

Opisz metodykę zabiegu antycellulitowego z wykorzystaniem body wrappingu na obszar ud, pośladków i brzucha. Klientka 35 lat, walczy z nadwagą od kilku miesięcy. Zdrowa. Wykonaj i opisz masaż antycellulitowy. Zaleć pielęgnację domową. Wymień składniki aktywne w wykorzystywanych kosmetykach.

Wiek: 35 lat.

Masa ciała: Nadwaga (od kilku miesięcy)

Stan klientki: Zdrowa

Rodzaj proponowanego zabiegu: Zabieg (masaż) antycellulitowy z wykorzystaniem body wrappingu na obszar ud, pośladków i brzucha i z peelingiem.

Przeciwwskazania: Wczesne stany po złamaniu kości, gdy brak jeszcze dostatecznej kostniny; Ostre stany zapalne stawów i ścięgien; Wylewy krwawe pourazowe w stawach i mięśniach do 2-3 dni po urazie; Silne krwiaki wewnątrzmięśniowe w początkowym okresie leczenia; Wszystkie choroby skóry, szczególnie te, którym towarzyszą wypryski, ropowica, czyraki, liszaje, pęcherze czy uszkodzenia ciągłości tkanek; Wszelkie stany gorączkowe; Choroby zakaźne oraz nowotwory niezłośliwe i złośliwe; Menstruacja; Ciąża, choroba wrzodowa z krwawieniem, kamica wątrobowa i nerkowa, stany zapalne dróg żółciowych, choroby jelit przebiegające z owrzodzeniami oraz przepukliny; Ostre i podostre zapalenia narządów miednicy małej; Świeże zakrzepy w naczyniach obwodowych, zapalenie żył, duże żyłaki i tętniaki; Wszystkie jednostki chorobowe przebiegające w stanie zapalnym i ostrym, niezależnie od ich umiejscowienia.

Wskazania: Oznaki cellulitu; Tkanka tłuszczowa nierównomiernie nagromadzona na ciele, np. na brzuchu lub na udach; Wyszczuplenie poprzez ujędrnienie czyli tzw. liftingowanie; Zastoje wody w problematycznej partii; Modelowanie ciała np. z tkanki tłuszczowej ud powiększyć i podnieść pośladki albo tkankę tłuszczową z pleców „przetłoczyć” do biustu.

Metodyka zabiegu:

1. Przygotowanie stanowiska pracy - dezynfekcja fotela, stolika, lampy lupy. Nałożenie jednorazowego prześcieradła na fotel, przygotowanie niezbędnych preparatów do zabiegów, miski z ciepłą wodą i gąbką, sprawdzenie stanu technicznego lampy lupy, fotela.
2. Przygotowanie kosmetyczki - czysty fartuch, spięte włosy, umyte i zdezynfekowane dłonie, nałożenie maseczki/przyłbicy.
3. Przygotowanie klientki - Zabezpieczenie włosów opaską i czepkiem, włosy spięte. Prośba o ściągnięcie biżuterii, nałożenie peniaru. Prośba o ściągnięcie spodni, ewentualnie nałożenie majtek jednorazowych (jeżeli klientka chce).
4. Wywiad kosmetyczny z klientką mający na celu wykluczenie przeciwwskazań do wykonania zabiegu.
5. Wykonujemy demakijaż twarzy: Oczy - zwilżone preparatem do demakijażu oczu płatki kosmetyczne przykładam do zamkniętych powiek klientki, czekam, aż kosmetyk rozpuści makijaż, delikatnie ściągam w dół i do wewnętrznego

kącika oka. Czynność powtarzam do uzyskania czystego płatka. Usta - zwilżony wodą i nasączony mleczkiem kosmetycznym płatek przykładam do ust klientki i delikatnie ściągam szminkę, czynność powtarzam do uzyskania czystego płatka. Twarz - ogrzane w dłoniach mleczko kosmetyczne nakładam na twarz klientki, delikatnie masuje ruchami rozcierania, zgodnie z przebiegiem mięśni, zmywam preparat z twarzy, przy pomocy zwilżonych wodą płatków, czynność powtarzam do uzyskania czystego płatka. Wykonuje także demakijaż całych nóg i brzucha.

6. Tonizacja - zwilżone tonikiem płatki kosmetyczne przykładam do twarzy i delikatnym ruchem tonizuję twarz. Diagnozuję skórę klientki lampą lupą. Tonizuje całe nogi i brzuch.
7. Wykonuje peeling scrub (cukrowy) na całe ciało. Na mokre dłonie biorę peeling i rozprowadzam go po całych nogach i udach klientki. Delikatnie masuje i rozcieram. To samo robię na brzuch i delikatnie na stopy.
8. Gdy już peeling się rozpuści po czasie rozcierania i masowania to biorę przygotowaną wcześniej miskę z ciepłą wodą z mydłem (z folią w środku), biorę gąbkę kąpielową, moczę ją w wodzie i zmywam resztki peelingu z klientki. Po zmyciu osuszam klientkę ręcznikiem kąpielowym i ręcznikami papierowymi.
9. Prośba do klientki, aby położyła się na brzuch. Wykonuję peeling na tył nóg, ud i pośladki. Delikatnie masuje i rozcieram peeling. Po rozpuszczeniu się peelingu zmywam zwilżoną gąbką w ciepłej wodzie resztki peelingu. Po zmyciu osuszam klientkę ręcznikiem kąpielowym i ręcznikami papierowymi.
10. Prośba, aby klientka położyła się znowu na plecy. Biorę olejek do masażu, ogrzewam go w moich dłoniach i rozprowadzam na brzuch klientki. Prośba o podkurczenie nóg, żeby wykonać masaż antycellulitowy na brzuch.
11. Wykonuje masaż antycellulitowy:
 1. Brzuch: Wgniatanie - prawa ręka prowadzona jest od żeber poprzez talię do dolnej części brzucha, a lewa ręka przechodzi do splotu słonecznego, podczas wgniatania ruchy rąk będą się krzyżować. Ugniatanie - ma na celu lekkie podnoszenie skóry, ruchy rąk wykonywane zamiennie do przodu i do tyłu (pierzochki). Nie ugniatamy skóry w jednym miejscu. Szczypanie - unoszenie skóry wszystkimi palcami, masowanie za pomocą kłębow kciuka. Powstają takie wałki.
 2. Klientka opuszcza nogi. Nakładam olejek do masażu na uda. Rozpaczynam od kolana do pachwiny do biodra. Dzielę na trzy części, rozpaczynam od wewnętrznej, następnie wierzch, a na końcu część zewnętrzna uda, stosując ten podział w wgniataniu, ugniataniu i szczypaniu. Wykonuje wgniatanie - od kolana do bioder wgniatam rękoma. Ugniatanie - Powtarzam ruch "pierzochkowy", przerywam i kończę wgniataniem. Szczypanie - Wykonuje tzw. "wałki". Kończę wgniataniem. Uderzanie palcami - Wykonuję zgodnie z kierunkiem mięśnia, po oklepywaniu wykonujemy wgniatanie. Uderzenie całą dłonią - Kończymy wgniataniem.

3. Zginamy nogę klientki. Nakładam olejek do masażu na łydki i rozmasowuję. Wgniatanie - przesuwamy ręce w kierunku środkowej części łydki rozsuwając mięśnie bliźniacze; - przesuwam ręce na kość piszczelową i zaciskam je po obu jej stronach. Szczypanie - naprzemiennie obiema rękami (pierożki), kończymy wgniataniem.
4. Przechodzę na kostki - Poruszam stopami delikatnie w kierunku pionowym i poziomym oraz zataczając koło.
5. Prosimy klientkę, aby położyła się na brzuch. Olejek do masażu nakładam na pośladki i rozmasowuję. Masujemy pośladki po przeciwnej stronie. Wgniatanie - Zsuwamy jedną rękę do górnej części lędźwi do pasa, zataczamy łuk wokół pośladka, a następnie przesuwamy rękę po nim nie tracąc kontaktu z ciałem, a ręka prowadzona z góry zsuwa się do pasa. Ugniatanie - Ruch "pierożkowy", powtarzam wgniatanie. Szczypanie - "wałeczki", powtarzam wgniatanie. Uderzanie palcami - zgodnie z kierunkiem mięśnia, wgniatanie. Uderzanie całą dłonią - po tym wgniatanie.
6. Przechodzę na tylną część ud. Rozmasowuję uda olejkami do masażu. Tutaj będę masować bardziej delikatnie. Nie ma potrzeby nie robienia uderzeń. Rozpoczynam od kolana do pachwiny do biodra. Dzielę na trzy części, rozpoczynając od wewnętrznej, następnie wierzch, a na końcu część zewnętrzna uda, stosując ten podział w wgniataniu, ugniataniu i szczypaniu. Wykonuje wgniatanie - od kolana do bioder wgniatam rękoma. Ugniatanie - Powtarzam ruch "pierożkowy", przerywam i kończę wgniataniem. Szczypanie - Wykonuje tzw. "wałki". Kończę wgniataniem. Uderzanie palcami - Wykonuję zgodnie z kierunkiem mięśnia, po oklepywaniu wykonujemy wgniatanie. Uderzenie całą dłonią - Kończymy wgniataniem.
7. Przechodzę na łydki, rozcieram olejek do masażu. Rozpoczynam od kostki, następnie przechodzę do łydki. Wgniatanie - przesuwamy ręce w kierunku środkowej części łydki rozsuwając mięśnie bliźniacze. Ugniatanie - "pierożki". Szczypanie - "wałeczki". Masowanie kostki - poruszam całą stopą, zakończę ogólnym wgniataniem.
12. Po masażu antycellulitowym wycieram klientkę ręcznikami papierowymi wszędzie tam gdzie masowałam. Proszę klientkę, żeby wstała z fotela (na ręcznik papierowy na podłogę). Biorę emulsję ujędrniającą i nakładam grubo i obficie na nogi, pośladki i brzuch klientki. Po wykonaniu tego zawijam te okolice w folię spożywczą (nie za ciasno!). Proszę klientkę, aby się położyła na fotelu i przykrywam ją całą kocem. Czekam około 30 min.
13. Po minięciu 30 min. proszę klientkę o wstanie z fotela na papierowy ręcznik na podłogę i zdejmuję z niej folię spożywczą. Stojącą tak klientkę przemywam nawilżoną (chłodną wodą) gąbką, aż do całkowitego zmycia emulsji. Na koniec osuszam klientkę ręcznikiem kąpielowym i papierowym. Nakładam balsam do ciała na miejsca po emulsji i rozmasowuję. Proszę klientkę o ubranie się.
14. Uporządkowanie stanowiska pracy - Miski na preparaty umyć, zdezynfekować. Fotel, stolik i lampę lupę zdezynfekować. Wyrzucam zużyte

papiery, waciki, pokrowiec jednorazowy, czepek. Wszystko schować do szafek i uporządkować. Wymienić maseczkę. Wylać wodę z miski i gąbkę wyrzucić.

Pielęgnacja domowa: Można wykonywać body wrapping samodzielnie w domu. Najlepiej kupić do tego emulsje lub krem ujędrniający. Robić to 2 razy w tygodniu przez ok. 3 miesiące. Stosować balsamy nawilżające albo kremy chłodzące lub rozgrzewające. Można też delikatnie masować nogi. Zalecane są ćwiczenia i stosować dietę bogatą w warzywa i owoce.

Składniki aktywne: Kofeina; algi; oleje i ekstrakty roślinne; borowina; kompleks z nawłoci pospolitej, cytryny i ruszczyku kolczastego; ekstrakt z pokrzywki indyjskiej i żywicy z drzewa Makul; mieszanina flawonoidu i ketonu malinowego; kompleks ekstraktów z żółtego maku, mikroalg i kofeiny z kawowca; kompleks zielonego dębu paragwajskiego i kawy; ekstrakt z liści werbeny, kwiatu bzu i pąków goździka; olej z różowych jagód.

Klaudia Łyszczczyńska (2 rok, dzienna, policealna).