметолог, столь любимая в наше время, установленной номенклатурой не предусмотрена.

Однако в 2009 году Минздравсоцразвития России разработало два приказа (приказ Минздравсоцразвития России от 7 июля 2009 года № 415н «Об утверждении Квалификационных требований к специалистам с высшим и послевузовским медицинским и фармацевтическим образованием в сфере здравоохранения» и приказ Минздравсоцразвития России от 23 апреля 2009 года № 210н «О номенклатуре специальностей специалистов с высшим и послевузовским медицинским и фармацевтическим образованием в сфере здравоохранения Российской Федерации»), согласно которым действующая номенклатура специальностей дополнена несколькими новыми специальностями, в том числе: «Пластическая хирургия» и «Косметология». Приказами определены квалификацион-

ные требования к специалистам с высшим и послевузовским медицинским и фармацевтическим образованием. На данный момент Минздравсоцразвития России совместно с образовательными учреждениями высшего и дополнительного профессионального образования разрабатывает образовательные программы профессиональной переподготовки и повышения квалификации специалистов по новым специальностям.

Требования к среднему медицинскому персоналу более гуманны. Указания о дополнительном обучении средних медицинских работников находим в приказе № 186 от 1998 года⁷. В разделе 15 «Сестринское дело» в подпункте 15.8. указана специализация по циклу «Сестринская косметология» продолжительностью 288 часов.

Внимательно прочитав приказ, мы найдем здесь и название должности, которую могут занимать специалисты, прошедшие специализацию «Медицинская сестра по косметологии». Именно так должна формулироваться должность в штатном расписании клиники, и такая запись должна быть сделана в трудовой книжке специалиста. Понимая реалии современного рынка, мы не будем ограничивать право коллег на любые фантазии на визитной карточке и табличке на дверях кабинета (там может быть написано и косметолог, и визажист по лицу, полагаю, читатели лучше знают, как только не называют себя специалисты в нашем рыночном мире), но запись в документах должна соответствовать правовым требованиям! В противном случае, в будущем, при установлении общего трудового и профессионального медицинского стажа, будет практически невозможно доказать, что некий период работы должен быть зачтен.

Следующий вопрос, кто может быть принят на специализацию по сестринской косметологии, особенно болезнен. Ответ на него указан в образовательном стандарте специализации⁸:

«1.1. К профессиональной деятельности в качестве специалиста в области сестринского дела допускаются лица, получившие высшее медицинское образование по специальности «Сестринское дело» или среднее медицинское образование, диплом по специальностям «Сестринское дело», «Лечебное дело», «Акушерское дело», сертификат по специальности «Сестринское дело».

Таким образом, к обучению могут быть допущены специалисты с высшим сестринским образованием, медицинские сестры, фельдшеры и акушерки. На программу не принимаются и, сле-

довательно, не могут практиковать в области косметологии, лица, имеющие другие специальности среднего медицинского образования (лаборанты, санитарные фельдшеры, фармацевты), врачи (напомним, что наличие диплома о высшем медицинском образовании не дает права работать на должностях среднего медицинского персонала), студенты медицинских институтов, училищ и колледжей. Тем более, на обучение программе не могут претендовать лица, имеющие иное, не медицинское образование.

Итак, для получения права работать в области косметологии, специалист должен иметь 3 документа: диплом медсестры, фельдшера или акушерки, свидетельство о первичной специализации по циклу «Сестринская косметология» и сертификат специалиста по специальности «Сестринское дело». Наличие сертификата специалиста абсолютно обязательно в соответствии с 54 статьей Основ законодательства РФ об охране здоровья граждан⁹:

«Статья 54. Право на занятие медицинской и фармацевтической деятельностью

Право на занятие медицинской и фармацевтической деятельностью в Российской Федерации имеют лица, получившие высшее или среднее медицинское и фармацевтическое образование в Российской Федерации, имеющие диплом и специальное звание, а также сертификат специалиста и лицензию на осуществление медицинской или фармацевтической деятельности».

Поскольку правильность заполнения документов является непременным условием успешного лицензирования, рассмотрим на какие особенности надо обращать внимание при приеме специалиста на работу.

Требования к документам о повышении квалификации установлены Постановлением Госкомвуза РФ¹⁰ и разработанной в соответствии с ним инструкцией¹¹. В соответствии с указанным постановлением формой документа о постдипломном образовании является свидетельство. На какие принципиальные моменты должен обратить внимание работодатель при знакомстве со свидетельством.

Во-первых, смотрим название образовательного заведения, выдавшего документ. Право на проведение государственных программ последипломного образования дано только государственным медицинским образовательным заведениям последипломного образования (центры последипломного образования) или среднего профессионального образования (училища, кол-

⁴ Постановление Федерального арбитражного суда Центрального округа от 15 июля 2004 г. № А35-3733/03-С25.

⁵ Положение о враче-дерматовенерологе косметологической лечебницы (отделения, кабинета) Приложение N 3 к приказу Минздрава СССР от 28 декабря 1982 г. № 1290.

⁶ Приказ Минздрава РФ от 27 августа 1999 г. № 337 «О номенклатуре специальностей в учреждениях здравоохранения Российской Федерации».

⁷ Приказ Минздрава РФ от 5 июня 1998 г. № 186 «О повышении квалификации специалистов со средним медицинским и фармацевтическим образованием» (с изменениями).

леджи) при наличии у последних лицензии на этот вид деятельности. Не обсуждая качество и уровень преподавания в негосударственных центрах (нередко он достаточно высок), отметим только, что курсы, пройденные в них, не дают права на документы о повышении квалификации государственного образца.

Во-вторых, внимательно читаем название цикла. Его формулировка предписана упоминавшимся выше приказом МЗ РФ № 186 от 1998 года и не может быть изменена ни на одну букву. «Сестринская косметология» – только так, и никак иначе. Формулировки «Сестринское дело в косметологии», «Косметология по лицу и телу» и т. д. делают документ недействительным.

В-третьих, количество часов. Приказ жестко устанавливает продолжительность цикла – 288 часов. Цикл меньшей продолжительности не может быть засчитан.

В-четвертых, в свидетельстве должны быть указаны пройденные предметы с выставленными экзаменационными оценками или зачетами. Наименования предметов и соотношение часов указаны в образовательном стандарте и могут быть изменены не более чем на 15%.

И, наконец, гербовая печать на бланке сертификата. Обязательный атрибут документа, выданного государственным образовательным учреждением.

Основные аспекты, на которые надо обратить внимание таковы:

- наличие уникального номера и серии каждого бланка. Заметим, что сертификат специалиста – бланк строгой отчетности и его изготовление доверено только уполномоченной типографии Гознака. Убедиться в истинности представленного бланка можно по указаниям о типографии в нижней части последней страницы;
- наименование организации, выдавшей сертификат – право на его выдачу имеют только государственные образовательные учреждения. Ни частным учебным центрам, ни клиникам любой формы собственности, ни каким-либо диспансерам такого права не дано;
- гербовая печать;
- наименование специальности. Правильное написание (в соответствии все с тем же приказом МЗ РФ № 186) – «Сестринское дело». Законом не предусмотрено никаких исключений для специалистов в области стоматологии и любая иная формулировка, в том

числе «Сестринское дело в косметологии» делает сертификат специалиста нелегитимным.

• Обратите внимание на регистрационный номер и дату выдачи. По этим данным можно уточнить, действительно сертификат выдан государственным образовательным учреждением, перезвонив или связавшись по почте. Количество поддельных документов достаточно велико.

И последний документ, который не является обязательным, но который автор настоятельно рекомендует иметь в личном деле сотрудника – копия лицензии образовательного заведения на последипломное образование средних медицинских работников. Ксерокс такого документа выдается образовательными заведениями по первому требованию слушателей, и может существенно облегчить переговоры с лицензирующими органами.

Изучая копии документа, необходимо обратить внимание на следующие моменты:

- Кем выдана лицензия,
- Серия и номер лицензии (эти данные помогут подтвердить подлинность лицензии);
- Срок действия лицензии – срок обучения должен полностью входить в период действия.

Право проводить обучение конкретным программам указывается в приложении к лицензии.

В верхней части указывается номер лицензии, его надо сравнить с бланком самого документа. В тексте приложения перечислены программы, на ведение которых выдана лицензия. Лицензия выдается на обучение специальностям, поэтому запись в тексте приложения будет выглядеть как «Сестринское дело». Отдельных записей по конкретным программам, в том числе по циклу «Сестринская косметология», в приложении не делается.

Мы надеемся, что представленный материал поможет руководителям косметологических организаций и практикующим специалистам разобраться с требованиями к документам и достойно пройти процедуру лицензирования.

*В.В. Самойленко,
ведущий специалист ГОУ ДПО
«Санкт-Петербургский центр
последипломного образования
работников со средним медицинским
и фармацевтическим образованием»
ФМБА, Санкт-Петербург*

⁸ Образовательный стандарт постдипломной подготовки по специальности «Сестринское дело» Цикл: Сестринская косметология. Должность: Медицинская сестра по косметологии. Специализация. (Всероссийский учебно-научно-методический центр по непрерывному медицинскому и фармацевтическому образованию МЗСР).

⁹ Основы законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан от 22 июля 1993 г. № 5487-1 (с изменениями).

¹⁰ Постановление Госкомвуза РФ от 27 декабря 1995 г. № 13 «Об утверждении форм документов государственного образца о повышении квалификации и профессиональной переподготовке специалистов и требований к документам».

¹¹ Инструкция о порядке заполнения государственных документов о повышении квалификации и профессиональной переподготовке специалистов (Приложение к приказу Госкомвуза РФ от 19 апреля 1996 г. № 708).

Уникальная серия

на основе экстрактов лекарственных трав, полученных методом электровзрывной экстракции

НЕ СОДЕРЖИТ ДОПИНГОВЫХ КОМПОНЕНТОВ!



гель-бальзам
восстанавливающий

крем
разогревающий

крем-бальзам
массажный



Школа массажного искусства «ESTETISTA»

В современном техногенном мире, когда рушатся традиционные связи человека с окружающим его миром, с природой и другими людьми, возникает неодолимая потребность сохранить эти нежнейшие тонкие нити, дающие ощущение покоя, стабильности и гармонии. Человек спрашивает себя: как? Ответ надо искать только в себе, только познавая себя можно познать природу окружающих тебя предметов и событий. Только открывая в себе новые возможности и грани, мы делаем свою жизнь более яркой, насыщенной и продуктивной.

Именно так мы относимся к искусству массажа, как к методу познания и совершенствования себя, и, как следствие, совершенствования мира. Изучая различные массажные техники, осознавая бесконечные возможности человеческих рук, мы вновь и вновь убеждаемся как значимо и велико наше искусство – искусство массажа.

Для этого осознания мы и работаем. А еще для ежедневного решения проблем каждого человека, проблем со здоровьем, с общим самочувствием, с жизненным тонусом, с накопившейся усталостью. Школа дает своим слушателям новое понимание своей роли (роли массажиста, косметолога, эстетиста) в жизни каждого, кто обратился к ним за помощью. Школа не теряет связи со своими учениками, поддерживая их не только в учебе, но и в духовном и профессиональном росте и развитии. Ведь в свою работу они привнесут не только практический опыт, полученный здесь, но и целую философию массажа, новую философию.

На практических семинарах нашей школы вы увидите как с помощью специальных техник массажа можно преобразить лицо и тело, как руки могут сделать то, что неподвластно даже пластическому хирургу, как изменяется не только лицо и тело человека, но и его психоэмоциональное состояние и жизненный настрой. Количество массажных прие-



мов в представленных нами техниках таково, что массажных комбинаций возникает неисчислимое множество, что в свою очередь изменяет адаптивные способности нервной системы. С точки зрения массажиста работа перестает быть механическим конвейером, превращаясь в творческий процесс, снижается психологическая и физическая усталость. Новая философия массажа, представленная в нашей школе, полностью меняет современное представление о массаже, как о чем-то незыблемом и неизменном. и уверенно доказывает на практике, что это не только труд, но и высочайшее искусство, когда каждый массаж создается как единичное произведение. Такой подход дает уникальные результаты: от омоложения лица и тела до их структурно-функционального изменения.

Таким образом, методики, предлагаемые школой, помогут вам привлечь новых клиентов и расширить услуги постоянным, поразить их инновационными методами, дать современному взыскательному клиенту высочайшую культуру массажа. Практические семинары в школе массажного искусства «ESTETISTA» – уни-

кальная возможность для всех косметологов и массажистов стать лучшими в своей профессии, изменить свою жизнь и жизнь своих клиентов, сделав ее долгой, творческой и цельной.

Наша школа работает более 10 лет, и за это время ее преподаватели обучили огромное количество косметологов, массажистов, врачей и эстетистов самым передовым массажным техникам. В школе преподаются более 20 видов массажа, и с каждым годом их ассортимент расширяется. Это и европейские, и восточные, и авторские методики – все самое лучшее, действенное и популярное. За последние годы школа отработала хорошую практику взаимодействия и со специалистами не только России, но и многих стран мира. Также школа проводит различные научно-общественные мероприятия и регулярно участвует в профессиональных выставках, где можно ознакомиться с предлагаемыми методиками и даже ощутить их на себе, побеседовать со специалистами школы.

По-прежнему стабильно высокий интерес вызывают методики профессора Энрике Кастеллс Гарсиа: хиро-

массаж, гемолимфодренаж, нейроседативный массаж. Каждая из них уникальна и неповторима, дает возможность мастеру, владеющему ими, создавать эксклюзивные уходы для каждого клиента.

Во все времена восточные техники массажа (шиацу, тайский массаж) привлекают внимание многих, и это не случайно – они дают возможность благоприятно воздействовать не только на физическое тело человека, но и гармонизировать его внутреннее состояние, правильно направить потоки энергии в человеческом организме.

Все больше развиваются техники спа-направления – стоунтерапия, тандем-массаж, тайский массаж травяными мешочками, и другие.

Массажные программы нашей школы являют собой синтез наиболее действенных, эффективных и результативных приемов, включают и физиологичность западных школ, и духовность восточных, и благодаря этому пользуются мировым признанием и большим успехом у специалистов и их клиентов.

Разрешите представить вашему вниманию краткий обзор массажных техник школы массажного искусства «ESTETISTA».

Хиромассаж

Хиромассаж является одной из самых известных и распространенных техник института мануальной терапии «INMASTER». Эту методику отличает большое разнообразие приемов и оригинальные связующие элементы. В хиромассаже преобладают приемы разминания (более 100 вариантов), что дает возможность более полноценно воздействовать на мышечную, суставную, сосудистую и нервную системы. Очень тонко воздействуя на различные ткани, составляя строго индивидуальные схемы массажа, грамотно используя основной инструмент массажиста – руки (работая подушечками пальцев, пальцами, ладонью, основанием ладони, предплечьем, локтем), технично выполняя приемы и изменяя от сеанса к сеансу схемы массажа, специалист рационально использует свою физическую и эмоциональную энергию, не «выгорает» на работе, а получает импульс для профессионального и творческого роста. Огромное количество приемов и их комбинаций позволяет сделать неповторимой каждую процедуру, максимально воздействовать на нервную систему и, рефлекторно, на все функции организма.



Большое количество основных и дополнительных приемов, умение грамотно поставить функциональный диагноз и быстро составить схему массажа, учитывающего не только состояние кожи, но и нервной, сосудистой, мышечной и суставной систем пациента, позволяет сделать каждый массаж максимально эффективным и решить любые проблемы: в работе с лицом: от купероза до восстановления овала лица; в работе с телом: от коррекции фигуры до наращивания мышечной массы. Уникальные результаты в короткие сроки, их стабильность делают хиромассаж незаменимой техникой в уходе за лицом и телом.

Хиромассаж – техника очень емкая и многогранная. Мы много раз писали и говорили о том, что полноценное владение техникой хиромассажа позволяет создавать бесчисленное количество комбинаций ухода для разных клиентов. Поэтому очень хочется, чтобы косметолог не останавливался на какой-то одной вариации. Это было бы равносильно тому, что, имея в руках волшебную скрипку, вы играли бы всего лишь одну ме-

лодию. Поэтому мы и решили дать нашим ученикам возможность в полной мере овладеть искусством хиромассажа. Вот краткий анонс дополнительных блоков:

Хиромассаж (миотензивные техники) – это уникальный метод воздействия на суставы, а именно способствующий их деблокированию. В наше время востребованность этой массажной техники очень велика. Причиной блокад суставов могут быть как травматизация, так и длительное статическое пребывание в той или иной позе (например, сидя за компьютером), что приводит к спазму мышц вокруг сустава и ответному напряжению тканей сустава. К гипертонусу той или иной группы мышц вокруг сустава, а затем и блокировке этих суставов, приводит и длительное эмоциональное напряжение. Могут быть и другие причины. Следует отметить и тот неоспоримый факт, что от состояния опорно-двигательного аппарата человека зависит его соматическое здоровье, то есть функции внутренних органов и психоэмоциональное состояние. С другой стороны, имея мышечно-ар-



тикулярные проблемы, невозможно добиться гармонии тела, решить какие-то локальные проблемы, какие бы современные методы воздействия мы не применяли. Разблокировать сустав можно только мануальными манипуляциями.

Уникальность миотензивной техники массажа заключается в том, что работа начинается с расслабляющего массажа на конкретные группы мышц, направленного на повышение эластичности мышечной ткани, улучшение кровоснабжения суставов и периартикулярных тканей, укрепление связочного аппарата. Только после этого массажист начинает воздействовать на сустав без причинения боли клиенту, не затрачивая собственных больших физических сил. Тем не менее, при этом достигается максимальный результат, так как движения четко продуманны с точки зрения анатомии для создания рычага относительно положения клиента и массажиста. Последнее является основополагающим в этой методике и поэтому предлагается большое количество вариантов взаимного расположения мастера и клиента, а также множество приемов воздействия на суставы. Важно отметить, что выполнение данной массажной техники не требует от массажиста ни наличия атлетического сложения, ни значительных физических затрат.

Хиромассаж (мобилизация суставов) – техника, рассчитанная на увеличение объема активных и пассивных движений в суставах, увеличение эластичности капсульно-связочного аппарата суставов, улучшение кровоснабжения суставов и питания хрящевой ткани. Рекомендована для

лечения и реабилитации посттравматических больных.

Хиромассаж (миорелаксирующий массаж) – данная ступень «хиромассажа» рассчитана исключительно на работу с мышечной тканью, находящейся в гипертонусе, с контрактурами различной этиологии. Нарушение тонуса мышц приводит к ухудшению кровообращения, питания, оксигенации, к задержке и накоплению продуктов распада. Результатом массажа является глубокое мышечное расслабление, снятие контрактуры, деинтоксикация, повышение эластичности мышц; профилактика фиброза. Отмечается ярко выраженный антистрессовый эффект.

Хиромассаж (реаформирующий уход, программа по лицу). Данная разновидность является активной альтернативой практикой аппаратной миостимуляции. Уход «против старения» был и остается, пожалуй, самым популярным. Техника основана на интенсивных мелких разминаниях, выполняемых с акцентом на локальную обработку (носогубные складки, область век и т. д.) с более высокой скоростью, чем в классическом варианте хиромассажа. Техника способствует восстановлению коллагено-эластинового слоя и в целом улучшает состояние структуры мышечных тканей.

Гемолимфатический дренаж

В 30-е годы двадцатого века супруги Фоддер разработали новый метод массажа, известный сейчас под названием «лимфодренаж», воздействие которого направлено, прежде всего, на лимфу.

В институте мануальной терапии «INMASTER», ее руководителем Энрике Кастеллс Гарсия, была разработана собственная методика, получившая название «гемолимфатический дренаж». Отличие данной методики в том, что специфическое воздействие оказывается не только на лимфатическую систему, но и на венозную, а также на одну из самых важных жидкостей организма – интерстициальную. Такой подход позволяет более прицельно воздействовать на каждую систему для решения ее специфических проблем (варикозная болезнь, лимфостаз, снижение иммунитета, нарушение питания клеток и тканей, возрастная и патологическая сухость и т. д.). Для получения максимального результата используются разнообразные массажные приемы, воздействующие на движение лимфы и возврат

венозной крови. Применение биоосмотического обертывания лица и тела позволяет улучшить реабсорбцию промежуточной жидкости, усилить проникновение активных веществ косметических или лечебных средств через эпидермис, быстрее начать процесс реабилитации после пластических операций.

Пульсирующие, медленные волнообразные движения прекрасно имитируют и пульсацию сосудов, и мышечные сокращения. Большое разнообразие приемов не позволяет привыкнуть к тактильным раздражениям, в результате чего воздействие на нервную систему всегда является 100%.

Биоосмотическое обертывание

Работая в техниках, воздействующих на мышечную систему, мы работаем по плотным тканям, но кожа (как, собственно, и весь человек) на 80% состоит из воды. Нехватка жидкости или ее переизбыток, а также изменения ее качества ведут к тому, что и в самих клетках, и в межклеточном пространстве изменяется гидродинамическое и осмотическое давление.

Повышенное осмотическое давление ведет к ухудшению поставки кислорода и питательных веществ к клеткам. Впитываемость веществ, привносимых извне в виде кремов, масок и т. д. тоже ухудшается, в результате чего кожа плохо выглядит. А если кожа чувствительная, осложненная акне, дерматитными проявлениями и работа контактным путем недоступна? Вот здесь на помощь и приходит возможность работать с клиентом, применяя биоосмотическое обертывание.

В биоосмотическом обертывании определенным образом оборачивается осмотической пленкой не только тело, но и лицо (допускается нанесение под пленку активного вещества) и делается по пленке специальный массаж.

Таким образом, мы способствуем улучшению вазодилатации, расширению периферических капилляров, открытию резервных капилляров, выведению токсинов через поры и продуктов переработки через лимфатическую систему, повышению абсорбции наносимых веществ, т. е. повышается транспортный эффект и, как результат всей работы, улучшение качества соединительной ткани. В работе с телом эта техника поможет облегчать и ускорять работу в антицеллюлитных программах.

Нейроседативный массаж

Эта техника предназначена для работы со стрессом эмоционально-психического плана и его последствиями в виде хронической усталости, апатии, нарушения сна, раздражительности, а также с многочисленными психосоматическими заболеваниями. Нейроседативный массаж повышает адаптивные возможности организма, приобретает устойчивость к стрессу, так называемый «антистрессовый иммунитет», снижается активность доминантного полушария, синхронизируется электрическая активность полушарий, стимулируются центры удовольствия мозга, высвобождая эндорфины, обладающие антистрессовым действием.

В отличие от других техник, нейроседативный массаж имеет в своей основе структуру непрерывных линий, все движения однородны и выдержанны в одном ритме. Приемы индукции кинестетического транса (пассы, альтернативные поглаживания, одновременная работа на противоположных конечностях) подсознательно ассоциируются с «ранней тактильной стимуляцией» или материнскими прикосновениями к ребенку. Именно слабые, монотонные, медленно меняющиеся ощущения максимально расслабляют, улучшают функциональное состояние человека, вызывая целительные положительные эмоции.

Работа в этой технике помогает восстановить внутренний контакт с собой, преодолеть разобщенность между телом и чувствами, снять депрессию, стресс, гармонизировать общее состояние.

Нейроседативный массаж используется как в эстетических уходах за лицом, так и в оздоровительных уходах за телом. Нейроседативный массаж является неотъемлемой и очень значительной частью многих спа-программ.

Цервико-краниальный массаж

«Цервико» в переводе с латыни означает шея или шейный, «кранио» – череп. Иначе говоря, шейно-черепной массаж. Работа в этой практике мышечно-суставная.

Во время сеанса тщательно прорабатываются мышцы шеи, черепа, лопаточной зоны и немного верхних конечностей. Проработка идет детальная и тщательная. Параллельно проводится воздействие на шейный отдел в целом, и на каждый позвонок шейного отдела. Производятся мо-



билизационные манипуляции, используемые в мануальной практике: флексии, экстензии, ротации и т. д., как на шею в целом, так и на каждый позвонок. Такая тщательная проработка максимально улучшает циркуляцию крови в обрабатываемом участке, улучшает эластичность мышечных тканей и подвижность шеи. Поэтому эта техника хороша при очень напряженных мышцах, при головных болях, связанных с напряжением мышц.

Мягкая и деликатная проработка мышц шеи и плечевого пояса практически сразу снимет состояние общего напряжения, принесет облегчение и ощущение легкой подвижности шеи. Эластичность мышц, восстановленная во время массажа, улучшит поступление крови к клеткам тканей лица, повысит кислородонасыщение и питание мышечных тканей лица и кожи. Снимаются боли, ограничение подвижности шеи.

Техника может использоваться как самостоятельно, так и фрагментарно в работе косметолога с лицом, массажиста с телом.

Соматозмоциональный массаж

Большинство из нас постоянно подвергается воздействию бесконечного потока стимулов – механические шумы машин, компьютеров, холодильников, непрерывная болтовня телевизоров и радио, гудки автомобилей и крики соседей, и даже мысли в собственной голове.

Излишняя стимуляция приводит к тому, что мы, пытаясь защититься, блокируем все, что видим, слышим, обоняем и чувствуем. Образно выражаясь, мы «замораживаем» свое тело и чувства. Но, обмороженный участок тела теряет всякую чувствительность, и вместе с защищен-

ностью от боли мы лишаемся источника удовольствия, т. е. отключение чувств и телесные зажимы, которые когда-то помогли избежать боли, теперь удерживают нас от всех чувств вообще.

Соматозмоциональный массаж – это техника работы с телом, которая обеспечивает другой вид стимуляции – расслабляющий. Осознание соматических ощущений становится противоядием от чрезмерной стимуляции современного мира и вызванной ею нечувствительности. Пробуждение тела заново познакомит клиента с теми областями жизни, которых он, защищаясь, лишился.

Стимуляция нервно-мышечной системы с помощью умелых прикосновений специалиста помогает снять психологические и физические зажимы, дает новую сенсорную информацию, способную сформировать новый образец поведения, где больше гибкости, вариативности, мягкости и уместности каждого движения.

Прикосновение помогает определить границы тела и образ тела; прикосновение стимулирует сознание, например, можно не замечать напряжения или раздражения, пока кто-то или что-то не коснется икры, шеи, плеча или нижней части спины. Вы получаете новую информацию о своем теле. Она делает возможным новый выбор и стимулирует его. Точно также можно не знать, в каком месте тело чувствует себя хорошо и комфортно, пока вас не коснулись и вы не почувствовали удовольствие от этого.

Когда прикосновение приводит к легкости в теле, оно открывает новый способ бытия и образ жизни. Вместо того чтобы окружать себя дискомфортом и болью, появляются силы воспринять радость и покой, открыть все, что есть вокруг нас.

Тандем-массаж

Это по-настоящему инновационный, нестандартный и творческий массаж в четыре руки. Синхронная работа двух массажистов в паре создает необыкновенное ощущение гармонии и глубочайшего релакса.

Техника вобрала в себя все принципиальные приемы хиромассажа, нейроседативного массажа, миотенсивной техники и соматозмоционального массажа, соединив их в удивительную мозаику, выстроенную в единую гармоничную и логично завершенную композицию.

Огромное количество приемов и комбинаций позволяет создавать для каждого клиента неповторимый

и эксклюзивный массаж, усиленный двойной энергией человеческих рук. Техника, безусловно, должна быть включена в ассортимент услуг VIP-салонов и фитнес-клубов, рассчитанных на взыскательных клиентов, требующих к себе эксклюзивного подхода.

Восточные массажные техники

Шиацу

В основе шиацу лежит концепция, рассматривающая человека как микрокосм, живущий по единым законам с окружающей вселенной.

Основная задача мастера шиацу не устранить симптомы болезни, а помочь человеку самовосстановиться и вернуться к здоровому, т. е. естественному состоянию. С технической точки зрения шиацу выглядит как нажатие пальцами или ладонями на отдельные участки человеческого тела, растягивание и разминание конечностей. В этих манипуляциях скрыт глубочайший смысл гармонизации высшей, «изначальной» энергии «ци», которая протекает через все тело. Воздействуя на определенные точки и зоны тела, мастер шиацу уравнивает и перераспределяет их. Происходит гармонизация всего организма, и пациент выздоравливает.

Тайский массаж травяными мешочками

Методика массажа тайскими травами заключается в мягком воздействии на ткани организма распаривающего тепла мешочков с травой за счет воздействия на биологически активные точки и меридианы, которые передают биоэлектрические импульсы организма. При воздействии на акупунктурные точки происходит высвобождение эндорфинов, которые блокируют боль. Результатом является не только исчезновение боли, но и увеличение притока крови в нужную область тела. Органы и ткани лучше насыщаются кислородом, быстрее происходит обмен веществ. Кроме того, происходит расслабление напряженных мышц, из организма быстрее выводятся продукты обмена веществ и токсины.

Все это дает возможность организму лучше сопротивляться болезням, человек чувствует себя бодрым и полным энергией. Уникальные мешочки, наполненные тайскими травами (имбирь горный, куркума, кафрский лайм, криптолепис буханай, куркума ароматическая, пачули,

камфара) и традиционный тайский массаж создают незабываемую атмосферу.

Тайский традиционный массаж

Тайский массаж – это древняя лечебная практика, известная уже около 2500 лет. Он существенно отличается от массажа, привычного для европейцев. Все его приемы, даже самые простые, представляют собой сочетание надавливания, растягивания и скручивания, то есть сложную систему воздействия на тело. Поэтому нередко вместо слова «массаж» используется выражение «тайская система исцеления».

Для работы с телом тайский массаж использует множество техник: нажатие (пальцами, основанием ладони, локтями, предплечьями, стопами и коленями), рефлексологию, работу с энергетическими каналами и с системой кровообращения, работу с суставами и растягивание, напоминающее упражнения йоги. Цель тайского массажа – очищение организма, приведение к гармоничному состоянию, глубокое расслабление и приток жизненных сил.

Путь к здоровью можно начать с попытки достижения гармонии во всех областях жизни. Покой и отдых восстанавливают психическое и физическое равновесие, а значит, здоровье. В повседневной жизни можно найти немало способов обеспечить такое равновесие. Один из них – тайский массаж. Тайская система исцеления полностью удовлетворяет потребность тела в движении и растяжении; кроме того, она способствует всеобщей релаксации, так необходимой всем нам.

Стоун-массаж

С древних времен врачеватели использовали камни в качестве лечебных средств. Мудрые восточные лекари установили, что целительные свойства камней буквально ставят больного человека на ноги, избавляя его от напряжения в мышцах, и даже от некоторых сердечных заболеваний. Древние индейцы верили, что черный теплый камень способен забирать негативную энергию, освобождать от тяжелых мыслей и груза давних переживаний, спрятанных в памяти тела.

Сегодня стоун-терапия представляет собой самостоятельное направление косметологических методов оздоровления.

Спектр проблем, решаемых с помощью стоун-терапии, довольно ши-

рок. В первую очередь, это снятие стресса, депрессии, общее расслабление организма.

Существуют американская, французская и восточная техники стоун-массажа. В нашей школе рассматриваются все данные техники, а также разработки испанского института мануальной терапии «INMASTER

Рефлекторный массаж стоп

Массаж ступней имеет многовековую традицию. Несколько тысячелетий назад древние китайцы разработали систему акупунктуры, затем на ее основе появилась наука о рефлексогенных зонах и точках. А в начале XX века американский врач Вильям Фицджеральд возродил и разработал целую систему зональной терапии или рефлексологию.

Важной особенностью такого рефлекторного массажа является возможность его проведения в случаях, когда остальные методы нельзя применять из-за большого числа противопоказаний или при сочетанных травмах. Подошва стопы является местом почти 72 тыс. нервных окончаний и находится в рефлекторной связи с головным мозгом, дыхательными путями и другими системами органов. Когда мы массируем тот или иной участок стопы, то раздражаем периферические рецепторы центральной нервной системы. В связи с чем, с помощью массажа стоп можно диагностировать и снимать большинство патологических состояний.

Массаж стоп, как и многие восточные практики, направлен на то, чтобы выровнять циркуляцию энергетических потоков. Тело получает импульсы к саморегуляции, восстанавливаются физические, психические и эмоциональные бреши.

Авторские массажные техники

Моделирующий массаж груди

Данная техника массажа направлена на решение эстетических проблем в зоне груди.

В области декольте чаще всего приходится сталкиваться со следующими проблемами: гипотония и атония мягких тканей, уменьшение их упругости, дряблость, сухость и истончение кожи, морщинистость (складчатость) кожи, сниженный тонус мышц, обеспечивающих поддержку груди.

Постлактационные и возрастные дегенеративные процессы затрагивают саму железу, окружающую

клетчатку, мышечный каркас и постепенно приводят к птозу. Массаж способствует восстановлению тонуса мышц (особенно большой грудной), нормализации крово- и лимфообращения в тканях, устранению застоя и выводу токсинов.

Таким образом, массаж груди может решать следующие эстетические задачи: профилактика преждевременного старения, коррекция возрастного птоза, подготовка к пластической операции, постоперационная реабилитация.

**«Липоэфферентный массаж»
(комплексное решение проблем целлюлита)**

Активный многофункциональный массаж, рекомендованный для решения целого комплекса проблем: избыточные локальные жировые отложения, мышечная гипотония проблемных зон, отечный и фиброзный целлюлит.

Рассматривая причины возникновения подобных состояний, специалисты особенно отмечают негативный фактор нарушения микроциркуляции. Нарушение микроциркуляции и интерстициальный отек являются неотъемлемой частью патогенеза многих функциональных нарушений, тка-

невых дистрофий, а также процесса естественного старения организма. С помощью липоэфферентной техники можно своевременно и с максимальной эффективностью обеспечить вывод продуктов расщепления жировой ткани и токсинов, снять отек и нормализовать транспортные процессы в пораженной зоне. Кроме того, массаж провоцирует и усиливает процесс липолиза, не разрушая адипоцит (жировую клетку).

Сочетание этих двух функций, липолитической и лимфодренажной, в данной технике закреплено стимулирующими манипуляциями, воздействующими непосредственно на мышечную ткань. В итоге антицеллюлитный эффект и похудение реализуются на фоне восстановления мышечного тонуса, укрепления и тонизирования всех тканей, кожа становится упругой и гладкой, снижается количество гипертрофированных адипоцитов и восстанавливается обмен в подкожно-жировой клетчатке.

Седативноэнергетический массаж рук и ног

Своеобразная массажная техника, имеющая в своей структуре уникальное сочетание древнейшей китайской техники точечного массажа,

значительно обогащенной приемами глубокого мышечного разминания.

Техника устраняет энергетические блоки, снимает мышечное напряжение и оптимизирует работу всех внутренних органов организма через локальную проработку определенных зон на руках и ногах. А также этот массаж снимает психоэмоциональное напряжение и дает положительный энергетический настрой. Появляется чувство легкости и комфорта, улучшается общее самочувствие и настроение, передается позитивная информация.

Седативноэнергетический массаж рук и стоп – эксклюзивная техника, которая может являться не только дополнением к маникюру или педикюру, но и самостоятельной полноценной процедурой.

Данный материал – это лишь небольшое знакомство с нашей школой. Обучаясь у нас, вы не только значительно повысите свой профессиональный уровень, но и встретитесь с интересными и яркими людьми.

*М. Стародубцева,
директор по развитию школы
массажного искусства «ESTETISTA»,
Санкт-Петербург*



Антицеллюлитные крем-сливки

Стимулирует процессы расщепления и сжигания жиров (липидов) в клетках
Эффективно подтягивает, восстанавливает эластичность кожи
Обеспечивает хорошую адгезию (зацепление) рук массажиста с кожей пациента
Улучшает микроциркуляцию крови в коже и подкожно-жировой клетчатке

Регенерирующий крем

Способствует лимфодренажу, быстро рассасывает гематомы и отеки
Восстанавливает мышцы, связки, суставы и сосуды после травм
Повышает эластичность сосудистой стенки
Эффективная профилактика варикозного расширения вен

Разогревающий крем

Обеспечивает хороший контакт рук массажиста с телом пациента
Улучшает микроциркуляцию крови
Стимулирует регенерацию тканей суставов и связочного аппарата, подготавливает их к нагрузке, значительно снижая вероятность травмирования

Релаксantный гель

Быстро восстанавливает мышцы, связки и суставы после перегрузок
Восстанавливает структуру кожи
Эффективно снимает отеки
Эффективная профилактика варикозного расширения вен



Клинически испытано спортсменами сборной России по баскетболу, футболу, легкой атлетике, дзюдо, теннису, боксу. Клинические исследования VIVAX SPORT проведены в Испытательном лабораторном центре Института травматологии и ортопедии им. Р.Р. Вредена, г. Санкт-Петербург. Антидопинговые сертификаты: S033P, S101S, S102S, S144S.



Введение в физиопунктуру

Физиопунктура, как использование различных физиотерапевтических методов на акупунктурных точках тела без игл, недавно стала одним из самых популярных способов помощи пациентам. Принципы физиопунктуры вышли из традиционного иглоукальвания (акупунктуры), которое использовалось в Китае больше 3000 лет. Сегодня врачи применяют современные методы, такие как лазер, ультразвук и электрическое возбуждение, чтобы выполнять физиопунктурное лечение. Физиопунктура – неинвазивная (не разрушающая), безопасная техника, которая предоставляет врачам способность отрегулировать (дозировать) проводимое воздействие.

Инвазивные методы пунктуры

Иглоукальвание – неотъемлемая часть древней китайской системы медицины, которая использовалась в течение многих столетий, чтобы диагностировать болезни и уменьшать боль. Процесс иглоукальвания подразумевает использование маленьких игл, помещенных в определенных точках на теле вдоль «меридианов энергии», чтобы отрегулировать поток «ци» (жизненной энергии) и кровь.

Как иглоукальвание работает все еще неясно. Некоторые исследования предполагают, что иглоукальвание может увеличить центральное выделение гормонов эндорфинов и смодулировать отрицательные эффекты гормонов и/или нейропептидов.

К сожалению, у нас все еще нет достаточного количества данных от рандомизированных исследований, чтобы доказать эффект иглоукальвания. Для того, чтобы достигнуть уровня исследований контроля плацебо, исследователи должны использовать «псевдоиглоукальвание», то есть, иглоукальвание наугад точек на поверхности тела, которые являются бездействующими и не расположены на меридиане.

Другой метод использует иглы Streitberger следующим образом. Игла в проводнике устанавливается на коже над проекцией точки акупунктуры (ТА) и вызывает ощущение укальвания. При увеличении давления игла

исчезает в проводнике, давая впечатление, что игла фактически входит в кожу. Недавнее исследование предполагает, что игла Streitberger может убедительно использоваться как игла-плацебо для проведения экспериментов.

Как у каждого метода, у иглоукальвания есть свои собственные недостатки, такие как агрессивность, боль, возможная травма кровеносных сосудов, возможное использование нестерилизованных игл, и страх перед иглами.

Некоторые люди отказываются попробовать иглоукальвание из-за их проблем относительно гигиены и безопасности. Кроме того, было продемонстрировано, что серьезные побочные эффекты являются в пять раз более частыми, когда лечением занимаются не обученные врачи, а парамедики.

Неинвазивные методы пунктуры

Физиопунктура – не повреждающий кожу способ стимуляции ТА различными физиотерапевтическими методами. Методы физиопунктуры включают ручной массаж биологиче-



рикулотерапию, гидропрокол, лазеропунктуру и комбинацию упомянутых выше процедур. Наиболее широко используемые формы – ручной массаж ТА, лазеропунктура и электропунктура.

Некоторые исследования предполагают, что иглоукальвание может увеличить центральное выделение гормонов эндорфинов и смодулировать отрицательные эффекты гормонов и/или нейропептидов.

ски активных точек кожи, ношение металлических браслетов на биологически активных точках кожи, чрескожное электрическое возбуждение, ультразвук, лазерное, магнитное и тепловое возбуждение, и т. д.

По сравнению с иглоукальванием у физиопунктуры есть следующие преимущества: этот метод является менее болезненным, и, следовательно, более приемлемым для пациентов, особенно маленьких детей; требует менее специализированного обучения; и обеспечивает улучшенное облегчение боли.

Методы физиопунктуры включают ручной иглоукальвание (массаж биологически активных точек кожи), электропунктуру (электроакупунктуры или чрескожную электрическую стимуляцию ТА), электромагнитное иглоукальвание, термопунктуру, ау-

Физиопунктура основана на способности тканей поглощать энергию. Есть много теорий относительно физиопунктуры. Считается, что она затрагивает медиаторы и механизмы производства внутренних опиатов, поднимает эндорфины, и/или активизирует эндокринную систему. Также считается, что физиопунктура активизирует производство серотонина, таким образом приводя к болеутоляющему эффекту, кардиозащите, и возбуждению иммунной системы. Например, результаты недавних исследований показали, что нейрокинин А и кальцитонин, связанный с геном пептид (два нейропептида, вовлеченные в воспаление и/или вазодилатацию), значительно уменьшаются после 4 недель электропунктуры.

У электропунктуры длинная история и благоприятный профиль без-

опасности. Как показал ряд исследований, болеутоляющий эффект электропунктуры различен в зависимости от частоты используемого возбуждения. Высокая частота (100 Гц) обеспечивает лучший контроль боли по сравнению с низкой частотой (2 Гц).

Электропунктура также способна облегчить боль при остеоартрите. Одно слепое рандомизированное исследование проводилось, чтобы исследовать эффективность действия электроакупунктуры на пациентах с гонартрозом. Электроакупунктура была применена на четырех ТА: ST 35, ST 36, SP 10, и EX-LE. Параметры боли оценивали по тесту SF 36 ($p < 0,05$). По сравнению с группой контроля, группа, которой проводилась электроакупунктура, продемонстрировала лучшие результаты снижения болевого синдрома. Ни о какой неблагоприятной реакции пациенты не сообщили в течение исследования.

Электропунктура – эффективный дополнительный метод лечения гонартроза, потому что помогает уменьшить боль в коленных суставах, восстановить физическую функцию и улучшить качество жизни пациентов. Некоторые ученые полагают, что у электропунктуры есть успешное будущее, потому что это простой, неинвазивный метод лечения.

В последние десятилетия переменное электромагнитное поле (PEMF) было признано как эффективный метод лечения ускоряющих заживление переломов костей. Большое количество физиотерапевтов добавивших в комплекс лечебных мероприятий PEMF-терапию частотой 50 Гц с полевой интенсивностью 99 gauss, нашли, что это увеличивало эффективность всего лечения.

Лазеропунктура – техника лазерного воздействия на ТА. Лазер – устройство, которое испускает сосредоточенный направленный луч последовательного монохроматического поляризованного электромагнитного излучения (свет в очень узкой спектральной области).

Противопоказания для лазеропунктуры – рак, беременность, эндокринная патология, лихорадка неясной этиологии, психозы, почечная недостаточность, заболевания сердца, тяжелые заболевания легких.

Любые ТА могут быть использованы для лазеропунктуры. Рекомендуется начинать лечение хронических заболеваний с использования общих точек, а затем сегментальных и мест-

ных. Точки должны изменяться от процедуры к процедуре. Основание эффекта лазерного излучения находится в активации ферментов, которые вызывают возбуждение биологических и биохимических процессов в клетках. Лазеропунктура может быть воспроизведена различными современными методами, у которых есть только лазерный источник или лазер в сочетании с магнитным полем. Самый эффективный лазер – с двумя цветами (синий и красный) и трехцветный (синий, красный, инфракрасный) лазер.

Лазеропунктура не вызывает у пациента никаких необычных физических явлений. Лазеры могут быть применены к ТА или непосредственно к местным болезненным зонам на теле. Согласно недавно проведенным исследованиям, лазеропунктура оказалась эффективным методом лечения пожилых пациентов с пояснично-крестцовым радикулитом, невралгией тройничного нерва и некоторыми болевыми синдромами. Лазеропунктура может помочь восстановить саморегуляцию тела. Однако очень важно соблюдать основное правило: когда пациент испытывает острую боль, врач должен использовать ТА, расположенные далеко от поврежденного органа или на противоположной стороне тела прежде, чем использовать местные зоны и точки. Нет сомнения, что в скором времени рандомизированные испытания докажут полноценность лазеропунктуры при других заболеваниях и патологических состояниях.

Аурикулотерапия – метод стимулирования ТА на внешнем ухе в терапевтических целях. Пол Ножье, французский врач, как полагают, является «отцом аурикулотерапии». Он обнаружил, что некоторые точки на ушной раковине становятся сверхчувствительными при некоторых заболеваниях, и затем возвращаются к нормальной чувствительности в процессе восстановления здоровья. Принцип аурикулотерапии базируется, прежде всего, на соматотопическом представлении о том, что на ушной раковине есть представительство отдельных внутренних органов. В аурикулотерапии точки уха могут стимулироваться различными методами, такими как иглоукальвание, точечный массаж, лазер, электропунктура и ультразвук. Эти методы применены к множеству состояний, особенно острых или хронических болевых синдромов. Но всегда стимуляция, чтобы быть эффектив-

ной, должна иметь адекватную интенсивность.

Другой широко признанный метод физиопунктуры – ультразвуковое воздействие. Если для ультразвука есть противопоказания на специфической области, то он может быть применен на общие ТА, которые далеки от поврежденной области и находятся вдоль меридиана. Однако не все ультразвуковые аппараты приспособлены для воздействия на ТА. Для ультразвука, действующего на ТА, выпускается специальное приспособление. Поэтому это следует проверять перед закупкой аппарата. Различные частоты ультразвука могут быть предназначены для воздействия на ТА:

- Низкая частота: 22-44 кГц;
- Умеренная частота: 88 кГц;
- Высокая частота 2 640 кГц.

Низкая частота предпочтительна для успокоительных эффектов, а высокая частота предпочтительна для возбуждения/активации. Отдаленные от центра ТА должны подвергаться высокой и умеренной частоте. Врач должен руководствоваться ощущениями пациента. Энергия ультразвука должна быть не больше, чем 1 Вт/см². Каждая процедура должна составлять не более 15-25 минут. Пациент должен отдохнуть в течение 30 минут после процедуры. Оригинальное физиопунктурное воздействие требует специализированного обучения и многолетней практики.

Результаты недавних исследований неинвазивных методов и систематических обзоров методов физиопунктуры предполагают, что они эффективны не менее, чем традиционное иглоукальвание.

В настоящее время в Соединенных Штатах начинают использовать физиопунктуру как новую форму лечения. В течение последних 2-3 десятилетий физиопунктуру применяли как профессиональные врачи, так и спортивные медики и массажисты. Физиопунктура – важная новая форма применения физических методов терапии. Большое количество продолжающихся исследований проводится по этой теме, и каждый практик должен следить за новыми данными, чтобы найти самую подходящую модальность и параметры настройки для каждого специфического случая.

*Schmuel Tatz,
доктор философии,
Нью-Йорк, США*

Массажное кресло: ощутите радость существования

В крупных компаниях, где работа кипит и держит в напряжении персонал в течение всего рабочего дня, руководство, как правило, заботится о здоровье сотрудников, стремится поддержать их высокую работоспособность и корпоративный дух. И самый простой способ для этого – установить в комнате отдыха массажные кресла.

Такое кресло – замечательный подарок. Накануне праздников сотрудники PR-служб по-настоящему мучаются: как выразить свое уважение партнерам компании и VIP-клиентам? Дорогие ручки, органайзеры, портфели, вазы – все это так банально. Массажное кресло – вот уж что точно понравится любому! Такие кресла прекрасно вписываются в интерьер дома, квартиры, дачи или офиса. Они позволяют иметь самый лучший расслабляющий «инструмент» в постоянном доступе.

Популярность массажных кресел сегодня значительно выросла. Ведь ощущение гармонии, которое напрямую связано с состояни-

ем собственного тела, для нас очень важно. Оно дает внутреннее спокойствие, помогает ладить с родственниками, сотрудниками, друзьями, даже с продавщицей в магазине, позволяет даже в суматошном ритме жизни шумного мегаполиса забыться и ощутить радость существования.

Расслабляются мышцы, организм отдыхает, набирается жизненных сил, заряжается энергией и хорошим настроением на долгое время... Кто-то скажет: «Да нет у меня возможности просто так валяться час-полтора!» Но подумайте: сколько времени вы тратите на ожидание? Ожидание своей очереди, готовности каких-либо заказов, машины в салоне, сеанса в кино, приема у врача. Вот именно это ожидание и позволяют скрасить массажные кресла.

Любая компания, которая заботится о своих клиентах, желает приобрести и подтвердить хорошую репутацию с радостью поставит массажное кресло для тех, кому приходится чего-либо ожидать. Приходя в салон красоты, сра-салон, автосалон, сервисный центр, банк, медицинский центр, человек обычно предвкушает новые впечатления. В какой-то ситуации – положительные (сейчас, будет что-то новое и приятное!), в другой – на-

пряжение и даже боязнь (что скажет врач? каков будет диагноз?). Но приходится ждать, и положительные эмоции тускнеют, а отрицательные наоборот, усиливаются. И новая прическа уже не так радует, и, кажется, что врач мог бы быть повнимательней, ведь столько пришлось ждать, а он за пять минут выписал рецепт – и все.

Совсем другое дело, если своей очереди клиент ждете в массажном кресле. Оказывается, что время он потерял не впустую, а успел дополнительно пройти приятную процедуру, которая помогает собраться с мыслями, снять напряжение, получить заряд энергии, прислушаться к своим ощущениям, возможно, сделать правильный выбор. И умиротворение и спокойствие помогает полнее уловить минуты радости, которые посвящены лично ему. Ну, а если разговор после ожидания будет не таким легким... Что ж, массаж хоть отчасти сгладит неприятные впечатления – ведь это реальная польза для здоровья.



Сегодня забота о здоровье сотрудников и клиентов считается хорошим тоном, признаком по-настоящему серьезного отношения к бизнесу. Посвящая несколько минут в день отдыху на современных массажных креслах работники заряжаются энергией, повышается их работоспособность, улучшается обстановка в коллективе, поднимается корпоративный дух и, конечно, меняется к лучшему отношение к руководству. Понятно, что такое кресло стоит недешево. Но ведь и отдача не заставит себя

никогда не бывают. Но именно они упорно лезут в голову во время томительного ожидания в коридоре. Именно в этот момент массажное кресло – это лучшее решение! Пациент получает полезный расслабляющий массаж, который благотворно влияет на общее состояние организма, снимает зажатость мышц, проясняет мысли, несет положительные эмоции. Может быть, после массажного сеанса мир покажется более радужным? А с позитивно настроенным больным и врачу работать легче.

Отдельно стоит поговорить об отношении к массажным креслам массажистов-профессионалов. В последнее время люди стали больше следить за своим здоровьем, и спа-салоны, сауны, бани, дома отдыха, санатории, фитнес-центры и бассейны переполнены. Если раньше массажисты не были в восторге от своих «электронных конкурентов», то сейчас и от них все чаще можно услышать положительные отзывы. Психологическая подготовка клиента, разогрев мышц, настрой на серьезный массаж – всего этого помогает достичь массажное кресло.

Так приятно после долгого рабочего дня посидеть или полежать в любимом массажном кресле! Кресло дома – это отдых для всей

семьи, дружелюбная атмосфера, экономия времени на походы в салоны и прекрасное вложение в здоровье на долгие годы. Подарите такое кресло друзьям, партнерам, родственникам, да, наконец – себе самому. На рынке существует множество моделей массажных кресел с разнообразным дизайном и функциями. Выбор большой и отвечает любым пожеланиям. Можно ориентироваться на свои ощущения во время массажа, подбирать кресло под цвет интерьера, а также под возможную площадь размещения.

Но все-таки лучше доверять проверенным аппаратам, прошедшим медицинские исследования. Наличие отзывов, сертификатов, заключений играют важную роль, ведь одно дело верить своим глазам и ощущениям и совсем другое – официальным подтверждениям безопасности и полезности кресла. В любом случае, если у вас появилось желание приобрести массажное кресло – это уже большой шаг навстречу своему здоровью и хорошему настроению.

Статья подготовлена совместно с ФГУ "ЦИТО им. Н.Н.Приорова Росмедтехнологий (Центральным институтом травматологии и ортопедии – ЦИТО)



ждать: сотрудники скажут руководству спасибо, а клиенты – уж точно захотят придти еще раз. Вернемся к очереди на прием у врача. Мысли о болезнях, процедурах и консультациях приятными

ANATOMICO
SISTEMA DI MASSAGGIO PROFESSIONALE

- лидер на рынке массажного оборудования
- широкий модельный ряд
- превосходный итальянский дизайн
- новейшие массажные технологии

ищем региональных дилеров



(495) 514-72-12
www.anatomico.ru

Исцеляющие руки (глубокий рефлекторно-мышечный массаж, краниосакральная терапия, миофасциальный релиз)

Одним из древнейших методов лечения руками является массаж. Его корни восходят к естественному импульсу – потерять место боли и дискомфорта. Существуют разнообразные техники массажа: классический, сегментарный, точечный и др. В Воронеже разработана и запатентована методика глубокого рефлекторно-мышечного массажа [Аксенова А. М., 1998].

В самом названии методики массажа заключены его главные отличия: основное воздействие оказывается на скелетную мускулатуру, а через мышцы – на нервную систему и весь организм. Существующая между моторикой и вегетатикой двухсторонняя рефлекторная связь оказывает большое влияние на саморегуляцию реактивности организма и, следовательно, на течение патологического процесса и ход лечения.

С помощью связок и фасций висцеральные органы как бы «привязаны» к скелетным мышцам, следовательно, их пульсация и собственная сократительная активность соединительнотканых структур способны оказывать влияние на тонус скелетной мускулатуры. Кроме того, существующая сегментарная иннервация обеспечивает связь скелетных мышц с внутренними органами. Отсюда следует, что раздражение рецепторов кожи, мышц (проприоцепция) рефлекторно действует на тонус сосудов, работу сердца и многие другие вегетативные и соматические функции. Если все эти разнообразные раздражения не превышают определенного уровня интенсивности, они улучшают трофику организма; чрезмерно же сильные раздражения становятся отрицательно действующими.

На основе миорецепции и интероцепции возникает сложная регуляция физиологических функций – моторно-висцеральные и висцеро-висцеральные рефлексы [Могендович



М. Р., 1957]. Нарушения деятельности внутренних органов сопровождаются изменением частотной характеристики автоколебаний в измененных мышцах, т. е. скелетные мышцы играют важную роль в патогенезе многих заболеваний. Таким образом, по изменению частоты колебательных движений мышечных волокон можно выявить патологические процессы в различных системах организма прежде, чем они достигнут стадии заболевания.

Все вышеизложенное лежит в основе разработанной эффективной методики лечебного глубокого рефлекторно-мышечного массажа. Массаж и лечебная физкультура взаимно дополняют друг друга. Поэтому наилучших результатов в лечении больных можно достичь, применяя комплексную рефлекторную терапию, ведь глубокий мышечный массаж, использующий основной прием – разминание мышц, можно рассматривать как пассивную гимнастику для мышц. Движение – основа жизни, оно нормализует все физиологические функции. Терапия, основанная на мобилизации естественных сил организма, является наиболее действенной.

Заболевший организм находится под влиянием патологических разрушающих сил. Но он же обладает неспецифическими силами, среди которых немалую роль играет миорецепция как тонизирующая афферентация. По-видимому, именно мышечной афферентации особенно присуще избирательное рефлекторно-терапевтическое влияние.

Методика лечебного глубокого рефлекторно-мышечного массажа осно-



вана на том, что в организме имеется тесная взаимосвязь между структурно-функциональными изменениями в скелетных мышцах и состоянием внутренних органов. Поэтому основное внимание уделяется мышцам, имеющим выраженную локальную болезненность и находящимся в состоянии контрактуры. Прием, направленным на мышцы, является разминание, которое называют пассивной гимнастикой для мышц. В отличие от классической методики массажа здесь используется раздавливающий прием разминания отдельными пальцами, ладонью (рис. 1), а также локтем, отягощенной кистью и др. Он может применяться для массажа плоских мышц, например, длинных мышц спины (мышца «раздавливается» между массирующей рукой и костным ложем). На долю разминания отводится до 90% времени, затраченного на всю процедуру массажа. Разминаются в основном мышцы, имеющие разную степень болезненности и напряжения. При выполнении глубокого массажа никакие кремы не применяются, так как пальцы должны чувствовать массируемые мышцы, а не скользить по коже.

Большое значение в методике глубокого мышечного массажа уделяется разминанию скелетных мышц и, в первую очередь, мышц шеи. Ни в одной другой методике массажа область шеи так не массируется, как в этой. В положении больного лежа на спине производится массаж передней, боковой и задней поверхности шеи и воротниковой области (рис. 2, 3). Цель массажа – улучшение кровообращения головного мозга и, следовательно, улучшение регуляторных процессов в организме. Как известно, любая патология начинается с нарушения обратных связей, т. е. с дисрегуляции.

Глубокий мышечный массаж не должен быть грубым и очень болезненным. Разминание мышц может вызывать боль лишь в границах переносимости, не мешающую пациенту расслабляться. Массаж выполняется через тонкую хлопчатобумажную одежду (рис. 4). Руки должны быть достаточно сильными, но мягкими и очень чуткими. Массажист буквально должен «видеть» руками изменения в мягких тканях, мышцах и уметь их устранить.

Для повышения эффективности действия массажа мы используем лечебную физкультуру: дыхательные и специальные упражнения для растягивания скелетных мышц. Установ-



лено, что растягивание в условиях целостного организма является специфическим раздражителем проприоцепторов, тем самым воздействует на центральную нервную систему. Умеренное растягивание утомленной мышцы положительно влияет и на ее работоспособность. Полезная работа, выполняемая непосредственно после растяжения, может быть значительно больше, чем работа той же мышцы, но без растяжения.

Учитывая это, пациенту (взрослому или ребенку) сразу после сеанса глубокого массажа, на кушетке проводится несколько упражнений для пассивного растягивания мышц (рис. 5, 6). Одновременно с этим он обучается самостоятельному выполнению специально подобранных упражнений, или этому обучают родителей для занятий с ребенком с целью снятия утомления, болевых симптомов и поддержания эластич-

ности мышц между курсами глубокого мышечного массажа (рис. 7).

В ходе проведенных нами исследований установлено, что глубокий мышечный массаж улучшает кровоток головного мозга, повышает иммунитет, улучшает процессы регуляции в организме, уменьшает воспалительные процессы в тканях и органах, заживляет язвенные дефекты в желудке и кишечнике, уменьшает или полностью снимает боль в тех случаях, когда лекарства бессильны (невралгии, остеохондрозы, головные боли и др.), усиливает действие медикаментов [Аксенова А. М., Аксенова Н. И., 1999, 2003]

Глубокий мышечный массаж можно применять у детей с перинатальным поражением нервной системы, начиная уже в роддоме в первые дни жизни [Аксенова А. М., Карамова Л. Н., Каширская Л. П., 2004]. В течение четырех лет мы вели лечебную работу в детском отделении роддома г. Воронежа. За этот период массаж получили около 1000 новорожденных, перенесших гипоксию. Массаж в комплексе с медикаментозными средствами (а в ряде случаев и без них) выполнялся, начиная с первых суток жизни. Состояние здоровья ребенка улучшалось настолько, что отпадала необходимость 2-го этапа лечения в областной детской больнице. За год количество детей, переведенных на второй этап лечения, уменьшилось на 7%. Эти результаты имеют большое значение для профилактики последствий перинатального поражения нервной системы в виде минимальных дисфункций мозга у детей (задержка психомоторного развития, речи, заикание, нарушение осанки, сколиоз, плоскостопие, энурез и др.).

Таким образом, глубокий мышечный массаж можно использовать для лечения заболеваний как у взрослых, так и у детей.

Краниосакральная терапия является другим методом лечения руками. Она была разработана в 70-е годы прошлого века после того как в ходе исследований, предпринятых с использованием методов электронной микроскопии, было установлено, что кости черепа соединены подвижно. Между черепными швами проходят кровеносные сосуды, нервные пути и эластичные волокна, которые придают костям подвижность. До этого времени медики были твердо убеждены в том, что черепные швы склеиваются, а кости черепа совершенно неподвижны. Какие возможности открывались при использовании этих

новых знаний, никто даже не предполагал. Благодаря случайности возникли новые перспективы. Получение данных о подвижном соединении костей черепа позволило доктору остеопатии Сатерленду разработать метод краниосакральной терапии (cranio – лат. череп, sacrum: крестец).

Терапия основана на том, что травмы и поражения нарушают ритм пульсации твердой мозговой оболочки, в результате чего развиваются различные заболевания. Например, при падении человек непроизвольно напрягает свои мышцы. С помощью этого напряжения природа делает попытку защитить кости. Но после падения никто не дает команду «вольно», поэтому напряжение остается и воздействует на области, которые не имели непосредственного отношения к падению, например, голова, шея.

Новорожденные, перенесшие тяжелые роды, также могут страдать от подобного нарушения. По мнению врачей, практикующих краниосакральную терапию, «беспричинный» плач днем и ночью, отставание в психомоторном развитии, кривошея и другие отклонения часто являются следствием нарушения пульсации мембранной системы в результате использования акушерских щипцов, а также кесарева сечения, быстрых родов и т. д.

Терапия очень приятна, она не сопровождается болевыми ощущениями. Пациент лежит на кушетке (рис. 8, 9). Врач кладет руки на голову пациента и пытается «поймать» пульсацию твердой мозговой оболочки.

Пока пациент расслабляется, врач проверяет подвижность швов на черепе и общей мембранной системы вплоть до копчика. Если обнаруживается нарушение ритма, врач мягко и осторожно их исправляет.

Миофасциальное расслабление или миофасциальное растяжение в корне отличается от других методик растягивания. Оно состоит в мягком растягивании тканей вдоль мышечных волокон, пока не почувствуется сопротивление дальнейшему растяжению. Это растянутое положение мышц задерживается до появления ощущения расслабления тканей. Затем ткани растягивают дальше, используя момент расслабления, и снова задерживают, пока не будет достигнуто предела растягивания (рис. 10, 11). Детям старшего возраста и взрослым миофасциальное расслабление можно выполнять, попеременно растягивая за конечности или одновременно, но с участием двух человек медперсонала. Именно врач определяет как много, долго, и с каким усилием должно проводиться растяжение, и это зависит от реакции тела пациента на растяжение [Монхейн К., Лавэ Д., 2006].

Врач, осваивающий методику миофасциального растяжения, должен осознавать, что для получения максимальной пользы от этих методик он должен добиться того, чтобы естественный ритм тела (например, краниосакральный ритм) совпал с обратной связью (реакцией) пациента. Именно этот ритм в совокупности с прямой проприоцептивной обратной связью растягиваемых тканей пациента указывает врачу направле-

ние тяги, силу и продолжительность применения силы в этой процедуре. Миофасциальное растяжение очень мощная методика, которая позволяет нам лечить дисфункции мягких тканей, не поддающихся общепринятым методам. Однако миофасциальный метод лечения не должен применяться как единственное правильное решение. Это дополнительное лечение, которое позволяет нам снять болевые ощущения у пациента.

Лечение должно вытекать, исходя из информации, полученной нами как вербальным, так и невербальным путем – через соприкосновение. Нам приходится уметь «видеть» кончиками пальцев то, что скрыто под кожей. Перечисленные выше техники (глубокий рефлекторно-мышечный массаж, краниосакральная терапия, миофасциальное расслабление) мы используем в своей работе с каждым пациентом. Такое комплексное лечение позволяет воздействовать как на центральную регуляцию, так и на региональный уровень.

Наш алгоритм лечения руками следующий: глубокий рефлекторно-мышечный массаж, краниосакральная терапия, растягивание скелетных мышц, миофасциальное расслабление. Такая схема лечения эффективна и дает положительный результат в лечении многих заболеваний как у детей, так и у взрослых.

*А. М. Аксенова,
Российский государственный социальный университет,
лечебный комплекс профессора А.
М.Аксеновой, Воронеж*

ИНФОРМАЦИОННОЕ СООБЩЕНИЕ

ПРОЕКТ «МЕДИЦИНСКИЙ МАССАЖ» ДЛЯ СБОРНЫХ КОМАНД РОССИИ

Профессиональная медицина профессиональному спорту
Главнейшей задачей подготовки к XXII Олимпийским зимним играм и XI Паралимпийским зимним играм «СОЧИ 2014» Правительством РФ определено медицинское обеспечение сборных команд России и ближайшего резерва. Для ее решения Федеральному медико-биологическому агентству (ФМБА) России поручена подготовка специалистов по «медицинскому массажу», которые будут работать с ведущими российскими спортсменами на крупнейших мировых состязаниях в должности «тренер-массажист». Непосредственно реализация проекта «Медицинский массаж для сборных команд России» возложена на образовательные учреждения находящиеся в ведении ФМБА России в г. Санкт-Петербурге и г. Москве.

Подробную информацию можно получить на сайте www.nursing.edu.ru и по телефонам:

+7 (812) 251-17-84; +7 (921) 795-91-98

Контактное лицо: Смирнова Елена Николаевна

Менеджер по управлению качеством образования ГОУ ДПО «Санкт-Петербургский центр последипломного образования работников со средним медицинским и фармацевтическим образованием ФМБА России

НЕ УПУСТИТЕ СВОЙ ШАНС!

ПОБЕДЫ РОССИЙСКИХ СПОРТСМЕНОВ В ВАШИХ РУКАХ!

Лечение вертеброгенных болевых синдромов с применением вибровытяжения и мануальной терапии (ошибки и осложнения)

Введение

Высокая эффективность лечебно-реабилитационных мероприятий (ЛРМ) при неврологических проявлениях остеохондроза позвоночника (НПОП) может быть достигнута лишь при дифференцированном выборе средств и методов воздействия соответственно индивидуальному диагностическому заключению.

В последнее время в комплексе лечения этих больных стали применяться нетрадиционные методы лечения, такие как классическая мануальная терапия (МТ), магнито- и лазеротерапия, точечный массаж, вибровытяжение (прерывистое растяжение), миофасциальный релиз (МФР), краниосакральная техника, мышечно-энергетическая техника (МЭТ) и др.

При лечении вертеброгенных заболеваний нервной системы хорошо зарекомендовали себя теоретически обоснованные и апробированные методики мануальной терапии [Дж. Сириэкс, 1968; А. Стоддарт, 1959; К. Левит, 1973-1987; Р. Мэнь, 1970; Д. Мейтланд, 1973; Й. Дворжак, 1986]. В нашей стране внедрению и дальнейшей разработке теоретических основ и практических рекомендаций способствовали работы В. С. Гойденко (1983-1989), О. Г. Когана и соавт. (1986-1989), Н. А. Касьяна (1985), В. П. Веселовского (1990), Г. А. Иваничева (1990), А. А. Барвинченко (1992), А. Б. Сителя (1993), и др. Методы мануальной медицины в настоящее время практикуются почти во всех центрах страны, занимающихся проблемами заболеваний опорно-двигательного аппарата и вертебрологией. При этом в помощи мануального терапевта нуждаются 80-85% от всех больных, обратившихся с вертеброгенными болевыми синдромами. Поэтому вопрос уточнения показаний к назначению мануальной терапии приобретает большое значение. Без учета показаний и противопока-

заний мануальная терапия наносит вред больному и компрометирует метод.

Перед мануальной терапией необходимо проводить дифференциальную диагностику, чтобы определить причину боли в позвоночнике и выраженность дегенеративно-дистрофического процесса. В сомнительных случаях обязательно выполнение функциональных проб в шейном и поясничном отделах позвоночника для выяснения состояния стабильности и патологической подвижности.

Помимо нейроортопедического обследования и спондилографии, по показаниям, следует производить компьютерную томографию (КТ) и магнитно-резонансную томографию (МРТ), денситометрию, биохимические исследования.

Лечебные процедуры в классической мануальной терапии проводятся последовательно:

1 релаксация общая (адаптация больного к обстановке, установление психологического контакта) и регионарная (расслабление спазмированной мускулатуры различными видами массажа);

2 мобилизация, направленная на восстановление нормального объема движений за счет устранения функциональных блокад или спазматического укорочения мышц, проводится в виде тракций;

3 манипуляция (проводится однократно, внезапно, с малой амплитудой и направлена на моментальное устранение функционального суставного блока).

Нет необходимости останавливаться на классических основах мануальной диагностики и терапии позвоночника, т. к. они широко представлены в отечественной и зарубежной литературе. Гораздо больший интерес представляет анализ наиболее часто встречающихся ошибок (тактических и технических) и осложнений при мануальной терапии дегенеративно-дистрофических заболева-

ний позвоночника. И хотя эти осложнения встречаются относительно редко, но, если учесть большой контингент больных, получающих мануальную терапию, то абсолютное число осложнений вызывает законное беспокойство.

Ошибки и осложнения при мануальной терапии

Помимо абсолютных противопоказаний к манипуляции (опухоль, метастатические поражения позвоночника, спондилит, остеопороз и др.) следует избегать назначения мануальной терапии больным с грыжами дисков. А для больных с протрузиями опасны разгибательные манипуляции. Дифференциальный диагноз между протрузией и грыжей диска в некоторых случаях бывает затруднителен. При межпозвонковой грыже в неврологической симптоматике, как правило, имеются признаки компрессии спинномозгового корешка или нервных проводников спинного мозга, что выражается, помимо боли, отсутствием рефлексов, снижением мышечной силы, нарушением чувствительности и трофики.

Нельзя применять дорзо-вентральные приемы при гиперлордозе в поясничном и шейном отделах позвоночника, а также при плоской спине (отсутствие физиологического кифоза в грудном отделе позвоночника).

При юношеском кифозе (и его последствиях) имеется врожденная дисплазия и неполноценность как костно-хрящевой части позвоночника, так и связочно-сумочного аппарата, а также общая слабость мышечной системы. В организме развиваются определенные компенсаторно-приспособительные механизмы, и манипуляции МТ приводят к растяжению (частичным надрывам) связочно-сумочного аппарата с последующей дестабилизацией позвоночного двигательного сегмента (ПДС). То же отрицательное воздействие мануальной терапии наблюда-

ется у больных с врожденной слабостью связочно-сумочного аппарата и мышечной системы на фоне спондилодисплазии и миелодисплазии. Нередко у этих больных сочетается лордоз и кифоз отдельных сегментов поясничного отдела позвоночника. Поэтому надавливание на уровне поясничного лордоза в дорзовентральном направлении приведет лишь к дестабилизации, и, соответственно, усилит боли.

Особо следует остановиться на мануальной терапии при вертеброгенных болевых синдромах на фоне сколиотической болезни (боковое искривление позвоночника во фронтальной плоскости, сочетающееся с его торсией и обусловленное патологическими изменениями в костной, нервно-мышечной и соединительной тканях). Наиболее тяжелой формой искривления позвоночника является диспластический сколиоз, возникающий в результате дисплазии пояснично-крестцового отдела позвоночника (аномалия развития). Чаще деформация обнаруживается в младшем школьном возрасте и имеет тенденцию к прогрессированию. Прогрессирование сколиотической деформации не прекращается до окончания роста позвоночника, о чем сигнализирует синостозирование подвздошных апофизов (апофизы позвонков заканчивают свой рост одновременно с синостозированием апофизов подвздошных костей, признак Риссера, 1958). Имеется ряд неблагоприятных признаков, указывающих на тенденцию к прогрессированию сколиоза. Среди них: декомпенсация искривления (значительное отклонение от вертикальной оси), слабость мышц туловища, большая мобильность позвоночника (разница между дугой искривления в положении лежа и стоя), остеопороз позвонка на вершине искривления, и др. Интенсивное, регулярное, комплексное консервативное лечение сколиотической болезни, направленное хотя бы на остановку прогрессирования, длится годами: строгое соблюдение ортопедического режима (разгрузка позвоночника в течение дня в горизонтальном положении тела или ношение корсета, исключение висов, прыжков, поднятия тяжестей), физиотерапия, лечебная гимнастика (статические упражнения) для укрепления связочно-сумочного аппарата позвоночника и развития хорошего мышечного корсета, – все это способствует стабилизации и препятствует прогрессированию сколиоза. При мануаль-

ной же терапии (тракционная мобилизация и манипуляции) происходит растяжение связочно-сумочного аппарата, увеличивается мобильность позвоночника (разница искривления в положении осевой нагрузки и в положении лежа), разрушаются компенсаторно-приспособительные механизмы и, в результате одного только курса мануальной терапии, отмечается прогрессирование искривления позвоночника. Таким образом, классическая мануальная терапия с мобилизацией и манипуляцией не должна применяться в лечении сколиоза, тем более при дисплазии и дисмиелии нижнего отдела спинного мозга, сопровождающихся неврологическими расстройствами (дизрафическое состояние), а именно: расстройства чувствительности (сегментарного характера), акроцианоз, своеобразное искривление пальцев стоп, энурез, асимметрия сухожильных рефлексов, вазомоторные расстройства.

В остром периоде остеохондроза при резко выраженном болевом синдроме, анталгической позе с напряжением паравертебральных мышц, когда выпяченная часть диска (без разрыва фиброзного кольца) ущемляется позвонками, отекает, – применение мануальной терапии приводит к осложнениям: повышается напряжение паравертебральных мышц в порочном положении, усиливается нейровегетативный синдром, что приводит к нарушению кровоснабжения, развитию застойных явлений, локальной отечности. При этом может усилиться выпячивание диска, измениться его локализация (с заднебокового в парамедианное, медианное или заднебоковое противоположной стороны) с нарастанием неврологических расстройств.

Интенсивная коррекция при недостаточной релаксации мышц может привести при дисковой грыже к разрыву фиброзного кольца и секвестрации грыжи (выпадение студенистого ядра в спинномозговой канал) с поражением спинного мозга или спинномозговых нервов, что может повлечь за собой развитие параличей, церебральные и сосудистые изменения.

Опасна манипуляция с избыточной ротацией позвоночных сегментов у больных со стенозом позвоночного канала, особенно при имеющейся дополнительной ретикуломедуллярной артерии (причем это состояние практически невозможно диагностировать).

Выполнение приемов мануальной терапии и даже мануальной диагностики при сужении позвоночного канала, особенно на верхне-шейном отделе, представляет опасность ввиду травмирования спинного мозга (в норме расстояние между задней дугой С1 и задней стороной основания зуба С2 должно быть не менее 18 мм). Не следует проводить мануальную диагностику и терапию (из-за опасности компрессии образованной задней черепной ямки), если имеется сдвиг зуба С2 в краниальном направлении (в норме вершина зуба С2 не должна находиться выше линии от заднего края большого затылочного отверстия до твердого неба, линия Чемберлена).

У больных с нестабильностью или патологической подвижностью в шейном или поясничном отделах позвоночника манипуляции могут вызвать увеличение неврологического дефицита, усиление болей в результате перерастяжения связочно-сумочного аппарата, надрывов, кровоизлияний с последующим развитием дестабилизации позвоночного двигательного сегмента. А если нестабильность сочетается с заднебоковыми остеофитами, то возможны (особенно в шейном отделе позвоночника) повреждения нервных корешков и сосудистых сплетений.

Неврологические изменения могут развиваться при сочетании остеохондроза с фиксирующим лигаментозом, врожденной конкрецией, при деформирующем спондилезе (особенно в шейном и поясничном отделах) т. к. разрушаются (перелом окостеневших связок) компенсаторные механизмы, развивается нестабильность, обостряется клиническая симптоматика.

В связи с этим следует отметить, что среди саногенетических механизмов при остеохондрозе важное место отводится репаративной регенерации, приводящей к фиброзу, развитию спондилеза, что способствует полной фиксации (анкилоз) пораженного позвоночного двигательного сегмента и клиническому выздоровлению (т. к. исчезает раздражение рецепторов в тканях ПДС). На этом биомеханическом принципе основаны все стабилизирующие операции и дископункционные воздействия (папаинизация).

Осторожно следует проводить мануальную терапию у лиц пожилого возраста с ограниченными функциональными и компенсаторными возможностями органов и систем. Большую опасность представляют

манипуляции при ишемической болезни сердца, микроинфаркте. Ввиду опасности тромбоза сосудов не следует проводить мануальную терапию при изменениях в свертывающей системе крови, заболеваниях сосудов.

Современная медицина представляет человеческий организм как единую функциональную систему. Биологическая система позвоночника (как осевого органа) функционирует как единое целое вместе с кровообращением и нервно-мышечной системой, регулирует функции внутренних органов и периферических нервов. Как показали исследования А. Б. Сителя (1993), экстравазальные компрессии позвоночных артерий у больных с вертебробазилярной недостаточностью изменяют функционирование человеческого организма как системы в целом (настают изменения со стороны центральной нервной системы, нарушения метаболизма со стороны сердца в виде удлинения интервала QT, характеризующего повышенный риск возникновения фибрилляции и трепетания желудочков).

С помощью воздействия на позвоночник и нервно-мышечный аппарат методами мануальной медицины возможны нормализация взаимоотношений в сердечно-сосудистой системе (нормализуется интервал QT и нейромедиаторный обмен), в центральной нервной системе и т. д.

В литературе накоплен опыт, показавший эффективность мануальной терапии при целом ряде заболеваний органов и систем, не относящихся к опорно-двигательной системе: ИБС, при которой остеохондроз способствует развитию кардиалгического синдрома сложного генеза, стенокардии положения, миокардиодистрофии, дисциркуляторной энцефалопатии в вертебробазилярном бассейне; нервно-психические заболевания; энурез у детей; холецистопатии, дискинезии желчевыводящих путей; заболевания и дисфункции мочевого пузыря и желудочно-кишечного тракта; заболевания легких, плевры. Это неполный перечень заболеваний, освещенных в литературе, свидетельствующих о патогенетическом влиянии остеохондроза на их патоморфоз (стойкое изменение клинических и морфологических проявлений болезни). Таким образом, доказан единый вертебро-висцеральный и висцеро-вертебральный механизм. Вот почему в некоторых случаях вертеброгенных болевых синдромов, когда не учитывается висцерально-вертебральный механизм, требующий одновременного лечения и позвоночника, и внутренних органов, мануальная терапия бывает мало эффективна. Без учета патогенетического влияния заболеваний других органов на остеохондроз позвоночника и его клинические проявления и обратное влияние остеохондроза на эти органы в современной медицине не возможно адекватно программировать и лечебно-реабилитационные и профилактические мероприятия.

Комплексное лечение вертеброгенных болевых синдромов при поясничном остеохондрозе

Лечение необходимо осуществлять дифференцированно с учетом патоморфологических изменений в позвоночном двигательном сегменте, давности возникновения болевого синдрома, степени его выраженности, величины и вида деформации.

1 Внутривисцеральная дистрофия, внутривисцеральное перемещение пульпозного ядра.

Лечебные мероприятия: покой, анальгетики, противовоспалительные препараты, миорелаксанты, вибро-тяжение, мануальная терапия, психотропные средства, иглорефлексотерапия.

12-14 апреля 2011 года

Москва, МВЦ «Крокус Экспо»,
Павильон 3, зал 20

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЙ САЛОН



Худеем вместе

В рамках IV международного
медицинского Форума/выставки
«Индустрия здоровья»

Тел.: +7 (495) 727-25-91, 987-31-63

www.hudeem-vmeste.org, www.iz-expo.ru

М «Мякинино»

65-66 км МКАД

(пересечение МКАД и Волоколамского шоссе)

Организатор:

Крокус Экспо
Международный выставочный центр

Информационный партнер
МВЦ «Крокус Экспо»:



Информационные партнеры салона:



В первые два дня получается хороший эффект от мануальной терапии. Внутридисковое давление снимается тракционной терапией.

По истечении нескольких дней с начала заболевания, когда развивается асептическое воспаление с дефансом паравертебральных мышц, следует добавить в комплекс противовоспалительные средства, паравертебральные новокаиновые блокады, а также миорелаксанты.

К концу третьей недели с момента начала заболевания можно подключить физиотерапевтические процедуры, биостимуляторы, витамины группы В, массаж. Хороший эффект с первых дней дает фиксация позвоночника (бандажи, пояса различных конструкций). С успехом можно использовать трижды сложенную по длине простыню и ею, как бинтом, туго фиксировать поясничную область; повязка укрепляется большими булавками.

2 Протрузия диска, выпячивание диска в сторону позвоночного канала со сдавлением сосудов и нервных корешков (анталгическая поза, статико-динамические нарушения).

Лечебные мероприятия: покой, анальгетики, противовоспалительные препараты, миорелаксанты, паравертебральные блокады, а в некоторых случаях эпидуральное введение анестетиков с кортикостероидами, блокада спинномозгового нерва. После чего осуществляется мануальная терапия и вибровытяжение. Через 3–4 недели, после ликвидации острого болевого синдрома, проводится восстановительное лечение.

3 Грыжа межпозвонкового диска.

Мануальная терапия противопоказана. Необходимо решение вопроса об оперативном лечении. Однако все лечебные мероприятия, как при протрузии диска, должны быть использованы.

4 Вертеброгенные боли, обусловленные деформирующим артрозом дугоотростчатых суставов (спондилоартроз).

В процесс вовлекается задняя ветвь спинномозгового нерва, раздражение которого сопровождается анталгической позой, дефансом паравертебральных мышц, нарушением статики и динамики позвоночника.

Если с момента начала заболевания прошло немного времени, то болевой синдром купируется первыми сеансами мануальной терапии.

В более поздние сроки проводится лечение противовоспалительными средствами, миорелаксантами центрального действия, паравертебральными блокадами окологривных мышц местными анестетиками и внутрисуставными блокадами дугоотростчатых суставов.

Для снятия болевого синдрома анальгетики можно сочетать с малыми транквилизаторами, седативными и антигистаминными средствами. При наличии симпатического компонента применяют нейротропные средства и ганглиоблокаторы. С



целью снятия отека, улучшения микроциркуляции используют дегидратационные препараты и раствор никотиновой кислоты. Как отмечено выше, лекарственные блокады используют внутривенно, подкожно, паравертебрально, эпидурально, внутрисуставно (дугоотростчатый сустав).

Вибровытяжение в лечении вертеброгенных болевых синдромов

При выраженном болевом синдроме, сопровождающемся значительным ограничением подвижности в позвоночно-двигательном сегменте (функциональный блок), до мануальной терапии проводится вытяжение. Это достигается тракцией по оси позвоночника.

Наряду с «сухим» и подводным (вертикальным, горизонтальным) вытяжением в комплексном лечении вертеброгенных болевых синдромов хорошо себя зарекомендовали вибротракционные устройства (прерывистое растяжение). Сила тракции при вибровытяжении от 20 до 40 кг в зависимости от физических данных больного, возраста, конституции, пола. Уровень вибрации не меняется, 20±3 Гц. Время воздействия от 2 до 5 минут в позиции на спине, затем на животе. Тракцию начинать и прекращать необходимо очень мяг-

ко. Когда воздействие вытяжения направлено на нижнепоясничный отдел, – последний устанавливается в положение сгибания (с помощью мягких валиков) и в положение разгибания, – если требуется мобилизация поясничного отдела в целом. После проведения вытяжения степень выраженности функционального блока становится меньше или полностью устраняется.

При отсутствии эффекта от 3-х процедур следует подключить воздействие излучения МКС лазера, под воздействием энергии которого

восстанавливаются процессы нейротрофической регуляции, тканевой и капиллярный кровотока.

Лазеротерапия хорошо себя зарекомендовала при резко выраженном болевом синдроме, а вибровытяжение при выраженном функциональном блоке.

Вытяжение противопоказано при сколиотической болезни, остеохондропатии грудного отдела позвоночника, спондилолистезе, нестабильности позвоночника, при резко выраженном болевом синдроме, выраженном деформирующем спондилезе и спондилоартрозе. Лечение вибровытяжением необходимо прекратить при возникновении отрицательной динамики (острые боли корешкового характера)

В заключение следует отметить, что использование методов мануальной терапии и вибровытяжения в комплексе с другими средствами, является важнейшим фактором успешного лечения проявлений остеохондроза позвоночника, а тщательный учет показаний и противопоказаний позволит избежать тяжелых осложнений.

*М. А. Берглезов, В. М. Надгериев,
В. И. Угнивенко
ФГУ ЦИТО им. Н. Н. Приорова,
Москва*

Миофасциальная мануальная терапия

Человек создан для движения. Движение – это жизнь. Большинство людей в век технического прогресса проводят время перед телевизором или компьютером, а также множество лиц «сидячих» профессий ведут малоподвижный или пассивный образ жизни. Все это приводит к статическим перегрузкам отдельных мышц, развитию таких заболеваний, как нарушение осанки, остеохондроз и другие. Дефекты осанки хоть и нельзя назвать болезнью, но это серьезное нарушение опорно-двигательного аппарата, предрасполагающее ко многим заболеваниям в будущем. От нарушения осанки у ребенка наступает быстрая утомляемость, появляются головные боли, боли в спине и пр.

Я не случайно начал разговор о движении и мышцах. Практически при всех заболеваниях полностью, или хотя бы частично, страдают мышцы. Почему в современной медицине врачи не могут успешно лечить больных, которые обращаются к ним? Потому что они лечат в основном нервы и сосуды, но не обращают внимания на состояние мышц. В мышцах проходят капилляры, артериолы, вены и другие мелкие сосуды, которые связаны непосредственно с крупными сосудами артериями и венами. Нарушение микроциркуляции в мелких сосудах капиллярной сети приводит к дисфункции мышцы и более грубой патологии, отражающейся на других органах через сегментарные связи и вегетативную систему. Мышцы являются «двигателем» костной системы. Благодаря сокращению мышц, например, поднимается или сгибается рука или нога в суставе. Если страдает мышца, то из-за боли затрудняется движение.

Рассмотрение болезни в неполном понимании причин их возникновения и оценки механизмов развития, исключая роль мышц, является грубой врачебной ошибкой в наши дни в современной медицине.

Во многих случаях обращения больных с жалобами на острые боли,



врачи назначают обезболивающие лекарственные препараты (анальгетики, противовоспалительные средства), которыми лишь блокируют проведение болевого импульса, и только на определенное время заглушают боль. Однако при этом не устраняется физический источник боли, из-за которого незаметно развивается патологический процесс. Что может быть физическим источником боли? Это может быть как нарушение микроциркуляции в мышце, так и, как следствие патологического процесса, образование болезненно-мышечных уплотнений или триггерных точек, либо тяжей. Что представляет собой триггерная точка? Если описать ее свойства, то это скопление продуктов метаболизма (при исследованиях в триггерных точках были обнаружены капельки жира). Активная триггерная точка вызывает напряжение мышцы, длительное ее сокращение, и слабость мышцы. При ЭМГ-исследовании в данной мышце отсутствует фаза покоя.

На первом этапе триггерная точка ведет к функциональному нарушению. Боль и мышечная дисфункция являются сигналом и признаком патологии, но на этом этапе еще можно успешно провести лечение и предотвратить последующие заболевания. «Молодые» триггеры лучше поддаются лечению (инактивации), чем «застарелые».

На втором этапе, при длительном нахождении мышцы в сокращенном состоянии, в ней происходят дистрофические изменения, это перерождение мышечной ткани в соединительную ткань, отложение солей кальция в мышцах и сухожилиях (кальцификация). При пальпации такие триггерные точки или зоны твердые, слышен хруст под пальцем, могут быть щелчки. Образуются болезненные тяжи. На этой стадии лечению мышцы поддаются хуже и болевой синдром более выражен.

В подобных случаях наиболее эффективным видом лечения, на мой взгляд, является миофасциальная мануальная терапия, когда проводятся манипуляции с мышцами, а не костями, техника инактивации триггерных точек ишемической компрессией (надавливанием пальцем) и вакуум-терапия.

В данной статье я постараюсь поделиться опытом из личной практики, как работать с триггерными точками и лечить самые распространенные заболевания и их симптомы.

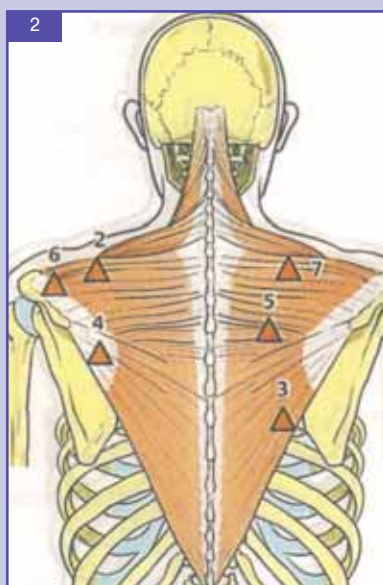
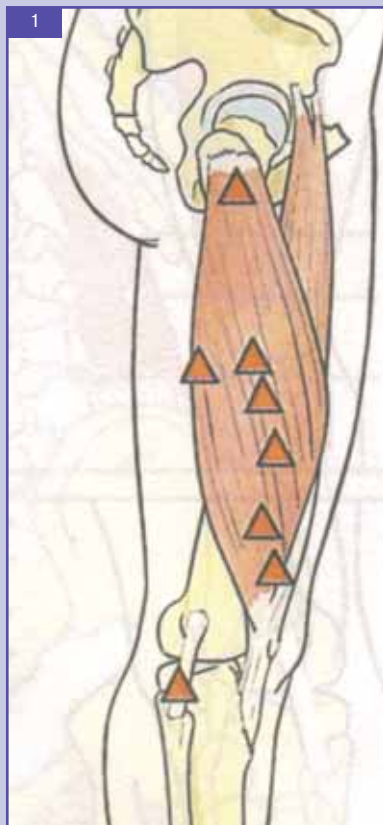
В чем суть миофасциальной мануальной терапии? За счет надавливания и удержания триггерной точки определенное время создается ишемическая компрессия и локальный сдвиг pH среды на месте воздействия в мышце. Возникает местный лактатный ацидоз и устраняется спазм в капиллярах и восстанавливается поступление плазмы и клеток крови в капилляры [Шанина В. Ю., 2002].

По эффективности лечебного воздействия результат не заставляет себя долго ждать.

Необходимо помнить, что миофасциальная терапия и точечный массаж – не одно и то же. В точечном массаже используются биологически активные точки (БАТ) и работа на энергетическом уровне по меридианам. В миофасциальной терапии для инактивации воздействуют на триггерные точки, представляющие уплотнения в мышцах и образующиеся при патологии, которые не зависят от меридианов и БАТ, хотя

они и могут совпадать. Во время применения иглорефлексотерапии или точечного массажа боль блокируется в подсознании, а во время миофасциальной терапии устраняется физический источник боли. Следует четко понимать различие между ними. Не случайно по своему воздействию миофасциальная терапия названа мануальной. Однако из тактических побуждений при общении с больными не стоит лишней раз называть слово «мануальная терапия», поскольку множество людей это настораживает. Особенно относятся к мануальной терапии с опасением, те пациенты, которые ранее лично пострадали от ее осложнений или, по словам знакомых, которые перенесли негативные ощущения от мануальной терапии. Множество людей считает, что мануальная терапия – это правка костей и нечто страшное, но они не понимают, что в миофасциальной мануальной терапии оказывается воздействие на мышцы. Можно, конечно, прочитать больному длинную лекцию о миофасциальной мануальной терапии, чтобы он не беспокоился и знал, какие манипуляции ему будут проводить, но можно пойти простым путем, ограничиться употреблением названия «точечный массаж».

Однако при этом врач или массажист должен помнить, что на самом деле миофасциальная мануальная терапия более серьезная, и я бы сказал, врачебное неврологическое лечение имеет некоторые противопоказания. Не нужно всем подряд надавливать, инактивируя триггерные точки. Прежде нужно расспросить больного о его сопутствующих заболеваниях, попросить у него медицинскую карту для предварительного ознакомления с его анамнезом и оценить терапевтическое состояние здоровья. Если у человека имеются частые аритмии, экстрасистолы, какие-либо органические поражения со стороны центральной нервной системы, как после инсульта или эпилепсии, то миофасциальная мануальная терапия вряд ли будет показана в этом случае. К тому же причинение боли во время инактивации триггерных точек может вызвать осложнение в виде возникновения аритмии или подъем артериального давления и ухудшения состояния больного. Многие люди плохо переносят боль, а триггерные точки достаточно болезненны. Также не следует проводить миофасциальную мануальную терапию, если человек негативно настроен по отношению к



данному виду лечения.

После процедуры миофасциальной мануальной терапии часто ухудшается самочувствие: болят мышцы, поднимается артериальное давление, возможно легкое головокружение и подъем температуры тела, о чем следует не забывать предупреждать больного. Иначе это может его испугать, и он откажется от дальнейшего лечения или вообще не придет больше на процедуры. Также больного нужно заранее осведомить, что процедура может быть довольно болезненной, но через это нужно пройти, потерпеть временную боль, чтобы в дальнейшем было хорошо и не страдать от болезни, которая в про-

тивном случае будет причинять боли постоянно.

При оценке состояния здоровья больного необходимо обратить внимание на дуплексное обследование сосудов, рентгенологические снимки и их описания, наличия или отсутствия нарушений в эндокринной системе, состоянии почек и др. системы, были ли травмы в анамнезе или какие-либо операции. Необходимо помнить, что нарушение обмена веществ, недостаток витаминов в организме, чаще группы В, может усилить мышечные боли и миофасциальная мануальная терапия окажется малоэффективна. Сахарный диабет также затрудняет лечение. Заболевания органов дыхательной системы и частые простудные заболевания способствуют формированию триггерных точек.

Необходимо помнить о факторах, являющихся причиной формирования триггерных точек. Самые распространенные из них укорочение ноги, уменьшенный «полутаз», несоблюдение правил ортопедического режима, плохо обустроенное рабочее место. Близорукость и миопия могут быть причиной, поскольку люди с ослабленным зрением присматриваются, и задние мышцы шеи перенапрягаются. При укороченной ноге для удержания баланса напрягается грудино-ключично-сосцевидная мышца, от которой могут активироваться триггерные точки в жевательной мышце. Нарушение окклюзии зубов, прикуса также будет служить причиной возникновения триггерных точек в жевательных мышцах. Все это можно выявить в процессе осмотра перед началом лечения и обратить внимание больного на устранение имеющихся недостатков для более успешного лечения и исключения рецидивов заболевания.

Лечебная процедура начинается с ручного классического массажа для подготовки мышц к миофасциальной мануальной терапии. Во время проведения процедуры массажа следует прощупать и оценить состояние мышц, провести диагностику. Специальные массажные приемы позволяют более точно узнать о расположении триггерных точек. При исследовании складки Киблера, мышца выскальзывает из-под пальцев, ее трудно захватить. При захватывании мышцы в складку чувствуется на месте имеющихся триггерных точек более плотная складка и напряжение отдельных мышечных волокон.

Специальные тесты на повороты и наклоны головы, поднятия и отведения рук позволяют выявить ограничения подвижности, что будет говорить о наличии триггерных точек в определенных мышцах. Тщательный опрос больного, характер болей также скажут о наличии триггерных точек и в каких именно мышцах.

При нахождении и инактивации триггерных точек следует учитывать симптомы и характер заболевания. От этого зависит место локализации триггерных точек и их инактивации.

При судорогах и прострелах триггерные точки, как правило, локализуются соответственно в месте возникновения боли (рис. 1). Остается только найти более точное место локализации триггерной точки в мышце. При данных симптомах триггерные точки наиболее активны и при пальпации выделяются как болезненные точки. Эти обстоятельства облегчают лечение и можно обучать пациентов оказывать помощь самому себе в период обострения.

При судорогах мышцы могут быть напряжены или расслаблены, либо находиться в нормальном тоне. Однако при любом состоянии мышц можно выявить активные триггерные точки, вызывающие судороги. В чрезмерно напряженных и спазмированных мышцах труднее выявить триггерные точки, когда твердую мышцу, словно деревянную, трудно пропальпировать. Следует ориентироваться на наиболее частое расположение триггерных точек.

При сильно спазмированных мышцах могут возникать по причине нарушения микроциркуляции и кровообращения ряд других неприятных симптомов, такие как холодные стопы и мерзнущие ноги, дискомфортные ощущения и стягивание в пальцах ног. После снятия гипертонуса мышц и их расслабления пациенты отмечают сразу чувство тепла в стопе, а также исчезновение неприятных ощущений и улучшение состояния, легкость в ноге.

Во время инактивации триггерных точек следует учитывать, что сильное надавливание на них может спровоцировать судороги. Поэтому воздействие на триггерные точки при лечении судорог должно быть плавным и осторожным.

Боли в суставах или так называемый псевдоартроз могут вызывать триггерные точки необязательно локализованные в области сустава или внутри его, но также отдаленные, локализованные в мышце и отражающие боль в сустав. Триггерные точки



могут локализоваться под коленом или под локтем, вызывающие боль при разгибании ноги или руки.

Головную боль, шум в ушах и голове могут вызывать триггерные точки (рис. 2), локализованные во многих мышцах спины, грудного отдела, плечевого пояса, шеи и головы, лица.

Врачу или массажисту следует обращать внимание на трапециевидные мышцы, мышцы задней поверхности шеи и ряд других мышц, которые на экстракраниальном уровне могут сдавливать паравертебральные сосуды и мелкие капилляры, прилегающие к ним.

Наиболее частые триггерные точки, вызывающие головную боль, локализуются в середине верхней части надплечий, пучках трапециевидной мышцы.

Также триггерные точки, локализованные в надплечьях, у акромиона, могут вызывать дискомфортные ощущения в плечах и шее, когда как бы «тянет» по боковой поверхности

шеи и плеча. Во время инактивации этих триггерных точек может иррадиировать боль или неприятные ощущения по всей шее, до уха одноименной стороны. Часто эти точки бывают болезненные.

Триггерные точки, локализованные в грудно-ключично-сосцевидных мышцах, вызывают боль по всей голове и в отдельных ее участках: в лобной части головы, темени, затылке.

Поражение мышц следует разделять на первичное или вторичное. Они с одной стороны могут быть повреждены триггерными точками в результате нарушения ортопедического режима, чтения книг лежа или при просмотре телевизора, когда голова постоянно длительное время повернута в сторону, что приводит к нарушению в грудно-ключично-сосцевидной мышце. При вторичном поражении одна или обе мышцы могут быть поражены триггерными точками при укороченной ноге, когда во время перекоса таза и ассиметрии тела организм компенсирует баланс и напрягается грудно-ключично-сосцевидная мышца.

Головокружение может быть при поворотах на бок в постели, когда больной вынужден, не отрывая головы от подушки, поворачиваться на другой бок, или сопровождаться нарушением координации. При поражении грудно-ключично-сосцевидных мышц симптом Ромберга в норме, нет глубоких неврологических отклонений, что говорит об этиологии заболевания миофасциального характера.

Поражение грудно-ключично-сосцевидных мышц триггерными точками может вызывать ряд других симптомов, таких как боль в верхней части груди, сухой кашель, боль в горле при глотании, имитирующие простудные заболевания.

Поражение триггерными точками височных и жевательных мышц может вызывать зубную боль и шум в ушах, иногда ухудшение слуха в одном ухе, связанное с тем, что локализованные триггерные точки в скулах и жевательной мышце натягивают барабанную перепонку, что приводит к нарушению слуха.

Боли в шее, скованность при поворотах головы, прострелы – частые жалобы пациентов.

Триггерные точки, вызывающие прострелы в шее и боль при поворотах головы, чаще локализуются в области седьмого шейного позвонка. Это у основания шеи, где она начинается от плеч.

После инактивации указанных триггерных точек острая боль проходит и остается небольшая тупая боль.

Межреберная невралгия встречается тоже довольно часто и кажется таким серьезным заболеванием, что лечат ее врачи порой безуспешно. Хотя при этом заболевании тоже имеет место миофасциальный синдром. После инактивации триггерных точек, которые локализуются в межреберных мышцах, больному становится значительно легче, хотя боль и совсем не проходит.

Однако, несмотря на воспалительный процесс и острый период течения болей, ее удается значительно снизить после инактивации соответствующих триггерных точек.

Некоторые болезни и симптомы связаны с состоянием мышц. Гипертоническая болезнь и частое повышение артериального давления, особенно после физической нагрузки, часто бывает связано с повышенным тонусом мышц плечевого пояса, напряжение которых опять же вызывают триггерные точки, при инактивации которых мышцы расслабляются.

Тоннельные синдромы мышечного происхождения, такие как онемения, тоже являются последствием мышечного напряжения. Онемения могут быть различными, от одного пальца до всей руки. Чаще бывают онемения одного или нескольких пальцев и какой-либо одной стороны

руки, проявляющиеся полосой от пальцев до локтя или реже плечевого сустава. Это может быть связано как с проявлением остеохондроза шейного отдела позвоночника, так и напряжением мышц плечей, предплечий и верхних конечностей, включая мышцы области лопаток. Триггерные точки, локализованные в мышцах на лопатке, чаще ее латерального края или под ним вызывают онемение руки и мизинца (рис. 3).

Напряжение мышц внутренней стороны плеча чаще является причиной онемений большого пальца, или большого и указательного пальцев, и соответствующей стороны руки.

Часто обращаются с жалобами на боли в пояснице с иррадиацией боли в ногу, люмбагии и люмбаишиалгии. Триггерные точки, локализованные в тазовом поясе вдоль подвздошных остей, вызывают боль в пояснице (рис. 4). Триггерные точки в ягодичных мышцах, по ходу седалищного нерва, могут давать боль в пояснице и с иррадиацией в ногу, в паравертебральных мышцах позвоночника поясничного отдела чаще вызывают боль в самой пояснице.

Следует обратить внимание, что триггерные точки вызывают не только повышенный тонус мышц, но и слабость мышцы. В спортивной практике это встречается при чрезмерном напряжении мышцы, например, во время подъема гантелей, мышца плеча напрягается, на ощупь

при пальпации становится твердая, как деревянная, при этом в ней нет силы продолжать упражнение и поднимать гантели. После инактивации соответствующей триггерной точки функция мышцы восстанавливается. Из других методов инактивации триггерных точек можно указать еще пару эффективных способов, применяемых как для лечения пациентов, так и самомассажа. Это постизометрическая релаксация, упражнения на растяжение и расслабление мышц, для самомассажа прокатывание на теннисном мячике. Для проведения массажа теннисным мячиком нужно лечь на твердую поверхность спиной на мяч и прокатываться на нем, останавливаясь на наиболее болезненных местах до уменьшения или полного исчезновения боли. Используется мячик для большого тенниса.

Во время упражнений на растяжение и расслабление мышц, которые выполняются в период появления болей, могут быть боли в мышцах, но со временем они исчезают. На втором этапе, когда боли больше не повторяются, можно включить в комплекс силовые упражнения, способствующие укреплению мышц и профилактике активации триггерных точек.

С. Л. Карташов,
массажист, Барнаул



XI ДЕНЬ КОСМЕТОЛОГА
Ежегодный профессиональный форум специалистов по эстетической медицине

9 апреля 2011 года,
Санкт-Петербург



Весна – время обновления!

Информация и регистрация:
тел.+7(812) 967-45-77,
e-mail: info@beautyland.ru

Программа Дня Косметолога:

1. 11-ый Конкурс профессионального мастерства специалистов по эстетической косметологии «Искусство красоты 2011»;
2. Научно-практическая конференция по актуальным вопросам практической косметологии;
3. Бизнес-клуб для руководителей предприятий индустрии красоты «Совет директоров»;
4. Презентации новых образовательных программ и программ повышения квалификации для специалистов;
5. Мастер-классы, презентации с участием ведущих специалистов отрасли;
6. Экспозиция новейших продуктов и технологий в области профессиональной косметологии.

US MEDICA

Выбери свой массажный стол



Раскладной массажный стол SAMURAI

- В комплекте: сумка
- Динамическая нагрузка: 230кг
- Съемный регулируемый подголовник
- Подлокотники для массажа рук + полка для рук
- Ширина: 63см, Длина: 186 + 27см
- Регулируемая высота подъема: 59 - 82см
- Вес нетто: 12,5кг
- Материал обивки: кожзамениватель

SAMURAI

10 900 руб



MASTER

Раскладной массажный стол MASTER

- В комплекте: переносная сумка
- Динамическая нагрузка: 250кг
- Обеспечивает высокий уровень комфорта для массажиста и пациента
- Регулируемый подголовник + люверс (вырез)
- Ширина: 70см, Длина: 196 + 30см
- Регулируемая высота подъема: 62 - 88 см
- Вес нетто: 17кг
- Основание из высокопрочной стали

13 900 руб



SUPER LIGHT

Раскладной массажный стол SUPER LIGHT

- Уникальная легкая и прочная конструкция из алюминия
- Простота установки и сборки стола
- В комплект входит переносная сумка
- Динамическая нагрузка: 250кг
- Регулируемая высота подъема: 63 - 91 см
- Регулируемый подголовник + люверс
- Полка для удобной фиксации рук
- Ширина: 66см, Длина: 185 + 30см
- Вес нетто: 10,5кг

15 000 руб

Раскладной массажный стол MARINO

- В комплект входит переносная сумка
- Динамическая нагрузка: 250кг
- Регулируемая высота подъема: 62 - 90см
- Регулируемый подголовник + заглушка для люверса
- Полка для удобной фиксации рук
- Легкий и надежный алюминиевый каркас с усилением в узлах креплений
- Ширина: 70см, Длина: 196 + 30см
- Вес нетто: 13кг



17 500 руб

MARINO

**№1
в России**

Раскладной массажный стол OSAKA

- Эргономичный стол в стиле "фаншуй"
- В комплекте: переносная сумка, гигиенический чехол-простыня
- Усиленная динамическая нагрузка: 300кг
- Регулируемая высота подъема: 63 - 91см
- Длина: 195 + 30см, Ширина: 72см
- Изменяемая геометрия третьей секции
- Мощный металлический каркас
- Вес нетто: 16,2кг



OSAKA

21 900 руб



SAKURA

Раскладной массажный стол SAKURA

- Мощный каркас из прочного бука
- В комплекте: переносная сумка, гигиенический чехол
- Усиленная динамическая нагрузка: 300кг
- Регулируемая высота подъема: 59 - 84см
- Длина: 196 + 30см, Ширина: 70см
- Регулируемый угол наклона третьей секции
- Регулируемые: подголовник + подлокотники
- Полка для рук + люверс с заглушкой
- Вес нетто: 17,4кг

24 900 руб



TOKYO

Роскошный массажный стол TOKYO

- Использование материалов исключительного качества
- Усиленная компоновка основания
- Усиленная динамическая нагрузка: 350кг
- Регулируемая высота подъема: 63 - 90см
- Длина: 196 + 30см, Ширина: 71см
- Регулируемый угол наклона третьей секции
- Полка для рук + люверс с заглушкой
- Регулируемые: подголовник + подлокотники
- Вес нетто: 16,2кг
- В комплекте: сумка, гигиенический чехол
- Материал обивки: арпатеж на хлопковой основе

27 900 руб



PANDA

Раскладной массажный стол PANDA

- Разработан с учетом анатомических изменений у женщин в процессе беременности и в период грудного вскармливания для снятия напряжения с поясницы и ног с первых месяцев беременности
- Высочайший уровень проработки деталей
- Специальные люверсы для живота и груди
- Усиленная динамическая нагрузка: 300кг
- Регулируемая высота подъема: 61 - 85см
- Длина: 186 + 30см, Ширина: 70см
- Устойчивый каркас из прочного бука
- Вес нетто: 17кг

35 000 руб

Позвоните нам по телефону и по промо-коду получите **10% скидку** и **бесплатную доставку на дом**. Промо-код: журнал "Массаж. Эстетика тела."

ВЫСТАВКА-ПРОДАЖА МАССАЖНОГО ОБОРУДОВАНИЯ:

м. Серпуховская, 1-й Щипковский переулок, д. 4, ТЦ "Твинстор"

Розница: 8 (495) 646 80 96, 8 (495) 642 40 61

Опт. отд.: 8 (499) 764 53 86, 8 (495) 510 75 16

www.yamaguchi.ru

www.us-medica.ru

Техника и методика проведения косметического самомассажа

Само́массаж является хорошим средством для косметического ухода за кожей лица и шеи, несмотря на то, что он отличается от массажа, проводимого в специальных условиях профессиональным массажистом или косметологом. Он является эффективным средством для профилактики появления морщин.

Кроме этого, удобство самомассажа заключается в том, что его можно проводить ежедневно и самостоятельно, без чьей-либо помощи – надо только захотеть! На его выполнение затрачивается немного времени, при этом способ проведения, после нескольких попыток, прост и доступен любому человеку. Эффективность самомассажа увеличит чередование его с гимнастикой лица, а также питательными масками и кремами.

Некоторым недостатком косметического самомассажа будет то, что при его проведении невозможно применить все приемы косметического массажа. Кроме этого, при самомассаже невозможно добиться полного расслабления всех мышц, а это одно из основных требований, которое является залогом наибольшего эффекта при любом массаже.

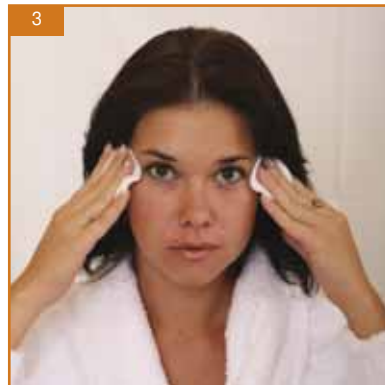
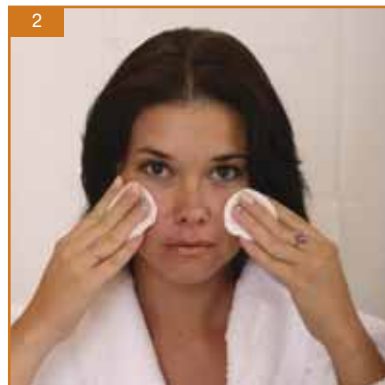
Для выполнения самомассажа служат те же противопоказания, что и противопоказания при косметическом массаже, выполняемом массажистом или косметологом.

Методические рекомендации

Проводить самомассаж рекомендуется ежедневно или с периодичностью один раз в 2 дня, в течение 5–15 минут. Эффективность самомассажа не зависит от времени проведения процедуры.

Не рекомендуется выполнять самомассаж непосредственно перед сном, поскольку он может обладать тонизирующим эффектом.

Лучше всего выполнять самомассаж, заняв спокойное и удобное положение перед зеркалом.





При выполнении движений необходимо, чтобы руки были чистыми, сухими и теплыми.

Предварительная подготовка кожи для проведения самомассажа такая же, как и при выполнении косметического массажа косметологом или массажистом.

Все приемы при самомассаже нужно выполнять по направлению кожных линий.

Сочетание приемов при выполнении самомассажа может быть разнообразным.

При проведении массирующих движений в области шеи следует соблюдать особую осторожность: нельзя затрагивать область щитовидной железы.

Необходимо помнить, что основное назначение массажа головы – улучшить кровоснабжение, питание кожи, мышц и волосяных сосочков. При этом он будет противопоказан при сильном выпадении волос, гнойничковых процессах, гипертонии II–III степени.

Массажные линии на голове начинаются на макушке и радиально расходятся от нее во все стороны.

Массировать нужно в направлении наклона роста волос.

Массаж должен быть энергичным (особенно это касается тех, у кого ослабленные волосы).

Во время разминания пальцы должны быть плотно прижаты к коже, а не скользить по волосам.

Массаж головы должен продолжаться не более 10–15 минут. Оздоровительный курс должен включать в себя не менее 15–20 сеансов.

Если волосы сухие, то перед массажем нужно смазать их репейным маслом или смесью равного количества касторового или оливкового масла;

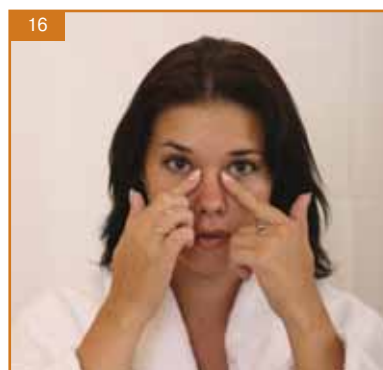
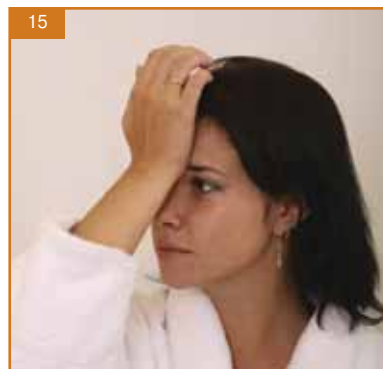
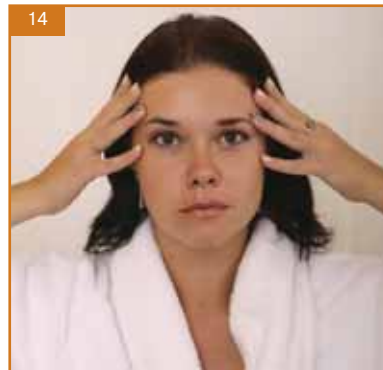
Техника косметического самомассажа

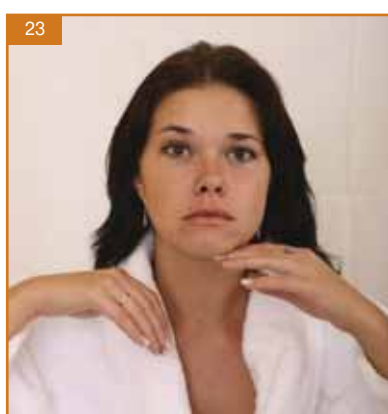
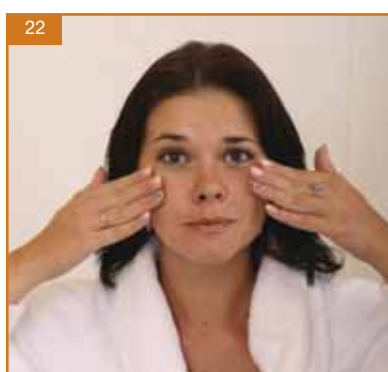
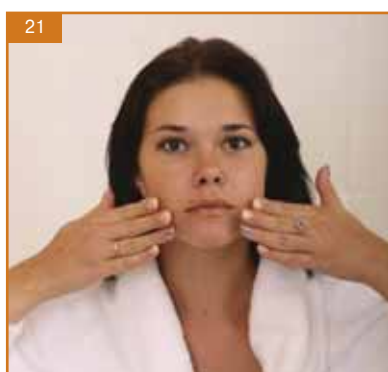
Наиболее простым способом проведения косметического самомассажа служит нанесение на кожу крема, которое сопровождается мягкими движениями по кожным линиям.

Наносить крем на кожу можно двумя способами:

Крем наносится при помощи ватного тампона, смоченного кипяченой водой, который затем распределяется легкими постукивающими движениями по направлению кожных линий по всей поверхности лица (рис. 1–3).

Крем сначала накладывается на ладони, а затем распределяется по коже внутренней поверхностью ладо-





ней и подушечками пальцев рук (рис. 4–8).

Следует обратить особое внимание при смазывании кожи лица в области глаз. Допустимы лишь плавные движения и надавливания исключительно по направлению кожных линий.

Поглаживание в косметическом самомассаже. Его следует выполнять в медленном темпе, легкими, плавными движениями. Излишне ритмичные поглаживания снижают их эффективность. При бессоннице и головных болях рекомендуется проводить мягкие и неглубокие поглаживания. Выполнять их следует подушечками пальцев или внутренними частями ладоней. Движения в правой части лица должны производиться правой рукой, в левой части лица – левой рукой.

Поколачивание в косметическом самомассаже также имеет свои особенности. Движения при косметическом самомассаже должны выполняться подушечками пальцев и быть мягкими и энергичными (рис. 9).

Для достижения наибольшего эффекта поколачивание лучше всего выполнять подушечками четырех пальцев, плотно прижатых друг к другу, обеими руками. На участке кожи вокруг глаз можно производить лишь мягкие поколачивания подушечками всех пальцев, за исключением больших (рис. 10).

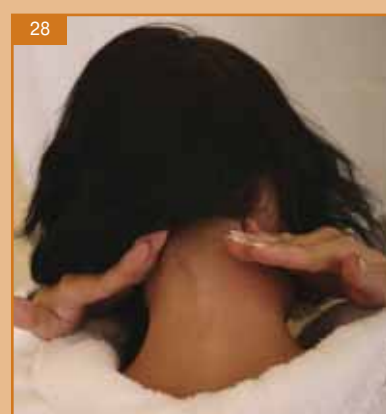
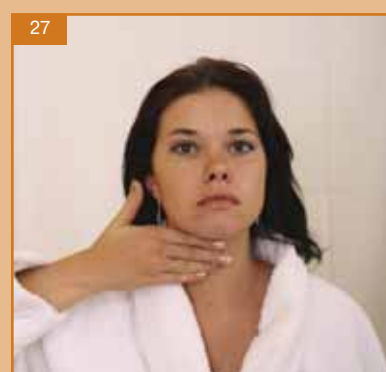
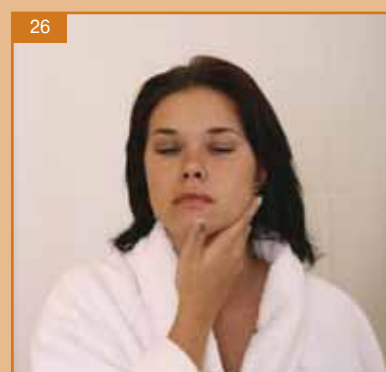
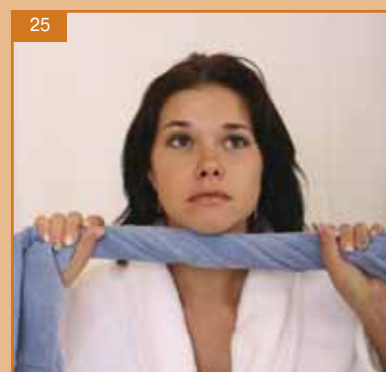
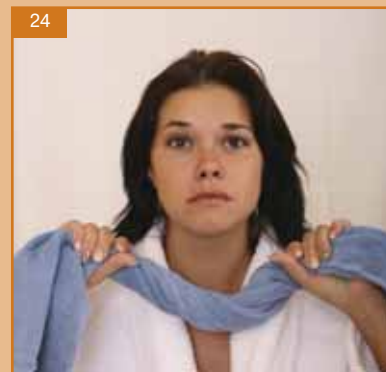
Особенностью применения в косметическом самомассаже таких приемов, как похлопывания, растирания и нажимы будет необходимость выполнять эти движения плавно, чтобы кожа не потеряла эластичность.

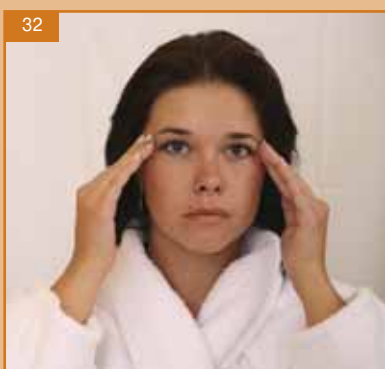
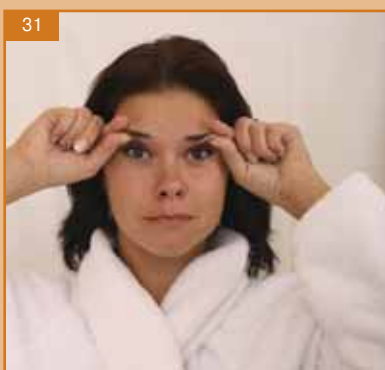
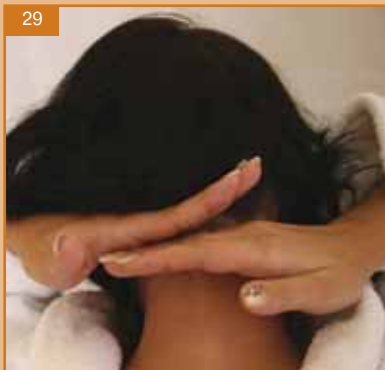
Методика косметического самомассажа лица

При помощи теплого компресса необходимо согреть и очистить кожу в области лба. После этого по направлению кожных линий следует распределить питательный крем. Далее подушечками трех пальцев (указательного, среднего, безымянного) обеих рук нужно выполнить плавные поглаживающие движения в лобной части лица по направлению от бровей к корням волос (рис. 11–12).

При этом движения в левой части лба следует производить левой рукой, в правой – правой. После этого нужно выполнить поглаживания внутренними частями ладоней по направлению от центральной части лба к вискам (рис. 13–14).

Затем следует повторить первое движение. Выполнив эти приемы, необходимо приложить ладони ко





лбу, слегка надавить, а затем произвести вибрирующие движения.

Если на лобной части лица имеется множество морщин, следует выполнить поколачивания: сначала в вертикальном, а затем в горизонтальном направлении.

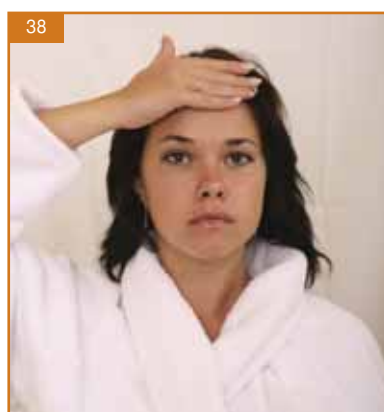
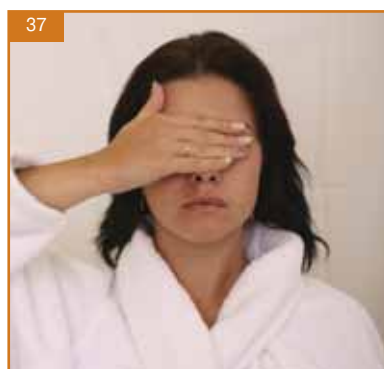
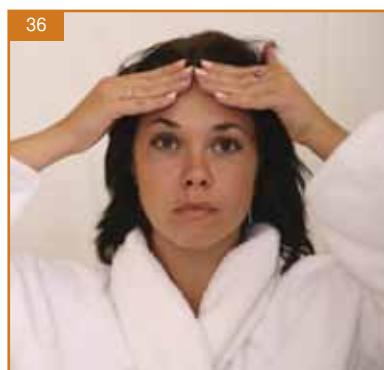
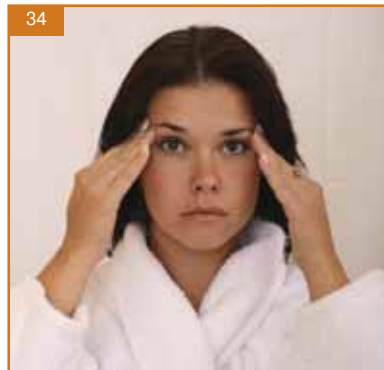
Чтобы разгладить морщины, образовавшиеся между бровями, к ним нужно приложить внутреннюю часть запястья и слегка надавить (рис. 15). Запястье должно быть предварительно смазано кремом (питательным или увлажняющим). Для увеличения эффективности все движения следует проводить по 3–4 раза. Завершающим этапом массажа должно быть плавное поглаживание. Как и при процедуре классического массажа, выполняя самомассаж на участках кожи вокруг глаз, необходимо проявлять особенную аккуратность, особенно при наличии в этой области морщин и отеков. Если этого не делать, то кожа в этой части может растянуться. Крем следует наносить на кожу при помощи легких поколачиваний подушечками пальцев, производя поочередные движения. Все движения должны выполняться в направлении кожных линий. Для разглаживания морщинок, находящихся под нижними веками, на них следует производить мягкие нажимы подушечками пальцев, предварительно смазанных кремом (рис. 16–17).

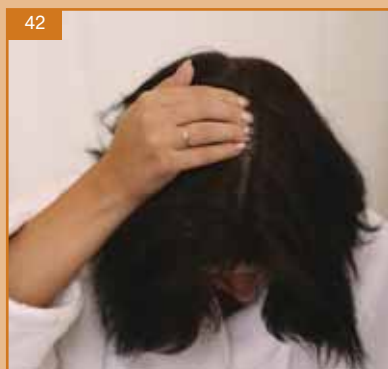
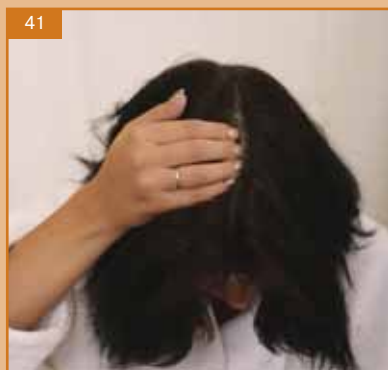
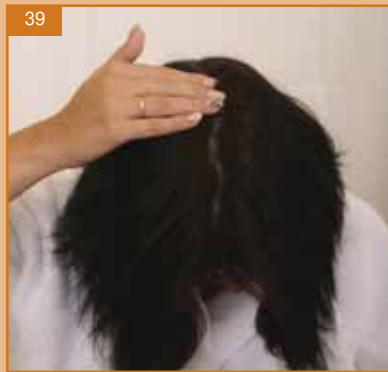
Морщины, расположенные у наружных уголков глаз, разглаживать следует путем надавливания на них внутренней поверхностью ладони или запястья, также смазанной кремом, не смещая при этом кожу (рис. 18).

Далее следует выполнить самомассаж щек. На кожу щек нанести крем подушечками пальцев при помощи постукивающих движений: на правую щеку – правой рукой, на левую – левой (рис. 19).

Движения нужно производить по направлению кожных линий. Затем необходимо выполнить поглаживания верхнего и среднего участков щек, проводить их следует подушечками указательного и среднего пальцев обеих рук (рис. 20).

Поглаживания нижней части щек и подбородка нужно производить поверхностями ладоней. Чтобы сохранить эластичность кожи на щеках и отдалить их отвисание, необходимо регулярно выполнять поколачивание подушечками пальцев, плотно прижатых друг к другу. Движения следует проводить по направлению снизу вверх от подбородка к нижним векам





глаз (рис. 21–22).

Заключительным этапом при массаже щек должно быть поглаживание, производимое по направлению кожных линий.

При проведении массажа на участке кожи между подбородком и шеей нужно использовать прием похлопывания тыльной стороной выпрямленных пальцев (рис. 23).

Движения следует выполнять 5–6 раз.

Прием энергичного похлопывания подбородка является хорошим про-

филактическим средством против двойного подбородка. Для достижения наилучшего результата рекомендуется производить поглаживания влажным полотенцем: смоченным в прохладной, немного подсоленной воде, или в воде с добавлением уксуса. Полотенце необходимо хорошо отжать и свернуть жгутом (рис. 24).

Затем взять полотенце за концы и приложить к подбородку таким образом, чтобы его центр находился на середине подбородка (рис. 25).

После этого полотенце следует натянуть, а затем ослабить. Процедуру нужно повторить несколько раз, поочередно производя похлопывания сначала слева направо, а затем в противоположную сторону.

Методика косметического самомассажа шеи

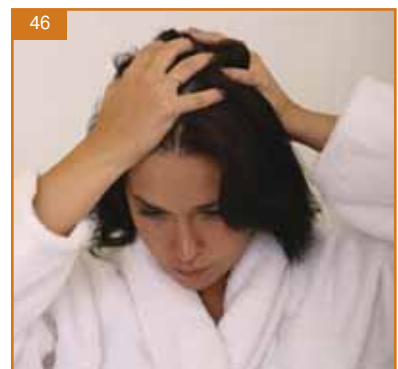
При помощи теплого компресса необходимо согреть и очистить кожу в области шеи. После этого по направлению кожных линий следует распределить питательный крем. Наносить крем следует мягкими поглаживающими движениями по направлению снизу вверх, постепенно перемещая ладони к подбородку. При массаже кожа не должна растягиваться. Далее необходимо провести по коже несколько похлопывающих движений при помощи отжатого полотенца, которое было смочено в прохладной подсоленной воде.

Далее внутренней частью пальцев рук следует произвести поглаживания верхнего участка шеи: движения должны выполняться в поперечном направлении от левой ушной раковины к правой и обратно (рис. 26–27).

После этого нужно выполнить поколачивание области шеи внешней поверхностью четырех пальцев обеих рук, плотно прижатых друг к другу. Поколачивающие движения следует производить в медленном темпе, они не должны вызывать болевых или дискомфортных ощущений. Если прием поколачивания выполняется правильно, то после него на поверхности кожи остается, лишь едва заметная гиперемия.

После поколачивания нужно провести растирание кожи шеи. Прямыми пальцами обеих рук следует выполнить движения, направленные навстречу друг другу, которые имитируют процесс распиливания (рис. 28–29)

Растирающие движения должны быть направлены в противополож-



ные стороны и проходить параллельно друг другу. Сначала следует промассировать область правой половины шеи у угла нижней челюсти, постепенно передвигаясь в левую половину через центральную часть, а затем снова вернуться к центру.

Завершать косметический самомассаж шеи следует приемом поглаживания, выполняемым строго по направлению тока лимфы.

В завершение самомассажа, кожу необходимо обработать лосьоном и смазать кремом.

Методика косметического самомассажа волосистой части головы

Подготовительным этапом к косметическому самомассажу волосистой части головы будет непродолжительный самомассаж височной области, области лба и надбровных дуг. Начиная со лба, большим и указательным пальцами обеих рук необходимо захватить в складки всю толщину тканей в области надбровных дуг и сдавить их (рис. 30-31).

Подобные движения следует повторить по всей длине надбровных дуг, от переносицы к вискам (ни в коем случае не должно быть смещения пальцев от этого направления, поскольку может повлечь за собой давление на глазные яблоки и может вызвать нежелательный рефлекс!).

Далее подушечками двух-трех пальцев обеих рук необходимо проделывать круговые разминания височной области, особенно осторожно выполняя этот прием при нестабильном артериальном или внутричерепном давлении (рис. 32-34).

После разминания височной области, подушечками четырех пальцев необходимо произвести давящее поглаживание от надбровных дуг по направлению к передней границе волосяного покрова (рис. 35-36), затем следует сомкнуть пальцы, и ладонью погладить лоб снизу вверх – от надбровных дуг до края волосяного покрова (рис. 37-38). Далее следует перейти непосредственно к массажу волосистой части головы.

В первую очередь необходимо расчесать волосы от макушки в разные стороны (на пробор), затем кончиками одного или двух пальцев правой руки следует произвести круговые разминания по ходу пробора от макушки к границе волосистой части головы (рис. 39-41).

После этого следует сделать следующий «пробор» и повторить то же самое по следующему пробору, и т.д.

После того как разминания будут проделаны по всем проборам, нужно кончиками четырех согнутых пальцев сдвинуть кожу каждого пробора вперед и назад от макушки к периферии (рис. 42-43) Далее следует наложить кисти рук на волосистую часть головы параллельно друг другу. Правую кисть – на теменную область, а левую – на затылочную (рис. 44).

Правой рукой необходимо выполнять разминание, а левой – поддерживать голову. Движения следует выполнять по кругу, передвигаясь по всей голове.

После этого правой и левой руками нужно обхватить соответствующие половины головы, при этом пальцы обеих рук необходимо развести, кончики пальцев должны соприкоснуться (рис. 45.)

Кожу вместе с лежащими под ней тканями следует сдвигать одновременно в противоположных направлениях (рис. 46).

В заключение косметического самомассажа волосистой части головы следует плотно обхватить теменную область правой рукой, а левой – затылочную. При этом кожу вместе с лежащими под ней тканями необходимо сдвинуть навстречу друг другу.

Такие движения нужно произвести по всей поверхности головы

Заканчивать косметический самомассаж волосистой части головы рекомендуется самомассажем области шеи.

В. О. Огуй,

практикующий специалист, независимый эксперт в области массажных, банных и спа-технологий, Ведущий специалист по развитию спа-технологий сети Институтов красоты "Beauty SPA" фитнес-клубов World Class, Нижний Новгород



Aroma Jazz

С новинками в Новом Году!



Ампульная косметика на основе барботированных кислородом масел оливы, в смеси с маслом виноградных косточек и масляным экстрактом проросшей пшеницы.



Твердые масла «Грейпфрут» и «Лимон» с антицеллюлитным действием, «Виноград» - антиоксидантное действие.



+1

Фитоматрас «Луговой джаз» - сбор трав, состоящий из душицы, зверобоя, ромашки, мать-и-мачехи, тысячелистника, осои, подорожника и других.



8 (901) 524-15-28

778-66-82

8 (901) 534-32-11

www.aromajazz.ru



Тайский массаж травяными мешочками LaLin с элементами йога-массажа



Гончаров Александр, врач, мастер массажных технологий, директор учебного центра Международной школы MegaSPA

Массаж травяными мешочками выбрал в себя лучшее из традиционной тайской медицины, аюрведической медицины и культуры йогов. Этот массаж базируется на учении об энергетических меридианах (сен-линиях) и важнейших акупунктурных точках, которые связаны со всеми внутренними органами. Воздействие на них приводит к балансу и излечению всего организма в целом.

Для проработки всех зон и точек идеальным инструментом является подогретый мешочек, наполненный целебными тайскими травами, которые традиционно используются в тайской медицине для лечения суставов, сухожилий, повышения эластичности кожи. Уникальные мешочки LaLin наполнены тайскими травами (имбирь горный, куркума, кафрский лайм, криптолепис буханаи, куркума ароматическая, пачули, камфора). Звуки «Поющей чаши» и традиционный тайский массаж создают незабываемую атмосферу восточного SPA. Эти мешочки можно использовать в сауне, русской бане, хаммаме, они прекрасно прогревают и расслабляют мышцы без использования масла или крема.

Показания для тайского массажа травяными мешочками LaLin:

- синдром хронической усталости;
- синдром менеджера;
- бессонница;
- дисбаланс мышц;
- хроническая и острая боль в мышцах;
- спазм и напряжение в мышцах;
- функциональная блокада суставов;
- задержка жидкости в тканях;
- интоксикация;
- гиподинамия, малоподвижный образ жизни;
- прогревание тканей перед массажем, мануальной терапией.

Самое важное в этой процедуре – восприятие, опыт, ощущение возможности услышать себя и свой внутренний голос.

Тайский массаж ТРАВЯНЫМИ МЕШОЧКАМИ

Достигните высокого резонанса в звоне «Поющей чаши» и дождитесь тишины в знак начала процедуры: плотно вертикально прижимая резонатор к чаше, вращайте его медленно и постоянно по кругу. Добившись резонанса, дайте клиенту услышать весь звук до конца по мере его затихания (фото 1).

Ноги

1. Попеременно разомните стопы, воздействуя на активные точки (фото 2, 3).
2. Достаньте мешочек из стимера, отожмите лишнюю воду, поместите его на полотенце на область солнечного сплетения.
3. Прodelайте компрессионные движения ладонями в области стоп и голеностопных суставов.
4. Проведите массаж стоп травяным мешочком (фото 4).
5. На разогретых и расслабленных мышцах проведите растяжения (фото 5).
6. Остывший мешочек положите в стимер. Достаньте новый мешочек, отожмите лишнюю воду, положите его на область солнечного сплетения.

7. Прodelайте компрессионные движения на голени и бедре.

8. Сделайте массаж горячим мешочком голени и бедра. Выполните перекаты и давящие круговые движения. Начините с внешней стороны, продвигаясь вверх, проработайте область вокруг сустава, спуститесь по внутренней поверхности бедра и голени – движение «колесом» (фото 6, 7).

9. Проведите растяжения (фото 8, 9, 10).

10. Проведите тракцию ноги с сотрясением.

11. Повторите все движения на другой ноге.

Руки

1. Достаньте мешочек из стимера, отожмите лишнюю воду щипцами, поместите его на полотенце на область солнечного сплетения.

2. Проведите давящие движения на кисти и руке с обеих сторон.

3. Проработайте активные точки на кисти (фото 11).

4. Горячим мешочком прodelайте перекаты, а когда он остынет – давящие круговые движения по кисти и руке (фото 12).

5. Проведите поперечные и продольные растяжения миофасциальных структур (фото 13, 14).

Живот

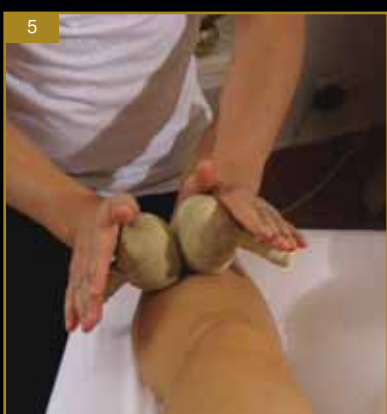
1. Достаньте мешочек из стимера и поместите на полотенце для прогревания области солнечного сплетения.

2. Пока мешочек охлаждается, проведите точечные воздействия в области живота (фото 15).

3. Работайте мешочком в области живота. Двигайтесь по часовой стрелке глубокими движениями – нажим и перекаат. Осуществляйте круговые движения мешочком вокруг пупка и мягкое глубокое надавливание им в этой области (фото 16).

4. Проведите дренирующий массаж живота руками (фото 17, 18).

5. Помогите клиенту перевернуться, придерживая простыню.





16



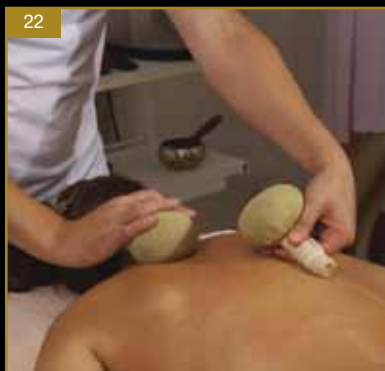
21



26



17



22



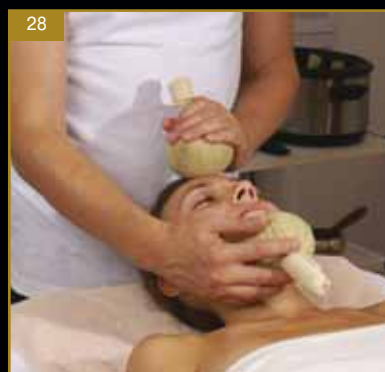
27



18



23



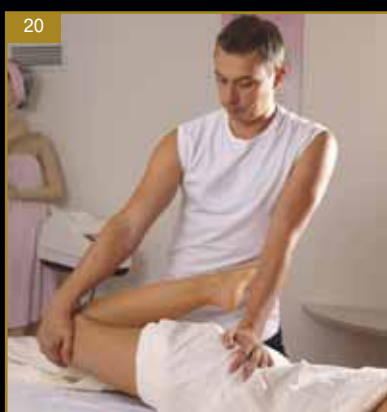
28



19



24



20



25

Положение клиента – на животе
Ноги

1. Достаньте мешочек из стимера и отожмите, поместите его на полотенце, положенное на крестец клиента.
2. Прodelайте давящие движения руками по стопам и задней поверхности голени и бедра (фото 19).
3. С внешней стороны стоп прикладывайте мешочек извне к центру, медленно поднимаясь вверх по голени. В соответствии с дыханием клиента круговыми движениями прикладывайте мешочек три раза вверх и вниз по ноге, задерживаясь на тазобедренном суставе (фото 20).
4. Положите мешочек назад в стимер и проведите растяжения (фото 21).
5. Повторите все движения на другой ноге.

Спина

1. Достаньте мешочек из стимера, отожмите, поместите его на полотенце, положенное на крестец клиента.

ВАШ УСПЕХ, ПОПУЛЯРНОСТЬ И ПРИЗНАНИЕ.

*УНИКАЛЬНАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ РАСШИРИТЬ СВОИ
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ГОРИЗОНТЫ.*

**МЕЖДУНАРОДНАЯ ШКОЛА
СТОУН-ТЕРАПИИ И ЭКЗОТИЧЕСКИХ ВИДОВ МАССАЖА**

MEGA  SPA



О Б У Ч Е Н И Е , П Р О Д У К Ц И Я , А К С Е С С У А Р Ы

• www.megaspa.ru, info@megaspa.ru •

Москва, ул. Архитектора Власова, д.3. Тел.: (495) 737-7505, 737-5842

Региональные представители: Новосибирск, тел. 8 (913) 924-28-27, Самара, тел. (846) 372-87-64

2. Проведите надавливания на спину, трапецию, воздействуйте на активные точки в области ягодиц (фото 22).
3. Горячим мешочком три раза проделайте медленные перекаты вверх по спине вдоль позвоночника (слева от него – у женщин, справа – у мужчин). Повторите процедуру на другой стороне и по остистым отросткам позвоночника (фото 23).
4. Проведите массаж мешочком боковых поверхностей спины, двигаясь в разные стороны от позвоночника (фото 24).
5. Положите мешочек в стимер для нагревания, достаньте средний мешочек и положите его на крестец.
6. Проведите ручной массаж спины, уделяя особое внимание проблемным зонам.
7. Горячим средним мешочком проведите массаж лопатки с подъемом и круговым вращением на себя: движение «колесо» с заходом внутрь под лопатку.
8. Заведите руку клиента за спину на крестец, положите мешочек в его ладонь, проделайте пассивные круговые движения на плечевом суставе.
9. Проработайте горячим мешочком трапецию (фото 25).
10. Проделайте надавливания мешочком на затылочные бугры и волосистую часть головы.
11. Помогите клиенту перевернуться на спину.

Положение клиента – на спине

Шея, декольте и лицо

1. Подложите подушку под колени клиента или приподнимите ножной конец массажного стола.
2. Положите большой и средний мешочки на область солнечного сплетения.
3. Разомните плечи и декольте клиента.
4. Проведите перекаты средним мешочком по шее и декольте. Уделите особое внимание грудинно-ключично-

- сосцевидной мышце. Во время работы поворачивайте голову клиента для улучшения доступа к боковой и задней поверхностям шеи (фото 26).
5. Проведите ручной массаж и растяжение шеи (фото 27).
6. Проведите массаж лица средним мешочком в следующей последовательности: подбородок, щеки, лоб (фото 28).
7. Закончите процедуру, снова положив мешочек на область живота.
8. Выполните процедуру закрытия:
 - массаж головы обеими руками;
 - мягкое потягивание волос;
 - массаж ушей;
 - подложите мешочек под голову как подушку.
9. Заверните клиента в простыню и одеяло, как в кокон.
10. Обозначьте окончание процедуры звуком «Поющей чаши». Оставьте клиента на пять-семь минут.
11. Предложите клиенту взять мешочек домой для использования в ванне или для прикладывания на проблемные зоны.

Результаты:

- полноценный физиологический отдых с мягким прогреванием мышц всего тела;
- противовоспалительное, обезболивающее и спазмолитическое действие тайских лекарственных трав;
- увеличение амплитуды движений суставов;
- восстановление симметричности элементов опорно-двигательного аппарата;
- восстановление положительного эмоционального состояния;
- новые чувственные ощущения.



Издательство «Наука и Техника»

Дорогие читатели!

Издательство «Наука и Техника» предлагает вам книги по массажным и мануальным техникам, корригирующим гимнастикам, самым эффективным методикам эстетической косметологии лица и тела.

Заказать книги вы можете любым удобным для вас способом:

- По телефону: (812) 412-70-25, 412-70-26;
- По электронной почте: admin@nit.com.ru;
- По почте: 192029, Санкт-Петербург, а/я 44, 000 «Наука и Техника»;
- В магазине при издательстве по адресу: СПб, пр. Обуховской Обороны, д. 107.

Подробнее — на сайте издательства



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ТУРИЗМ

**Учебная, научная, методическая,
справочная литература
издательства «Советский спорт»**



**БОЛЕЕ 650 НАИМЕНОВАНИЙ КНИГ
И ВИДЕОПРОДУКЦИИ**

105064, г. Москва, ул. Казакова, 18
Тел./факс: (499) 267-9435; 267-9590

www.sovsportizdat.ru
sovsport@mail.tascom.ru

Профессионально для профессионалов

Начиная с 2005 года журнал «Массаж. Эстетика тела» зарекомендовал себя как учебно-методическое научно-практическое издание, помогающее своим читателям не только сориентироваться в мире массажных технологий, но и сделать выбор в пользу профессионального обучения массажу. Знакомство на страницах журнала с авторами оригинальных массажных методик, высококвалифицированными преподавателями специальности «медицинский массаж», пробудило у широкой читательской аудитории журнала интерес пройти обучение у этих специалистов. Идя навстречу пожеланиям своих читателей, с 2010 года начал работу Учебно-методический Центр дополнительного профессионального образования (УМЦ ДПО) журнала «Массаж. Эстетика тела».

Целью деятельности УМЦ ДПО журнала «Массаж. Эстетика тела» является удовлетворение потребности широкого круга специалистов (врачей, массажистов и др.), работающих в направлении развития и популяризации массажа в качественной, научно проработанной, методически оформленной и имеющей практическую направленность специализированной информации.

Для реализации поставленной цели УМЦ ДПО журнала «Массаж. Эстетика тела» проводит обучающие семинары и практические занятия с привлечением авторов публикаций в журнале «Массаж. Эстетика тела», а также других специалистов, являющихся профессионалами в области «медицинского массажа», «лечебной физкультуры», «спортивной медицины», «мануальной терапии», «рефлексотерапии», «косметологии».

Совмещая расширенную и углубленную подачу материала по избранным вопросам, входящим в отечественные государственные программы обучения, с узкоспециализированными темами, освещающими особенности как западных, так и восточных массажных технологий, УМЦ ДПО журнала «Массаж. Эстетика тела» по-настоящему является лидером подготовки высокопрофессиональных кадров для медицинских учреждений, оздоровительных спа и велнес-центров, салонов красоты и спортивных команд.

Индивидуальный подход, качественное обучение, профессиональный карьерный рост – вот отличительные особенности образовательной деятельности УМЦ ДПО журнала «Массаж. Эстетика тела».

Мы профессионально готовим профессионалов!

Уже сегодня нашей визитной карточкой являются «золотые руки» специалистов, прошедших обучение на семинарах УМЦ ДПО журнала «Массаж. Эстетика тела», а также их высокие зарплаты, как показатель благодарности исцеленных пациентов и Чемпионские титулы – признание профессионального сообщества.

Учебно-методический Центр дополнительного профессионального образования журнала «Массаж. Эстетика тела» – это знания и умения, профессионализм и востребованность!

Золотые руки нужны всем, всегда и везде!

Условия проведения семинаров:

- 1–2-дневные семинары (от 6 до 12 академических часов) в субботние и воскресные дни;
- семинары проводятся в просторных лекционных аудиториях, оснащенных мультимедийным оборудованием, массажными кушетками, расходными материалами;
- каждый обучающийся обеспечивается учебными пособиями по теме занятий (книги, брошюры, журналы, видео материалы, электронные версии специальной литературы и др.);
- по окончании обучения выдается диплом Учебно-методического Центра дополнительного профессионального образования журнала «Массаж. Эстетика тела».

Контактная информация:

Руководитель Учебно-методического Центра дополнительного профессионального образования журнала «Массаж. Эстетика тела» – Кремлёвская Виктория Генриховна

+7-903-175-46-36

vikrema@rambler.ru

Ведущий преподаватель Учебно-методического Центра дополнительного профессионального образования журнала «Массаж. Эстетика тела» – Ерёмускин Михаил Анатольевич

+7-926-204-57-55

info@medmassage.ru

Спа-программа «Золотая бухта»

Программа спа-ухода «Золотая бухта» представляет собой гармоничный синтез массажного воздействия, в форме ручного мыльного массажа, механического пилинга и аппликаций лечебных иловых сульфидных грязей города-курорта Анапа.

Курорт Анапа располагает уникальными природными физическими факторами, среди которых основное место занимают целебные грязи. Это главным образом иловые сульфидные (сероводородные) грязи со дна многочисленных лиманов, лагун и озер черноморского побережья. Иловые сульфидные грязи анапского региона на сегодняшний день наиболее ценные из известных в мире типов лечебной грязи.

С древних времен иловые сульфидные грязи считаются прекрасным косметическим средством для проблемной кожи, справляющимся не только с целлюлитом, но и с более серьезными нарушениями (кератодермия, склеродермия, рубцы, псориаз, экзема). Уникальных результатов добиваются при помощи грязелечения в терапии таких заболеваний, как артрит, остеоартроз, остеохондроз позвоночника, функциональное бесплодие, гипофункция яичников, простатит, хронический тонзиллит, фарингит др.

Однако совместное использование двух таких активных физических факторов, как грязелечение и массаж способно привести к положительному результату лечения не только вышеперечисленных заболеваний, но и целого ряда эстетических и косметологических проблемных состояний, и в значительной мере более короткие сроки. При сочетании эффекта целебных анапских грязей и массажного воздействия оказывается возможным:

- скорректировать фигуру;
- выполнить тонизирующее, омолаживающее действие на кожу;
- добиться выраженного анти-эйдж эффекта;
- получить расслабляющий и анти-стрессовый эффект.

Предлагаемая программа спа-ухода «Золотая бухта», вобравшая в себя эти два активно действующих

фактора, является настоящей жемчужиной спа-курортов города Анапы.

Описание программы

Спа-программа «Золотая бухта» может проводиться как до, так и после морских купаний или недлительного (до 30 минут) периода загорания. По окончании спа-программы принимать солнечные ванны желательно также непродолжительное время (не более 30 минут), и не под прямыми солнечными лучами.

Оптимальным помещением для проведения всех процедур, составляющих программу спа-ухода, является комната с парильным отделением типа хаммам (турецкая баня) или кабинет для водо- и грязелечения с установленной высокой массажной кушеткой (накрытой водоотталкивающей клеенкой), оборудованный в соответствии с приказом № 1453 от 4.11.86 г. МЗ СССР о введении в действие отраслевого стандарта ОСТ 42-21-16-86 ССБТ «Система стандартов безопасности труда. Отделения, кабинеты физиотерапии. Общие требования безопасности» и требованиями пособия по проектированию учреждений здравоохранения (СНиП 2.08.02 – 89).

В зависимости от целей программа может быть выполнена в форме общего или локального воздействия: передняя или задняя поверхность тела, руки или ноги, а также на отдельных частях тела или сегментах (суставы и пр.).

Материально-техническое обеспечение

Инвентарь:

- 2 таза (10–15 л),
- 2 ковша,
- 1 валик под ноги,
- 1 подушка под голову,
- 2 средние полотенца: под голову, под ноги (80x40),
- 1 клеенка,
- 1 халат,
- 1 пара тапочек,
- 1 полотенце большое белое,
- 1 махровая простыня на шезлонг,
- 1 губка,
- 2 салфетки махровые,
- 1 х/б простыня для пеленания.



Материалы в производство (1 процедура, 1 человек):

- 1 массажер-варежка (массажер полимерный типа «Варюша» производства ООО «Дельта-Терм», г. Москва),
- 1 кусок мыла «Пелоид Плюс» для пенного массажа, в составе которого содержится мыльная основа, целебная грязь, морская соль, эфирное масло: иланг-иланг, пачули, чабрец, пихта, шалфей (производство ООО «Домашний Санаторий», г.-к. Анапа),
- 1 пакет (200 гр.) иловой сульфидной грязи, химический состав грязевого раствора (мг/л): натрий + калий – 5043,40; магний – 608,00; кальций – 400,00; хлор – 7948,30; сульфат – 2744,00; гидрокарбонат – 488,00; общая минерализация – 17231,70 (производство ООО «Домашний Санаторий», г.-к. Анапа);
- Грязевые (грязе-солевые или фито-грязевые) салфетки влагопроницаемые, бумажно-марлевые салфетки, 9x14 см, пропитанные лечебной грязью, высушенные и заключенные в полиэтиленовый пакет для тонкослойных аппликаций (производство ООО «Домашний Санаторий», г.-к. Анапа)
- Йодобромная лечебная вода для наружного применения (разводится с пресной водой 1:3) (производство ООО «Домашний Санаторий», г.-к. Анапа).

Описание этапов процедуры

1. Подготовка. Массажист предлагает клиенту лечь на кушетку лицом вниз (можно на полотенце и положить валик под ноги.). Из ковша массажист поливает водой на спину или обтирает заинтересованный участок тела влажной губкой. Обычно берет тазик с теплой водой (t 38-41°C).

2. Мыльный массаж. Массажист в одном из тазов намыливает руки (или намыливает массируемую часть тела), добываясь большого количества пены. В это время кусок

мыла массажист может держать в руке. Мыльный массаж осуществляется круговыми движениями по густой мыльной пене. Применяют приемы: поглаживание, разминания, без и с отягощением, потряхивание массируемых мышц. При проведении мыльного массажа не используются ударные приемы, так как мышцы расслаблены, и жесткие приемы могут вызвать их травматизацию, спастичность и болезненность. Мыльный массаж начинают со спины, конечности – с проксимальных отделов в направлении массажных линий. По необходимости клиент переворачивается на спину. Продолжительность, как правило, составляет от 5 до 15 минут. Периодически массажист смачивает руки водой.

3. Механический пилинг. Пилинг осуществляется круговыми движениями смоченной массажером-варежкой, по густой мыльной пене, обеспечивая не только расслабляющий массаж, но и пилинг, очищающий кожу от ороговевших частичек эпителия.

Вначале используют «игольчатую» поверхность варежки, а затем «шаровидную», с более интенсивным воздействием. При густом волосяном покрове пилинг проводят с мылом, в щадящем режиме. Далее, после того, как пилинг задней поверхности тела проведен, клиент переворачивается на спину, проводится пилинг передней поверхности. Продолжительность пилинга составляет также от 5 до 15 минут, в зависимости от зоны воздействия.

По мере отшелушивания «грязь» с тела клиента может смываться водой из ковш (или при помощи губки) так, чтобы брызги воды не попали на лицо клиента. Выдержав экспозицию не более 5 минут, массажист полностью смывает с массируемого мыльную пену чистой водой из ковш (или смоченной губкой) в направлении от головы к ногам.

При общем воздействии пилинг и мыльный массаж осуществляются в следующей последовательности: область спины (включая боковые поверхности грудной клетки, область надплечий, боковые поверхности живота), верхние конечности, задняя поверхность нижних конечностей, передняя поверхность грудной клетки, передняя поверхность живота, передняя поверхность нижних конечностей (исключая стопы).

4. Аппликация иловой сульфидной грязи.

1 вариант. Перед сеансом грязь предварительно не подогревается,



но, по необходимости, перед использованием грязь можно подогреть до t 38–42°C, опустив на несколько секунд пакетик с грязью в горячую воду. Для аппликационного грязелечения грязь из пакета наносится на необходимый участок слоем 1–2 мм. Поверх слоя грязи накладывается полиэтиленовая пленка, затем место аппликации фиксируется полотенцем (не укутывая тело). Продолжительность – 30 минут. По окончании процедуры грязь смывается йодобромной водой, и тело промокается сухим полотенцем.

2 вариант. Грязевую салфетку вынимают из пакета, обмакивают в теплую воду t 40–45°C (при использовании йодобромной минеральной воды эффективность воздействия значительно усиливается) и помещают на необходимый участок кожи клиента. Закрывают полиэтиленовой пленкой, а сверху фиксируют полотенцем. Продолжительность процедуры – 30 минут. По окончании процедуры салфетку снимают, кожу протирают влажной салфеткой или полотенцем. Необходимости в нанесении дополнительных увлажняющих компонентов, как правило, нет.

5. Отдых. После процедуры необходимо отдохнуть 20–30 минут. На выбор клиента предлагаются элитные сорта чая. Церемония чаепития, предлагаемая клиенту после массажа, поможет восстановить силы и станет приятным завершением сеанса.

Общее время процедуры составляет около 90 минут. Необходимо учитывать, что приведенный хронометраж сеанса условен. В зависимости от самочувствия клиента временной акцент может существенно смещаться в сторону пилинга или мыль-

ного массажа. Клиентам можно рекомендовать проводить самостоятельно мыльный самомассаж 2–3 раза в неделю с гигиенической и лечебной целью. Программу проводят ежедневно или через день, на курс 10–12 сеансов.

Грязевой курорт Анапа вследствие высокой эффективности пелоидотерапии является самым престижным в санаторно-курортной системе. Понятно, что для проведения грязевых процедур необходимы специальные учреждения – грязелечебницы или грязевые отделения в крупных здравницах. Они представляют собой сложные инженерные сооружения. Предлагаемые в спа-программе «Золотая бухта» пелоидное мыло, тонкослойная грязевая аппликация (или грязевые салфетки) вполне обеспечивают необходимый целебный и косметический эффект не от температурного влияния грязи, а от сочетания ее богатого минерального и биологического спектра с массажем, и в то же время значительно экономят ценное природное средство. Спа-программа не нагружена для сердечно-сосудистой системы, хорошо переносится ослабленными людьми, не вызывает патологических бальнеологических реакций. Данные методы предоставляют уникальную возможность – проводить курсы грязелечения не только на курортах и бальнеолечебницах, но и в поликлинических условиях, салонных спа-кабинетах, и даже на дому.

А. Сырченко,
Руководитель «Международной
школы СПА», Москва,
А. Деревенец,
массажист, Анапа

Сингулярная пластика век

Пациенты среднего возраста нередко прибегают к эстетической хирургии, чтобы устранить один из первых показателей возраста – изменение формы век, поскольку именно вокруг глаз появляются первые признаки старения. Изменение тонуса мышц лба, сопровождающееся провисанием бровей, вносит свой вклад во внешний вид верхних век. Однако эстетическая хирургия отнюдь не безопасная процедура. В интернете можно найти множество сайтов, публикующих «ужасы пластической хирургии».

Приведем основные, наиболее часто встречающиеся, осложнения:

Инфекция. Осложнения в результате распространения инфекции может привести к потере зрения.

Кровотечение. После операции возможно накопление крови под кожей. Ее удаление снова потребует оперативного вмешательства.

Асимметрия. Процесс заживления проходит по-разному, поэтому в результате глаза могут различаться.

Чрезмерное удаление кожи. Если хирург удалит слишком много кожи, то результат легко предугадать. В этом случае потребуются повторная операция.

Потеря зрения. По статистике потеря зрения в результате пластики век происходит в 1-м случае на 10 000 операций. Но временные проблемы в результате операции также доставляют неудобства.

Существенно подчеркнуть и то, что даже если операция прошла успешно, результат, практически при любом хирургическом вмешательстве, не имеет стойкого эффекта, и для постоянного результата необходимо выполнять операции снова, что для организма человека явно не безвредно.

Поэтому нами был разработан новый метод радикального омоложения, который называется «сингулярная пластика», (от латинского *singularis* – единственный, не имеющий аналогов).

Данный метод превосходит по результативности эстетическую хирургию. Ввиду того, что эстетическая хирургия не воздействует на физиологические процессы в организме, то и измерять такие параметры, как плотность кожи, М-ответ, эластиче-

ские свойства сосудистой стенки, прирост средней амплитуды осцилляций, длительность латентного периода нецелесообразно. При использовании метода сингулярной пластики, как и во всей эстетической хирургии, оценивается динамика именно визуальных изменений, то есть клиническая эффективность методики оценивается визуально: либо при помощи механических измерителей [Пер Хеден, 2001], либо при помощи измерений, выполненных в графическом редакторе [Финченко С. Н., 2009]. Другие способы анализа эффективности визуальных эстетических изменений на сегодняшний день в известной автору литературе не встречались.

На рис. 1 мы видим изменения после сингулярной пластики, на рис. 2 – результат эстетической хирургии. Результаты после обработки в графическом редакторе сведены в таблицы 1 и 2.

Если проанализировать полученные результаты при помощи графического редактора CorelDRAW 12, а именно, сравнение изменений линейных размеров на одномасштабных изображениях, выяснится, что результаты, полученные при помощи сингулярной пластики, выше, чем от использования эстетической хирургии в среднем на 17,9%. Было проанализировано 24 фотографии после эстетической хирургии, и выявлено, что после проведения хирургической блефаропластики не

выполнялась подтяжка лба, брови опускались, в результате чего эстетической эффект существенно нивелируется.

Длительность эффекта, полученного от применения сингулярной пластики, составляет 1,5–2 года, что вполне сопоставимо с хирургическим вмешательством по продолжительности эффекта, за тем небольшим исключением, что от длительности результата при хирургическом вмешательстве отнимается полтора-два месяца на реабилитационный период. Обещанная хирургами длительность эффекта до семи лет на моей практике не встречалась ни разу, за исключением тех случаев, когда операции проводились в возрасте 20–25 лет.

Таким образом, при практически равных результатах, сингулярная пластика имеет ряд преимуществ перед хирургической пластикой.

Рассмотрим достоинства сингулярной пластики.

- **Безопасность.** При выполнении процедур сингулярной пластики не наблюдается никаких осложнений, отрицательных побочных эффектов.

- **Время до получения результата.** Видимые изменения происходят уже после первого сеанса. Окончательный результат зависит от поставленной задачи. Если это круговая подтяжка лица, блефаропластика, пластика губ, то время до получения окончательного результата составляет 2–3 недели (4–5 сеансов). При выполнении риноластики,

Таблица 1. Результаты курса сингулярной пластики

	До (мм)	После (мм)	% изменения
A	13,8	16	+16
B	2,9	6,7	+131
C	43	47,2	+9,8
α	6°	12°	+100

Таблица 2. Результаты эстетической хирургии

	До (мм)	После (мм)	% изменения
A	9	10,3	+14
B	2,3	4,9	+113
C	36,8	34,9	-5,2
α	5°	5°	-80

опять же в зависимости от сложности поставленной задачи, от одного (если не было серьезной травмы) до трех месяцев.

- Прогнозируемый результат. Пациент получает максимально прогнозируемый результат, поскольку при выполнении пластики происходит постепенное изменение формы корректируемого участка. Поэтому врач в состоянии до миллиметра вносить коррективы по желанию пациента.

- Отсутствие ограничений. Метод сингулярной пластики можно применять в любом возрасте. Весомая положительная динамика наблюдается у всех без исключения.

- Отсутствие реабилитационного периода. Максимально возможный нежелательный эффект – это отечность, которая проходит в течение двух суток.

- Отсутствует необходимость в дополнительном уходе после лечения.

- Отсутствие эстетических осложнений в отдаленном периоде.

- Устранение причины эстетических изменений. Сингулярная пластика работает с причиной возникших эстетических изменений (изменением тонуса мышц, образующих с возрастом неровности на лице, снижением содержания коллагеновых и эластиновых волокон, о чем подробнее будет проиллюстрировано в следующей статье) в отличие от хирургической пластики, которая устраняет только следствие.

- Присутствие дополнительных положительных эффектов. После сеансов сингулярной пластики происходит не только пластика век, носа или носогубных складок, но и улучшение цвета лица, повышение упругости кожи, разглаживание морщин, а также улучшение показателей равновесия при выполнении пробы Ромберга до и после курса. По завершении курса пластики лица (работа проводилась не на конкретном участке, а на всей поверхности лица и шеи) отмечалось снижение амплитуды смещения и коэффициента асимметрии, уменьшалась длина траектории. Выявленные сдвиги, вероятно, связаны с изменением работы центральных механизмов – за счет равновесия процессов возбуждения и торможения в нервной системе в результате проводимых воздействий.

Часто задают вопрос: процедура выполняется руками, чем же она отличается от обычного косметического массажа?

Проанализируем эти отличия.

Их пять:

Рисунок 1 а – до курса сингулярной пластики, 1 б – после курса сингулярной пластики.

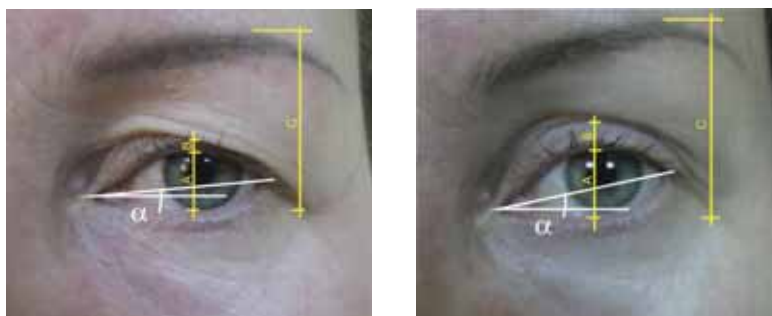


Рисунок 2 а – до оперативной коррекции, 2 б – после эстетической хирургии



1 Отсутствие фиксированной последовательности движений.

Прежде всего, хотелось бы отметить, что косметический массаж – это некая стандартная процедура, которая заключается в четко упорядоченных стандартных приемах. Движения следуют друг за другом в строгом порядке, в фиксированной последовательности, то есть существует определенная схема. При сдаче итогового экзамена по окончании курсов необходимо выполнить движения в строгой последовательности, иначе экзамен не зачтут. Этот известный факт не может не сказаться на результатах массажа, а точнее, на их практически полном отсутствии. Каждый человек индивидуален, со своими индивидуальными проблемами: у одного морщины больше в одном месте, у другого – в другом; у кого-то провисание больше в одном месте, у кого-то в другом. Пластика носа – это вообще практически ювелирное искусство. В косметическом массаже у всех выполняется стандартно, независимо от существующей косметологической проблемы. Если рассматривать косметический массаж, то в пособии по массажу четко прописано как нужно делать и в какой последовательности при определенных проблемах, а то, что человек индивидуален – это в расчет не берется. Когда специалисты по косметическому массажу в каком-либо салоне за-



являют, что мы с каждым клиентом работаем индивидуально, то сразу возникает вопрос – как это можно выполнить ограниченными, стандартными, четко зафиксированными движениями по заранее известной схеме?

2 Отсутствие стандартных, шаблонных движений.

В косметическом массаже, как мы уже выяснили, существуют основные приемы, которые необходимо выполнять в точном соответствии с оригиналом. Эти движения отрабатываются на протяжении нескольких месяцев учебы, и если движение выполнено неправильно, учащийся рискует не сдать экзамен и не получить сертификат. В методике сингулярной пластики нет четких движений, а есть лишь принципы, которые необходимо реализовать. Не обязательно четко выполнять те движения, которые показал преподаватель. Их мож-



но смело изменять, придумывать свои движения, и какие они будут не столь важно, главное следовать принципам, которые заложены в методе. Часто косметологи этого не понимают, как движение можно выполнить по-разному, и все равно будет правильно? Дело в том, что чем больше движений, и чем они разнообразнее, тем выше эффект, поскольку рецепторы получают разную нагрузку, а, следовательно, слабее адаптируются, значит будет выше эффект.

3 Максимально прогнозируемый результат. Перед тем, как начать работу с пациентом, выполняется фотография «до курса». Далее при помощи графического редактора, учитывая желание пациента, изображение ретушируется, на фото наносится желаемый контур с учетом возможностей метода и физиологических особенностей пациента. После выполнения абриса подбирается индивидуальная методика, которая способна максимально справиться с поставленной задачей. Существенно подчеркнуть, что если началось какое-либо отклонение от намеченной цели, методику всегда можно подкорректировать в процессе, поскольку при выполнении пластики происходит постепенное изменение формы корректируемого участка, и врач в состоянии до миллиметра корректировать изменения по желанию пациента (что является значимым преимуществом перед хирургической пластикой, где эстетические недоработки устраняются только повторной операцией и только после завершения периода восстановления).

5 Высокие возможности. В отличие от массажа, который способен давать некоторую динамику на протяжении 10–15 сеансов, после чего дальнейших изменений не наблюдается, что достаточно широко освещено в специализированной литературе [Вербов А. Ф., 1993], метод сингулярной пластики способен показывать существенные изменения от сеанса к сеансу даже после 20 процедур, что может потребо-

ваться, например, при пластике носа после застарелого перелома, или при работе с клиентами старше 65 лет. Причина в том, что организму сложнее адаптироваться к тому специфическому контрастному воздействию, которое лежит в основе данной методики.

Методика сингулярной пластики способна радикально устранять возрастные изменения, делая человека моложе на 10–15 лет, удалять костно-хрящевую горбинку на спинке или боковых поверхностях носа спустя 30 лет после травмы, разглаживать морщины, в том числе и мимические.

5 Устранение причин старения. В отличие от существующих на сегодняшний день методик, не только косметологических, но и хирургических, не устраняющих, а маскирующих возрастные изменения, сингулярная пластика устраняет не только внешние проявления, но и сами причины возрастных изменений (во всяком случае, некоторые из известных), то есть восстанавливает изменения концентрации гормонов (при воздействии на рефлексогенные зоны на бедрах и животе, то есть при глобальном воздействии, что рекомендуется женщинам после 50 лет) в крови и тонус мышц, который непосредственно формирует рельеф лица.

В чем же суть процедуры, и на каких принципах она основана?

Суть процедуры в активизации собственных резервов организма с помощью специальных движений руками, что показывает ее физиологичность, в отличие от радикального хирургического вмешательства. Рассмотрим принципы сингулярной пластики.

Сингулярная пластика основана на следующих принципах:

Принцип контрастности, то есть постоянное чередование жестких и мягких, медленных и быстрых, сильных и слабых воздействий. Согласно предлагаемой методике, первое, на что мы воздействуем, – это механорецепторы. Одни механорецепторы

реагируют на скорость, другие – на силу раздражения, поэтому для максимального рецепторно-опосредованного возбуждения клеток необходимо, чтобы воздействие было достаточно сильным, длилось определенное время и имело достаточно высокую скорость нарастания и спада стимула.

Принцип соблюдения превалирования защитных эффектов над действующими (происходит защитная реакция организма на стимуляцию, однако последняя не должна быть выше защитных возможностей организма). Мобилизация защитных приспособлений организма должна происходить в большей степени, чем нарастание отклоняющих факторов. При стимуляции различными сигналами клетки переходят на новый уровень интенсивности своего функционирования. При этом ее функциональные резервы уменьшаются, но остаются достаточно существенными. Для компенсации снижения функциональных резервов интенсивность метаболизма и функционирования клеточных структур увеличивается. Если это не сопровождается ограничением поставки или относительной нехваткой необходимых метаболитов (то есть еще раз подчеркивается роль полноценного питания), то клетки переходят на новый стабильно-динамический уровень. Включаются новые программы, и происходит учащенное считывание старых. Это приводит к увеличению синтеза органоидов. Результатом является увеличение клетки и числа функционирующих структур в ней – то есть адаптация в форме гипертрофии. Данный принцип ведет к усилению и прогрессирующей мобилизации запасных приспособительных механизмов в системах регуляции.

Принцип резервирования функции, связанный с наличием элементов способных переходить от покоя к деятельности и наоборот. Принцип «истертиозиса» нервных центров. Это состояние развивается вследствие более или менее длительного раздражения какого-либо чувствитель-

ного нерва, что ведет к торможению в соответствующих нейронах рефлекторной дуги и повышению возбудимости других рефлекторных дуг. При этом возникает увеличение реактивности и функциональной подвижности соответствующих нервных центров. Слабое подпороговое раздражение другого чувствительного нерва на фоне истероизиса вызывает рефлекторную реакцию большой силы.

Принцип необходимости активации отдельных элементов системы (например, нейронов, мышечных волокон, связок). Варьирование глубины и интенсивности воздействий, способствует активации либо механорецепторов, либо проприорецепторов, что делает более разнообразным воздействие на нервную систему, и соответственно, увеличивает результат стимуляции.

Следовательно, воздействие в методике сингулярной пластики разнообразное, контрастное, мягкое, но в то же время достаточное для того, чтобы произошло небольшое разрушение тканей и их восстановление на новом функциональном уровне.

Длительность процедуры варьируется от 40 минут до двух часов, в зависимости от сложности задачи. Количество также индивидуально, от 5 до 8 процедур. Зависит это от того, какие изменения хочет получить клиент, или за какие изменения он способен заплатить. Сама процедура достаточно болезненна. Однако если ее растянуть по времени, неприятных ощущений станет меньше (но и результата нужно будет ждать дольше, соответственно, курс лечения станет дороже). После курса можно выполнять поддерживающие процедуры с периодичностью один раз в месяц, длительность которых составляет 40–60 минут.

Противопоказания к сингулярной пластике век:

- острые воспалительные заболевания глаз любой этиологии;
- язва роговицы;
- тяжелые иридоциклиты;
- склонность к внутриглазным кровоизлияниям;
- злокачественные образования глаз.

Например, в случае, который иллюстрирует рис. 3а и 3б, решались следующие задачи: устранялось свободное свисание избыточной кожи на верхних веках, уменьшающее поле зрения.

Выбор движений зависит от:

- возраста;
- тонуса мышц;



- упругости кожи;
- угла наклона верхнего века;
- степени разделения веко-щека;
- формы склеральных треугольников (треугольников белого цвета между радужкой и углами глаза);
- степени провисания верхнего века.

Полученные результаты показывают высокую положительную динамику от выполненных процедур и отсут-

ствии нежелательных эффектов, что является существенным основанием для внедрения методики в широкую косметологическую практику и в учебный процесс подготовки косметологов (рис. 4–9).

*С. Финченко,
массажист Центра семейной
медицины, Томск*

Эстетик-йога



Современная йога значительно отличается от той, классической, что была разработана во времена Пантаджали. Появились новые направления, адаптированные к современному человеку. Одно из этих современных направлений – Эстетик-йога, представляющая собой комплекс упражнений для омоложения лица и освобождения сознания через мимику. В ее основе лежат древние йоговские техники работы с мышцами лица и языка, и современные остеопатические методы эстетического моделирования лица школы доктора Чикурова.

Определенная последовательность упражнений в сочетании с дыхательными техниками, бандхами (замками) и моментами осознания различных участков своего лица, дает глубокое эмоциональное освобождение.

Перенесенные в течение всей жизни стрессы оставляют след в сознании и на лице. Формируется мимический паттерн – типичное выражение лица (например, поджатые губы или наморщенный лоб, опущенные уголки рта). Этот паттерн может сопровождать человека всю жизнь, влияя на его поведение, делая его менее гибким в принятии решений. Представьте себе, например, набор решений, которым располагает человек с поджатыми губами. Можно ли его назвать решительным? Или оп-

тимистичным? Скорее осторожным. А что происходит в сознании человека с нахмуренными бровями? Скорее всего, постоянный математический просчет ситуаций и внутренний диалог с невидимыми оппонентами. У него перегружено левое полушарие мозга и очень слабо работает правое. Такой человек погружен в себя и мало общается с внешним миром. А согласитесь, чтобы эффективно взаимодействовать с окружающей средой, необходимо не только просчитывать возможные ситуации, но и получать сигналы извне, чтобы гибко корректировать свои действия.

Гибкость ума, баланс внешнего и внутреннего, а также сбалансированная работа полушарий – признаки здорового сознания, определяющие факторы успеха и признания. Именно этими вопросами занимается Эстетик-йога, как эффективный инструмент, гармонично развивающий личность.

По мере освобождения сознания от основных негативных эмоций – страха, обиды и чувства вины, меняется и внешность:

- уходят ведущие лицевые паттерны,
- освобождаются мимические мышцы,
- уменьшаются морщины,
- снижается отечность («мешки под глазами», «второй подбородок»).

Кстати говоря, «второй подбородок» – это всего-навсего отек, который формируется при длительном спазме мышц дна полости рта и корня языка. Эта область страдает, когда человеку приходится длительное время отстаивать свою точку зрения, вести споры или, напротив, затаив обиду, продолжать внутренний диалог с невидимым собеседником. Особые движения языка в сочетании с движениями тела и работой диафрагмы, а также моментами осознания ощущений и эмоций позволяют освободить дно рта от спазма. Вместе с тем тело покидают и следы стресса, которые влияли не только на тело, но и на сознание.

Кроме того, на лице есть представительства всех наших внутренних органов. Работая с тканями лица, мы уделяем внимание всему организму, улучшаем его функционирование.

Например, круговые мышцы рта и глаз имеют взаимосвязь со всеми сфинктерами организма – ведь у них та же структура и тот же принцип работы! И упражнения для губ улучшают еще работу сфинктеров желудочно-кишечного тракта, желчевыводящих путей.

Упражнения для глаз – тратаки («траката» буквально означает «неподвижный взгляд») весьма и весьма положительно влияют на сосуды головного мозга, улучшая их тонус и, как следствие, мозговое кровообращение. Кроме того, тренируются мышцы самого глазного яблока, и нормализуется тонус глазных артерий. В йоге принято считать, что траката – это техника для очищения глаз. При определенном настрое и концентрации траката очищает и сознание. В Эстетик-йоге применяется серия парных тракат – глаза-в-глаза. Это помогает лучше понять себя и других, научиться без стеснения и страха смотреть в глаза собеседнику, эффективно взаимодействовать с окружающим миром. Также бывают тратаки на воду, на огонь, на стену, на собственное межбровие или переносицу, все они имеют разное назначение. Наш организм – это самокорректирующаяся система, и тратаки – это очень тонкий инструмент для коррекции зрения, мозгового кровотока, эмоциональных состояний (эффект очень мощный, не рекомендуется выполнять самостоятельно).

Конечно же, Эстетик-йога «закаляет» нашу мимику и наши эмоции, делает нас менее восприимчивыми к стрессу, а наше лицо и сознание более пластичными.

Медитации и техники осознания своего лица и методы выведения следов стресса из тела наружу меняются от занятия к занятию, и охватывают различные аспекты человеческих взаимоотношений. Их корни лежат в древних суфийских техниках и в современных науках – ортопрактике, соматической интеграции, нейротрансформинге и пр.

Вот несколько упражнений из Эстетик-йоги. Вы можете испытать их на себе, обязательно прислушайтесь к ощущениям в лице, которые рождаются после каждого упражнения.

1. Движение языком (рис. 1).

Сядьте, скрестив ноги с прямой спиной, захватите колени.

Начните во рту круговое движение языком по наибольшей амплитуде. Язык тянется все дальше, с усилием проглаживая десны. 36 вращений по часовой стрелке и столько же – против. Вы можете добавить синхронно «суфийские мельницы» – вращение верхней частью тела – вдох при переднем полукруге, выдох – при заднем.

Остановитесь и послушайте: какие ощущения появились в губах, под языком, в нижней части затылка?

Польза: растягивается и уравнивается весь гортанно-глоточный комплекс, налаживается связочный баланс верхних шейных позвонков, улучшается работа сосудов основания черепа.

2. Моторчик (рис. 2).

Производите губами звук работающего мотора, как ребенок, играющий машинкой или вертолетом. При этом старательно мычите, распространяя вибрацию голоса по всему телу, почувствуйте эту вибрацию в крестце, в макушке, за грудиной...

При этом вращайте головой, рисуя носом траекторию этого воображаемого вертолета – окружность диаметром 10 сантиметров. Голова должна вращаться, как на шарнире, используя движение только верхней части шеи. Когда надо, вдыхайте, и опять продолжайте до зуда в губах (не менее полминуты). И поменяйте направление движения.

Польза: увеличение объема губ и улучшение их естественного цвета. Верхние шейные позвонки получают необходимый им объем движения, улучшается иннервация органов головы – глаз, носоглотки, ушей, улучшается работа сосудов основания черепа.

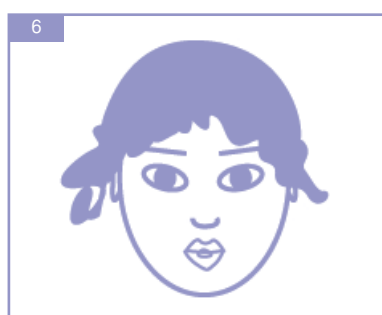
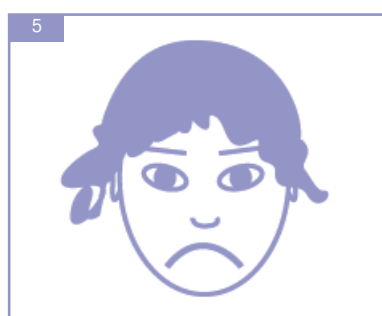
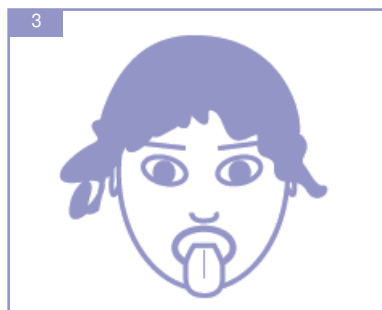
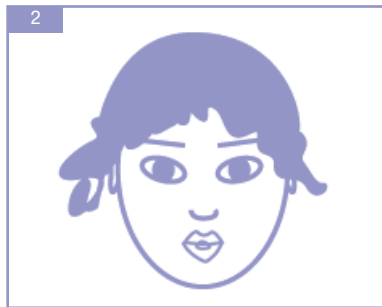
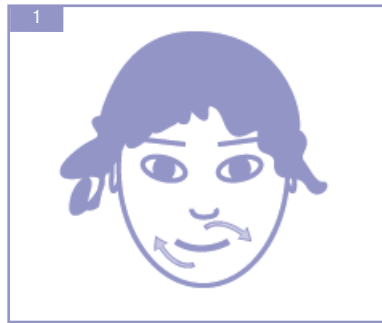
3. Китайский болванчик (рис. 3).

Это упражнение можно выполнять в паре или перед зеркалом.

Сидя друг напротив друга, начните трапезу (смотрите друг другу в глаза), с выдохом положите голову на правое плечо и максимально высуньте язык. Вдох – исходное положение. Затем в другую сторону с выдохом. Растягивайте шею и язык. Продолжайте в среднем темпе синхронно 1,5 минуты.

Остановитесь.

Начните теперь делать то же движение, но поменяйте фазы дыхания – когда кладете голову на плечо и высовываете язык, делаете вдох, а,



возвращая в исходное положение – выдох. Обратите внимание на разницу в ощущениях в гортанно-глоточном комплексе и в шейных позвонках! Это упражнение для них. Также оно препятствует формированию «второго подбородка».

4. Вверх-вниз (рис. 4, 5).

Сидя друг напротив друга, скрестив ноги, положите руки себе на голени и начните синхронно «езду на верблюде» (раскачивайте корпусом вперед-назад, помогая себе руками, вперед – с глубоким вдохом, назад – с полным выдохом). При этом, когда вы сближаетесь и вдыхаете, тяните уголки губ максимально вверх и старайтесь как можно сильнее увести плечи назад и раскрыть грудную клетку, а когда отдаляетесь и выдыхаете, тяните уголки губ вниз. Выполняйте 2–3 минуты.

Остановитесь. Вдохните, задержите дыхание на 10–15 секунд, выдохните. Начните выполнять то же в противофазе: когда партнер тянется к вам и улыбается, вы откатываетесь с выдохом.

Выполняйте 2–3 минуты монотонно, глядя друг другу в глаза, лучше – не мигая. Закончив, закройте глаза, задержите дыхание на вдохе, наблюдайте своего партнера с закрытыми глазами (пассивная трапеза).

Польза: очень глубоко прорабатываются мышцы-антагонисты (поднимающие уголки губ – опускающие уголки губ), с помощью дыхания стираются мимические паттерны и перестают влиять на ваше поведение.

5. Воздушный поцелуй (рис. 6).

Сильно, энергично вытяните губы, сложенные как для поцелуя, задержитесь в этой позе на секунду, втяните в себя мышцы промежности. Расслабьтесь с чмоканьем! Продолжайте около минуты. Вы можете продолжать трапезу!

Польза: подтягиваются щеки и подбородок, свежее цвет лица, подтягиваются вверх органы таза, улучшается кровообращение.

После выполнения посидите немного с закрытыми глазами, послушайте, что нового в вашем лице? Какие ощущения появились в теле? Какие процессы протекают в сознании? Что изменилось в вас?

При регулярном выполнении даже нескольких упражнений их польза не только закрепится, но и будет расти. Удачи!

*М. Юдин
врач остеопат, ведущий специалист
йога-клуба «Сатнам», Москва*

Как правильно выбрать оборудование для салонов красоты

Любой предприниматель, планирующий начать бизнес в индустрии красоты путем создания нового салона красоты или его покупки на вторичном рынке, рано или поздно столкнется с проблемой выбора косметологических аппаратов. Ведь ни для кого не секрет, что вклад косметологического кабинета в копилку месячной выручки предприятия красоты и здоровья зачастую превышает доход от классических парикмахерских услуг, маникюра, солярия. Поэтому подбору оборудования для косметологического кабинета чаще всего уделяется много внимания. Но далеко не всегда при этом учитывают несложные правила, позволяющие без ошибок выбрать косметологические аппараты для старта бизнеса. Рынок индустрии красоты активно насыщается все новыми и новыми косметологическими аппаратами. Их можно разделить на две категории:

1 усовершенствованные косметологические аппараты, которые позволяют сделать уже известную методику воздействия более безопасной, эффективной, безболезненной или же комфортной для клиента и удобной для врача;

2 абсолютно новые косметологические аппараты, которые вводят в обиход индустрии красоты новые методики воздействия, никогда ранее не применявшиеся.

Прежде чем выбирать косметологические аппараты, надо четко осознать на каком этапе пути создания и развития салона красоты вы находитесь.

Необходимость приобрести новый косметологический аппарат возникает в следующих случаях:

- создание нового салона красоты или кабинета косметологии в действующем салоне красоты: выбирается набор косметологического оборудования, необходимого для проведения базовых услуг;
- расширение ассортимента косметологических услуг в салоне красоты: выбирается салонное оборудование, которое обеспечит создание косметологических программ для клиента, либо конкурентное преимущество в микрорайоне, либо уникальность позиционирования на рынке;
- изменение статуса салона красоты (чаще всего в сторону повышения уровня и класса предприятия): выбирается

косметологическое оборудование более высокого класса безопасности, эффективности, дизайна и опций создания комфорта для клиента.

Основополагающие требования к выбору косметологического аппарата едины для всех.

- Косметологический аппарат должен быть зарегистрирован как прибор, относящийся к медицинской технике в Федеральной службе по надзору в сфере здравоохранения и социального развития.

- Методика работы на косметологическом аппарате должна быть зарегистрирована как медицинская технология в Федеральной службе по надзору в сфере здравоохранения и социального развития.

- Методики воздействия должны быть описаны в методическом пособии. В идеале, они должны быть утверждены Министерством здравоохранения и социального развития.

- Методикам воздействия обучают на факультетах постдипломного образования врачей-косметологов, специалистам выдают удостоверения государственного образца.

Основополагающие требования к выбору компании, которая предлагает приобрести оборудование для косметологического кабинета, заключаются в следующем.

- Компания-поставщик салонного оборудования готова предоставить вам документы, сопровождающие косметологический аппарат (см. выше).

- Компания-поставщик готова обучить вашего специалиста, так как имеет непрерывную систему образования и повышения квалификации косметологов (семинары, мастер-классы, вебинары, рассылку новостей по оборудованию и методикам и др.).

- Компания-поставщик предоставляет вам инструкции по соблюдению техники безопасности при работе с данным прибором и готова обучить правилам техники безопасности вашего специалиста.

- Компания-поставщик имеет отработанную схему снабжения запасными частями и ремонта оборудования. Имеет свою сервисную службу. В идеальном случае, на время ремонта выделяет салону красоты подменное косметологическое оборудование этого класса в бесплатное пользование или хотя бы в

аренду, чтобы не сорвать график приема клиентов.

- Компания-поставщик предоставляет не один единственный косметологический аппарат, а линейку, позволяющую выбрать косметологическое оборудование необходимого класса.

Для повышения результативности работы косметологического кабинета вам нужно запомнить несколько нехитрых правил.

Весь персонал должен проявлять энтузиазм в работе, ощущать спокойствие и уверенность в результатах.

Чтобы продавать мы должны верить в нашу работу!

Не забывайте, что людям нравятся новшества и, следовательно, они всегда будут внимательны к новым предложениям.

Если у вас уже есть соответствующие аппараты, проследите, чтобы приобретаемое оборудование позволяло проводить результативные и рентабельные процедуры. Каждое рабочее место должно быть оснащено всем необходимым, плюс несколько аппаратов, которые легко трансформировать. Они должны быть компактными, современными, многофункциональными и рентабельными. А рентабельность, как вы понимаете, зависит от востребованности услуг.

Если вы недостаточно используете технологии или они морально устарели, и вы задумались о новых приобретениях, позвольте напомнить:

комплектация косметологического кабинета должна производиться с холодной головой и трезвым расчетом. Достоинство вашего внимания только то оборудование для косметологического кабинета, которое обладает, прежде всего, и высокой технологичностью, и бюджетностью, то есть удачным соотношением «цена – качество». Если же в плюс к этому вы создадите в вашей косметологической зоне комфортную обстановку, располагающую к отдыху и оздоровлению, а также разработаете программы комплексного ухода, гарантирующие наглядный результат, постоянная клиентура в вашем салоне красоты не замедлит сформироваться.



ООО «Дермал Рус» является эксклюзивным представителем «Dermal Institute, USA 1956» на территории России.

О компании:

«Dermal Institute, USA 1956» стала реальным лидером в области эстетической медицины и красоты на рынке за счет создания эксклюзивных процедур на электротехническом оборудовании дочерней компании EV Laser., ведущим итальянским производителем лазерного медицинского оборудования.

«Главное направление нашей компании – это этика и безопасность.»

Научный и Технический комитеты Института осуществляют жесткую политику в отношении оборудования медицинского назначения и косметических процедур, производимых на нем. Поэтому в дополнение к международным стандартам (UNI, EN, ISO и т.д.) оба комитета, состоящие из инженеров и медиков только после долгих испытаний дают разрешение на использование и продажу. Только совместные разработки инженеров, техников, врачей и биологов позволили создать технологии, признанные в научных кругах и на рынке в авангарде по эффективности действия, а также безопасности.

Как производители мы стремимся, для получения максимального результата, непрерывно обновлять технологии, проводя постоянные исследования в этой области и быть всегда впереди.

Мы стремимся также расширять наши предложения, создавая новые технологии для эстетического ухода за кожей лица и телом.

Как дистрибьюторы, мы стремимся расширять сеть коммерческих услуг, которые мы предлагаем нашим клиентам. Это необходимо для обеспечения для них постоянной помощи и поддержки. Что привело к Успеху в Италии и дает нам силу и возможность выхода на внешний рынок.

Представляем Вам последние разработки Эстетического отдела «Dermal Institute, USA 1956», позволяющие выполнить ряд современных методов косметологического лечения. Это методики, альтернативные пластической хирургии, только без дискомфорта и психологических травм, которые влечет за собой любая операция. Благодаря нежному, неинвазивному и эффективному воздействию достигается эффект пластической операции.



DERMALSLIM



DERMALIGHT



DERMALSHAPE

• DERMALSLIM

Нехирургическое ремоделирование

DermalSlim – эстетическое высокотехнологичное оборудование, предназначенное для устранения целлюлита и локализованных жировых избытков, не подвергаясь дорогостоящей и рискованной операции. Используя физическое явление кавитации, DermalSlim использует эффект низкой частоты ультразвуковых волн, чтобы попасть в жировую ткань, не затрагивая остальные. Это быстрый, безболезненный и эффективный метод, приводящий к распаду лишнего жира с немедленным сокращением объема подкожной клетчатки.

• DERMALSHAPE

Омоложение лица и тела, биолифтинг-эффект

DermalShape позволяет устранять различные недостатки в области лица и шеи, производить массаж шеи и тела. Используя механизм РФ, DermalShape воздействует на участки провисания кожи лица, шеи и декольте, морщины и складки более или менее глубокие, эффективно действует на различные участки тела для лечения целлюлита.

С первой же процедуры DermalShape вы получите видимый результат анти-старения, не прибегая к инвазивной хирургии и болезненным манипуляциям.

• DERMALIGHT

Удаление нежелательных волос, пигментации и омолаживающие процедуры

Dermalight имеет возможность, используя волосы как проводники воздействовать на волосные фолликулы, таким образом можно добиться результата полного удаления волос до 87% за один курс процедур без отрастания, что дает прекрасный внешний эффект.

В свете борьбы с морщинами: Dermalight избирательно убирает воду, присутствующую в кожных тканях, тем самым может выполнить двойной эффект: действует на уровне уплотнения собственного коллагена, а также включает долгосрочные активизации биоячейки фибробластов с последующим улучшением выработки коллагена, эластина и гиалуроновой кислоты, что в дальнейшем улучшает цвет и текстуру кожи, повышает ее эластичность, упругость.

Будем рады ответить на все Ваши вопросы.

Надемся на заинтересованность и взаимовыгодное сотрудничество.

www.dermalinstitute.it | dermalinstitute@yandex.ru | www.dermalrus.ru | e-mail: info@dermalrus.ru

8 (906) 08-888-17 | 8 (964) 531-43-34 | 8 (499) 27-138-27

VIII Московский Международный Фестиваль Фитнеса и Велнеса MIOFF 2010

12–16 октября 2010 года в Москве, теперь на новой выставочной площадке – в МВЦ Крокус Экспо, состоялся **VIII Московский Международный Фестиваль Фитнеса и Велнеса MIOFF 2010**. Единственный независимый бизнес проект в России, представляющий всё многообразие рынка фитнес-, велнес- услуг и оборудования, собрал рекордное количество профессионалов в этом году. Топ-менеджеры, персональные тренеры, фитнес-инструкторы и представители компаний, занимающихся производством и продажей оборудования для фитнес и велнес- центров, в течение 3-х дней обсуждали состояние и перспективы развития современной российской фитнес- и велнес-индустрий.



Программа бизнес-лекций в рамках Фестиваля MIOFF стартовала с **Пре-Форума** – 2-х дневного семинара «**Менеджмент персонального тренинга**», который провел Дмитрий Шептухов, менеджер фитнес-проектов компании Strata Partners, эксперт-преподаватель Ассоциации профессионалов фитнеса.

В залах **VIII Форума специалистов управления индустрии фитнеса и велнеса** собрались руководители, владельцы, менеджеры фитнес-клубов, спортивно-оздоровительных и велнес- центров. 63 признанных профессионалов мирового и российского фитнес-сообщества провели семинары и бизнес дискуссии на темы, затронувшие актуальные проблемы менеджмента и развития, финансовой привлекательности и инвестиций, системы управления и повышения качества услуг в сфере фитнеса и велнеса. Лекции Форума посетили 620 делегатов – что в полтора раза превысило показатели 2009 года, таким образом, **VIII Форум специалистов управления индустрии фитнеса и велнеса** стал крупнейшим деловым событием этой осени.

Впервые в рамках Фестиваля Фитнеса и Велнеса MIOFF прошла **Пре-конвенция** – программа четырех 2-х днев-

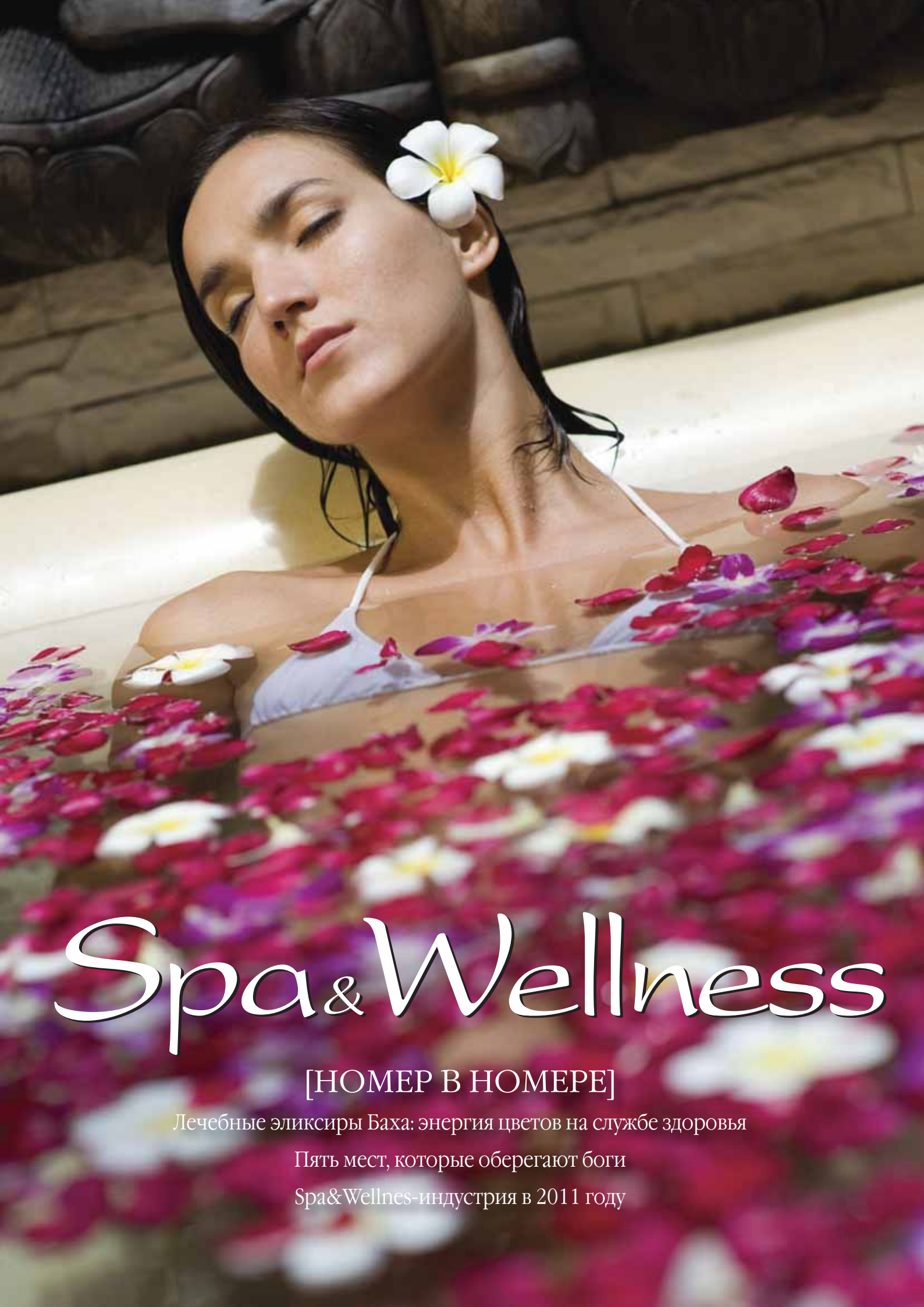
ных семинаров по направлениям йога, пилатес, аэробика и степ.

Благодаря объединению опыта и усилий, компания RTE Group и генеральный партнер Конвенции – сеть спортивно-оздоровительных клубов «**Планета Фитнес**», представили посетителям максимально качественный и современный продукт – **VI Конвенцию MIOFF**. На 3-х сценах прошли мастер-классы по направлениям: dance, классическая аэробика, степ аэробика, латино, функциональный тренинг, тайбо, пилатес, йога лучших российских и зарубежных презенторов. Хедлайнерами Конвенции MIOFF в 2010 году стали 7 иностранных презенторов: Alexander Oshkin, Balazs Fuzessy, Gil Lopes, Israel Mallebre, Katya Vasilenko, Marc-Oliver Kluike, Steve Jack. В общей сложности, в рамках Конвенции прошло 105 мастер-классов от 70-и лучших российских и зарубежных презенторов, которые посетили 1375 инструкторов из России, СНГ и стран ближнего зарубежья.

Ежегодно организаторы вносят в структуру мероприятия качественные изменения, целью которых является стремление как можно шире представить рынок фитнеса и велнеса в России. В **бизнес-выставке** приняли участие 73 компании, которые представили на территории MIOFF 2010 свыше 100 брендов профессионального фитнес и велнес оборудования. На выставке состоялось сразу несколько значимых премьер: новая выкроплатформа Fitvibe от компании «Фитнес система», тренажер Машина Смита 3D HOIST® от компании МФитнес, беговая дорожка с инновационным дизайном M-7200 CIRCLE FITNESS от «Форман», последние разработки в области кардиооборудования – тренажеры серии Elevation и новейшая премиальная линейка силового оборудования от Life Fitness, принципиально новая линия разогревающих и охлаждающих гелей для занятий спортом NEWFLEX (производство Швейцария) от фармацевтической компании «ТРАНСАТЛАНТИК ИНТЕРНЕЙШНЛ», беговая дорожка AEROFIT 9900TI LCD и элитная серия силовых тренажеров Mega Power от СпортРус, современный комплекс питания для спортсменов и людей занимающимся спортом от компании «Питание+Спорт», кардиотренажер CROSSOVER Excite+ 2, кардиотренажер VARIO Excite+ 3 DUAL ADJUSTABLE PULLEY 4 и комплексный силовой тренажер KINESIS One 5 от компании Technogym.

Рост количества посетителей-специалистов выставки составил 33-35%, что только подтверждает актуальность и востребованность мероприятия на рынке фитнес- и велнес- услуг. Динамика роста индустрии фитнес-, велнес- услуг в России крайне высока, и в этих условиях, по абсолютному мнению всех участников Фестиваля, фитнес-сообществу необходимо профессиональное общение, площадкой для которого выступал, выступает и продолжит выступать MIOFF.

До встречи 9–13 октября 2011 года на IX Московском Международном Фестивале Фитнеса и Велнеса!



Spa & Wellness

[НОМЕР В НОМЕРЕ]

Лечебные эликсиры Баха: энергия цветов на службе здоровья

Пять мест, которые оберегают боги

Spa & Wellness-индустрия в 2011 году

Лечебные эликсиры Баха: энергия цветов на службе здоровья



Сегодня медицина признает, что целый ряд болезней могут иметь психосоматические причины. Язва, гастрит, гипертония, болезни опорно-двигательной системы, – все они часто связаны с эмоциональным состоянием человека. А значит, избавление от негативных эмоций – первый шаг к здоровью. Сделать его поможет применение цветочных эссенций английского доктора Баха. Этому простому и действенному методу почти сто лет. С его помощью легко корректировать эмоциональные состояния и психологические особенности характера.

Продолжительное пребывание в негативном эмоциональном состоянии опасно для здоровья не менее однократных сильных стрессов. И то, и другое нарушает энергетические процессы в организме. Происходит перенапряжение вегетативной нервной системы, снижение адаптационных процессов, нарушение гомеостаза. Развиваются различные соматические заболевания, которые мешают полноценной жизни. Даже простудой болеют чаще те, кто испытывает повышенное нервное напряжение.

Наше тело – великолепный индикатор. Даже осанка и походка человека говорит о его внутреннем состоянии и характере. Современные специалисты считают, что мышцы накапливают в себе информацию об эмоциональных ситуациях. Кинезиологи применяют безаппаратные техники, позволяющие тестировать состояние организма по мышечному тону. Мышечное перенапряжение, зажим нервных окончаний, нарушение кровообращения способствуют образованию мышечных блоков и появлению боли в спине, суставах, шее. Болезненные ощущения в нижней



части спины часто связывают с неудовлетворенностью и чувством незащищенности перед жизненными обстоятельствами, а боли в мышцах верхней части спины и шеи – беспокоят взваливших на себя заботу и ответственность за близких. Однако, лучшим камертоном нарушения баланса организма служит эмоциональное состояние человека.

У каждого недуга есть «свои» черты характера. Например, врачи знают, что язвенники порой ворчливы и придирчивы, с подозрением относятся ко всем и вся. Гипертоники – беспокойны и суетливы, а астматики любят все держать под контролем. Конечно, эти черты характера сами по себе не являются симптомами болезни, но роль негативных эмоций для организма очевидна. Не так опасны единичные приступы гнева, злости или разочарования. Гораздо больший урон нашему здоровью наносят накопление отрицательных эмоций или сильные стрессы.

Представим, что наш организм – это лодка, тогда эмоции – пассажиры. Если лодка переполняется негативными эмоциями, то движется с трудом, а может и вообще пойти ко дну. Как только негативные эмоции начинают покидать нас, лодка вновь набирает ход и все легче и легче скользит по воде.

От каких ощущений, состояний или комплексов вы хотите избавиться? Может вам мешает неуверенность или лень? Или трудно найти общий язык с коллегами по работе? Или вы испытываете душевную боль, обиду из-за предстоящего развода? А может быть, не рассчитали свои силы, перенапряжены и чувствуете, что сдают нервы? Эликсиры Баха восстановят гармонию в вашей душе, наполнят жизненной энергией.

Применяйте эссенции Баха самостоятельно. В стрессовых ситуациях незамедлительно примите «Рескью Ремеди» – универсальное средство скорой помощи. Оно быстро снимет эмоциональный шок, нервное напряжение, устранил панику, позволит принять верные решения и действовать адекватно в любой сложившейся ситуации.

Каждая из 38 эссенций имеет свое лечебное свойство. Например, «Бук» помогает справиться с нетерпимостью и критическим отношением к окружающим. «Жимолость» хороша в борьбе с тоской и ностальгией. От подозрительности, зависти, злобы или ревности избавит «Падуб». От раздражительности и суеты – «Недотрога». При эмоциональном истощении поможет «Олива». От чувства обиды, несправедливости, жалости к себе изба-

вит «Ива». А от щемящего чувства вины – «Сосна».

Страх – защитная реакция организма, но патологический страх часто становится реальной проблемой: страх полетов на самолете, поездки в метро, боязнь темноты. Перед контрольной или экзаменом ребенок начинает жаловаться, что у него болит голова или горло, а на самом деле он просто боится предстоящего испытания. С такими страхами поможет справиться «Губастик».

Душевные переживания и эмоциональный дискомфорт – клубок болезненных и негативных чувств и состояний. Безусловно, одно цветочное средство не сможет разрешить сразу все проблемы. 38 цветочных эссенций – это монокомпоненты, из которых можно выбрать для себя подходящие, полагаясь только на собственные чувства и ощущения. Таким образом, каждый получит для себя индивидуальное лекарство.

Эликсиры Баха – цветочная гомеопатия. Лечение травами практикуется много тысяч лет, но метод Баха неправильно было бы отнести к традиционному траволечению или к таблеткам, каплям и настойкам, которые назначают



врачи-аллопаты. Доктору Баху удалось найти связь между эмоциями человека и энергией некоторых растений на пике их цветения. Затем он разработал свой гомеопатический метод, в результате применения которого энергия цветов становится лечебной субстанцией для его эликсиров.

Капли Баха экономичны, всего по две-три на прием. К ним не возникает привыкания, а длительность применения индивидуальна – вы сами почувствуете, что средства свою миссию выполнили. Но «Рескью Ремеди» – средство скорой помощи, всегда должно с вами.

Метод многогранен и открывает большие возможности. Цветочная терапия мобилизует внутренний потенциал, способствует совершенствованию личности, приносит ощущение удовлетворенности, уверенности, внутренней энергии, способствует улучшению здоровья и помогает обрести ощущение радости жизни. Пациент, применяющий терапию Баха, становится «сам себе психологом». Кроме того, он всегда может прийти на помощь своим родным и близким.

Лекарственные средства зарегистрированы Минздравом РФ. Подробная информация – на сайте www.bfr.ru
Тел.: +7 (495) 699-14-48; +7 (495) 741-63-37.

Пять мест, которые оберегают боги



©Switzerland Tourism

Швейцарские спа-курорты предлагают широчайший выбор оздоровительных процедур

Швейцария – это не только банки, часы, сыр и шоколад. Горная конфедерация успела снискать себе славу идеального места для спа-отдыха, одинаково доступного и зимой, и летом. Главное богатство этой страны – ее удивительная природа. Травы, виноград, экологически чистый мед диких пчел, и конечно, уникальные по своему составу термальные воды – все идет в ход в местной спа-индустрии. И приносит достойный восхищения результат. Старейшие на территории страны термы находятся в районе современного курорта Баден (не путать с немецким «собратом» Баден-Баденом). Еще в 58 г. до н. э. в них принимали целебные ванны римские легионеры. Комплекс в Ивердон-ле-Ба также был построен в период римского владычества. Об этом удивительном месте, где из глубины 600 м бьет источник целебной воды, говорили, что его оберегают боги...

Швейцарские курорты овеяны легендами. О пользе воды из Бад Рагаца писал сам Парацельс, а в высокогорном Санкт-Морице, который сегодня облюбовали российские олигархи, неоднократно бывал Гете. Про источники в Скуоле говорили, что благодаря им даже местные коровы

выглядят, как настоящие красавицы.

Сегодня швейцарские спа-курорты – это новейшие технологии, набор уникальных релакс-программ, бальнеологическое лечение, разнообразие массажных кабинетов, велнесс-центры. Разумеется, нельзя не упомянуть и знаменитые римско-ирландские термы: эти огромные комплексы, сооруженные над природными источниками и представляющие собой цепь бассейнов и банных помещений с разным температурным режимом, рекомендуется посещать, соблюдая строгую последовательность. Сосчитать все функционирующие в стране спа попросту невозможно. Существуют как крупные, всемирно известные комплексы, так и небольшие водолечебницы, известные зачастую только жителям окрестных деревень. Общее у них одно – на любом из спа-курортов можно по достоинству оценить знаменитое швейцарское качество обслуживания и отдохнуть не только телом, но и душой. И все же первое знакомство со швейцарскими спа лучше начинать с одного их курортов, условно формирующих первую пятерку. Лейкербад, Санкт-Мориц, Скуоль, Лавелле-Ба и Ивердон-ле-Ба по праву заслужили звание звезд, и каждому есть чем привлечь самую взыскательную публику.

Лейкербад – самый высокий

Самый высокогорный курорт в Европе, самый знаменитый швейцарский спа, самый большой в Альпах медицинский центр и еще множество «самых-самых» лестных эпитетов – все это Лейкербад. Расположенный в кантоне Вале, он уютно раскинулся на высоте 1411 м над уровнем моря между горными хребтами и готов предоставить множество вариантов отдыха. Опыта у жителей Лейкербада предостаточно: ведь первые термы появились здесь еще в 1500 г. Лечебная вода с температурой 51°С, которая бьет из-под земли, обладает многими чудодейственными свойствами: лечит ревматизм, травмы, помогает устранить последствия нарушения обмена веществ, врачует расшатанные нервы. Здесь можно значительно улучшить свой внешний вид, похудеть, на собственном опыте оценив мастерство местных массажистов, косметологов и бальнеологов.

В Лейкербаде находится сразу два крупных общественных спа-комплекса – Burgerbad и Lindner Alpentherme. У каждого – свои несомненные преимущества.



©Switzerland Tourism

Термальные воды используются не только для лечения и релаксации, но и для обогрева городов. В Лейкербаде и Лаве-ле-Ба они проходят по специальным трубам и отапливают помещения. А в Лейкербаде с помощью горячих источников еще и подогревают улицы города, поэтому даже зимой они сухие и чистые.

Burgerbad считается крупнейшим термальным комплексом в Европе. В него входят более десяти бассейнов с термальными водами разной температуры, как закрытых, так и открытых. Купаться в последних можно даже зимой: окутанные дымкой, сквозь которую проглядывает горный пейзаж, такие бассейны сохраняют комфортную температуру воды и дарят действительно незабываемые впечатления. Кроме того, в Burgerbad приятно понежиться в ваннах с гидромассажем, побывать в сауне или посетить велнесс-центр. Здесь клиентам предлагают традиционный массаж, лечение с приемами акупунктуры, шоколадные обертывания.

Lindner Alpentherme – более молодой спа-центр. Он функционирует с 1993 г. и оснащен по последнему слову техники. Помимо традиционных купаний в термальной воде он предлагает расширенную спа-программу, которая включает в себя вино- и талассотерапию, аюрведические процедуры. Находясь в Альпах, неразумно было бы пренебречь силой выращенных в горах трав. Lindner Alpentherme предлагает ароматные ванны с хвоей, ромашкой, медом, лечебной грязью, лавандой и, конечно, самым главным швейцарским цветком – эдельвейсом.

В Lindner Alpentherme нельзя не посетить и местные рим-

ско-ирландские бани. В Лейкербаде они состоят из 11 различных «остановок» – комнат с горячим или холодным воздухом, бассейнов разной температуры, массажей и пиллингов. Проходить процедуры нужно строго по порядку. Кроме того, и это немаловажное условие, в римско-ирландских банях принято находиться полностью обнаженными. Поэтому по правилам сюда не допускаются лица моложе 16 лет. Такой порядок действует во всех немецкоязычных кантонах Швейцарии, так что прежде чем посещать римско-ирландские бани как в Лейкербаде, так и на других курортах, «примерьте» его на себя.

Санкт-Мориц – самый дорогой

Высокогорный горнолыжный курорт, расположенный в кантоне Граубюнден, известен сегодня как место встречи самых богатых людей со всего мира. Он славится не только своей солнечной погодой, высокими горными пиками и удивительной красоты озером. Неподалеку от отеля Kempinski Grand Hotel des Bains St. Moritz из-под земли бьет целебный источник: его водой, богатой железом, еще несколько столетий назад лечили малокровие. История этого источника уходит корнями в предания старины глубокой. При раскопках были обнаружены трубы, которые археологи датировали бронзовым веком.

Сегодня пить воду, которая, как и весь город, находится под покровительством святого Маврикия (на латыни – St. Moritz, отсюда и название курорта), может любой турист: небольшие питьевые фонтанчики бьют прямо на улицах. Однако это не главная местная спа-достопримечательность. В уже упомянутом выше Kempinski Grand Hotel расположен шикарный спа-центр High Alpine. Его название можно перевести как «Высокие Альпы» (не зря ведь высокогорный Санкт-Мориц называют «крышей мира»), и это не только констатация географического факта. Здесь царят поистине высокая мода и высокая косметология. В High Alpine есть биосауна, финская сауна, парная и лако-



©Switzerland Tourism

ниум, солярий, крытый бассейн, фитнес. Однако, прежде всего, стоит обратить внимание на процедуры с ингредиентами местного происхождения: натуральными маслами, пчелиным воском и луговым сеном, ледниковой водой и целебными травами.

Еще одно весьма заметное и титулованное спа располо-



©Switzerland Tourism

Самый известный швейцарский цветок – эдельвейс – часто применяют при различных спа-процедурах. Это скромное с виду растение обладает целым рядом полезных свойств: работает как антиоксидант, снимает стресс, тонизирует, снимает воспаление, препятствует воздействию токсинов, восстанавливает кожу, укрепляет защитные силы организма, замедляет старение.

жилось неподалеку от Санкт-Морица в деревушке Пон-трезина. Изюминка центра при отеле Grand Hotel Kronenhof – панорамный вид, который открывается не только из окон его бассейна, но и из практически из любого кабинета для индивидуальных процедур. Здесь есть разного рода сауны, соляной грот, и особый сьют для двоих: ванна-джакузи, специальные программы арома-массажа и релаксации.

Скуоль – самый уютный

Городок Скуоль, расположенный на границе кантона Граубюнден и Германии, – место из романов прошлого века, в которых высшее общество съезжалось «на воды». Почти на каждой улочке Скуоля есть источник минеральной воды. Состав разный и помогает от разных болезней. Особенно хороша магниевая вода, которая отлично справляется с расстройствами пищеварения. В Скуоле также лечат неврологию, успешно справляются с сердеч-

но-сосудистыми проблемами, реабилитируют после тяжелых травм.

«Градообразующим» в Скуоле считается комплекс Engadin Bad Scuol. Построенный над источником термальной воды, он имеет систему закрытых и открытых бассейнов, сауны и римско-ирландские бани, зоны отдыха с шезлонгами. Самое уютное место в Engadin Bad Scuol – открытый бассейн, в котором даже в холодную погоду можно плавать при комфортной для тела температуре, наслаждаясь видом на горы. В бассейне отличный гидромассаж и после часового купания ощущаешь невероятный тонус и подъем сил.

Закрепить это состояние летом можно пешей прогулкой по многочисленным горным маршрутом, а зимой – катанием на горных лыжах. А затем туристы усталые, но довольные направляются на релаксацию в расположенный

неподалеку от комплекса Engadin Bad Scuol четырехзвездочный отель Belveder. Здесь в небольшом, но очень уютном спа смело выбирайте процедуры с использованием местных целебных трав. Массажи, ароматические ванны и обертывания с добавлением экологически чистого природного сырья подарят вам незабываемые впечатления.

Лаве-ле-Ба – самый горячий

Источники в Лаве-ле-Ба, расположенном в регионе Женевского озера, – самые горячие в Швейцарии. Температура воды, бьющей из глубины от 200 до 600 м, достигает 70°C, так что перед подачей в бассейны ее приходится охлаждать. В Лаве-ле-Ба едут, чтобы посетить комплекс Lavey spa&Resort. В этом оазисе расслабления функционирует традиционная сеть разнообразных бассейнов, самый большой из которых подсвечивается в темноте. Изюминка – ароматическая биосауна, которая прогревается всего до 55°C и подходит даже тем, кому противопо-

Отдыхая в Швейцарии, обязательно попробуйте процедуры с использованием шоколада. Ведь именно в этой стране сладкий деликатес приобрел тот вкус, к которому мы все сегодня привыкли. Если в Женеве вы зайдете в городской спа-центр After the rain, вам предстоит поистине нелегкий выбор: шоколадные обертывания или шоколадные ванны?



©Switzerland Tourism

казаны термические процедуры.

Большим спросом пользуются также программы для снятия стресса или для похудения. В ходе недельного курса можно испробовать множество видов массажа – лимфодренажный, расслабляющий, тонизирующий, с использованием горячих камней и восточных ароматных масел. Lavey spa&Resort предлагает антицеллюлитные и детокс-программы, моделирование овала лица, разнообразные натуральные скрабы и обертывания. Этот спа-центр – лучший выбор для тех, кто хочет не просто расслабиться после стрессовых офисных будней, а существенно улучшить свой внешний вид.

Ивердон-ле-Ба – самый легендарный

Престижный курорт Ивердон-ле-Ба – член Международной федерации водолечения и климатотерапии – расположен на берегу озера Невшатель в кантоне Во. Уни-



©Switzerland Tourism

Еще одна по-настоящему швейцарская процедура – винотерапия. Виноградники Швейцарии дают богатый урожай, а регион Лаво на берегу Женевского озера даже признан объектом мирового наследия ЮНЕСКО. Винотерапия помогает очищению кожи, повышает иммунные свойства организма, нормализует деятельность внутренних органов.

Кальность Ивердон-ле-Ба в том, что это единственный в Швейцарии термальный и одновременно озерный курорт, имеющий естественный песчаный пляж.

Местная вода, богатая сероводородом, отлично подходит для лечения заболеваний дыхательных путей. Специалисты также успешно применяют передовые методики борьбы со старением и регулярно одерживают победы над косметическим бичом современности – целлюлитом.

Магнит для фанатов спа в Ивердоне – термальный центр при Grand Hotel Des Bains. Здесь три бассейна с термальной водой разных температур, выполненные в футуристическом дизайне, сауна и хамам, а также множество

к спа-процедурам неповторимую романтику. Для тех, кто боится заскучать, сообщаем: здесь масса возможностей для активного или экскурсионного отдыха. Можно, например, доехать на поезде до Женевы, Монтре или Лозанны и полюбоваться красотами знаменитого Женевского озера.

* * *

Разумеется, это далеко не полный список спа-курортов Швейцарии. Помимо термальных центров здесь есть шикарные спа при люксовых отелях, небольшие уютные кабинеты для расслабления в крохотных горных домиках, удивительные источники с целебной водой, и много

Внимание любителям острым ощущений! Некоторые спа предлагают необычные лечебные процедуры: например, окунуться в горячие ванны или бассейны, со всех сторон окруженные снегами. В Цермате можно поплавать в бассейне с видом на Матерхорн – самую знаменитую и живописную горную вершину Швейцарии. А в ледяной Дьяволице – на курорте, где снег не тает даже летом – стоит окунуться в горячую ванну, установленную прямо в сугробе.

кабинетов для индивидуальных процедур. Стоит обратить внимание на моделирующий массаж разных видов – местным специалистам он удается превосходно. Разнообразные скрабы и ароматные обертывания для лица и тела также выше всяких похвал.

Прелесть отдыху в Ивердон-ле-Ба придают местные пейзажи: прогулки вдоль озера, средневековый замок и расположенные на окраине города виноградники добавляют

других чудесных мест. Начав знакомство со Швейцарией, не хочется его прерывать. Это страна, в которую возвращаешься снова и снова, потому что все что здесь есть – природа, люди, сервис – только лучшего, швейцарского, качества.

Елена Котикова



Spa & Wellness-индустрия в 2011 году

Перспективы рынка

Компания SpaFinder, Inc., авторитетнейший в мире ресурс, посвященный Spa&Wellnes-индустрии, ежегодно публикует собственные исследования самых перспективных тенденций развития рынка спа-услуг. При составлении рейтинга эксперты проводят детальный анализ тысяч курортов и салонов во всем мире. Специалисты рассматривают все аспекты: изучают структуру организации, новые направления деятельности, клиентский спрос на услуги компаний, проводят интервью с представителями и специалистами. На основании столь тщательно собранной информации SpaFinder формирует своеобразную «горячую десятку» перспективных направлений, которые определяют развитие рынка спа-услуг в следующем году. В ноябре специалисты SpaFinder представили свое очередное, уже восьмое по счету, подобное исследование с прогнозом на 2011 г.

1 На первое место в десятке важнейших трендов на рынке спа-услуг поставлено омоложение. Причем под этим термином понимается не столько внешняя привлекательность, сколько улучшение самочувствия и общего состояния здоровья. Специалисты уверены, что слово «дряхлость» скоро станет анахронизмом, а слово «старик» будет определять лишь возраст, перестав быть синонимом физической ограниченности человека. Сегодня очевидно, что многие пожилые люди готовы доверить поддержание своего здоровья на должном уровне специалистам спа-курортов, и в ближайшем будущем именно они будут серьезно влиять на развитие спа-индустрии в целом. Дальновидные салоны и курорты уже сейчас

ищут возможность добавить в перечень своих услуг физиотерапевтические, ортопедические и другие процедуры, направленные на поддержку тонуса и иммунитета, укрепление сосудов, избавление от болей в суставах и др.

2 Вторая тенденция, которую выделили исследователи – влияние востока. И сегодня процедуры, основанные на восточных практиках, такие как йога, шиацу, иглоукалывание, аюрведа и многие другие, играют важную роль в спа-культуре. Но если раньше упор делался на то, чтобы заинтересовать этими методиками представителей европейской культуры, для которых они являются экзотикой, то теперь эксперты рекомендуют обратить внимание на клиентов из азиатско-тихоокеанского региона. С ростом благосостояния граждан восточных стран, особенно Китая, растет и их интерес к спа-туризму. Если верить статистическим данным, то к 2015 г. поток туристов из Китая достигнет отметки в 100 млн. В качестве примера специалисты из SpaFinder приводят несколько курортов, в том числе и тайский курорт Chiva Som, где количество гостей из Китая резко выросло и ныне составляет 25%. Специалисты сравнивают нынешний рост интереса китайцев к спа-услугам с подобным ростом, имевшим место в США в 50-60-х гг. XX в., но отмечают, что китайский рост будет гораздо динамичнее. (фотография одного из Langham hotels)

3 Хитом грядущего года станет, судя по всему, галотерапия. Лечение посредством вдыхания солей – это древняя восточноевропейская традиция, которая, по данным исследований, благотворно влияет на больных с

хроническими дыхательными, кожными и ЛОР-заболеваниями. Во время вдыхания соленого воздуха микрочастицы хлористого натрия оседают в легких и носовых пазухах, что приводит к дезинфицирующему эффекту слизистых оболочек и облегчает дыхание. Сегодня многие салоны и курорты создают собственные солелечебные кабинеты с использованием блоков морской соли. Не менее эффективны и паровые соляные ванны. Эксперты SpaFinder называют галотерапию самой «горячей» процедурой 2011 г. и считают, что конкурентов у нее нет. (фотография The Salt Cave, Лондон)

4 В 2011 г. ожидается рост популярности спа-сетей. Салоны и курорты, имеющие целую линейку заведений, стремительно захватывают рынок. Крупные игроки, такие как Banyan Tree, Cing Mondes, Six Senses, SPA Chakra, Mandarin Oriental, Langham Hotels расширяют свое влияние на западном рынке и уже обращают внимание на азиатский. Исследования показывают, что сети дают гарантию качества, а клиенты хотят быть уверены в профессионализме и эффективности услуг, за которые они платят. Многие постоянные посетители спа-центров при выборе курорта в другом городе в первую очередь обращают внимание на бренд, с работой которого они знакомы, или на тот, о котором слышали положительные отзывы. По мнению SpaFinder, в 2011 г. можно ожидать, что крупные линейки спа-отелей продолжат свою экспансию на мировом рынке услуг красоты и здоровья. (фотографии Mandarin Oriental)

5 В сфере продвижения товаров и услуг главная ставка делается на интернет-сервисы коллективных покупок, такие как Groupon, LivingSocial, BuyWithMe в США, Citydeal в Европе и Biglion в России. Принцип работы данных сервисов заключается в предоставлении специальных предложений с солидными скидками от различных компаний. Компании, готовые предоставить скидку на свои услуги, публикуются на сайте, посетители покупают купон, стоимость которого невелика, и получают солидную скидку, порой до 90%. Подобный вид продвижения – отличный способ вывести на рынок новую компанию, с качеством услуг которой потенциальные клиенты еще не знакомы, но с большой скидкой – готовы попробовать. Тормозом для такой практики является сам статус «коллективных покупок»: акция действует, только если услугу приобретает определенное количество клиентов.

6 Еще один важный вывод исследования касается научной доказательной базы о положительном и эффективном влиянии спа на здоровье. Ценители спа все чаще задают вопрос: насколько приятные процедуры полезны? Теперь специалисты салонов должны быть максимально компетентны и готовы подробно и доходчиво рассказать клиенту об эффективности спа-процедур. Источником могут служить научные исследования и СМИ, регулярно публикующие такие материалы. Так, в ноябре авторитетное американское медицинское издание опубликовало данные о том, что боли вызванные коленным артритом, существенно снижаются благодаря двухнедельному терапевтическому курсу на спа-курорте, включающем минеральные ванны и грязевые маски. В целом, научная доказательная база полезности спа достаточно полна, и многие интересные факты можно найти среди научных работ со всего мира. К слову, основные доказательства полезности уже упоминавшегося тренда грядущего года – галотерапии, были собраны учеными из России. Исследователи предлагают использовать фактические данные о пользе спа и в области продвижения спа-услуг: в описании конкретных процедур, пресс-релизах, на сайтах компаний и в беседах с клиентами. Все больше людей сего-





дня склонны дополнить лечебные процедуры обычной медициной альтернативными вариантами терапии, поэтому спа-салоны, предлагающие такие процедуры, становятся более востребованными.

7 В 2011 г. обязательно нужно помнить о местных традициях, и особенно – об использовании в спа-процедурах местных продуктов. Эта тенденция легко объяснима: приезжие посетители курорта стремятся получить и максимально натуральный продукт, и местный колорит.



Можно предложить процедуры, основанные на традициях страны: например, массаж с применением кленового скраба на канадском курорте или русскую баню с березовым веником и с березовым и медовым массажем – в России. На зарубежных курортах сейчас популярно совмещение спа-лечения с сельским туризмом, например с работой на ферме, где производятся продукты, используемые затем в спа-процедурах. Пример – курорт *Masserio Torre Cossaro* (Италия). Все сооружения там построены только из местных материалов, пища готовится исключительно из натуральных продуктов с фермы, а во время процедур используют масло из оливок, которые собирают гости курорта. (фотография *Masserio Torre Cossaro*). Новые программы спа-курортов становятся своего рода психотерапией для уставших от стремительного ритма жизни гостей. Клиенты выращивают овощи, готовят еду и лепят глиняные горшки, что совместно с восстановительными сеансами способствует успокоению и избавлению от стресса.

8 Исследователи выяснили, что современные потребители услуг спа требовательны к новейшим методикам и готовы за них платить. Такие новинки, как *Ultherapy*, которая позволяет с помощью ультразвука подтянуть кожу лица и шеи, могут заинтересовать клиентов, желающих сохранить молодость кожи и избежать хирургического вмешательства. Подобный вид лечения не агрессивен и способствует развитию регенеративной реакции организма. Именно новейшие методики, дающие максимальный результат, будут в 2011 г. приносить салонам наибольшую прибыль.

9 В мегаполисах с их стремительным ритмом жизни актуальными становятся также экспресс-спа. Крупные города США, такие как Нью-Йорк и Лас-Вегас, первыми подстроились под новые скорости и отсутствие свободного времени у деловых людей. Некоторые салоны работают до трех часов ночи, другие – открываются ранним утром. Таким образом салоны привлекают в ряды своих клиентов-бизнесменов, у которых есть время на сеанс массажа только в два часа ночи или в шесть утра. Специально для таких занятых посетителей салоны вводят и новые экспресс-процедуры, которые занимают 15–30 минут и выполняются несколькими специалистами одновременно.

10 Последняя рекомендация актуальна больше для курортов, нежели для отдельных салонов. Чтобы привлечь больше клиентов, спа сегодня должны предлагать своим клиентам вместе с привычными услугами нечто уникальное, собственную «изюминку». Для примера в рейтинге приводятся несколько спа-курортов: один из них предлагает клиентам парить в воздухе на трапедии под руководством профессиональных воздушных гимнастов, другой – рекомендует погружение в воду под руководством сына Жака Кусто, третий – проводит велопробег, в котором победу одерживает самый медленный велосипедист.

Резюмируя, можно выделить важнейшие направления развития индустрии *Spa&Wellnes*. В первую очередь – это забота о здоровье, научное обоснование, новые ресурсы продвижения услуг и эксклюзивные предложения. Несмотря на то, что прогноз *SpaFinder, Inc* охватывает общемировые тенденции, можно предположить, что многие из рекомендаций будут полезны и российским *Spa&Wellnes*-профессионалам.

Яна Акстилович



Бондаренко М. Г. Шиаци. Японская техника массажа. – М.: Эксмо, 2010. – 320 с.

Книгу «Шиаци» можно назвать лучшим учебным пособием по шиаци на сегодняшний день. Это оказалось возможным лишь благодаря тому, что ее автором стал Михаил Геннадиевич Бондаренко, заведующий отделением «Медицинский массаж» Кисловодского медицинского колледжа, являющегося одной из ведущих массажных школ России. Переосмыслив наследие основателя шиаци Токуиро Намикоши, обосновав физиологическое действие метода с точки зрения новых достижений медицинской науки и дополнив массажную технику опытом более чем 20-летней практики, доктор Бондаренко М. Г. смог вывести шиаци на качественно новый уровень применения.

Уверенно можно сказать, что это практическое руководство займет достойное место на книжных полках не только профессиональных массажистов, но и любителей, интересующихся применением нелекарственных методов лечения в домашних условиях



Гореликова Е. А. Массаж и гимнастика для малышей от 0 до 1 года. – М.: Эксмо, 2010. – 160 с.

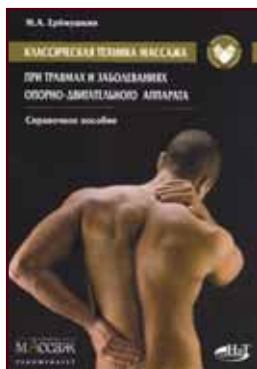
Автор – известный столичный врач-педиатр Морозовской детской городской клинической больницы. Хорошо иллюстрированное издание поможет каждому в домашних условиях сделать массаж своему ребенку. Книга будет полезна и молодым родителям, и специалистам: врачам, инструкторам ЛФК, массажистам.



Гореликов Л. А. Учим малыша плавать. – М.: Эксмо, 2010. – 128 с.

Что дает ребенку вода? Много. Водные занятия оказывают оздоравливающий и укрепляющий эффект, нормализуют мышечный тонус, снимают напряжение, закаляют, развивают вестибулярный аппарат. Таким образом, водные занятия стимулируют умственное и физическое развитие ребенка. Но не менее важным оказывается и то, что вода дарит маме и ее малышу бесценные минуты общения, укрепляющие связь между ними, устанавливающие взаимопонимание и доверие. Книга Леонида Гореликова будет особенно интересна тем родителям, которые заботятся о здоровье своего малыша и ценят каждую минуту общения с ним. Поэтапное, хорошо проиллюстрированное руководство научит вашего ребенка не бояться воды и хорошо адаптироваться в бассейне.

Читатели не только узнают, когда и как заниматься со своим ребенком, но и освоят основной жизненный навык – умение плавать.



Ерёмушкин М. А. Классическая техника массажа при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата. – СПб.: Наука и Техника, 2010. – 224 с.

В книге изложены в расширенном и детализированном формате материалы медицинской технологии № ФС-2007/062-У зарегистрированной Федеральной Службой по надзору в сфере здравоохранения и социального развития и рекомендованной для использования в медицинских учреждениях Российской Федерации. Данная медицинская технология представляет собой изложенные в едином методическом ключе базовые принципы составления дифференцированных методик применения «классической» техники массажа, использующихся при лечении травм опорно-двигательного аппарата. Предложена унифицированная система дозирования массажного воздействия, благодаря которой возможно более четко определять интенсивность, как отдельных приемов, так и процедуры, и всего курса массажа в целом.

Пособие предназначено как для массажистов, врачей мануальной и рефлексотерапии, физиотерапевтов, врачей и инструкторов ЛФК, травматологов-ортопедов, преподавателей медицинских вузов и колледжей.



Шайтов Л., Фритц С. Массаж и мануальная терапия при боли в пояснице. – М.: Бинном, 2010. – 304 с.

В книге детально разобраны предпосылки возникновения неспецифической боли в спине, а также методы обследования и лечения, идеально сочетающиеся с массажной терапией, в основе которой лежат физиотерапия и приемы, используемые остеопатами и хиропрактами.

Дается описание лечебных методов (в изложении инструктора по массажу Сэнди Фритца), а затем их применение на практике в составе сеансов массажа, проводимого целенаправленно по поводу боли в спине. Описаны так называемые ложные симптомы, которые терапевты всегда должны иметь в виду для обеспечения результативности и безопасности лечения.

Книгу выгодно отличает то, что авторы с пониманием относятся к потребностям практикующего массажиста-терапевта, стремящегося разработать собственную методику с использованием приемов смежных специалистов (таких как мануальные терапевты и хиропракты).

Для спортивных врачей, терапевтов, специалистов по массажу.

ПРИБРЕСТИ И ПОДПИСАТЬСЯ НА ЖУРНАЛ «МАССАЖ. ЭСТЕТИКА ТЕЛА» МОЖНО У НАШИХ ПАРТНЕРОВ

Город	Контактный телефон
Владивосток	8 (4232) 20-45-49, 8 (908) 441-00-07
Екатеринбург	8 (922) 101-49-07
Краснодар	8 (918) 130-77-11
Красноярск	8 (904) 890-81-30
Киев, «Центр Капралова»	8 (093) 651-36-45, 8 (067) 967-76-97
Липецк	8 (910) 255-84-41
Москва, «Массажная школа Елены Земсковой»	8 (495) 602-45-96
Москва, «Центр подготовки и развития массажистов»	8 (917) 566-41-34, 8 (495) 641-77-10, 8 (917) 566-41-31
Москва, ОАО «Издательство «Советский спорт»	8 (499) 267-93-17
Москва, магазин «Спорткнига», Казанский вокзал, подъезд 1, 1-й этаж, зал № 1, с 7.00 до 23.00	8 (916) 606-40-92
Нижний Новгород	8 (910) 103-18-51, 8 (910) 381-98-61
Новосибирск, школа массажа «Аватара»	8 (952) 902-32-45, 8 (913) 942-24-19
Самара	8 (917) 115-44-14
Санкт-Петербург, «Общество эстетистов-косметологов»	8 (921) 967-45-77, 8 (812) 967-45-77, 8 (812) 231-92-14
Санкт-Петербург, «Монплеизир»	8 (812) 970-01-67, 8 (921) 318-57-08
Санкт-Петербург, школа массажного искусства «Эстетиста»	8 (911) 926-25-12
Саратов	8 (960) 357-57-51
Ставрополь	8 (918) 743-44-44
Череповец, «Школа массажа Эстетик»	8 (8202) 20-50-42, 8 (8202) 60-27-71

А ТАКЖЕ В РЕДАКЦИИ: Телефон: (495) 926-29-83 (доб. 123); E-mail: media@con-med.ru
ИЛИ В ЛЮБОМ ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ: индекс по каталогу «Роспечать» 18225



Как подписаться на журнал

эстетика тела
МАССАЖ



Стоимость подписки по России

2010 г.: 4 номера – 600 рублей

(цена подписки включает стоимость доставки по Москве и почтовой доставки по другим городам России)

Чтобы оформить подписку через редакцию, необходимо:

1. Заполнить купон и платежное извещение (на обратной стороне)
2. Перевести деньги на указанный р/с в любом отделении Сбербанка РФ
3. Пришлите нам копию квитанции и купон по почте: Москва, а/я 37

На ваши вопросы мы с удовольствием ответим по телефону: (495) 926-29-83 (добавочный 123)

КОНКУРС ПО КОСМЕТОЛОГИИ И МАССАЖУ «Кубок Черноземья – 2010»

21 ноября 2010 года в рамках III фестиваля моды и красоты «ИДЕАЛЬ» в Воронеже состоялся «Кубок Черноземья-2010» по косметологии и массажу. Организатором конкурса стала компания «Belle Ville» (г. Воронеж). В конкурсе приняли участие специалисты, работающие в салонах красоты, клиниках эстетической медицины, спа-салонах, фитнес-центрах. Конкурс способствует повышению имиджа салонов красоты и медицинских центров, профессионального мастерства косметологов и массажистов, престижа профессии. Спонсорами Кубка Черноземья-2010 являлись региональные представительства профессиональных косметических линий «Анна Лотан» (Израиль), «Инизио» (Швейцария), Международная школа массажа «MegaSPA». Активное освещение чемпионата обеспечивают специализированные журналы: «Массаж. Эстетика тела», «Здоровье и Фитнес», а также интернет портал «Весь Воронеж». Победители Кубка Черноземья-2010 в номинациях «Косметический уход за кожей лица и шеи» и «Массажные техники в уходе за телом» награждены Кубками, дипломами победителей и ценными призами. Благодарим членов судейской команды за объективность, а участников за достойное выступление и демонстрацию мастерства.

Результаты II регионального конкурса по косметологии и массажу «Кубок Черноземья-2010»:

Номинация: «Косметический уход за кожей лица и шеи».

- 1 МЕСТО – Башмакова Татьяна, салон красоты «Париж» г. Воронеж.
- 2 МЕСТО – Лаврентьева Анна, салон красоты «Элина» г. Липецк.
- 3 МЕСТО – Саплина Алина, салон красоты «Диамонд С» г. Старый Оскол.

Номинация: «Массажные техники в уходе за телом».

- 1 МЕСТО – Душкина Марина, салон красоты "Элина" г. Липецк.
- 2 МЕСТО – Чернышева Анна, массажист г. Воронеж
- 3 МЕСТО – Колесенков Александр, центр отдыха и здоровья «Петровский» г. Воронеж.



ПОДПИСНОЙ КУПОН

ДА, я хочу подписаться на 4 номера
журнала «МАССАЖ эстетика тела»

Фамилия _____

Имя _____

Отчество _____

Телефон _____

АДРЕС _____

Индекс _____

Город _____

Улица _____

Дом _____

Корпус _____

Квартира _____

Доставка почтой осуществляется ФГУП
«Почта России».

ООО «Провизоринформ» не несет
ответственности за сроки прохождения
корреспонденции.

Цена действительна только
на территории РФ.

В цену включена доставка.

Кассир	Извещение	ООО «Медиа Медика» ИНН 7705931516 КПП 770501001 Р/с 40702810700001404386 в АКБ «Стратегия» (ОАО) г. Москва К/с 30101810000000000505 БИК 044579505		
	Плательщик	Ф.И.О.		
	Адрес (с индексом)			
	Назначение платежа			
	Вид платежа	Дата	Сумма	
	Подписка на журнал «МАССАЖ эстетика тела» на 4 номера		600 руб.	
	Подпись плательщика _____			
Кассир	Квитанция	ООО «Медиа Медика» ИНН 7705931516 КПП 770501001 Р/с 40702810700001404386 в АКБ «Стратегия» (ОАО) г. Москва К/с 30101810000000000505 БИК 044579505		
	Плательщик	Ф.И.О.		
	Адрес (с индексом)			
	Назначение платежа			
	Вид платежа	Дата	Сумма	
	Подписка на журнал «МАССАЖ эстетика тела» на 4 номера		600 руб.	
	Подпись плательщика _____			

Вы можете получить подробную информацию по оформлению подписки по телефону:

(495) 926-29-83

Адрес редакции: Москва, 127055, а/я 37

Профессионально о красоте

В настоящее время в России индустрия красоты и эстетической медицины является одной из самых востребованных и динамично развивающихся сфер. Именно поэтому быть профессионалом в этой сфере - дело нелегкое. Мало того, что сами понятия о красоте и моде крайне изменчивы, постоянное развитие индустрии красоты предполагает появление все новых и новых возможностей её создания. Желаям завоевать звание «Профессионал» просто необходимо постоянно совершенствовать свои знания, следить за новинками, посещать тематические мастер-классы, тренинги, специализированные выставки и деловые программы. В этом направлении вот уже более 10 лет работает общественный фонд содействия развитию косметологии, парикмахерского искусства и эстетики «НЕВСКИЕ БЕРЕГА».

Фонд «Невские Берега», ежегодно проводит несколько мероприятий, одно в сентябре и в феврале проходит в Петербургском СКК – Фестиваль красоты «Невские Берега», который объединяет Международную профессиональную выставку индустрии красоты и Открытый независимый чемпионат по косметологии, парикмахерскому искусству, нейл-дизайну и декоративной косметике на кубок Дружбы, другое проходит в феврале в Экспоцентре «Гарден Сити» – Косметологический конгресс, на котором организованы профессиональная выставка-продажа и деловая программа с научно-практическими докладами и мастер-классами.

На площадке Петербургского Спортивно-Концертного Комплекса (ул. Гагарина, 8) мероприятия проводятся два раза в год вот уже на протяжении 10 лет. Уникальная Деловая программа мероприятия, в которой принимают участие руководители ведущих салонов красоты, стилисты, визажисты и парикмахеры со всего мира. Яркость и зрелищность Фестиваля красоты создает благоприятную почву для становления российских и международных связей по обмену профессиональным опытом.

«Фестиваль Красоты «Невские Берега» – настоящее сообщество профессионалов». Ближайшие мероприятия, которые проводит общественный фонд «Невские берега», состоятся:

23–27 февраля – Фестиваль красоты «Невские берега», в Петербургском СКК (Гагарина, 8)

23 по 26 февраля – Санкт-Петербургский Конгресс по косметологии и эстетической

медицине «Невские Берега», в Экспоцентре «Гарден сити» (Лахтинский пр., 85).

Санкт-Петербургский Конгресс по косметологии и эстетической медицине «Невские Берега» – это привлекательная платформа для коммуникаций и оформления договоров, маркетинга, продаж и представления новых продуктов в области косметологии и эстетической медицины. Выставочный зал площадью 10000 м² отвечает мировым стандартам, а его экспозиционные возможности создадут комфортные условия как участникам, так и посетителям выставки. Здесь, на профессиональной выставке, можно стать свидетелем презентаций новейших косметологических средств, инструментов, препаратов и оборудования для современных клиник эстетической ме-



дицины, косметологии и для косметических кабинетов в салонах красоты. Мастер-классы признанных специалистов, демонстрирующих свое искусство и новые техники, откроют каждому новые просторы для деятельности, а грамотно организованные мероприятия деловой программы дадут возможность почерпнуть множество интересных идей для своего бизнеса.

Целью данного мероприятия является привлечение заинтересованных специалистов в области косметологии и эстетической медицины, объединенных общей идеей профессионализма, и предоставление им возможности приобрести новых деловых партнеров, подобрать высококачественные косметические и дерматологические препараты, узнать о новых салонных процедурах.

Косметологический Конгресс проходит при поддержке Научно-практического общества врачей косметологов Санкт-Петербурга во главе с доктором медицинских наук, профессором Корольковой Татьяной Николаевной (главный специалист по косметологии Комитета по здравоохранению Правительства Санкт-Петербурга, член EADV и AAD).

Тематические разделы профессиональных выставок в Петербургском СКК и в Экспоцентре «Гарден сити»:

- Профессиональное оборудование для косметологов, трихологов и подологов
- Современные технологии эстетической медицины
- Профессиональные средства по уходу за лицом и телом
- Косметологические услуги
- Аппаратная косметология
- Массажные техники
- Косметические и медицинские центры
- Профессиональные учебные центры
- Современные программные продукты
- Инновационные технологии в эстетической медицине
- Современные лазерные технологии
- Зона мастер-классов

Секции деловых программ:

- Руководители, Администраторы и специалисты
- День компаний
- Инновационные технологии в эстетической медицине
- Пилинги, восстановительная терапия, увлажнение кожи
- Современные лазерные технологии
- Здоровье женщины
- Трихологи, пластические хирурги, дерматоонкология
- Контурная пластика, филлеры
- День клиник эстетической медицины
- Ярмарка вакансий в косметологии
- Международный форум «Anti-age»

Всех специалистов индустрии красоты теперь объединяет собственная социальная сеть в интернете по адресу: www.beauting.ru



Больше жизни – больше Beauting.RU !

Оргкомитет фонда «Невские берега»

располагается по адресу: Санкт-Петербург, Лиговский проспект, д.94, корпус 2, тел/факс: (812) 305-37-67, e-mail: info@beautycup.info, наш адрес в интернете: www.beautycup.info

NEO GLIS®

ЛИНИЯ «NEO GLIS» – НОВЫЕ МЕТОДЫ УХОДА ЗА КОЖЕЙ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ РАЗЛИЧНЫХ КИСЛОТ, ПЕПТИДОВ И РАСТИТЕЛЬНЫХ ЭКСТРАКТОВ, ПРОИЗВЕДЕННЫХ С ПРИМЕНЕНИЕМ НОВЕЙШИХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИМЕЮЩИЕ ВСЕ НЕОБХОДИМЫЕ СЕРТИФИКАТЫ КАЧЕСТВА И БЕЗОПАСНОСТИ

ПОЛНАЯ ПРОДВИНУТАЯ ЛИНИЯ ДЕРМОКОСМЕЦЕВТИЧЕСКОЙ ПРОДУКЦИИ
ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

КОМПЛЕКСНЫЕ КОСМЕТОЛОГИЧЕСКИЕ МЕТОДИКИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ КОЖИ

Новый научно-обоснованный и подтвержденный клиническими исследованиями подход к применению сочетания и синергии кислот, пептидов, растительных экстрактов и более эффективной и профессиональной роли косметолога при уходе за кожей – это одна из основных характеристик «NEO GLIS».

«NEO GLIS» – это результат научных разработок и непосредственного опыта врачей-дерматологов и косметологов. Препараты косметической линии «NEO GLIS» и профессиональный уход за кожей позволяют косметологам добиться значительных результатов при любом типе кожи (как лица, так и других участков тела: шея, «декольте», руки, ноги, тело).

Kit Neos Eyes

Полный уход для омолаживания кожи вокруг глаз.



- Очищение, эксфолиация клеток.
- Поддерживает выработку коллагена, эластина, гликозаминогликанов.
- Улучшает увлажненность кожи.
- Препятствует разрушительному действию свободных радикалов. Защищает и укрепляет микроциркуляцию.
- Взаимодействует на биохимические механизмы мышечных сокращений.
- Уменьшение интенсивности и частоты мышечных сокращений.
- Уменьшает выраженные морщины.
- Удаляет тонкие линии.
- Уменьшает мешки под глазами.
- Укрепляет стенки сосудов и капилляров.
- Увеличивается упругость и эластичность кожи.
- Стимулирует выработку коллагена, эластина и ГАГ.
- Уменьшаются морщины от хроно- и фотостарения.
- Омолаживается и изменяется вся структура кожи.
- Полная антиоксидантная защита.
- Био-защита против старения.
- Восстановление поверхностного и глубокого увлажнения.
- Лифтинг.

NEOSEYES

NEOS EYES – процедура высокого профессионального уровня:
для всей зоны вокруг глаз.

NEOS EYES – решение проблем, возникающих в результате механического стресса (преобразование морщин различной глубины при выраженной мимике), хроно- и фотостарении, а так же таких эстетических изменений, как: темные круги и мешки под глазами, неравномерная пигментация.

Процедура состоит из четырех шагов, каждый из которых разработан для решения разных проблем: специфический пилинг; сыворотка ботулоподобного действия; стимулирующий пептидный комплекс; увлажняющий-лифтинговый крем.

Конечный результат – уменьшение сокращения мимической мускулатуры (ботулоподобное воздействие), кожа становится гладкой, эластичной, плотной и увлажненной, исчезают мелкие морщины, изменяется ее цвет.



Дополнительную информацию по сотрудничеству и о тематических обучающих семинарах Вы можете получить в офисах Представителей марки «**NEO GLIS**» в России.

Официальные представители марки «**NEO GLIS**» на территории России, Казахстана, Белоруссии и Украины:

ООО «Примавера», г. Новосибирск, ул.Каменская, 32, офис 909.

Тел. 8(383)222-28-20, 8(913)3771427 e-mail: chaika1999@mail.ru

ООО «Параизо Косметик», г. Москва, Космодамианская набережная, 46-50,

Тел. 8(499)27-138-27 e-mail: neoglis-rus@yandex.ru



Цветы Баха

«Цветы Баха» – английская цветочная гомеопатия, проверенная почти столетием.

РЕСКЬЮ РЕМЕДИ – средство скорой помощи – моментально снимает волнение и напряжение в ежедневных стрессовых ситуациях и создает эмоциональный комфорт.

Эти, поистине волшебные, натуральные эликсиры помогают каждому из нас обрести путь к здоровью, красоте и успеху в жизни.

(читайте на стр.)