

Frissítő masszázs a fáradt lábnak

Napjainkban a szépségápolás során szinte elmaradhatatlan a masszázs. Így a kéz- és lábápolás során is nélkülözhetetlen része a kezelésnek, hiszen a vendégek masszírozásokra is igényt támasztanak. A fáradt lábak regenerálása emellett igen fontos a testi-lelki egészség egyensúlyának fenntartásában.



Nagyon fontos különbséget tennünk a frissítő és a gyögy masszázs között.

Frissítő masszázsnek a legalapvetőbb és legfontosabb célja a frissítés, a közérzet javítása és nem a gyógyítás. A lábápoló kezelések részeként igen kedvező hatással van a bőrre, a hatóanyagok bőrbe, annak mélyebb rétegébe való bejutását és beépülését elősegíti. Nyugtatóan hat a szervezet egészére, oldja a stresszt, kedvezően hat a vérkeringésre.

A masszázs befolyásolja a szervezet biokémiai folyamatát, anyagcseréjét.

Az egészség alapkövetelmény

Csak egészséges egyént szabad masszírozni!

Az alábbi esetekben tilos a masszázs: terhesség; szülés és műtét után 6 hét a várakozási idő; menstruáció, bármely betegség esetén; lázas állapot; gyulladás a szervezetben; leromlott, legyengült szervezet; nyílt seb; törött, zúzott, rándult, ficamodott végtag; ízületi panaszok; vér- és idegellátási panaszok; perifériás érzékenységi panaszok (érszűkület, trombozisz, illetve azokra való hajlam); egyéb fertőző betegségek, pl. szemölcs, gombás betegségek; allergia.

Masszázstípusok

Svédmasszázs – Henrik Ling svéd úszómester a XIX. Században megalkotta a svédmasszázs, ami ma

az egyik legelterjedtebb és leginkább alkalmazott masszázs a lábápolók körében is.

Reflexológias masszázs – A masszírozás során a szervezetben található idegvégződések masszírozásával érjük el a korábban említett hatásokat.

Akupresszúrás masszázs – Ez is igen elterjedt masszázsfajta, melynek során szintén az idegvégződések speciális módon történő masszírozásával és meghatározott erősségű és ütemű nyomásával gyakorolnak hatást a szervezetre.

A lábmasszázs hatása

A lábápoló kezelési programokba beépíthetjük az ápoló szakaszba a masszázst. Ennek során bőrtípusnak megfelelő ápoló hatóanyagok kiválasztásával fokozhatjuk a kezelés eredményességét.

A bőrfelszín peelingezésével (lera-dírozásával) elősegíthetjük ezeknek a hatóanyagoknak a bőr

mélyebb rétegeibe való felszívódását és beépülését, így elősegítve a bőr megújulását, regenerációját, a bőrkép javítását. Ezáltal ellenállóbbá tehetjük a kórokozók szemben.

A lábmasszázs igazán jótékony hatású, nem csupán a vérellátást és a láb idegeinek működését illetően, hanem az ortopédiai elváltozások esetében, annak enyhítésében illetve megelőzésében is.

A vérkeringés serkentésével javul a láb izmainak, vérellátása is ezáltal egészséges működésük lazítja az ortopédiai elváltozások kialakulását, mely lábformázattal tovább fokozható.

A lábmasszázs paraffinos lábfürdővel való kiegészítése megelőzheti vagy késlelteti az ízületi panaszok kialakulását, így az a láb csontjaira is kedvező pozitív hatást gyakorol.

A paraffinos lábfürdő tovább fokozza a láb bőrének ápolását, a hatóanyagok mélyebb bőrrétegekbe jutását, öregedésének lassítását, segít az ízületi panaszok esetén illetve annak megelőzésében.

A láb, illetve a lábszár masszírozása tovább fokozhatja a láb jobb vérellátását, kedvező hatást gyakorol ezáltal a szervezet egészségének működésére. Ja-

vítja a közérzetet, majd a szervezetben javítja az immunrendszer működését, segít a egészség, az ellenállóképeség megőrzésében, az egészséges életmód kialakításában.

A láb vérellátásának javításával segítjük a visszérpanaszok, a érszűkület, a trombózis kialakulásának esélyét csökkenti, ezáltal a szervezet egészében a keringési panaszok kialakulásának veszélyét is csökkentjük.

Végül, de nem utolsó sorban igen hálas, ragaszkodó vendégeket tudhatunk majd magunkénak, hiszen egy-egy lábápoló kezeléssel is már enyhítjük a fájó, fáradt lábak panaszával érkező vendég problémáját, melyet a láb masszázssal, peelingezéssel, hatóanyagokkal, paraffinos kezeléssel, aroma terápiával, színterápiával, tovább fokozhatunk.

... és lépései

Diagnosztizálás – Szemrevételezéssel, tapintással, a vendég kikérdezésével, az adatok vendégkartonon történő rögzítése, vendég által történő elismerése.

Előkészület – A kiválasztott klasszikus, francia, gépi, SPA-lábápolás elvégzése, melynek végeztével az ápoló szakaszban a bőrtípusnak megfelelő hatóanyagokkal megkezdjük a masszírozást.

Kivitelezés – A masszázs során igen fontos, hogy a masszázst végző személy keze meleg legyen. Kellemes masszírozást csak nyugodt légkörben, odafigyelve, odaadással lehet végezni,

amikor is a masszírozó pozitívan hat fizikailag és pszihikailag is vendégre.

Fontos, hogy a masszázskrém megfelelő arányban tartalmazzon hidratáló részt, (pl. Unguentum-hidrofil-nonionium), esszenciálisan tiszta ápoló olajokat, zsírokat a bőr zsírhányának pótlására.

A hatékony masszázs feltételei

- A masszázs során fontos, hogy a bőrkontaktus folyamatos legyen.
- A masszázs mindig a szív felé történjen.
- Ne okozzon kellemetlen érzést, vagy fájdalmat!
- Folyamatos legyen a kontroll a vendég reakciójának a megfigyelése.
- Fokozódó ütemű legyen!
- A bevezető rész kíméletesen, finom mozdulatokkal, a masszírozó krém egyenletes elosztatásával történjen!
- A mozdulatok kivitelezése egyre erőteljesebb legyen, mindvégig kíméletesen, enyhén a bőr mélyebb rétegébe, kötőszövetekre, izmokra irányulva.
- A levezető szakaszban fokozatosan lassulunk és finomodnak a masszírozó fogások, végül lezárásként az öregujj végénél fejeződjék be a masszázs.
- Fontos a különböző fogások „észrevétlen” átmenete, átvezetése, hogy a masszázs ne zaklatott, szétaprózott legyen.

Gyógyító hatóanyagok

A masszázst kiegészíthetjük gyógyhatóanyagokkal:

- idegrendszerre nyugtató hatásúak: levendula, mályva, rozmarin, cickafark,
- gyulladáscsökkentők: kamilla, propolisz, körömvirág,
- összehúzó: zsálya, hammamelisz,
- baktériumölők, fertőtlenítők: teafaolaj, csalán,
- puhítók, zsírhányos bőrre valók: lanolin, szarvasfaggyú, lecithin, olivaj, vazelin, paraffin, kakaóvaj,
- vízhiányos bőrre valók: nercolaj,
- vérbőségeltők: csalán, menta, paprika,
- regenerálók: propolisz, collagén, panthenol, vitaminok,
- hámképzésre kedvezők: citrom, karbanid,
- illatanyagok: kámfor, menthol, rozmarin, levendula.

Igazán összetett tudás felépítésére ad lehetőséget az új szakmunkásképzési rendszer, melyben a megfelelő kompetenciák megszerzése után méltón megbecsült állásokat tölthetnek be a lábápolók illetve tudásukat folyamatosan építve elfoglalhatják méltó helyüket az egészségügyi szolgáltató szakmák között, részt vállalva a betegségek korai felismerésében, szakorvoshoz történő irányításában illetve megelőzésben és a rehabilitációs kezelések aktív résztvevőiként.



Bakos Aranka | Lábápoló szakember, szakoktató. 1987 óta dolgozik a szakmában, fő területe a lábápolás gyógyászati alkalmazása. Hét éve foglalkozik a szakmunkástanulók képzésével és vizsgáztatásával. A Pécsi Tudományi Egyetem Pedagógiai Tanszékének műszaki szakoktató szakán utolsó éves hallgató. Versenyeredményei: 2007 Esztétikaipedikúr I., Kombinált pedikúr II., Magyar Bajnoki verseny III.

PEDIKÜRÖS KEZELŐGÉPEK



OCEANIS



HYPERIOS



SPR 2



AELIOS

RÉSZLETFIZETÉSI LEHETŐSÉG!



COSMAPED
TECHVITAL

H-1921 Bp, Ady Endre út 81-83.
Tel.: (+36-1) 926-6602,
Fax: (+36-1) 926-4431
Mobil: (+36-30) 986-5033
cosmaped@langermann.hu
www.langermann.hu