

Aleksandra Górka
Agnieszka Graboś
Daria Kozar
Renata Prejsnar-Wiśniewska
Elżbieta Sadlik

WYKONYWANIE ZABIEGÓW KOSMETYCZNYCH ciała, dłoni i stóp



WYKONYWANIE ZABIEGÓW KOSMETYCZNYCH CIAŁA, DŁONI I STÓP

KSIĄŻKA NALEŻY DO

Imię

Nazwisko

E-mail

Telefon

AUTORZY	Aleksandra Górską, Agnieszka Graboś, Daria Kozar, Renata Prejsnar-Wiśniewska, Elżbieta Sadlik
REDAKTOR PROWADZĄCY I OPRACOWANIE REDAKCYJNE	Sylwia Skrzypińska i Małgorzata Rybka
PROJEKT OKŁADKI	Magdalena Skrzydlewska
OPRACOWANIE GRAFICZNE, SKŁAD I ŁAMANIE, PRZYGOTOWANIE DO DRUKU	CGS Studio www.cgs.pl
ZDJĘCIA	Fotolia® i Wikimedia Commons
WYDAWNICTWO	Centrum Rozwoju Edukacji EDICON sp. z o.o. ul. Kościuszki 57 61–891 Poznań Wydanie I
ISBN	978-83-946506-2-9
DRUK I OPRAWA	CGS Drukarnia Sp. z o. o. ul. Towarowa 3 62–090 Mrowino www.cgs.pl

Materiały edukacyjne obejmują zagadnienia zawarte w rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej z dnia 7 lutego 2012 r. w sprawie podstawy programowej kształcenia w zawodach (Dz.U. 2012 poz. 184).

SPIS TREŚCI

11 Od Redakcji

13 Rozdział 1. Wprowadzenie do kosmetyki (Daria Kozar, Renata Prejsnar-Wiśniewska)

- 13 Urządzenie gabinetu do zabiegów kosmetycznych
- 18 BHP i higiena
 - 18 Higiena w gabinecie kosmetycznym
 - 20 Higiena kosmetyczki
 - 21 Przepisy BHP
 - 23 Organizacja stanowiska pracy
 - 24 Pytania kontrolne

25 Rozdział 2. Masaż (Renata Prejsnar-Wiśniewska)

- 25 Masaże lecznicze na ciało
- 25 Masaż klasyczny – ogólna charakterystyka i zasady stosowania
- 25 Wiadomości ogólne
- 26 Zasady wykonywania masażu
- 27 Działanie poszczególnych technik masażu klasycznego
 - 27 Głaskanie
 - 28 Rozcieranie
 - 28 Ugniatanie
 - 30 Oklepywanie
 - 30 Wibracja
- 31 Wpływ masażu na tkanki i układy
- 32 Wykaz wskazań i przeciwwskazań do masażu
 - 32 Wskazania do masażu
 - 32 Przeciwwskazania do masażu
- 33 Drenaż limfatyczny
 - 33 Podstawy anatomii i fizjologii
 - 34 Czynniki wpływające na prawidłowy przepływ chłonki

34	Rola układu chłonnego
35	Zasady drenażu limfatycznego
36	Wskazania do drenażu limfatycznego
37	Przeciwwskazania do drenażu limfatycznego
39	Masaże relaksacyjne na ciało
39	Rodzaje masażu
39	Masaż gorącymi kamieniami
39	Masaż aromaterapeutyczny
41	Masaż stemplami ziołowymi
42	Pytania kontrolne

43 Rozdział 3. Zabiegi usuwania zbędnego owłosienia (Agnieszka Graboś)

44	Budowa i cykl rozwojowy włosa
44	Budowa włosa
46	Fazy wzrostu włosów
49	Nadmierne owłosienie
49	Hirsutyzm
51	Zabiegi usuwania owłosienia w warunkach domowych
51	Golenie
52	Rozjaśnianie
54	Depilatory chemiczne
55	Depilatory mechaniczne
57	Zabiegi usuwania owłosienia w gabinecie kosmetycznym
57	Depilacja i epilacja
58	Preparaty opóźniające odrost włosów
58	Nitkowanie
58	Woski ciepłe
61	Usuwanie owłosienia z miejsc intymnych
61	Woski twarde
62	Woski zimne
63	Pasta cukrowa
66	Elektroliza
67	Elektrokoagulacja
68	Metoda blend
70	Pytania kontrolne

71 Rozdział 4. Pielęgnacja kończyn górnych (Renata Prejsnar-Wiśniewska)

- 71 Budowa i funkcje paznokcia
- 71 Budowa paznokcia
- 73 Funkcje paznokci
- 73 Kształty dłoni
- 74 Zmiany chorobowe i defekty kończyny górnej oraz płytki paznokciowej
- 74 Choroby dermatologiczne dłoni i płytki paznokciowej
- 74 Grzybica skóry dłoni
- 75 Grzybica paznokci
- 75 Wyprzenie drożdżakowe (inaczej kandydoza międzypalcowa)
- 76 Drożdżycza paznokci (inaczej kandydoza paznokci i wałów paznokciowych)
- 76 Łuszczyca paznokci (łac. *psoriasis*)
- 77 Brodawki zwykłe
- 77 Rogowiec dłoni i stóp
- 78 Wyprysk kontaktowy
- 78 Zanokcica
- 79 Bielactwo paznokci (tzw. „kwitnące paznokcie”)
- 79 Bruzdowanie paznokcia
- 79 Łamliwość paznokci
- 80 Oddzielanie się płytki paznokciowej
- 80 Przerost płytki paznokciowej
- 80 Zakłęśnięcie płytki paznokciowej
- 80 Zanik płytki paznokciowej
- 80 Zmiany zabarwienia paznokci
- 81 Zespół żółtych paznokci
- 81 Defekty skóry dłoni, ramion i łokci
- 81 Odmrożenia
- 81 Odmroziny
- 82 Nadmierne pocenie się dłoni
- 82 Rogowacenie mieszkowe
- 82 Otyłość ramion
- 82 Zwiotczenie mięśni
- 83 Zabiegi pielęgnacyjne dłoni i paznokci
- 83 Manicure – rodzaje, wskazania, przeciwwskazania i etapy zabiegu

83	Wskazania do manicure
83	Przeciwwskazania do manicure
84	Rodzaje manicure
90	Zabiegi na dłonie i paznokcie
90	Zabieg parafinowy na dłonie (zabieg regenerujący z ciepłym okładem / z okładem parafinowym)
93	Zabieg Spa na dłonie z maską kremową
93	Zabieg z kwasami owocowymi (zabieg regenerująco-rozjaśniający)
95	Rodzaje preparatów i składniki aktywne
95	Preparaty
95	Składniki aktywne
96	Akcesoria do zabiegów
98	Pielęgnacja dłoni i paznokci w warunkach domowych
99	Zabiegi upiększające paznokcie
99	Kształty paznokci oraz ich korygowanie
100	Rodzaje preparatów
102	Przedłużanie paznokci metodą żelową i akrylową
102	Metoda żelowa
102	Metoda akrylowa
103	Lampa UV i LED
103	Lampa UV
103	Lampa LED
105	Pytania kontrolne

107 Rozdział 5. Pielęgnacja kończyn dolnych (Elżbieta Sadlik)

107	Zmiany chorobowe i defekty kończyny dolnej oraz płytki paznokciowej
107	Choroby dermatologiczne stóp i płytki paznokciowej
107	Choroby skóry
115	Choroby paznokci
118	Wady stóp i kolan
118	Budowa stopy
120	Wady stopy
124	Budowa kolana
124	Wady kolan
125	Defekty skóry stóp i paznokci

126	Zmiany zanikowe
126	Zmiany przerostowe
127	Zmiany struktury płytki paznokciowej
129	Zmiany w połączeniu paznokcia z łożyskiem
130	Zmiany zabarwienia płytki paznokciowej
132	Wrastające paznokcie (łac. <i>Onychocryptosis</i> lub <i>Unguis incarnatus</i>)
136	Zabiegi w gabinecie kosmetycznym
136	Pedicure kosmetyczny
142	Pedicure leczniczy
144	Dolegliwości stóp i sposoby ich usuwania
150	Zabiegi pielęgnacyjne
155	Akcesoria i aparatura do zabiegów
155	Wyposażenie gabinetu do pedicure
157	Narzędzia, środki i preparaty wykorzystywane do pedicure
159	Aparaty używane do pedicure
164	Rodzaje preparatów i składniki aktywne
164	Preparaty i ich działanie
166	Substancje aktywne i ich działanie
169	Pielęgnacja stóp w warunkach domowych
172	Pytania kontrolne

173 Rozdział 6. Zabiegi pielęgnacyjne na biust (Agnieszka Graboś)

174	Budowa i fazy rozwojowe piersi
174	Budowa piersi
178	Fazy rozwojowe piersi
181	Kształty piersi
182	Defekty piersi i profilaktyka
182	Defekty piersi
188	Profilaktyka
194	Pielęgnacja piersi
194	Pielęgnacja piersi w warunkach domowych
194	Bielizna
195	Kosmetyki
195	Dekolt
196	Natryski

196	Masaż wodny
197	Gimnastyka wzmacniająca biust
198	Pielęgnacja piersi w gabinecie kosmetycznym
198	Zabiegi ujędrniająco-modelująco-nawilżające
201	Masaż piersi i dekoltu
204	Elektrostymulacja
206	Jonoforeza
207	Naświetlanie promieniami podczerwonymi IR
209	Składniki aktywne w preparatach
213	Pielęgnacja piersi w okresie ciąży
214	Pytania kontrolne
215	Rozdział 7. Zabiegi pielęgnacyjne na ciało (Aleksandra Górka)
215	Wyposażenie stanowiska pracy
217	Defekty
218	Otyłość
218	Przyczyny otyłości
220	Rodzaje otyłości
221	Sposoby leczenia otyłości
223	Otyłość a zmiany skórne
224	Cellulit
225	Etapy rozwoju cellulitu
226	Przyczyny powstawania cellulitu
227	Rodzaje cellulitu
229	Rozstępy
230	Etapy rozwoju rozstępów
230	Przyczyny powstawania rozstępów
232	Pielęgnacja w gabinecie kosmetycznym
232	Rodzaje zabiegów
232	Zabieg pielęgnacyjny na brzuch, uda i pośladki
237	Masaż bańką chińską na brzuch, uda i pośladki
239	Inne zabiegi pielęgnacyjne
242	Rodzaje preparatów i substancje aktywne
244	Poradnictwo kosmetyczne
246	Pytania kontrolne

**247 Rozdział 8. Zabiegi na ciało z zastosowaniem aparatury
(Aleksandra Górską)**

247	Elektrolecznictwo
247	Wprowadzenie do elektroterapii
251	Galwanizacja
257	Jonoforeza
261	Mezoterapia bezigłowa
267	Fale radiowe (RF)
271	Liposukcja ultradźwiękowa
275	Światłolecznictwo
276	Promieniowanie IR
277	Wpływ promieniowania IR na skórę
277	Rodzaje lamp emitujących promienie podczerwone
281	Terapia światłem LED
283	Pytania kontrolne

**285 Rozdział 9. Chirurgia estetyczna i plastyczna ciała
(Aleksandra Górską)**

285	Chirurgia plastyczna i jej rodzaje
285	Chirurgia plastyczna
287	Rodzaje zabiegów
287	Liposukcja
288	Lipoplastyka
289	Mezoterapia
290	Mezoterapia osoczem bogatopłytkowym
291	Laseroterapia
292	Plastyka brzucha
294	Plastyka piersi
296	Pytania kontrolne
297	Bibliografia
299	Spis zdjęć
302	Spis rysunków
303	Spis tabel

Książka, którą oddajemy w Państwa ręce stanowi pracę zbiorową skupiającą wiedzę teoretyczną i praktyczną z zakresu zabiegów pielęgnacyjnych i upiększających ciała, dłoni i stóp.

Tytuł publikacji nawiązuje bezpośrednio do nazwy kwalifikacji A.62 dla zawodu technik usług kosmetycznych. To właśnie z myślą o słuchaczach tego kierunku książka została napisana. Jesteśmy jednak przekonani, że stanie się ona ciekawym i przystępnym źródłem informacji dla wszystkich osób zainteresowanych kosmetyką i kosmetologią.

Zaproszone do współpracy autorki, w większości egzaminatorki OKE, mogące poszczycić się bogatą wiedzą i doświadczeniem w swojej dziedzinie, dołożyły starań, aby stworzyć przejrzystą i kompletną publikację. Dzięki temu obszar omawianych zagadnień uwzględnia nie tylko wiedzę wymaganą na egzaminie zawodowym, ale także nawiązuje do wiadomości z zakresu dermatologii, fizjoterapii, czy medycyny estetycznej.

Autorki nie zapomniały także o tak istotnym aspekcie zawodu technika usług kosmetycznych, jakim niewątpliwie jest praca w bezpiecznych i higienicznych warunkach. Położenie akcentu na odpowiednie przygotowanie klienta, kosmetyczki i stanowiska zabiegowego w ramach omawiania poszczególnych etapów zabiegów pielęgnacyjnych i upiększających stanowi niewątpliwy atut książki.

Dla sprawniejszego przyswajania i utrwalania prezentowanych zagadnień, wzbogaciliśmy publikację o miejsca na notatki oraz pytania kontrolne.

Życząc Państwu przyjemnej lektury i owocnej nauki, mamy nadzieję, że niniejsza książka okaże się rzetelnym wsparciem w przygotowaniu do przyszłej pracy zawodowej.

Współczesna kosmetyka łączy ze sobą wiedzę z wielu dziedzin takich jak anatomia, fizjologia, chemia, fizyka, a także higiena. Wszechstronne kompetencje nabywane w procesie kształcenia zawodowego kosmetyczki pozwalają na kompleksowe podejście do klienta oraz na dobór najlepszych zabiegów względem jego potrzeb.

Zmiana stylu życia, związana z większą świadomością korzyści płynących z dbałości o własne ciało, sprawia, że coraz większym zainteresowaniem cieszą się wszelkie praktyki wspierające utrzymanie zdrowej formy i wyglądu. Wśród nich znajdują się także zabiegi kosmetyczne.

Kosmetyka odpowiada na to zapotrzebowanie w sposób wszechstronny. Oferując różnorodne zabiegi sprzyja nie tylko utrzymaniu szczupłej sylwetki, odpowiednio odżywionej i zadbanej skóry, ale także poprawie samopoczucia, zmniejszając niekorzystne działanie stresu i zwiększając pewność siebie. Patrząc na całość oddziaływania kosmetyki na ustrój człowieka można powiedzieć, że jest to działanie pielęgnacyjne, profilaktyczne, lecznicze i upiększające.

Urządzenie gabinetu do zabiegów kosmetycznych

Gabinet kosmetyczny to miejsce, w którym oprócz zabiegów z kosmetyki upiększającej, wykonuje się zabiegi pielęgnacyjne i lecznicze, które często związane są z przerwaniem ciągłości naskórka. Stwarza to niebezpieczeństwo zakażenia różnego rodzaju mikroorganizmami chorobotwórczymi. Dlatego też gabinet kosmetyczny powinien być traktowany jako gabinet zabiegowy, w którym panuje szczególny reżim sanitarny.

Szczegółowe wytyczne w sprawie wymagań sanitarnych, jakimi powinny odpowiadać zakłady kosmetyczne zostały zawarte w rozporządzeniu Ministra Zdrowia z dnia 17 lutego 2004 roku.

Gabinet kosmetyczny stanowi również strefę relaksu i odpoczynku. Powinien być urządzony szczególnie starannie i harmonijnie. Odpowiednio dobrany, estetyczny wystrój wpływa pozytywnie na atmosferę miejsca.

W gabinecie wydziela się:

- pomieszczenia, w których są świadczone usługi,
- szatnie i poczekalnie dla klientów,
- pomieszczenie socjalne dla pracowników,
- pomieszczenie do pedicure (pow. 6 m²),
- miejsce na kabinę prysznicową, jeśli w gabinecie wykonuje się zabiegi na ciało.

Gabinet kosmetyczny jako miejsce pracy powinien być urządzony zgodnie z zasadami ergonomii, a zatem sprzyjać wykonywaniu wszelkich czynności w sposób efektywny, dobrze zorganizowany i optymalny dla zdrowia. Należy szczególnie pamiętać o odpowiednim oświetleniu oraz funkcjonalnym rozmieszczeniu mebli i urządzeń. Wentylacja powinna zapewniać odpowiednią temperaturę otoczenia (20-24°C).

Dodatkowo miejsce pracy powinno spełniać podstawowe zasady BHP. Podłoga musi być antypoślizgowa i łatwo zmywalna. Ściany przy umywalkach należy pokryć, do wysokości minimum 1,6 metra, nienasiąkliwym i łatwo zmywalnym materiałem. W gabinecie powinien być łatwy dostęp do bieżącej, ciepłej i zimnej wody.

Wyposażenie gabinetu kosmetycznego powinno obejmować następujące elementy:

- szafki na kosmetyki,
- fotel zabiegowy (mechaniczny, hydrauliczny lub elektryczny),
- stolik pomocniczy,
- obrotowy fotel z regulowaną wysokością,
- szafkę na czystą bieliznę,
- kosz na brudną bieliznę,
- kosz na odpady komunalne,
- pojemnik na odpady skażone.

Aparaty stosowane w kosmetyce, stanowiące wyposażenie gabinetu kosmetycznego, to:

- lampa bezcieniowa z lupą,
- lampa sollux,
- lampa Wooda,
- aparat do nawilżania twarzy (wapozon),
- aparat do mikrodermabrazji,
- aparat do ultradźwięków,
- aparat do galwanizacji,
- aparat do darsonwalizacji,
- aparat do jonoforezy,
- wanienka dezynfekcyjna,
- sterylizator kulkowy,
- autoklaw.



Zdj. 1. Wnętrze gabinetu kosmetycznego z fotelem zabiegowym i lampą bezcieniową z lupą

Budowa i funkcje paznokcia

Paznokcie to przydatki skóry, podobnie jak włosy, gruczoły potowe i łojowe. Są efektem rogowacenia naskórka i pokrywają końce palców rąk i stóp.

Paznokcie przyrastają około 0,1 mm na dobę. Mają tendencję do szybszego wzrostu latem niż zimą. Paznokcie rąk rosną dwukrotnie szybciej niż paznokcie nóg. Najszybszy wzrost paznokci przypada na drugą i trzecią dekadę życia. Szybkość wzrostu paznokcia może zostać spowolniona przy zastoju żylnym.

Budowa paznokcia

W budowie anatomicznej paznokcia wyróżniamy:

Macierz (łac. *matrix*)

Jest to miejsce wzrostu płytki paznokciowej; znajduje się pod wałem paznokcia. Wszystkie komórki paznokcia są tworzone w macierzy, a w przypadku jej uszkodzenia efekty uwidaczniają się w płytce paznokciowej. Długość i szerokość macierzy wpływa na kształt i grubość płytki paznokciowej. Macierz ma biały kolor, a jej zakończeniem jest miejsce, w którym zaczyna się łożo paznokcia.

Wał paznokcia boczny i tylny

Jest utworzony ze skóry właściwej pokrytej naskórkiem.

Obrąbek naskórkowy nadpaznokciowy (łac. *eponychium*)

Stanowi ochronę zarówno dla macierzy, jak i komórek tkanki leżącej pod płytką paznokcia. Obrąbek zabezpiecza przed zanieczyszczeniem bakteriami i mikroorganizmami, które mogą uszkodzić macierz i łożo paznokcia. Uszkodzenie obrąbka stwarza możliwość dostępu wilgoci do przestrzeni pod wałem, co może prowadzić do rozwoju bakterii.

Obrąbek naskórkowy okołopaznokciowy (łac. *perionychium*)

Stanowi tkankę, która otacza paznokiec razem z tkanką graniczącą z macierzą i brzegami bocznymi płytki.

Obrąbek naskórkowy podpaznokciowy (łac. *hyponychium*)

Jego zadaniem jest również ochrona macierzy przed uszkodzeniami.

Obłączek (łac. *lunula*)

Ma kształt białego półksiężyca i zlokalizowany jest u nasady paznokcia. Stanowi pomost między macierzą a płytką paznokcia. Wymiary, kształt, i zabarwienie obłączka mogą być różne dla różnych osób.

Łożysko (łoże) paznokcia

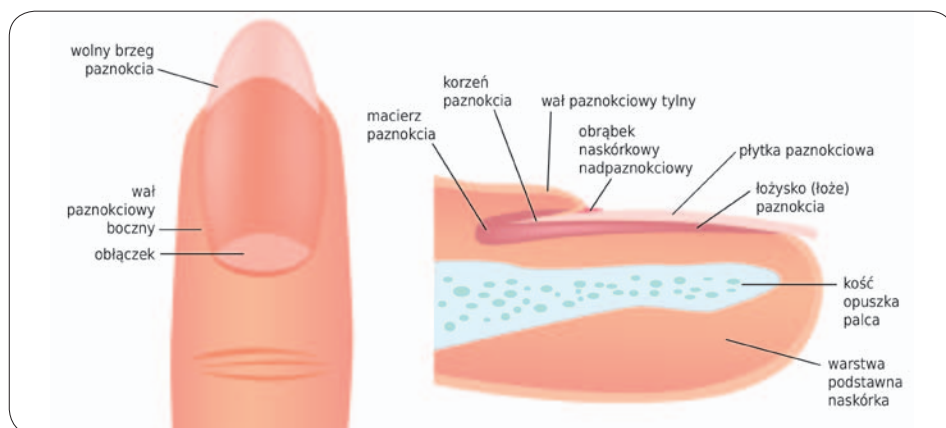
Zbudowane jest z komórek warstwy podstawnej i kolczystej naskórka i tkanki łącznej właściwej. Posiada liczne naczynia krwionośne zaopatrujące również macierz.

Płytką paznokciową

Jest to zrogowaciała część paznokcia. Jej jedna część leży na łożysku, a druga stanowi wolny brzeg paznokcia.

Wolny brzeg

Jest częścią płytki wystającą poza opuszek i nie przylegającą do łoża paznokcia.



Rys. 4. Budowa paznokcia

Zabieg Spa na dłonie z maską kremową

Maski kremowe wykorzystywane do zabiegu mają działanie odżywcze, nawilżające, regenerujące i natłuszczające. Zmiękczają skórę dłoni, likwidują uczucie ściągania, uelastyczniają i wygładzają. Zabieg należy powtarzać raz w tygodniu.

Kolejność zabiegu, podobnie jak wykaz wskazań oraz przeciwwskazań, są takie same jak dla zabiegu z wykorzystaniem maski parafinowej (por. Zabieg parafinowy na dłonie). W przypadku maski kremowej należy ją nałożyć za pomocą pędzelka.

Zabieg z kwasami owocowymi (zabieg regenerująco-rozjaśniający)

Zabiegi z wykorzystaniem kwasów owocowych (AHA) bazują na właściwościach substancji zawartych w owocach, mleku oraz trzcinie cukrowej. Ich działanie jest ściśle związane ze stężeniem, w jakim występują. Dla uzyskania pożądanych efektów zabiegi powinny być wykonywane 4-6 razy w tygodniu.

Wskazania do zabiegu z kwasami owocowymi

Wskazaniami do wykonania zabiegów z kwasami owocowymi są:

- starzenie się skóry,
- fotostarzenie,
- zaburzenia pigmentacyjne,
- rewitalizacja skóry,
- skóra sucha i szorstka.

Przeciwwskazania do zabiegu z kwasami owocowymi

Przeciwwskazania do wykonywania zabiegów z kwasami owocowymi są takie same jak w przypadku zabiegów opisanych wcześniej (por. Zabieg parafinowy na dłonie). Dodatkowo należy wziąć pod uwagę doustną i miejscową terapię retinoidami oraz skłonność do powstawania bliznowców.

Cel zabiegu z kwasami owocowymi

Cele zabiegów z kwasami owocowymi to:

- wyrównanie kolorytu skóry dłoni,
- rozjaśnienie plam,

- odżywienie, nawilżenie, regeneracja,
- złuszczenie warstwy rogowej naskórka,
- poprawa wyglądu dłoni,
- pobudzenie syntezy włókien kolagenu i elastyny.

Kolejność działań wykonywanych podczas zabiegu z kwasami owocowymi

1. Umyj i zdezynfekuj dłonie zgodnie z zasadami BHP techniką Ayliffe'a (strona dłoniowa, grzbietowa i przestrzenie międzypalcowe dłoni).
2. Zdezynfekuj skórę dłoni klienta przy użyciu preparatu do dezynfekcji skóry.
3. Dokonaj diagnozy skóry dłoni i paznokci przy użyciu lampy bezcieniowej z lupą i lampy Wooda.
4. Nałóż żel oczyszczający AHA 10% na grzbietową skórę dłoni, a następnie zwilżonymi opuszkami palców masuj przez 2-4 minut. Zmyj żel przy użyciu wody i osusz dłonie ręcznikiem jednorazowym.
5. Nałóż pędzelkiem na skórę dłoni po stronie grzbietowej (omijając palce i paznokcie) kwas AHA i BHA 35%. Czas aplikacji zależy od indywidualnej reakcji skóry klienta i liczby zabiegów.
6. Nałóż pędzelkiem neutralizator, rozmasuj opuszkami palców, a następnie zmyj go wacikami zwilżonymi w wodzie.
7. Wmasuj balsam kojąco-regenerujący pozostawiając go do wchłonięcia w obszar zabiegowy.
8. Nałóż cienką warstwę maski łagodzącej po eksfoliacji za pomocą pędzelka. Po 15-20 minutach zmyj preparat wacikami nasączonymi wodą.
9. Nałóż krem ochronny SPF 50+ i wmasuj do wchłonięcia.

MOJE NOTATKI

.....

.....

.....

.....

Wypoosażenie stanowiska pracy

Odpowiednie wyposażenie stanowiska pracy w gabinecie kosmetycznym jest kluczowym elementem profesjonalnie wykonanego zabiegu kosmetycznego. Ważne jest skrupulatne planowanie czynności, poszczególnych etapów, a także dobór odpowiednich kosmetyków, narzędzi i aparatury potrzebnej do zabiegu.

Struktura gabinetu powinna stwarzać warunki do:

- wykonania zabiegów w warunkach bezpiecznych dla klienta i osoby wykonującej zabieg,
- komfortowego wykonania zabiegu.

Przygotowanie stanowiska pracy wiąże się przede wszystkim z doбором odpowiednich elementów wyposażenia i z urządzeniem gabinetu.

W gabinecie kosmetycznym oferującym zabiegi pielęgnacyjne ciała niezbędnym elementem jest fotel z możliwością regulowania podnóżka i podparcia, pozwalający na zmianę pozycji w celu ułożenia pacjenta zarówno na plecach, jak i na brzuchu. Taki fotel powinien być wykonany z odpowiednich materiałów, które z łatwością można myć i dezynfekować.

Podczas wykonywania zabiegów należy mieć na względzie nie tylko komfort i bezpieczeństwo pacjenta, ale także własną bezpieczną pozycję. Dlatego wybierając fotel należy zwrócić uwagę czy posiada on regulację wysokości i kąta wychylenia oraz czy jest stabilny i bezpieczny.

Jeśli w ofercie gabinetu znajdują się masaże lub inne zabiegi na ciało, to elementem wyposażenia powinna być kabina prysznicowa. Dzięki temu klient ma możliwość dokładnego spłukania pozostałości kosmetyku z ciała.

Meble to także ważny element wyposażenia gabinetu kosmetycznego. Powinny być estetyczne i wpisywać się w atmosferę miejsca. Jednak najważniejsze, aby wykonane były z powierzchni łatwo zmywalnych i odpornych na środki do dezynfekcji.



Zdj. 70. Pomieszczenie do masażu wyposażone w kabinę prysznicową

Planując rozmieszczenie mebli, należy wydzielić strefę czystą i brudną. Strefa brudna jest przeznaczona do przyjmowania, sortowania, mycia i dezynfekcji narzędzi oraz aparatury kosmetycznej. Strefa czysta to miejsce suszenia wydezynfekowanych narzędzi i aparatury, pakietowania zestawów przeznaczonych do sterylizacji oraz załadunku przygotowanych wsadów do autoklawu.

Autoklaw to sprzęt niezbędny w każdym gabinecie kosmetycznym, szczególnie jeśli wykonywane są w nim zabiegi narzędziami ostrymi, narażające na przerwanie ciągłości tkanek. Podczas zabiegu zarówno kosmetyczka, jak i klient muszą być całkowicie pewni, że narzędzia, którymi wykonuje się zabieg są sterylne. Taką gwarancję zapewnia jedynie sterylizacja w odpowiedniej temperaturze w autoklawie.

Warunki dotyczące wymagań sanitarnych, jakie powinien spełnić każdy właściciel gabinetu kosmetycznego określa rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 17 lutego 2004 r. w sprawie szczegółowych wymagań sanitarnych, jakim powinny odpowiadać zakłady fryzjerskie, kosmetyczne, tatuażu i odnowy biologicznej (Dz.U. Nr 31, poz. 273).

Gabinet należy wyposażyć odpowiednio do profilu jego działalności. W zależności od rodzajów usług w ofercie, sprzęt oraz aparaturę dobiera się pod konkretne oferowane usługi.

Pozostałe działania są analogiczne jak przy zabiegu galwanizacji labilnej (por. Kolejność działań wykonywanych podczas zabiegu galwanizacji labilnej, pkt. 11-16).

Zabieg nie powinien przekraczać 15 minut, gdyż dłuższy czas trwania jonoforezy niesie ze sobą ryzyko uszkodzenia skóry. Zabiegi można wykonywać codziennie lub co drugi dzień, w pojedynczej serii od 8 do 15 zabiegów.

MOJE NOTATKI

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MEZOTERAPIA BEZIGŁOWA

Mezoterapia bezigłowa to nieinwazyjny zabieg odmładzania skóry, redukcji cellulitu oraz pobudzania redukcji tkanki tłuszczowej.

W kosmetologii szeroko wykorzystuje się także mezoterapię igłową. W tej metodzie za pomocą specjalnej igły wprowadza się w skórę lub tkankę podskórną określone preparaty lecznicze.

Mezoterapia bezigłowa jest techniką łączącą takie zjawiska jak impulsy elektryczne, jontoforeza (jonoforeza), elektroporacja oraz ultradźwięki.

Elektroporacja stanowi proces zachodzący w błonie komórkowej pod wpływem działania silnych pól elektrycznych. Następują wówczas odwracalne zmiany w strukturze błony komórkowej, polegające na wzroście jej przewodnictwa.

Zjawisko elektroporacji wykorzystuje fale elektromagnetyczne występujące w postaci impulsów, które w błonach komórkowych tworzą pory hydrofilowe, co sprawia, że fale docierają do wnętrza komórki. Dzięki temu terapia jest bardzo efektywna i jednocześnie bezpieczna - nie dochodzi do uszkodzenia błony komórkowej.

Podczas zabiegu mezoterapii bezigłowej wewnątrz komórek zachodzi także zjawisko pinocytozy.

Pinocytoza (od gr. *pino* - piję) polega na pochłanianiu przez komórkę do swojego wnętrza substancji rozpuszczonych, głównie tych potrzebnych do produkcji cytoplazmy. Zjawisko to odgrywa szczególną rolę w mezoterapii bezigłowej, gdyż sprawia, że cząsteczki substancji aktywnych zawartych w kosmetykach działają długo po zakończeniu zabiegu, co wydłuża i wzmacnia jego efekty.

Mezoterapia bezigłowa łączy elektroporację z wprowadzaniem preparatów kosmetycznych. Metoda ta polega na jednoczesnym zastosowaniu leczniczego działania fali ultradźwiękowej i impulsowego bodźca elektroterapeutycznego.



Zdj. 79. Zabieg mezoterapii bezigłowej

BIBLIOGRAFIA

1. Adamski Z., Kaszuba A., *Dermatologia dla kosmetologów*, Wrocław 2010
2. Baumann L., *Dermatologia estetyczna*, Warszawa 2013
3. Chorzeński T., Jabłońska S., *Choroby skóry*, Warszawa 2001
4. Drygas B., Mrozowska M., Szpindor R., *Dłonie, stopy, ciało. Kosmetyka pielęgnacyjna i upiększająca. Część 2*, Warszawa 2014
5. Drygas B., Mrozowska M., Szpindor R., *Kosmetyka pielęgnacyjna i upiększająca – twarz, szyja, dekolt*, Warszawa 2013
6. Dylewska-Grzelakowska J., *Kosmetyka stosowana*, Warszawa 2007
7. Dylewska-Grzelakowska J., Sikora A., *Zabiegi pielęgnacyjne ciała*, Warszawa 2013
8. Foldi M., Strosenreuther R., *Podstawy manualnego drenażu limfatycznego*, Wrocław 2003
9. Goliżewska A., Gromek M., Padlewska K., *Kosmetologia pielęgnacyjna*, Warszawa 2010
10. Grono M., Mrozowska M., Salczyńska A., *Wstęp do kosmetyki*, Warszawa 2013
11. Jabłońska S., Majewski S., *Choroby skóry i choroby przenoszone drogą płciową*, Warszawa 2005
12. Jaroszevska B., *Kosmetyka pielęgnacyjna*, Warszawa 1988
13. Jaroszevska B., *Kosmetologia*, Warszawa 2004
14. Jefford J., Marsh S., Swain A., *Nail Artistry*, 2007
15. Jurkowska S., *Kosmetyka naturalna*, Dąbrowa Górnicza 2005
16. Jurkowska S., *Produkty kosmetyczne*, Dąbrowa Górnicza 2001
17. Jurkowska S., Tezaurus. *Substancje czynne wykorzystywane w kosmetykach*, Dąbrowa Górnicza 2005
18. Kuźmińska-Kubarska A., *Zarys kosmetyki lekarskiej*, 1991
19. Magiera L., *Klasyczny masaż leczniczy*, Kraków 2000
20. Małek E., Suligowska I., *Organizacja stanowiska pracy w gabinecie kosmetycznym*, Radom 2006
21. Mamcarz B., Prandecka D., *Medycyna estetyczna w praktyce. Tom 2*, Warszawa 2010.
22. Martini M., *Kosmetologia i farmakologia skóry*, Warszawa 2007
23. Noszczyk M., *Kosmetologia pielęgnacyjna i lekarska*, Warszawa 2010
24. Nowicka D., *Dermatologia. Podręcznik dla studentów kosmetologii*, Wrocław 2007
25. Peters B., *Kosmetyka*, Warszawa 2006
26. *Plastyka brzucha*, <http://www.drszczyt.pl/chirurgia-plastyczna-sylwetki/plastyka-brzucha/> [dostęp: 14.01.2017]

27. Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 17 lutego 2004 r. w sprawie szczegółowych wymagań sanitarnych, jakim powinny odpowiadać zakłady fryzjerskie, kosmetyczne, tatuażu i odnowy biologicznej (Dz.U. z 2004 r. Nr 31, poz. 273)
28. *Skala Tannera*, https://pl.wikipedia.org/wiki/Skala_Tannera [dostęp: 20.01.2017]
29. Stanek A., *Radiofrekwencja (fale radiowe) w kosmetologii*, <http://biotechnologia.pl/kosmetologia/artykuly/radiofrekwencja-fale-radiowe-w-kosmetologii> [dostęp: 14.01.2017]
30. Tarkiewicz M., *Rozstępy – czym są i jak z nimi walczyć*, <http://tarkiewicz.pl/rozstepy-czym-sa-i-jak-z-nimi-walczyc> [dostęp 14.01.2017]
31. Wróblewska I., Maj J., Chilicka-Jasionowska K., *Aparatura kosmetyczna i metodyka zabiegów*, Opole 2013.
32. Zborowski A., *Drenaż limfatyczny*, Kraków 2002
33. Zborowski A., *Masaż klasyczny*, Kraków 2000

SPIS ZDJĘĆ

Str.	Nazwa
15	Zdj. 1. Wnętrze gabinetu kosmetycznego z fotelem zabiegowym i lampą bezcieniową z lupą
16	Zdj. 2. Stolik pomocniczy
16	Zdj. 3. Aparat do nawilżania twarzy (wapozon) i lampa bezcieniowa z lupą
17	Zdj. 4. Autoklaw
20	Zdj. 5. Kolejność higienicznego mycia i dezynfekcji rąk – krok 1
20	Zdj. 6. Kolejność higienicznego mycia i dezynfekcji rąk – krok 2
20	Zdj. 7. Kolejność higienicznego mycia i dezynfekcji rąk – krok 3
20	Zdj. 8. Kolejność higienicznego mycia i dezynfekcji rąk – krok 4
21	Zdj. 9. Kolejność higienicznego mycia i dezynfekcji rąk – krok 5
21	Zdj. 10. Kolejność higienicznego mycia i dezynfekcji rąk – krok 6
27	Zdj. 11. Głaskanie pleców
28	Zdj. 12. Technika rozcierania
29	Zdj. 13. Ugniatanie łydki
29	Zdj. 14. Ucisk pleców
30	Zdj. 15. Technika oklepywania
36	Zdj. 16. Drenaż limfatyczny kończyny górnej
40	Zdj. 17. Masaż z użyciem gorących kamieni
40	Zdj. 18. Przygotowanie do masażu z wykorzystaniem olejku eterycznego
41	Zdj. 19. Masaż z wykorzystaniem stempli ziołowych
52	Zdj. 20. Golenie nóg w warunkach domowych
54	Zdj. 21. Usuwanie owłosienia za pomocą depilatora chemicznego
56	Zdj. 22. Depilacja za pomocą depilatora mechanicznego
61	Zdj. 23. Przykładanie paska fizelinowego jako jeden z etapów depilacji ciepłym woskiem
63	Zdj. 24. Depilacja zimnym woskiem
64	Zdj. 25. Pasta cukrowa wykorzystywana w depilacji
67	Zdj. 26. Usuwanie owłosienia za pomocą termolizy
75	Zdj. 27. Paznokieć objęty grzybicą
76	Zdj. 28. Brodawka zwykła na kciuku
77	Zdj. 29. Palec z wypryskiem kontaktowym
78	Zdj. 30. Wał paznokciowy z ropnym zapaleniem w przebiegu zanokcicy
79	Zdj. 31. Odbarwienia płytki paznokciowej jako objaw bielactwa paznokci
87	Zdj. 32. Opracowywanie paznokcia za pomocą frezarki
87	Zdj. 33. Zestaw do manicure japońskiego
89	Zdj. 34. Paznokcie opracowane techniką manicure francuskiego
89	Zdj. 35. Utwardzanie lakieru podczas zabiegu manicure hybrydowego
92	Zdj. 36. Zanurzenie dłoni w kąpieli parafinowej

97	Zdj. 37. Piłowanie paznokci przy użyciu pilnika
97	Zdj. 38. Wycinanie skórek za pomocą cążków
97	Zdj. 39. Odsuwanie skórek za pomocą patyczka drewnianego
97	Zdj. 40. Odsuwanie skórek za pomocą kopytka
103	Zdj. 41. Wstępna faza zabiegu przedłużania paznokci
104	Zdj. 42. Lampa UV
104	Zdj. 43. Lampa LED
108	Zdj. 44. Grzybica stopy
112	Zdj. 45. Stopa z modelami podczas zabiegu usuwania zrogowaciałego naskórka frezarką
115	Zdj. 46. Zdrowe i zadbane paznokcie stóp
117	Zdj. 47. Płytki paznokcia zaatakowanego przez grzybicę
128	Zdj. 48. Linie Beau spowodowane zanokcicą
134	Zdj. 49. Wrastający paznokieć
140	Zdj. 50. Usuwanie zrogowaciałego naskórka przy pomocy skalpela
141	Zdj. 51. Usuwanie skórek frezarką
145	Zdj. 52. Tamponada
146	Zdj. 53. Zakładanie klamry metalowo-plastikowej na wrastający paznokieć
147	Zdj. 54. Klamra drutowa trzyczęściowa
152	Zdj. 55. Peeling stóp
155	Zdj. 56. Masaż stóp z wykorzystaniem zasad refleksologii
156	Zdj. 57. Specjalistyczny fotel do pedicure
157	Zdj. 58. Odsuwanie skórek za pomocą kopytka
157	Zdj. 59. Pilnik do paznokci
158	Zdj. 60. Nakładanie lakieru z użyciem jednorazowych separatorów
159	Zdj. 61. Okulary ochronne
161	Zdj. 62. Frez diamentowy do stwardniałych skórek
162	Zdj. 63. Frez gumowy z nakładką papierową - pedicure kosmetyczny
163	Zdj. 64. Frezarka z systemem odsysania pyłu
185	Zdj. 65. Usuwanie rozstępów metodą laserową
190	Zdj. 66. Samodzielne badanie piersi w pozycji stojącej
192	Zdj. 67. Aparat do mammografii
203	Zdj. 68. Masaż manualny piersi
205	Zdj. 69. Zabieg elektrostymulacji okolic biustu
216	Zdj. 70. Pomieszczenie do masażu wyposażone w kabinę prysznicową
221	Zdj. 71. Otyłość brzuszna typu „jabłko”
222	Zdj. 72. Otyłość pośladkowo-udowa typu „gruszka”
225	Zdj. 73. Cellulit jako jedna ze zmian skórnych spowodowanych otyłością

230	Zdj. 74. Rozstępy na skórze ciała kobiety
236	Zdj. 75. Ciało klientki owinięte folią jako jeden z etapów body wrapping
239	Zdj. 76. Masaż bańką chińską
240	Zdj. 77. Zabieg mikrodermabrazji
251	Zdj. 78. Aparat do galwanizacji
262	Zdj. 79. Zabieg mezoterapii bezigłowej
267	Zdj. 80. Zabieg z wykorzystaniem fal radiowych
272	Zdj. 81. Liposukcja ultradźwiękowa
278	Zdj. 82. Lampa stołowa sollux
288	Zdj. 83. Sylwetka ciała przed i po zabiegu liposukcji
289	Zdj. 84. Igła do mezoterapii
293	Zdj. 85. Plastyka brzucha – planowanie cięcia
295	Zdj. 86. Silikonowe implanty piersiowe

SPIS RYSUNKÓW

Str.	Nazwa
45	Rys. 1. Budowa włosa
48	Rys. 2. Fazy wzrostu włosa
50	Rys. 3. Skala Ferrimana i Gallweya
72	Rys. 4. Budowa paznokcia
119	Rys. 5. Budowa kości stopy
121	Rys. 6. Zniekształcenia stopy
124	Rys. 7. Budowa stawu kolanowego
177	Rys. 8. Budowa gruczołu sutkowego

SPIS TABEL

Str.	Nazwa
47	Tab. 1. Fazy cyklu wzrostu włosa i procesy zachodzące w kolejnych fazach
228	Tab. 2. Rodzaje cellulitu

WYKONYWANIE ZABIEGÓW KOSMETYCZNYCH ciała, dłoni i stóp

Daria Kozar – kosmolog, pedagog i szkoleniowiec kosmetyczny. Od 2009 roku wykładowca w Policealnej Szkole TEB Edukacja w Lesznie. Egzaminator OKE w zawodzie technik usług kosmetycznych.

Renata Prejsnar-Wiśniewska – kosmolog i masażystka, absolwentka wydziału Kosmologii i Promocji Zdrowia w Krakowskiej Wyższej Szkole Promocji Zdrowia oraz Medycznego Studium Masażu Leczniczego w Krakowie. Od 10 lat współpracuje z Policealną Szkołą TEB Edukacja w Krakowie jako wykładowca i instruktor praktycznej nauki zawodu. Egzaminator OKE w zawodzie technik usług kosmetycznych. Prowadzi własny gabinet kosmetyki i masażu.

Elżbieta Sadlik – kosmolog, szkoleniowiec kosmetyczny, pedagog i nauczyciel akademicki. Absolwentka wydziału Pedagogiki i Psychologii na Uniwersytecie Warszawskim oraz studiów podyplomowych w Wyższej Szkole Nauk Społecznych w Lublinie na kierunku Kosmologia w medycynie. Od kilku lat współpracuje z Policealną Szkołą TEB Edukacja w Rzeszowie. Egzaminator OKE w zawodzie technik usług kosmetycznych. Prowadzi własny gabinet kosmetyczny oraz kursy szkoleniowe z zakresu kosmetyki, podologii i stylizacji paznokci.

Agnieszka Graboś – dyplomowana kosmetyczka i magister pedagogiki. W latach 2009-2012 nauczyciel akademicki w Katedrze Kosmologii w Wyższej Szkole Nauk Społecznych w Lublinie. Od 2012 roku Dyrektor Szkół Policealnych TEB Edukacja w Lublinie. Egzaminator OKE w zawodzie technik usług kosmetycznych. Uczestniczy w szkoleniach i kongresach kosmetycznych, a także organizuje szkolenia, warsztaty i pokazy kosmetyczne dla Słuchaczy w pracowni kosmetycznej szkoły TEB Edukacja.

Aleksandra Górka – magister biologii (specjalność biochemia), dyplomowany kosmolog, specjalista ds. podologii. Właścicielka gabinetu podologicznego, w którym wykonuje zabiegi pielęgnacyjno-lecznicze dla stóp potrzebujących fachowej pomocy specjalisty. Od 2016 roku nauczyciel przedmiotów podologia oraz kosmetyka pielęgnacyjna i upiększająca w Policealnej Szkole TEB Edukacja w Lublinie.



wydawnictwo@edicon.pl

ISBN 978-83-946506-2-9



cena: 75,00 zł