

А.С. ИВАНОВА, Б.В. КИРЖНЕР,
А. ПЕЛЕВИН, М.Л. СТАРОДУБЦЕВА

ЭСТЕТИЧЕСКАЯ КОСМЕТОЛОГИЯ

МЯГКИЕ МАНУАЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ

- КОСМЕТИЧЕСКИЙ
МАССАЖ ЛИЦА И ШЕИ
- ГЕМОЛИМФОДРЕНАЖНЫЙ
МАССАЖ ЛИЦА
- ГЛУБОКОТКАННЫЙ
МАССАЖ ЛИЦА И ГОЛОВЫ
- КОРРЕКЦИЯ МИОФАСЦИАЛЬНЫХ
СТРУКТУР ЛИЦА И ШЕИ МЕТОДОМ
ПОСТИЗОМЕТРИЧЕСКОЙ РЕЛАКСАЦИИ (ПИР)
- ШИАЦУ ВОЛОСИСТОЙ ЧАСТИ ГОЛОВЫ,
ЛИЦА И ШЕИ
- ФЕЙСБИЛДИНГ



Б.В. КИРЖНЕР

I. КОСМЕТИЧЕСКИЙ МАССАЖ ЛИЦА И ШЕИ

Классический массаж — одна из древнейших косметических процедур: еще Диокл, ученик одного из самых знаменитых древнегреческих врачей и естествоиспытателей Галена, предписывал своим пациенткам гигиенические ванны, различные масла и мази для смягчения кожи во время массажа.

Интересна история возникновения самого термина «массаж», которая до сих пор вызывает научные споры. Некоторые ученые считают, что оно произошло от арабского mass («нежно разминать»), другие полагают, что это производное от греческого masso («мять, сжимать руками») или от латинского слова massa («пристает к пальцам»).

Но несомненно одно — уже в поэмах Гомера рассказывается о том, как женщины использовали масла и мази и для умощения и разминания тел героев перед сражениями, и для поддержания собственной сияющей красоты. В трудах Гиппократов есть подтверждение тому, что массаж используют с гигиенической (читай, косметической) целью: «Трение вызывает стягивание или расслабление тканей, — писал Гиппократ, — ведет к исхуданию или полноте, сухое и частое трение стягивает, а мягкое, нежное и умеренное утолщает ткани».

В Греции и Индии, в Турции и средневековой Европе различные виды массажа, в том числе и косметического, пользовались неизменной популярностью, но вплоть до девятнадцатого века массажный метод не был научно обоснован. Только начиная со второй половины девятнадцатого века в Европе, а затем и в России появились первые клинические и экспериментальные работы по классическому косметическому массажу.

Отечественная школа косметического массажа внесла большой вклад в развитие косметологии как медицинской науки и известна во всем мире благодаря плеяде блестящих ученых-практиков — стоит только вспомнить такие фамилии, как А.И. Пospelов (автор одной из старейших русских методик косметического массажа, разработанной еще в 1886 году), М.А. Розентул, А.И. Картамышев, В.А. Арнольд, В.К. Крамаренко, А.Ф. Вербов, Е.С. Залкинд, А.Ф. Ахабадзе, Н.А. Белая и многие другие.

АНАТОМИЯ ЛИЦА И ШЕИ

(МЫШЦЫ, АРТЕРИИ, ВЕНЫ, ЛИМФАТИЧЕСКИЕ СОСУДЫ И НЕРВЫ)

Для того чтобы приемы косметического массажа выполнялись максимально точно и правильно, не лишним будет освежить свои знания об анатомии головы и шеи. Этой теме и посвящен данный ознакомительный раздел, с детальной таблицей и подробными схемами.

Таблица 1. Мышцы головы и шеи

Название мышцы	Начало прикрепления	Конец прикрепления	Функция	
МЫШЦЫ ШЕИ				
1) ПОВЕРХНОСТНЫЕ:				
m. platysma	Область груди на уровне II ребра	Край нижней челюсти	Натягивает кожу шеи и груди, опускает нижнюю челюсть, оттягивает угол рта	
m. sternocleidomastoideus	От грудинного конца ключицы и передней поверхности рукоятки грудины	Сосцевидный отросток височной кости, linea nuchae superior	1. Одностороннее сокращение мышцы наклоняет голову в свою сторону. 2. При двустороннем сокращении мышцы голова запрокидывается назад. 3. При укрепленной голове мышца тянет вверх ключицу и грудину	
2) МЫШЦЫ, ПРИКРЕПЛЯЮЩИЕСЯ К ПОДЪЯЗЫЧНОЙ КОСТИ: надподъязычные мышцы:				
d i g a s t r i c u s	venter posterior	От fossa digastrica mandibulae	Тело подъязычной кости	1. При укрепленной подъязычной кости опускает нижнюю челюсть. 2. При укрепленной нижней челюсти тянет подъязычную кость вверх
	venter anterior		incisura mastoidea височной кости	
m. stylohyoideus	Шиловидный отросток височной кости	Большой рог подъязычной кости	Тянет подъязычную кость назад, вверх и кнаружи	