

NEUROMASAŻ

– ESTETYCZNY SOJUSZNIK

Ten leczniczy masaż twarzy stanowi idealne przygotowanie do niektórych zabiegów kosmetologii estetycznej.



TERESA BAGIŃSKA-KRAŚŃSKA

Specjalista w dziedzinie odmładzających masażów twarzy, szyi i dekoltu. Manualnych terapii odmładzających uczyła się od najlepszych: dr Hidemi Morimasy, Larisy Vitvinovej czy dr. Sergeya Shchurevicha. Właścicielka gabinetu „Terapie z Natury”, w którym można wykonać szereg zabiegów, w tym m.in.: masaż dermoplastyczny, lifting rzeźbiarski (osteopatyczny), Zoga Face Integration, japoński cosmolifting, drenaż limfatyczny oraz nowość w Polsce – Face Splitmassage. Gabinet oferuje także prozdrowotne zabiegi, takie jak neurorefleksologia, terapia krzyżowo-czaszkowa, aromaterapia, terapia Access Bars czy technika Bowena.

Neuromasaż to unikatowa technika stworzona przez naszą rodaczkę, dr Sławę Poloczańską-Godek, kosmologkę promującą koncepcje kosmetologii holistycznej i dynamicznego modelu zdrowia. Łączy elementy masażu powięziowego, drenażu limfatycznego i terapii manualnej oraz koncentruje się na pracy w obrębie twarzy, głowy, szyi i klatki piersiowej pacjenta.

Piękno i zdrowie

Neuromasaż może przynieść efekty takie jak ujędrnienie skóry, poprawa jej kondycji i ukrwienia czy redukcja zmarszczek, ale nie to jego głównym celem.

”

STWORZONY ZOSTAŁ JAKO ZABIEG LECZNICZY,

nakierowany na rozluźnienie tkanki mięśniowej, oddziaływanie na nerwy czaszkowe (w szczególności na nerw błędny), poprawę krążenia płynów i likwidację zastojów. Poprzez zastosowanie technik

manualnych, połączonych z podejściem czaszkowym, trzewnym, strukturalnym oraz drenażowym, możemy dość skutecznie usuwać dysfunkcje o podłożu psychosomatycznym, wpływające na kwestie stomatologiczne, laryngologiczne, a nawet kognitywne. Neuromasaż promuje także właściwe ułożenie kości twarzoczaszki i fizjologiczne rozluźnienie struktur twarzy i głowy, co przywraca symetrię twarzy – i to właśnie jest największa korzyść ze stosowania tej techniki z perspektywy medycyny estetycznej. Bo twarz symetryczna to twarz „łatwiejsza” z punktu widzenia fachowca, którego zadaniem jest „zaopatrzenie” jej w różne preparaty czy wypełniacze.

Dotyk i ucisk, czyli diagnoza

Jak w każdym zabiegu leczniczym, w neuromasażu planowanie terapii zaczyna się od diagnozy. W tym celu specjalista najpierw praktykuje uważny dotyk, najczęściej na połączeniach kości twarzoczaszki lub w okolicach wyjść wolnych zakończeń nerwowych. Pod czułymi opuszkami palców można wyczuć „ciszę tkankową”, sugerującą sklejenie tkanek lub ich odwodnienie – prawidłowe przepływy tkankowe



wywołują charakterystyczną i wyczuwalną amplitudę. Z kolei nasilona amplituda drgań tkankowych np. w okolicy ust, gdzie znajduje się aż 10 przyczepów mięśni mimicznych, może sugerować napięcie, wywołane stresem – i wtedy wiadomo, że podczas zabiegu trzeba wprowadzić elementy relaksacyjne na powięzi głowy.

Dzięki umiejętnemu dotykowi można skontrolować tzw. ścieżki przemieszczenia przyczepów mięśniowych. To, które ścieżki wydają się zajęte, pozwala zdiagnozować cały szereg problemów, takich jak przemieszczenie mięśni i powięzi u osób pracujących codziennie przez wiele godzin z głową skierowaną w dół czy przemieszczenie aparatu wzrokowego u osób intensywnie pracujących przy komputerze.

Ucisk to kolejna technika badania tkanek. Za jego pomocą można celowo odkształcać tkanki, obserwując ich reakcję na to odkształcenie: opór na ślizg, zmianę koloru, czas powrotu na swoje miejsce, elastyczność i stopień, w jakim tkanka naddaje się podczas rozciągania i przesuwania. Na podstawie tych parametrów można sporo o stanie tkanek powiedzieć.

Za pomocą dotyku i ucisku badam naskórek, skórę właściwą oraz położoną pod nią powięź na twarzy, szyi i głowie.

”

**WIZUALNIE OCENIAM TAKŻE
SYMETRIĘ TWARZY ORAZ
CAŁEGO CIAŁA,**

w szczególności ramion i klatki piersiowej, ponieważ neuromasaż obejmuje także te obszary.

Nie tylko twarz

Zabieg rozpoczyna się od pracy delikatnym, ale stanowczym naciskiem w obrębie obręczy barkowej. Moim celem jest tu

”

**USTAWIENIE OBRĘCZY
BARKOWEJ WE WŁAŚCIWEJ
POZYCJI,**

obniżenie ramion, otwarcie klatki piersiowej i rozluźnienie struktur powięziowo-mięśniowych.

Kolejnym krokiem jest relaksacja powięzi szyjnej za pomocą delikatnego rozciągania. Dopiero gdy barki i szyja są przygotowane, przystępuję do masażu twarzy i głowy. Relaksacja powięzi głowy, czepca ścięgniętego i kresy karkowej dolnej oraz górnej jest jednym z ważnych elementów, zwłaszcza w perspektywie zabiegów liftingujących. Zabieg ten doskonale przygotowuje skórę głowy również do innych zabiegów, np. do bodźcowania skóry głowy mezoterapią droбноigłową.

Aby zapewnić twarzy prawidłowy drenaż, w neuromasażu terapeuta pracuje na szyi, dekolcie i ramionach. Trójkąt szyi to obszar, przez który przechodzi wiele nerwów i naczyń. Połączenia żył szyjnych i podobojczykowych, tzw. kąty żyłne, to newralgiczne miejsca, do których spływa chłonka, m.in. z twarzy. I aby zapewnić prawidłowe krążenie chłonki i usunąć jej zastoje z twarzy, trzeba połączyć pracę na szyi i odzyskanie drożności jej struktur z przywróceniem prawidłowej motoryki ramion i klatki piersiowej – bo to m.in. mięśnie klatki piersiowej stanowią rodzaj pompy dla nieskorej do ruchu limfy.

Symetria to piękno i zdrowie

Masaż twarzy w neuromasażu to nie tylko praca nad mięśniami. W tej technice terapeuta wiele uwagi poświęca powięziom poszczególnych okolic oraz

”

**ODPOWIEDNIEJ STYMULACJI
ZAKOŃCZEŃ NERWOWYCH.**

To ważne, ponieważ zespół współpracujących mięśni i tkanek jamy ustnej i twarzoczaszki tworzy tzw. układ stomatognatyczny, a układ ten sterowany jest przez ośrodkowy układ nerwowy (OUN). Odpowiednia stymulacja zakończeń nerwowych pozwala na rozluźnienie napięć i przywrócenie harmonii mięśniom odpowiedzialnym za mimikę twarzy. „Skutkiem ubocznym” przywrócenia harmonii w tym obszarze będzie nie tylko bardziej symetryczna twarz, ale także powrót do prawidłowego

żucia, przelknięcia, wydawania dźwięków, a nawet oddychania.

Symetrię linii ust pomaga przywrócić praca z powięzią policzkowo-gardłową, otaczającą mięsień policzkowy, oraz modelowanie bruzdy nosowo-wargowej i powiązanych z nią mięśni. Dzięki temu przywracany jest prawidłowy tonus mięśniowy przyczepów mięśni wokół ust. Często wymaga to połączenia pracy na zewnątrz i wewnątrz jamy ustnej. Ucisk na szew podniebienny oraz praca na dnie jamy ustnej nie są może najbardziej lubianymi przez pacjentki elementami neuromasażu, ale pozwalają usunąć napięcia w tych obszarach, pomóc tkankom powrócić we właściwe położenie, pobudzić drenaż chłonki w okolicy dolnej wargi, a nawet udrożnić tor oddechowy nosa.

Piękny owal

Aby poprawić owal twarzy i przywrócić mu utracone piękno,

”

NEUROMASAŻ SIĘGA PO MOBILIZACJĘ ŻUCHWY WZGLĘDEM KOŚCI POTYLICZNEJ,

rozluźnienie powięziowo-mięśniowe żuchwy i mięśni żwaczy, techniki drenażowe okolic podżuchwowych oraz zaleca pracę na mięśniach podgnykowych. Owal twarzy to bowiem rama, wytyczona przez żuchwę (u dołu), kość czołową (u góry) oraz mięśnie żwacze (po bokach). Na poziomie wszystkich tych tkanek można wywołać mobilizację, a następnie, za pomocą uspokajającego ruchu, przywrócić naturalny balans.

Podczas neuromasażu terapeuta sporo uwagi poświęca okolicom oczu oraz pracy na czole. Dzięki temu liftingowane są mięśnie czoła, wyrównana zostaje linia brwi, uniesione – górne powieki, spłycone – „kurze łapki” i bruzdy czołowe.

Dodatkowy bonus stanowi to, że praca nad czołem, w połączeniu z rozluźnieniem struktur powięziowych na głowie i potylicy,

”

MOGĄ ZMNIJSZYĆ SKŁONNOŚĆ DO MIGREN.

Sama praca nad skórą głowy, skutkująca jej rozluźnieniem i lepszym ukrwieniem, sprzyja też zdrowiu i porostowi włosów.

Po zabiegu

Ważne jest, aby uczulić pacjentki, by po terapii nie brały leków z grupy NLPZ, unikały zabiegów cieplnych czy z użyciem lodu oraz przez jakiś czas powstrzymały się od intensywnego wysiłku fizycznego.

PRZECIWWSKAZANIA DO NEUROMASAŻU? JEST ICH KILKA.

Neuromasaż to technika bezpieczna i sprzyjająca zdrowiu. Jest stosowany jako technika rehabilitacyjna wspomagająca w powrocie do zdrowia po udarach, zapaleniu nerwów w obrębie twarzy i głowy czy w przypadku zniekształceń wskutek wypadków. W pewnych przypadkach nie zaleca się jednak jego wykonania.

Przeciwwskazaniami są:

- nowotwory,
- aktywne złamania lub infekcje,
- miażdżyca naczyń,
- niewygojone uszkodzenia skóry,
- krwaki,
- poważne zaburzenia krzepliwości krwi i zakrzepowe zapalenie żył,
- poważne upośledzenie pracy układu odpornościowego.