СЪВРЕМЕННА АДАПТАЦИЯ НА МАНУАЛНИЯ МЕТОД „ПОСПЕЛОВ-ЖАКЕ“ ПРИ КОЗМЕТИЧНИ ГРИЖИ ЗА МАЗНА КОЖА

Бинназ Асанова, Румяна Лазарова

Медицински колеж „Йорданка Филаретова“, МУ-София

CONTEMPORARY ADAPTATION OF THE MANUAL METHOD „POSPELOV-JACQUE“ IN THE AESTHETIC CARE FOR OILY SKIN

Binnaz Asanova, Rumiana Lazarova

Medical College “Yordanka Filaretova”, Medical University of Sofia

РЕЗЮМЕ

Козметичните грижи представляват система от методи и средства, чиято основна цел е поддържане и подобряване състоянието на кожата и нейните придатъци. Сред използваните мануални методи в козметичните процедури присъствието на масажа е най-често срещано. В зависимост от прилаганите масажни прийоми тяхната последователност и техника на изпълнение чрез масажа могат да се постигнат различни козметични ефекти: антицелулитен, антиейдж, дрениране, стягане, успокояване, себорегулиране, подхранване и др. Когато масажът участва във възстановителна или терапевтична процедура, той съдържа специфично подбрани движения, изпълнявани по строго определена последователност и дозировка, и се класифицира като лечебен. Представител на тази група е терапевтичният масаж по метода на Pospelov - Jacque, включен в грижата за мазна кожа. Неговото действие е насочено към контролиране състоянието на мазната кожа, която се характеризира със свръхсекреция на мастните жлези, с широки пори, развитие на комедони и други смущаващи кожни лезии.

Настоящият доклад изследва физиологичния ефект на терапевтичния масаж по Pospelov-Jacque и приложимостта на метода за повлияване на мазна кожа. Основна отличителна черта на терапевтичния масаж по Pospelov-Jacque е характерът на използваните масажни движения - интензивни и ритмично повтарящи се пощипвания, които се редуват с вибрации и

ABSTRACT

Aesthetic care is a system of methods and means, the main purpose of which is to maintain and improve the skin and its appendages. Among the used manual methods in the cosmetic procedures, massage is the most common. Depending on the applied massage methods, their sequence and technique, different aesthetic effects can be achieved: anticellulite, anti-aging, draining, firming, calming, sebum regulation, nutrition and more. When the massage is a part of a recreational or a therapeutic procedure, it consists of specifically selected movements that are performed in a strict sequence and dosage, and it is classified as therapeutic. A representative of this group is the therapeutic massage by the method of Pospelov - Jacque, included in the care for oily skin. Its action is directed to controlling the condition of oily skin, which is characterized by hypersecretion of sebaceous glands, with large pores, development of comedones and other disturbing skin lesions. This report explores the physiological effects of the therapeutic massage Pospelov-Jacque and the applicability of the method for the treatment of oily skin. A main distinctive feature of the therapeutic massage Pospelov-Jacque is the nature of the used massage movements - intense and rhythmically repetitive pinch that alternates with vibrations and caress. In this way, profound impact on both the surface of the skin, and the level of the dermis and subcutaneous fat is achieved and the sebum secretion is normalized. The massage should be performed by a qualified professional with a degree in Medical Aesthetic Care. The therapeutic massage

поглаждане. По този начин се постига дълбоко въздействие както върху повърхността на кожата, така и на ниво дерма и подкожна мастна тъкан, и се нормализира мастната секреция. Масажът следва да се извършва от квалифициран специалист по „Медицинска козметика“. Терапевтичният масаж по Pospelov-Jacque е добра възможност да бъдат решени проблеми, свързани със състоянието мазна кожа и да се осъществи профилактика на стареенето.

Ключови думи: *мазна кожа, акне, лечебен масаж, мастни жлези, Pospelov-Jacque*

Pospelov - Jacque is a good opportunity to solve problems related to oily skin and to prevent of aging.

Keywords: *oily skin, acne, therapeutic massage, sebaceous glands, Pospelov, Jacque*

УВОД

Мастната секреция съдържа парафинови и стеролови естери, холестерол, ди- и триглицериди, сквален и др. Освен това себумът е източник на витамин Е и има ключова роля в осигуряване на високо качество на бариерната функция на кожата. Намалената себумна продукция рядко е причина за оплаквания, но в същото време прекомерното омазняване на кожата е една от най-честите причини за посещение на козметичен салон. Количеството на мастната секреция се влияе от редица фактори като генетичен терен, диета, стрес, хормони (8).

Един от иновативните подходи за класифициране на типа кожа е използването на четири дихотомни параметъра:

- водно съдържание – мастна секреция;
- чувствителност – резистентност;
- пигментираност – непигментираност;
- бръчки – гладка повърхност.

Оценката на всеки от тези параметри (6) по индикатора за кожен тип (Baumann Skin Type Indicator, BSTI) определя 16 потенциални кожни субтипове (Табл. 1).

Табл. 1. Кожни типове по L. Baumann

	O/P	O/N	D/P	D/N	
S	OPSW	ONSW	DPSW	DNSW	**W**
S	OPST	ONST	DPST	DNST	**T**
R	OPRW	ONRW	DPRW	DNRW	**W**
R	OPRT	ONRT	DPRT	DNRT	**T**

***S** - чувствителна; **R** – резистентна; O – мазна; **D** – суха; **P** - пигментирана; **N** – непигментирана; **W** - с бръчки; **T** - гладка*

Тази съвременна класификация се основава на разбирането, че отделните параметри не са взаимно изключващи се и индивидуализирането на оценката налага оценка на състоянието на кожата по всички параметри едновременно (5). BSTI дава четирибуквена описателна оценка на кожния тип и позволява изработване на модел за индивидуализирана грижа за кожата. При увеличена мастна секреция параметърът *„водно съдържание - мастна секреция“* е отклонен в посока на прекомерно омазняване на кожата, а това е един от четирите етиологични фактора за развитие на акне – увеличена себумна продукция, хиперкератоза в инфундибулума на космено-мастния фоликул, свръхрастеж на микроорганизми от род *Propionibacterium acnes* и развитие на възпалителен процес (5). Във всички случаи на наличие на буква „O“ (oily, мазна кожа) по BSTI протоколът за козметична грижа за кожата следва да включва продукти и методи, имащи себорегулиращо действие. Един от възможните терапевтични подходи, който е приложим в практиката на медицинския козметик, е използването на лечебен масаж.

Целта на настоящия доклад е да се разгледат физиологичното действие, методите на приложение, индикациите и контраиндикациите на лечебния масаж по *Pospelov-Jacque*, както и неговата приложимост при състояния на повишено омазняване на кожата, т.е. при всички кожни типове с буква „O“ по BSTI с изключение на субтиповете, при които е налице сензитивност на кожата.

Масажът е механично въздействие върху тъканите на организма. Неговият физиологичен ефект се дължи на пряко действие върху определени структури и рефлекторна реакция от страна на нервната система, кръвообращението, лимфопоезата (1). Ефективността на процедурата зависи от техниката, продължителността на действието и броя на терапевтичните сесии. В козметологията като варианти на лечебен

масаж се прилагат основно пластичният масаж по *Kolgunenko* (7), техниките на лечебен масаж по *Pospelov* и по *Jacque*. Добре известно е, че терапевтичният масаж по *A. I. Pospelov* и *Jacque* въздейства върху мастните жлези и води до регулиране на мастната секреция, стимулира резорбцията на инфилтратите и почиства порите на кожата (4).

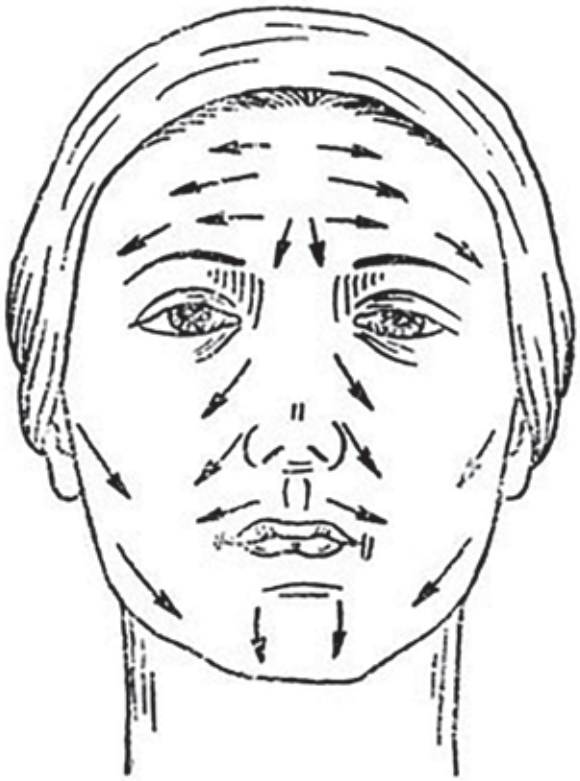
МЕТОДИ НА ЛЕЧЕБЕН МАСАЖ

Съвременната адаптация на масажните техники по *Pospelov* и по *Jacque* се състои в прилагането и на двата метода в система с определена последователност и дозировка. По този начин се използват благоприятните ефекти и на двете техники, като въздействието им е по-целенасочено и с дълготрайни резултати при кожа с тип „мазна“; при постакнеични лезии; при инфилтрати; след почистване на комедони; при делатирани пори и др. Целта на масажа по *Pospelov* е да намали съдържанието на мастните жлези и да се подпомогне резорбцията на инфилтратите. В основата на масажа по *Pospelov* стоят повърхностно поглаждащи и притискащи похвати, които се извършват с върховете на палеца и показалеца в определена посока. Този масаж се извършва върху подсушена кожа. Масажът по *Jacque* се основава на силни и по-чести дълбоки пощипвания със захващане не само на кожата, но също и подкожната мастна тъкан, както и на мускулите. Движенията се извършват с палеца и показалеца при следване на посоката на масажните линии.

През 1890 г. *A. I. Pospelov* разработва схема за лечебен масаж. Масажът се осъществява по направление на кожно-мускулните снопчета и следва посоката на изходните канали на мастните жлези (2). Освобождаването на себум от мастните жлези се постига чрез „усукване“ на кожна гънка в областта на лицето с крайните фаланги на палеца и показалеца (Фиг. 1).

Работи се едновременно с двете ръце. При прилагането на техниката е необходимо да се спазва посоката на масажните линии. Обикновено в един терапевтичен курс се правят по 10-15 сеанса през ден, като всеки сеанс трае по 10 минути. След 2-3 месеца може да се проведе втори курс.

През 30-те години на 20 в. френският лекар *Jacque* разработва масажна техника с по-дълбоко действие. Тази техника се състои от енергични, силни и чести защипвания, като с палеца и показалеца се обхващат не само кожата, но и подкожната мастна тъкан, както и мимическите мускули. Другите пръсти са свити в юмрук. По време



Фиг. 1. Схема на масаж по Pospelov (по Ласс Д.И., 1956)

на масажа се препоръчват бързи и резки пощипвания в дълбочина, които се извършват по посока от средната линия към периферията на лицето, по хода на масажните линии. При осъществяване на масажа се щадят само клепачите. Пощипванията трябва да се правят по възможност близко едно до друго, като по този начин се обработва цялото лице. Масажът завършва с поглаждане по двете основни дренажни линии и се извършва с двете ръце едновременно на двете половини на лицето. Препоръчително е първите 5 процедури да се правят всеки ден, а след това през ден. За да се постигне оптимален ефект, терапевтичният курс следва да има продължителност от месец, месец и половина.

Важно условие и за двата варианта на лечебен масаж е кожата да е добре почистена, като при масажа се използват само продукти под форма на пудра с антисептично и адстригентно действие, не се прилагат кремове и масла.

Основните контраиндикации за тези масажни техники са: екзема, розацея, дерматовирози, инфекциозни дерматози, нарушаване на целостта на кожата, остро възпаление на лицевия нерв, тежки соматични заболявания.

Физиологични ефекти

Лечебният масаж по *Pospelov* спомага за механично освобождаване на задържания в канала на космено-мастния фоликул себум и нама-

лява интензивността на пролиферацията на кератиноцитите. По този начин на практика се повлияват два от факторите за развитие на акне, а именно - хиперкератоза и повишена себумна продукция.

Техниката по *Jacque* спомага за подобряване на кръвообращението в зоната на въздействието, стимулира трофичните процеси и оказва благотворно влияние върху процесите на регенерация на тъканта чрез стимулиране на продукцията на еластични влакна.

В заключение, масажната техника по *Pospelov* е патогенетично обоснован масажен метод, който повлиява функцията на мастните жлези. Тази масажна техника следва да бъде включвана в козметичния протокол за повлияване на мазна и предразположена към акне кожа. Пластифициращото действие на масажните прийоми на *Jacque* определя по-дълбоко въздействие и наред със себорегулиращия ефект се повлияват и някои от процесите на стареене на кожата. Двата метода могат да се прилагат както самостоятелно, така и заедно за повлияване на състояние на мазна и проблемна кожа, стимулиране на резорбцията на постакнеични възпалителни инфилтрати, насищане на кожата с кислород и профилактика на стареенето, особено при случаите на мазна кожа.

ЛИТЕРАТУРА

1. Краев Т. (2005). Лечебен масаж и постизометрична релаксация. София.
2. Ласс ДИ., Поликарпова МГ.(1956). Массаж-Уход за кожей лица. (достъпен на: http://kosmetologam.ru/books/item/f00/s00/z0000002/st046.shtml, последен достъп 02.06.2014).
3. Митева Л., Лазарова Р., Асанова Б. (2012). Ръководство по медико-естетични грижи. Изд. Инфодент, София.
4. Папазова Зл.(1996). Приложна козметика. Изд. Аргес, София.
5. Baumann L. (2006). The skin type solution. Bantam Dell, New York.
6. Baumann L. (2008). Understanding and Treating Various Skin Types: The Baumann Skin Type Indicator. Dermatol Clin; 26(3):359-73.
7. Kolgunenko I. I. (1980). Lessons in Beautification. Reklama, 14-28.
8. Walton S, Wyatt EH, Cunliffe WJ. (1988). Genetic control of sebum excretion and acne - a twin study. Br J Dermatol;118(3):393–6.