

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 6

1. ЧТО ТАКОЕ ТЕЙП И КИНЕЗИОТЕЙПИРОВАНИЕ 7

- 1.1. Принцип работы кинезиотейпа 8
- 1.2. Свойства кинезиотейпов. Термины 9
- 1.3. Виды тейпов 10
- 1.4. Правила работы с кинезиотейпом. Аллергопроба 10
- 1.5. Показания к применению 11
- 1.6. Противопоказания 12
- 1.7. Виды коррекции 13
- 1.8. Виды аппликаций 15
- 1.9. Хранение тейпов 17
- 1.10. Этапы нанесения тейпов 17
- 1.11. Снятие тейпов 18
- 1.12. Анатомия старения 19
- 1.13. Анатомия. Этапы старения 22

2. ЛИМФОДРЕНАЖНОЕ ТЕЙПИРОВАНИЕ 24

- 2.1. Базовая лимфодренажная аппликация 26
- 2.2. Дренаж всего лица. Боковая цепочка 28
- 2.3. Дренаж всего лица. Вариант из 3 аппликаций 30
- 2.4. Дренаж всего лица. Боковая и центральная цепочки 31
- 2.5. Дренаж центра лица. Центральная цепочка 33
- 2.6. Лимфодренаж зоны глаз 34
- 2.7. Дренаж нижнего века 36
- 2.8. Дренаж верхнего века 37
- 2.9. Дренаж всей области глаз 39
- 2.10. Дренаж средней и нижней частей лица 40
- 2.11. Дренаж зоны второго подбородка 44
- 2.12. Дренаж зоны второго подбородка. Фонарики 46
- 2.13. Дренаж надключичных лимфоузлов. Фонарики 47

3. ЛИФТИНГ-ТЕЙПИРОВАНИЕ 49

- 3.1. Горизонтальные морщины на лбу. I 52
- 3.2. Горизонтальные морщины на лбу. I, Y 53
- 3.3. Межбровные и горизонтальные морщины на лбу. V, I 55
- 3.4. Межбровная морщина. Монетка 57
- 3.5. Межбровные морщины. Аппликация «Сердечко» 58
- 3.6. Межбровные морщины. Галочка 59
- 3.7. Морщина гордецов, горизонтальная морщина на переносице 60
- 3.8. Круговые мышцы глаз. Солнышко 61
- 3.9. Морщины вокруг глаз 62
- 3.10. Морщины у внешних уголков глаз. Гусиные лапки 63

- 3.11. V-образное тейпирование носогубной складки **64**
- 3.12. Лифтинг скуловых мышц и носогубных складок **66**
- 3.13. Лифтинг скуловых мышц **68**
- 3.14. X-образное тейпирование **69**
- 3.15. Круговая мышца рта. Теория **70**
- 3.16. Круговая мышца рта. Кисетные морщины **71**
- 3.17. Снятие спазма с круговой мышцы рта, разглаживание кисетных морщин, коррекция подбородка **73**
- 3.18. Кисетные морщины **74**
- 3.19. Коррекция подбородка **75**
- 3.20. Расслабление мышц-депрессоров, коррекция опущенных уголков губ и губоподбородочной складки **77**
- 3.21. Круговой лифтинг лица **78**
- 3.22. Зона второго подбородка и овал лица. Перекрестный метод **81**
- 3.23. Бандаж для овала лица и зоны второго подбородка **82**
- 3.24. Лифтинг средней и нижней частей лица. Нарезка сетка **84**
- 4.3. Носогубная зона. Расслабляем скуловые мышцы, снимаем гипертонус **90**
- 4.4. Расслабление височно-нижнечелюстного сустава. Коррекционный метод **91**
- 4.5. Расслабление жевательных мышц. Нарезка фонарик. Коррекционный метод **93**
- 4.6. Формирование овала лица и зоны второго подбородка. Панч-тейп **96**
- 4.7. Каркасное тейпирование шеи и платизмы **97**
- 4.8. Коррекция зоны декольте **100**
- 4.9. ГКСМ. Коррекционный метод **101**
- 4.10. ГКСМ. Коррекция **104**
- 4.11. Поддержка мышц шеи сзади. Коррекционный метод **105**
- 4.12. Невралгия тройничного нерва. Терапевтическая аппликация **106**
- 4.13. Нос, придаточные пазухи, улучшение носового дыхания, насморк, синуситы. Терапевтическая аппликация **108**
- 4.14. Диафрагма рта, горло **109**

4. РЕЛАКС ИЛИ ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ ТЕЙПИРОВАНИЕ **86**

- 4.1. Расслабление и лифтинг лобной мышцы. Фонарики **84**
- 4.2. Тейпирование от морщин под глазами. Морщины сна **88**

5. КРОСС-ТЕЙПЫ **111**

6. АКУ-ТЕЙПЫ **114**

ЗАКЛЮЧЕНИЕ **115**

ВВЕДЕНИЕ

В косметологии тейпирование успешно применяется как альтернатива ботоксу для эстетической реабилитации перед и после постановки филлеров, мезонитей, для снятия отека и ускорения регенерации кожи после пластики, а также для сокращения и профилактики морщин.

Кстати, придуман подобный метод омоложения был еще во времена египетской царицы Клеопатры, которая на ночь наклеивала на лицо тканые полосы, пропитанные натуральными и эфирными маслами. Это позволяло ей сохранять молодость и утром выглядеть неотразимой. В середине XX века этой давно забытой методикой начали пользоваться звезды черно-белого кино. Доподлинно известно, что голливудские актрисы прошлого века Марлен Дитрих и Джоан Кроуфорд применяли что-то похожее для избавления от морщин. Они наклеивали на лицо ленты из шелка телесного цвета, которые прятали под волосами. Благодаря чему кожа становилась идеально гладкой без пластики.

Спустя столетие на смену простой ткани и клею пришли тейпы – ленты из натурального хлопка на гипоаллергенной клеящей основе.

2.3. Дренаж всего лица. Вариант из 3 аппликаций

Используется когда есть проблема в постановке одного широкого тейпа: выпуклые родинки, раны, царапины, много пушковых волос в околоушной области.

1 аппликация – якорь ставим в проекции височного лимфоузла (в височной ямке). Хвосты распределяем до центра лба, над бровью, по верхнему краю глазницы (под бровью), до наружного угла глаза и нижнего края глазницы, не заходя на подвижное веко.

2 аппликация – якорь в проекции околоушных лимфоузлов (от козелка уха). Хвосты – по всей средней зоне лица или области отека до носогубной складки. При постановке нужно надуть щеку.

3 аппликация – якорь от мочки уха. Хвосты располагаются на нижней челюсти до середины подбородка.

Техника постановки такая же, как и в предыдущей аппликации.

Каждую аппликацию можно делать по отдельности или комбинировать с другими лимфодренажными схемами.





2.4. Дренаж всего лица. Боковая и центральная цепочка

Апликация, выводящая жидкость от центра лица к надключичным лимфоузлам.

Нам понадобится: тейп шириной 2,5–5 см, длина около 25 см, 4–12 ножек, якорь – 2 см.

1. Наклоняем голову вбок и вверх в противоположную от апплицирования сторону.
2. Якорь ставим на проекцию надключичного лимфоузла (в надключичной ямке).
3. Придерживая якорь на тканях, постепенно отделяя бумажную подложку с каждой ножки (начиная от центра лица), фиксируем тейп легкими помпажными точечными движениями, продвигаясь от якоря к концам.

4. Равномерно распределяем хвосты по всей центральной части лица, по линии носогубного треугольника, до внутренних уголков глаз, носослезной борозды, не заходя в орбитальную область.

Чтобы обезопасить ткани от излишнего натяжения тейп-лент, следует открыть рот до комфортного состояния либо надуть щеку.

ВНИМАНИЕ! Тейп может иметь 4–8 основных концов, а далее, приблизительно от линии челюсти, каждый хвост можно разрезать пополам, т.е. концевых хвостов будет в 2 раза больше, что обеспечит лучшую дренажную функцию.

При возвращении головы в естественное положение аппликация должна пойти волнами – это подтверждает правильное лимфотейпирование без натяжения.

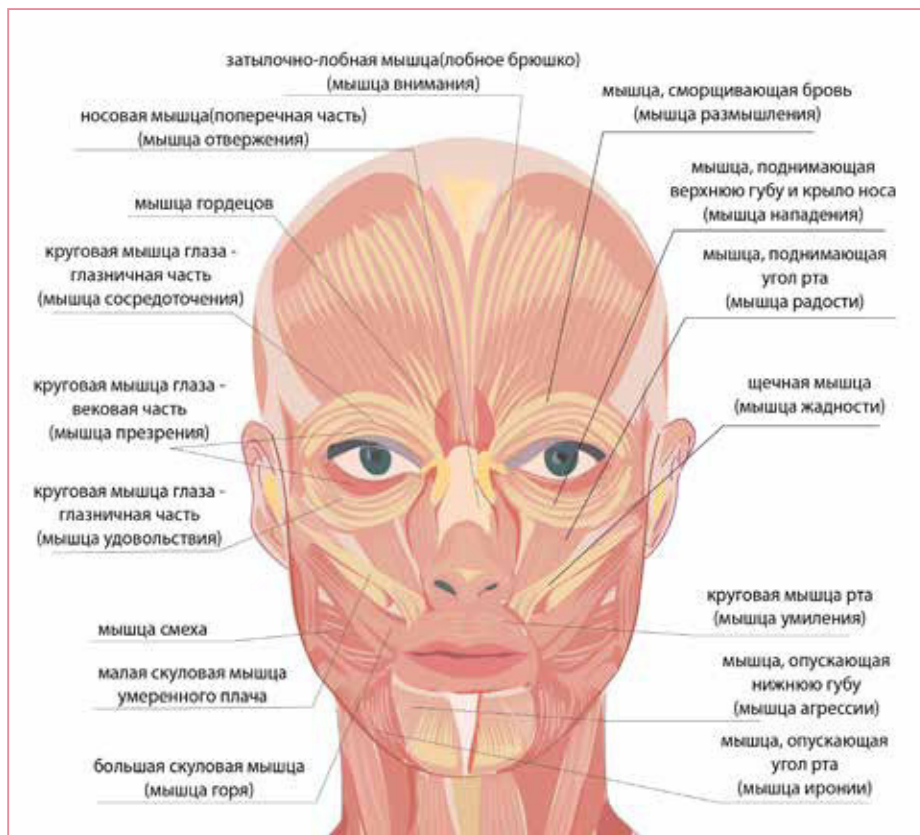
5. Активируем аппликацию проглаживающими движениями в сторону якоря.

Время воздействия от 1 до 8 часов.



3. ЛИФТИНГ-ТЕЙПИРОВАНИЕ


Используется для поддержки мягких тканей и тонуса слабых мышц.



Для начала внимательно ознакомьтесь с анатомией, чтобы иметь представление о том, как располагаются мышцы лица и шеи.

Правильно наклеенный тейп создаст идеальные условия для «подтягивания» коллагеновых волокон, расслабления мышц лица и формирования «памяти правильного положения».

Но от одного сеанса чудес ждать не стоит, так как специальные пластыри сами по себе не отвечают за лифтинг-эффект, а лишь на время возвращают мышцам природную длину и нормотонус, уменьшают их подвижность. Только после нескольких процедур мышцам, находившимся в гипертонусе, возвращаются их здоровое состояние и длина.

 **Лифтинг-постановка тейпа осуществляется без натяжения. Оно происходит за счет растяжения собственных тканей в пределах их свободного хода. К тому же лента имеет собственное заводское натяжение около 10%. Этого вполне достаточно для тейпирования лица. Своим ученицам я всегда говорю, что лучше недотянуть, чем перетянуть.**

Якорь всегда ставим в нейтральном положении мышцы, без натяжения. Концы лент (последние 1–2 см) фиксируем тоже без натяжения.

Сильное натяжение полосок при наклеивании способно травмировать кожные покровы, особенно это касается чувствительной кожи.

Чтобы правильно определить постановку тейпов на мышцы лица, нужно разобраться, в каком состоянии находится та или иная мышца.

- Тонус – это постоянная (фоновая) активность нервных центров, некоторых тканей и органов, обеспечивающая их готовность к действию. Все мышцы никогда не бывают расслабленными на 100%, в них всегда сохраняется некоторое напряжение.
- Гипертонус – состояние, характеризующееся аномальным напряжением мышцы и сниженной способностью к растяжению (уплотнения, уменьшение объема движений), это повышенная активность мышечной ткани. При слабом гипертонусе возникает некоторый дискомфорт, ощущение напряжения, стянутости мышцы, которые можно снять механическим воздействием (растирание, массаж). Для умеренных и сильных случаев гипертонуса характерны мышечные спазмы, иногда вызывающие резкую боль. В наиболее тяжелых случаях мышцы становятся очень плотными, болезненно реагируют на механическое раздражение.

Мышцы лица, как и мышцы тела здорового человека должны иметь определенный сбалансированный тонус (т.е. определенную длину, способность