



Kosmetyka pielęgnacyjna dłoni i stóp

*4 moduł Programu Praktyk w branży
kosmetycznej*

Magdalenka, luty 2011

Wersja 1

CZŁOWIEK – NAJLEPSZA INWESTYCJA



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt pt „Nowoczesne nauczanie zawodowe – modułowe staże w innowacyjnych przedsiębiorstwach”
jest współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Opracowanie stanowi obudowę dydaktyczną modułu „Kosmetyka pielęgnacyjna dłoni i stóp” programu praktyk dla nauczycieli i instruktorów praktycznej nauki zawodu kosmetyczka

Opracowanie jest sfinansowane ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego oraz Budżetu Państwa.

Opracowanie jest elementem realizacji projektu „Nowoczesne nauczanie zawodowe – modułowe staże w innowacyjnych przedsiębiorstwach”
Prowadzonego w ramach Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki,
Priorytet III Wysoka jakość systemu oświaty

Magdalenka, luty 2011

Wersja 1

SPIS TREŚCI

I.	WSTĘP	4
II.	MATERIAŁ DO REALIZACJI ZADAŃ ZAWODOWYCH	5
2.1.	Budowa dłoni, stóp i paznokci	5
2.2.	Defekty i choroby dłoni, stop i paznokci	7
2.3.	Pielęgnacja dłoni	13
2.4.	Pielęgnacja stóp	22
III.	ZADANIA WSPOMAGAJĄCE UKSZTAŁTOWANIE UMIEJĘTNOŚCI PRAKTYCZNYCH	26
3.1.	Zabieg parafinowy	27
3.2.	Pielęgnacja rąk Hand Spatitudo z kwiatem lotosu	29
3.3.	Masaż stóp	30
3.4.	Zabieg relaksacyjny dla stóp Foot Spatitudo z liśćmi baobabu	31
IV.	LITERATURA	33

I. WSTĘP

Przekazujemy Państwu Poradnik pt. „ Kosmetyka pielęgnacyjna dłoni i stóp”, który będzie pomocny w przekazywaniu wiedzy i kształtowaniu umiejętności z zakresu tego modułu. Poradnik zawiera jedynie najważniejsze informacje. Poziom trudności wykonywanych zadań powinien być dostosowany do możliwości i wcześniej ukształtowanych umiejętności oraz uwzględniać wyposażenie salonów kosmetycznych. Wykonanie zaproponowanych zadań zawodowych pomoże ukształtować niezbędne umiejętności. Należy pamiętać, że w ciągu swojego życia zawodowego będą Państwo musieli wielokrotnie dokonywać zmian wykonywania zabiegów, stosowania preparatów i aparatów kosmetycznych.

W poradniku zamieszczono:

- materiał do realizacji zadań zawodowych;
- zadania wspomagające ukształtowanie umiejętności praktycznych;
- literaturę.

II. MATERIAŁ DO REALIZACJI ZADAŃ ZAWODOWYCH

2.1. Budowa dłoni, stóp i paznokci

Kości ręki dzieli się na trzy podstawowe grupy:

- kości nadgarstka,
- kości śródreżca,
- kości palców.



Nadgarstek (*carpus*) to giętka część stawu, w której skład wchodzi osiem bardzo drobnych kości. Są one połączone ze sobą za pomocą więzadeł. Ścięgna wiążą kość ręki z kośćmi przedramienia.

Śródreżce (*metacarpus*) to główna część ręki. W jej skład wchodzi pięć kości śródreżca, które jednocześnie są dość długie.

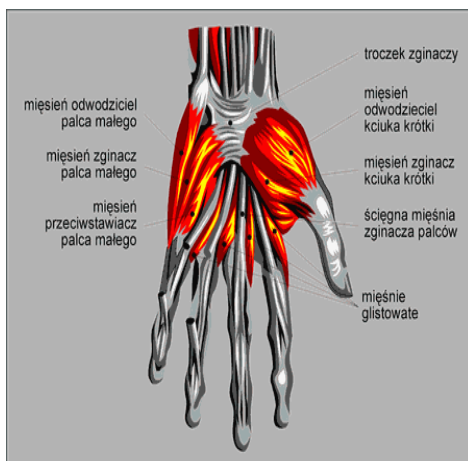
Kości palców składają się z czternastu paliczków. Kciuk posiada w tym dwa paliczki, zaś pozostałe palce mają ich trzy.

Rys. 1 Kości ręki

Ręka stanowi ostatni odcinek kończyny górnej. W jej obrębie wyróżnia się powierzchnię grzbietową i dloniową. Ta ostatnia posiada tkankę tłuszczową i łączną usprawniającą ruchy chwytne. Mięsień dloniowy długi wysyła łącznotkankowe włókna rozchodzące się do palców i tworzących rozciągno dloniowe ręki. Ważną rolę odgrywają również pochewki ścięgien ręki. Są to łącznotkankowe błony otulające ścięgna i chroniące je przed rezultatami tarcia.

Mięśnie ręki utworzone są przez krótkie mięśnie znajdujące się na dloniowej powierzchni ręki. Dzielimy je na trzy głównej grupy:

- mięśnie kłębku,
- mięśnie kłębika,
- mięśnie środkowe dłoni.



Rys. 2. Mięśnie dłoni

Mięśnie kłębku to: odwodzień krótki, zginacz krótki, przeciwstawiacz i przywodzień. Mięśnie te posiadają przyczepy na paliczku kciuka., co umożliwia jego odwodzenie i przeciwstawianie, przywodzenie, zgięcie w stawie śródreżczno-paliczkowym i międzypaliczkowym kciuka.

Mięśnie kłębika (palca małego) stanowią: dloniowy krótki, przeciwstawiacz, odwodzień i zginacz krótki. Ich zadaniem jest odwodzenie, zgięcie palca w stawie śródreżczno-paliczkowym oraz zgięcie lub wyprostowanie w międzypaliczkowych.

Mięśnie środkowe dłoni znajdują się między kłębem a kłębikiem. Zaliczane są do nich mięśnie glistowate, międzykostne dloniowe i grzbietowe. Zginają palce od drugiego do piątego w stawach śródreżczno-paliczkowych, prostują zaś w międzypaliczkowych i przywodzą palce.

Nerwy ręki to:

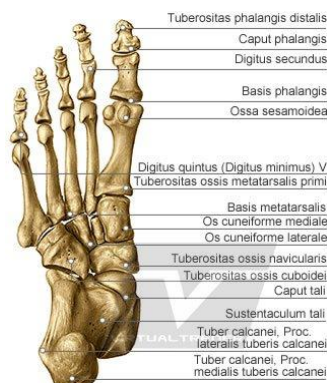
- nerw pośrodkowy,

- nerw ramieniowy,
- nerw promieniowy

Nerw pośrodkowy odpowiada za precyzję chwytu oraz zginanie palców. Dzięki niemu można chwycić przedmiot i mieć czucie po wewnętrznej stronie kciuka oraz w palcach wskazującym, środkowym i serdecznym.

Dzięki nerwom ramieniowym można wykonywać szereg wymagających uwagi czynności, np. pisanie na komputerze, szycie, itp.

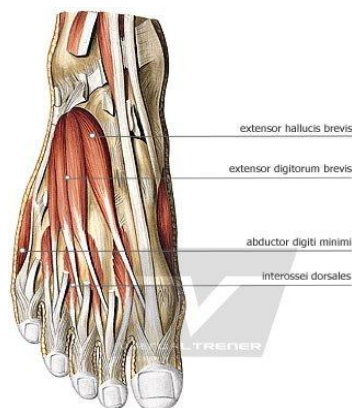
Nerw promieniowy umożliwia człowiekowi odbieranie wrażeń zmysłowych. Ta grupa nerwów odpowiada za prostowanie naszej ręki.



Rys. 3. Kości stopy

Mięśnie stopy dzieli się na mięśnie:

- grzbietu,
- podeszwy.



Rys. 4. Kości stopy

Stopa ludzka jest złożona z 26 kości, stawów i torebek stawowych oraz więzadeł, łączących kości, stawy i torebki stawowe. Wyróżnia się trzy części w stopie: stęp, śródstopie i palce. Na śródstopie składa się pięć kości długich, które są rozdzielone przestrzeniami międzykostnymi. Palce składają się z trzech paliczek: paliczek podstawowy, paliczek środkowy, paliczek dalszy; poza paluchem, który składa się tylko z dwóch paliczek. Taki układ kości, stawów i więzadeł umożliwia ruch. Złamania śródstopia i palców objawiają się bólami stopy, które narastają, gdy próbujemy poruszyć palcami, obrzękiem stopy, sinieniem palców.

Mięśnie grzbietu

Do mięśni grzbietu stopy należą: prostownik krótki palców, prostownik krótki palucha.

Mięśnie grzbietu stopy prostują palce i nieco je rozstawiają.

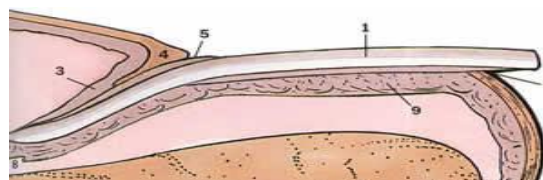
Mięśnie podeszwowe

Do mięśni podeszwowych należą: odwodziciel palucha, zginacz krótki palucha, przywodziciel palucha, odwodziciel palca małego, zginacz krótki palca małego, zginacz krótki palców i czworoboczny podeszwy.

Mięśnie podeszwowe zginają palce, przywodzą lub odwodzą paluch od palca drugiego, wzmacniają sklepienie stopy.

Nerwy stopy przebiegają przez całą długość nogi, aż do stopy. Unerwiają one mięśnie zginacze i mięśnie prostujące tak stopę jak i palce stopy. Odbierają informacje pochodzące z receptorów czuciowych umieszczonych w skórze stopy. Przekazują odebrane informacje do rdzenia kręgowego i do mózgowia tworzących ośrodkowy układ nerwowy.

Paznokcie należą do tzw. przydatków skóry. Jest wytworem nabłonkowym w postaci elastycznych, zrogowaciałych blaszek ochraniających opuszki palców dłoni i stóp, zbudowanych z twardej keratyny.



- Płytką paznokciowa – 1
- Obłaczek – 2
- Wały paznokcia: boczny i tylny – 3
- Skórka – 4
- Obrąbek naskórkowy paznokcia – 5
- Brzeg wolny – 6
- Obrąbek naskórkowy podpaznokciowy – 7

Rys. 5. Budowa paznokcia

Paznokcie składa się z ciała paznokcia i ukrytego w zatoce korzenia. Przednią część korzenia stanowi obłaczek zwany łękotką, w którym znajduje się warstwa rozrodcza paznokcia. Na powierzchni macierzy, zwróconej do ciała paznokcia, biegną podłużne listewki skóry właściwej, zwane grzebieniami macierzy paznokcia. Są one oddzielone od siebie delikatnymi bruzdami. W grzebieniach przebiegają liczne naczynia włosowate, warunkujące barwę paznokcia, która u ludzi zdrowych jest na ogół różowa. Powierzchnia macierzy jest pokryta warstwą komórek naskórka widocznych pod brzegiem wolnym paznokcia i noszących nazwę obrąbka naskórkowego podpaznokciowego. Przy końcu palca występuje brzeg wolny paznokcia, który po obu stronach przechodzi w brzeg boczny. Brzeg zakryty wchodzi do zatoki paznokcia. Po stronie grzbietowej nad brzegiem zakrytym, jak również nad brzegami bocznymi uwypukla się fałd skóry zwany wałem paznokciowym. Z wału nad powierzchnię paznokcia schodzi w głąb cienka warstewka nabłonka zwana obrąbkiem naskórkowym. W ciągu tygodnia paznokcie rośnie średnio milimetr. Całkowita rekonstrukcja blaszki paznokciowej trwa około 100 dni.

2.2. Defekty i choroby dłoni, stóp i paznokci

Do podstawowych defektów i chorób dłoni zalicza się:

- brodawki zwykłe,
- odmrożenia,
- odmroziny,
- nadmierne pocenie się dłoni.

Tabela 1. Defekty i choroby dłoni, przyczyny ich powstawania oraz leczenie

ZMIANA	OPIS	PRZYCZYNY POWSTAWANIA	LECZENIE
Brodawki zwykłe (kurzajki)	Umiejscawiają się na grzbietowych powierzchniach palców dłoni. Mogą występować pojedynczo lub w dużych ogniskach. Mają szorstką powierzchnię o szarawym lub żółtawym zabarwieniu.	Jest to choroba wirusowa skóry.	Brodawki usuwa się: farmakologicznie, przez elektrokoagulację bądź zamraża dwutlenkiem węgla
Odmrożenia	Odmrożenie I stopnia objawia się rumieniem, obrzękiem i niewielką bolesnością	Są spowodowane działaniem niskiej temperatury na dłoń i	Kąpiele na przemienne zimne i ciepłe, wcieranie

		stopy. Mogą je przyspieszać: zwolniony przepływ krwi, mechaniczne przeszkody w przepływie krwi (np. ciasne buty), niedokrwistość, niewłaściwe odżywianie.	maści zawierających ichtiol i balsam peruwiański.
Odmrożyny	–	Spowodowane długotrwałym działaniem niskiej temperatury lub obecnością czynników usposabiających do ich powstawania (takie same jak w przypadku odmrożeń).	Długotrwałe: przemienne kąpiele, masaże, gimnastykę, naświetlanie lampą sollux, diatermię, maść ichtiolową i kamforową.
Nadmierne pocenie się dłoni	–	Związane ze stanem układu nerwowego. Nasila się pod wpływem zdenerwowania i innych czynników psychicznych.	Profilaktycznie: moczenie rąk w wywarze z kory dębu i naparze z pokrzywy oraz szałwi.

Do podstawowych defektów i chorób stóp należą:

- wrastające paznokcie,
- nagniotki (odciski),
- modzele,
- pękające pięty,
- odparzenia,
- nadmierna potliwość stóp,
- płaskostopie,
- brodawki (kurzajki) stóp.

Tabela 2. Defekty i choroby stóp, przyczyny ich powstawania oraz leczenie

ZMIANA	OPIS	PRZYCZYNY POWSTAWANIA	LECZENIE
Wrastające paznokcie	Płytką uraża części miękkie, powstaje obrzęk i stan zapalny wywołujący bolesność.	Powstają na skutek zwiększonego zagięcia płytki paznokciowej. Ucisk powoduje jej wybrzuszenie i zagięcie brzegów bocznych ku dołowi.	Profilaktyka: stosowanie płynów do wrastających paznokci, zakładanie klamer korygujących obcinanie paznokci na prosto i noszenie wygodnego obuwia. Postępowanie kosmetyczne: nacięcie paznokcia z boku i wycięcie odciętego fragmentu cążkami lub dłutkiem.
Nagniotki (odciski)	Uwypuklone zgrubienia naskórka nad małymi, wystającymi pod skórą		Profilaktyka: stosowanie maści i płynów zmiękczających

	wyniosłościami kostnymi. Mają centralnie ułożony rdzeń sięgający do głębokich warstw skóry. Umiejscawiają się na powierzchniach grzbietowych 3-go, 4-go i 5-go palca stopy lub na przylegających do siebie powierzchniach palców.	–	i złuszczących oraz zakładanie plastrów na odciski. Postępowanie kosmetyczne: ścięcie zgrubiałej warstwy, podważenie i usunięcie orzenia cążkami.
Modzele	Ograniczone, okrągłe lub owalne pogrubienia zrogowaciałego naskórka. Zrogowaciały naskórek jest twardy, nieunerwiony.	Powstają na stopach, na skutek ucisku skóry pokrywającej nadmiernie uwypuklone wyniosłości kostne.	Profilaktyka: stosowanie preparatów złuszczących i zmiękczających. Postępowanie kosmetyczne: ścięcie zgrubiałego naskórka.
Pękające pięty	–	Spowodowana brakiem witamin i nadmiernym zgrubieniem naskórka. Mogą być wywołane noszeniem twardego obuwia, brak higieny i właściwej pielęgnacji oraz skłonność osobnicza.	Profilaktyka: smarowanie stóp maściami i kremami z wit. A, przecieranie pięt pumeksem, używanie kremów złuszczących. Postępowanie kosmetyczne: Moczenie stóp w kąpieli zmiękczającej, dezynfekcja pęknięć i smarowanie maścią tranową.
Odparzenia	Mają postać pęcherzy i otarć naskórka	Noszenie niewygodnego, twardego obuwia, przegrzania stóp lub skłonności wrodzone.	Profilaktyka: noszenie wygodnego i przewiewnego obuwia oraz bawełnianych skarpetek, przesypywanie stóp talkiem lub pudrem przeciwpotowym. Postępowanie kosmetyczne: stosowanie płynu ściągającego i dezynfekującego, kąpiel ziołowa z dodatkiem wyciągów np. z kory dębu, mięty, posmarowanie odparzonego miejsca maścią tranową i nałożenie jałowego opatrunku.
Nadmierna potliwość stóp	–	Jest spowodowana noszeniem nieprzewiewnego obuwia oraz skarpet lub rajstop z tworzyw sztucznych. Może towarzyszyć cukrzycy, niektórym chorobom	Profilaktyka: noszenie przewiewnego obuwia, przesypywanie stóp talkiem, stosowanie preparatów przeciwpotowych i dezynfekujących. Postępowanie kosmetyczne: moczenie stóp w naparze

		zakaźnym i pasożytniczym, okresowi dojrzewania i przekwitania oraz napięciom nerwowym.	szalwi i pokrzywy, przesypywanie talkiem lub pudrem
Płaskostopie	–	Przyczyną są słabe więzadła i mięśnie zbyt duża masa ciała i długotrwała praca w pozycji stojącej, noszenie butów na zbyt wysokich obcasach i za wąskich noskach.	Nabyte płaskostopie koryguje się stosując odpowiednią gimnastykę stóp i nosząc wkładki ortopedyczne dobrane na miarę. Postępowanie kosmetyczne: masaże relaksacyjne, kąpiele z dodatkiem soli kuchennej, naparu z ziół lub olejków eterycznych.
Brodawki (kurzajki) stóp	Zmiany głęboko wnikają do skóry właściwej, są bolesne, występujące pojedynczo głównie w miejscach ucisku mechanicznego.	Są zmianami zakaźnymi wywołanymi przez wirusy. Można się nimi zarazić korzystając z basenów, innych miejsc publicznych, gdzie chodzi się boso. Mogą ustępować samoistnie.	Mogą być mylone z odciskami i wycinane, co powoduje ich rozsiewanie. Można im zapobiegać poprzez noszenie kłapek w miejscach takich jak basen.

Zmiany płytki paznokciowej dzieli się na:

- zmiany pierwotne,
- zmiany wtórne.

Do zmian pierwotnych zalicza się:

- bielactwo,
- bruzdkowanie,
- łamliwość płytki paznokciowej,
- oddzielanie się płytki paznokciowej,
- przerost płytki paznokciowej,
- zakłębienie płytki paznokciowej,
- zanik płytki paznokciowej,
- zmiany zabarwienia paznokci,
- zmiany paznokci wywołane przez kosmetyki i niewłaściwą pielęgnację.

Tabela 3. Zmiany pierwotne płytek paznokciowych, przyczyny ich powstawania i leczenie

ZMIANA	OPIS	PRZYCZYNY POWSTAWANIA	LECZENIE
Bielactwo paznokci	Tzw. „kwitnące paznokcie” to występowanie kropkowatych, liniowych lub nieregularnych przebarwień przesuwających się od nasady ku brzegowi wolnemu paznokcia. Zmiany	Zmiany mogą być wywołane mikrourazami wywołanymi zbyt mocnym wycinaniem skórek, lub zaburzeniami rogowacenia komórek płytki paznokcia,	Usunięcie ewentualnych przyczyn.


	mogą występować na jednym, kilku lub wszystkich paznokciach.	powodującymi zmianę załamania światła.	
Bruzdowanie	Bruzdowanie podłużne – objaw normalny, nasilający się z wiekiem.	Przy zaburzeniach krążenia, goścu przewlekłym, czasem w przebiegu liszaja płaskiego.	–
	Bruzdowanie poprzeczne występuje w postaci bruzd przesuwających się od macierzy ku wolnemu brzegowi.	Występują po ciężkich chorobach zakaźnych, chorobach, którym towarzyszy wysoka gorączka, chorobom skóry, wypryskowi lub łuszczycy.	–
Łamliwość paznokci	Objawia się pękaniem wzdłuż bruzd podłużnych i nierównościami i wyszczerbieniem wolnego brzegu lub rozwarstwieniem płytki. Zmniejsza się również twardość paznokci.	Łamliwość może być związana z zaburzeniami troficznymi. Do ich występowania przyczynia się kontakt z zasadami, benzyną, żywicami, częste używanie lakierów i zmywacz acetonowych oraz częste moczenie i suszenie rąk.	Utrzymywanie dłoni w stanie suchym, obcinanie paznokci na krótko, stosowanie kremów odżywczych i zmiękczających, utwardzających lakierów leczniczych, zmywaczy bezacetonowych.
Oddzielanie się płytki paznokciowej	Rozpoczyna się na wolnym brzegu paznokcia. W wyniku rozwłóknienia części łożyskowej paznokcia dochodzi do oddzielania się części zewnętrznej od części łożyskowej.	Przyczyny mogą być różne, np. łuszczyca, grzybica, zakażenie bakteryjne, choroby ogólnoustrojowe, urazy mechaniczne, częste moczenie rąk..	Usunięcie przyczyn. Odstające paznokcie obcina się i stosuje miejscowe środki odkażające zabezpieczające przed zakażeniem wtórnym.
Przerost płytki paznokciowej	Znaczne wydłużenie, zgrubienie i zakrzywienie płytki paznokciowej, która przybiera szponowaty kształt. Paznokcieć traci połysk i zmienia zabarwienie na żółte, szare, ciemnobrunatne.	W przypadku zmian wrodzonych przerost występuje we wszystkich płytkach, w przypadku urazu- w jednej lub kilku płytkach.	Chirurgiczne lub zachowawcze. Leczenie chirurgiczne polega na usunięciu paznokcia i wyłyżeczkowaniu macierzy. Leczenie zachowawcze polega na ścinaniu paznokcia szybkoobrotową szlifierką.
Zakłęśnięcie	Talerzykowate wgłębienie	Zmiany spowodowane	Przyczynowe:




plytki paznokciowej	paznokcia pojawiające się na jednej lub kilku płytkach.	niedokrwistością. Mogą występować w przebiegu czerwienicy.	przyjmowanie żelaza, witaminy z grupy B, witaminy C.
Zanik płytki paznokciowej	Ścienianie i skrócenie płytki paznokciowej. W skrajnych przypadkach płytka zanika całkowicie.	Zmiana często jest wrodzona. Może być również wywołana stanem chorobowym nabytym w wyniku stanu zapalnego i zakaźnego, najczęściej ropnego w obrębie macierzy paznokcia. Ponadto zaburzenia gruczołów wydzielania wewnętrznego i inne choroby ogólnoustrojowe	Usunięcie przyczyny
Zmiany zabarwienia paznokcia	Zabarwienie brunatne lub czarne może pochodzić od nadmanganianu potasu lub lapisu, zielone – jest wywołane zakażeniem bakteriami beztlenowymi. Zespół żółtych paznokci (zgrubiałych z zahamowanym wzrostem płytki) jest spowodowany z zastojem w obrębie naczyń chłonnych.	Zmiany mogą być związane ze stykaniem się paznokci z różnymi związkami chemicznymi lub przyjmowaniem leków	Usunięcie przyczyn

Do zmian wtórnych zalicza się:

- drożdżycę,
- grzybicę,
- łuszczycę,
- zanokcicę,

Tabela 4. Zmiany wtórne paznokci, przyczyny ich powstawania i leczenie.

ZMIANA	OPIS	PRZYCZYNY POWSTAWANIA	LECZENIE
 drożdżycza	Bardzo zakaźna choroba, rozpoczynająca się od wału paznokcia. W tym miejscu powstaje stan zapalny. Objawia się silnie zaczerwienionym i obrzękniętym wałem, z którego wydostaje się ropa. Kolor płytki staje się szarobrunatny.	Do czynników sprzyjających należą: niedobory witam z grupy B, maceracja naskórka związana z nadmiernym poceniem, mikrourazy skóry	Miejscowe stosowanie leków przeciwgrzybiczych, eliminacja czynników sprzyjających – nie moczenie rąk.

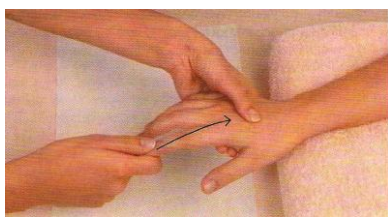
 <p>grzybica</p>	<p>Zmiany rozpoczynają się od wolnego brzegu paznokcia. Płyta staje się zielonkawa lub szara, matowa, krucha i łamliwa. Występują nieregularne poprzeczne lub podłużne bruzdkowania płytki. Początkowo zajęte są pojedyncze płytki paznokciowe lecz zakażenie przenosi się na pozostałe.</p>	<p>Może być wywołana dermatofitami, drożdżakami i pleśniami.</p>	<p>Doustne stosowanie preparatów przeciwgrzybiczych i zewnętrznie środków przeciwgrzybiczych w płynie, kremie, maści lub lakierze.</p>
 <p>łuszczyca</p>	<p>Paznokcie mają brunatno żółte przebarwienia i bruzdy będące wynikiem nieprawidłowego procesu rogowacenia. Zmiany te mogą dotyczyć jednego paznokcia ręki lub stopy, ale zazwyczaj występują na kilku paznokciach, nawet przy niewielkim zajęciu skóry. Zaawansowane zmiany paznokciowe polegają na rozwarstwieniu się płytek, które są zgrubiałe, matowe, białawożółte, kruche oraz poprzecinane bruzdami poprzeczny.</p>	<p>Infekcje bakteryjne (zwłaszcza paciorkowce), wirusowe, drożdżakowe choroby przemiany materii, m.in. cukrzyca i dna moczanowa, zaburzenia hormonalne</p>	<p>Smarowanie płytek paznokci preparatami dziegciowymi, maścią salicylową, przyjmowanie witaminy A, stosowanie fototerapii</p>
 <p>zanokcica</p>	<p>Ostre zapalenie tkanek okołopaznokciowych. Charakteryzuje się zaczerwienionym wałem paznokciowym, z ostrym stanem zapalnym, któremu towarzyszy silna bolesność. Po przebicciu często pojawia się ropa. Nie jest chorobą zakaźną.</p>	<p>Powstaje wskutek zakażenia (najczęściej poprzez ukłucie brudnym przedmiotem).</p>	<p>Ogólnie stosuje się antybiotyki, zewnętrznie okłady z maści ichtiolowej, sody. W skrajnych przypadkach konieczna jest ingerencja chirurgiczna – nacięcie i sączkowanie</p>

2.3. Pielęgnacja dłoni

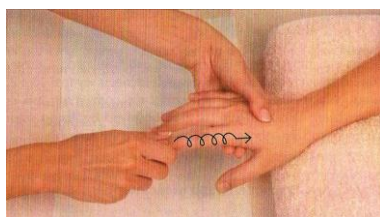
Pielęgnacja skóry dłoni polega na jej nawilżaniu, odżywianiu i regeneracji. W salonie kosmetycznym wykonuje się:

- masaż dłoni,
- zabiegi pielęgnacyjne,
- manicure.

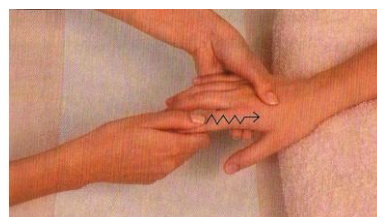
2.3.1. Masaż dłoni



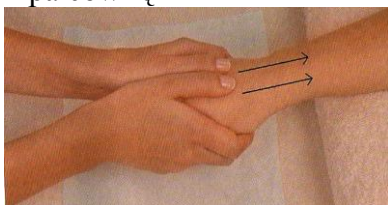
1. Głaskanie strony grzbietowo-dłoniowej palców ręki



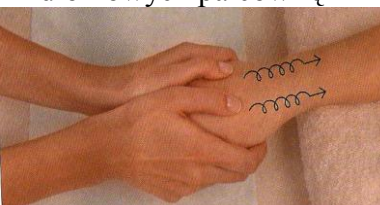
2. Rozcieranie stron bocznych i grzbietowo-dłoniowych palców ręki



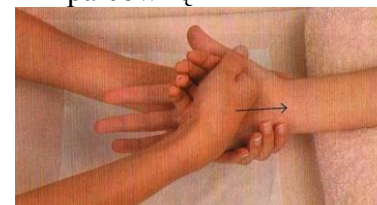
3. Ugniatanie strony grzbietowo-dłoniowej i palców ręki



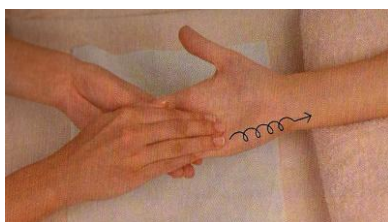
4. Głaskanie strony grzbietowej dłoni



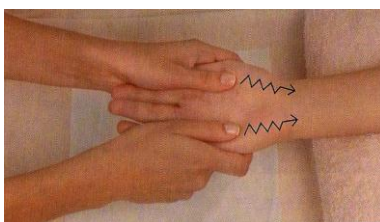
5. Rozcieranie strony grzbietowej dłoni



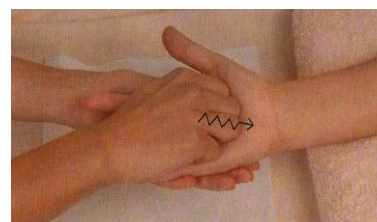
6. Głaskanie strony dłoniowej ręki



7. Rozcieranie strony dłoniowej ręki



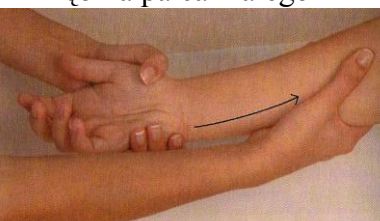
8. Ugniatanie kłębu kciuka i kłębika palca małego



9. Ugniatanie strony dłoniowej ręki



10. Głaskanie i rozciąganie stawu promieniowo-nadgarstkowego



11. Głaskanie ramienia naprzemiennie



12. Głaskanie przedramienia obręcz

2.3.2. Zabiegi pielęgnacyjne dłoni

Etapy wykonywania zabiegu pielęgnacyjnego na dłoniach:

1. Mycie i dezynfekcja skóry rąk.
2. Wykonanie peelingu. Zabieg wykonuje się:
 - specjalnymi peelingami do rąk,
 - peelingami do ciała, gdy skóra jest zrogowaciała i twarda,
 - peelingami do twarzy, gdy skóra jest wrażliwa i delikatna.Preparat nakłada się na wilgotne dłonie i masuje okrężnymi ruchami każdy palec i grzbiet dłoni. Czynność należy powtarzać przez około 2 – 3 minuty.
3. Spłukanie rąk i osuszenie ręcznikiem.
4. Nałożenie kremu odżywczego lub olejku eterycznego i wykonanie masażu.

5. Nałożenie maski o działaniu dostosowanym do indywidualnych potrzeb skóry. Najczęściej są to preparaty o działaniu nawilżającym, wygładzającym i wybielającym skórę rąk. Gdy dłonie są zniszczone można na nie położyć maskę do pielęgnacji twarzy o działaniu liftingującym lub odżywczym. Maski kremowe nakłada się pod maskę parafinową lub rozprowadza grubą warstwą na dłoniach i owija folią. Po upływie 15 minut preparat należy zmyć ze skóry ciepłą wodą.
6. Wykonanie kąpeli parafinowej. Parafina to mieszanina węglowodorów nienasyconych zawierających powyżej 20 atomów węgla w cząsteczce. Jest substancją stałą, drobnokrystaliczną, półprzezroczystą lub białawą. Działa na skórę wygładzająco, rozgrzewająco, nawilżająco i pojednająco oraz polepsza wnikanie substancji odżywczych.



Rys. 10. Kąpiel parafinowa dłoni

Dłonie zanurza się w parafinie po nadgarstki (rys. 10), minimum dwukrotnie. Ciepła parafina natychmiast zastyga. Następnie nakłada się rękawiczki foliowe i owija rękawicami frotte, w celu utrzymania ciepła jak najdłużej. Okład zdejmuje się po 15 – 20 minutach.

Przeciwwskazania do wykonania zabiegu:

- choroby skóry: bakteryjne, wirusowe, grzybicze, wyprysk (egzema).
7. Po upływie określonego czasu należy zdjąć z dłoni rękawice, po czym ściągnąć zastygłą parafinę.



Rys. 11. Zdjęcie zastygłej parafiny

8. Nałożenie kremu nawilżającego.

2.3.3. Manicure

Wyróżnia się następujące rodzaje manicure:

- manicure tradycyjny,
- manicure na ciepło,
- manicure bezczątkowy (biologiczny),

- manicure francuski.

Wyposażenie stanowiska pracy:



Rys. 12. Stanowisko do manicure

- stolik z podpórką na rękę
- lampa oświetleniowa,
- miseczka do moczenia rąk,
- serwetki – obowiązkowa zmiana dla każdej klientki,
- zestaw narzędzi: pilniki, cążki lub nożyczki do paznokci, cążki do wycinania skórek, podważasz do skórek lub drewniana łopatka do podważania naskórka,
- wata, lignina,
- środki opatrunkowe: gaza, plaster opatrunkowy, bandaż,
- środki do dezynfekcji skałeczeń (3% woda utleniona),
- środki do odkażania narzędzi: Ecolab, lizoformina, itp.

Wykonując manicure, należy przestrzegać zasad aseptyki (postępowanie bezbakteryjne) i antyseptyki (postępowanie przeciwbakteryjne).

Przestrzegając zasad aseptyki należy:

- używać jałowego, najlepiej jednorazowego sprzętu, tam, gdzie może dojść nawet do niewielkich uszkodzeń skóry,
- zakładać jałowe rękawiczki do zabiegów aseptycznych,
- sterylizować ostre przedmioty wielorazowego użytku.

Przestrzegając zasad antyseptyki należy:

- przestrzegać zasad higieny w salonie kosmetycznym,
- myć ręce przed i po każdym zabiegu,
- stosować rękawiczki ochronne,
- codziennie przygotowywać świeży roztwór dezynfekcyjny,
- stosować dezynfekcję narzędzi zgodnie z obowiązującymi zasadami,
- stosować dezynfekcje powierzchni zgodnie z obowiązującymi zasadami,
- używać odzieży ochronnej,
- przygotować stanowisko pracy zgodnie z zasadami ergonomii,
- zmieniać bieliznę zabiegową dla każdej klientki.

Przeciwwskazania do wykonania manicure:

- grzybica, drożdżycyca,
- brodawki,
- stany zapalne i alergiczne,
- stany infekcyjne.

Preparaty do manicure

Tabela 7a. Przykłady preparatów do pielęgnacji rąk i paznokci Peggy Sage Paris (lub równoważne)


PREPARATY PIELEGNACYJNE	
	<p>Maska do paznokci z biotyną i aloesem: odżywcza i stymulująca, nakładać wieczorem i zdjąć z paznokci rano.</p>
	<p>Balsam z olejkiem quinoa: regeneruje i uelastycznia paznokcie. Stosować leczniczo przez okres jednego miesiąca</p>
	<p>Preparat wybielający do paznokci: musujące kulki o działaniu wybielającym. Zawierają olejek eteryczny z cytryny przywracający paznokciom połysk i regeneruje.</p>
	<p>Łagodząco-nawilżający żel z mirrą: stymuluje, wzmacnia i uelastycznia paznokcie. Nałożyć i wmasować żel w płytkę. Stosować co najmniej przez miesiąc.</p>
	<p>Żel pobudzający wzrost: stymuluje wzrost paznokci dzięki zawartości pantenolu. Nakładać na paznokcie i wmasować 1-2 razy dziennie.</p>
	<p>Olejek wzmacniający: kompleks olejków uelastyczniających i witaminy F, odżywia delikatne paznokcie</p>
	<p>Olejek do skór: uelastycznia skórki i zapobiega ich wysychaniu</p>

Tabela 7b. Przykłady podkładów do paznokci Peggy Sage Paris (lub równoważne)








PODKŁADY	
	<p>Żel wapniowy: zawiera wapń i witaminę B5. Głęboko regeneruje. Używać jak lakier do paznokci.</p>
	<p>Preparat utwardzający do paznokci: wzmacnia zwiótczałe paznokcie. Powinien być stosowany codziennie</p>
	<p>Ekskluzywny preparat utwardzający: wzmacnia słabe i zniszczone paznokcie. Silnie skoncentrowany, przeznaczony do stosowania jako kuracja przez dwa tygodnie zgodnie z opracowaną procedurą.</p>
	<p>Preparat wygładzający: zawiera minerały wypełniające fałdy i nierówności paznokci.</p>
	<p>Preparat przeciw obgryzaniu paznokci: chroni paznokcie, dzięki gorzkiemu smakowi ogranicza nawyk obgryzania</p>
	<p>Preparat usuwający zażółcenia: maskuje żółte plamy po tytoniu i ożywia naturalny kolor paznokci</p>
	<p>Lazurowy podkład z morskim koprem: wzmacnia paznokcie i ożywia ich naturalny kolor</p>
	<p>Preparat doskonalący kolor paznokci: ujednolica kolor płytki i daje wyraźny efekt</p>
	<p>Lakier ochronny: wzmacnia przyczepność i połysk lakieru do paznokci</p>

Tabela 7c. Preparaty do paznokci – linia nail spatitude Peggy Sage Paris (lub równoważne)

LINIA NAIL SPATITUDE	
	<p>Zawiera 3 substancje czynne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • borówki – niebieski kolor, tonizują paznokcie zwiotczałe i delikatne, • maliny – różowy kolor, uelastyczniają paznokcie twarde i łamliwe, • cytryny: żółty kolor, wzmacniają paznokcie rozdwarzające się.
	<p>Kredki pielęgnacyjne do paznokci:</p> <ul style="list-style-type: none"> • niebieska kredka utwardzająca do zwiotczałych i łamliwych paznokci • różowa kredka wzmacniająca do twardych i łamliwych paznokci • żółta kredka ochronna do rozdwarzających się paznokci
	<p>Trójfazowy olejek w kulce do skórek przeznaczony do codziennego stosowania podczas masażu okolic paznokci w celu odżywienia skórek</p>
	<p>Zmięczająca i zluszczająca woda do paznokci z papają zmiękcza skórki i stymuluje regenerację komórek łożyska paznokcia. Nałożyć na skórki i delikatnie je odsunąć przy pomocy pałeczki do manicure</p>
	<p>Ultraodżywczy balsam do paznokci z olejkiem z żurawiny odżywia i chroni skórki i paznokcie. Stosować na koniec zabiegu pielęgnacyjnego na paznokcie bez ozdób.</p>
<p>Intensywnie pielęgnujący olejek do skórek głęboko odżywia paznokcie i skórki. Nakładać na paznokcie bez ozdób 1-2 razy dziennie.</p>	

Kształty paznokci i zasady ich korygowania

Tabela 8. Korygowanie podstawowych kształtów paznokci

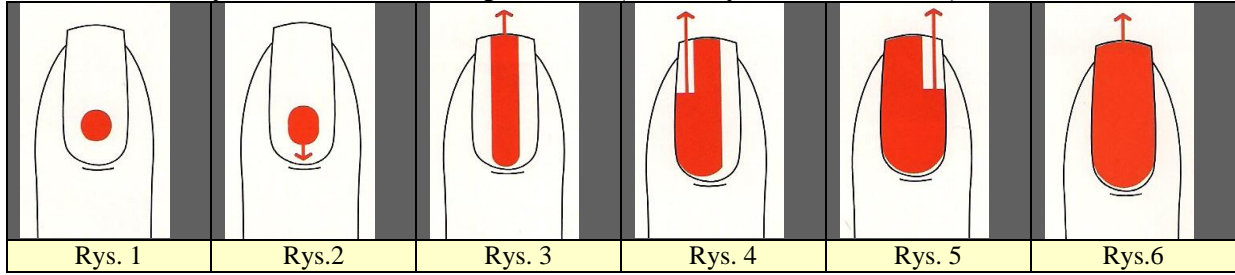
				
<p>Wydłużona płytka – należy łagodnie piłować boki, przy czym nadać im owalny kształt. Nakładając lakier ominąć obłaczek.</p>	<p>Prostokątna płytka – należy piłować z zaokrąglonymi bokami, Lakier nakładać na środek płytki. Dzięki temu będą wydawały się smuklejsze.</p>	<p>Mała płytka – mogą być nieco dłuższe. Lakier należy nakładać tylko na środek płytki.</p>	<p>Łopatkowata płytka – aby optycznie zmniejszyć płytkę należy ją delikatnie zaokrąglić. Lakier nakładać na środkową część paznokcia</p>	<p>Trójkątna płytka – należy piłować w taki sposób, aby nadać im kształt zbliżony do owalnego. Nakładając lakier pomija się szersze partie u nasady paznokcia</p>

Kolejność czynności przy wykonywaniu manicure



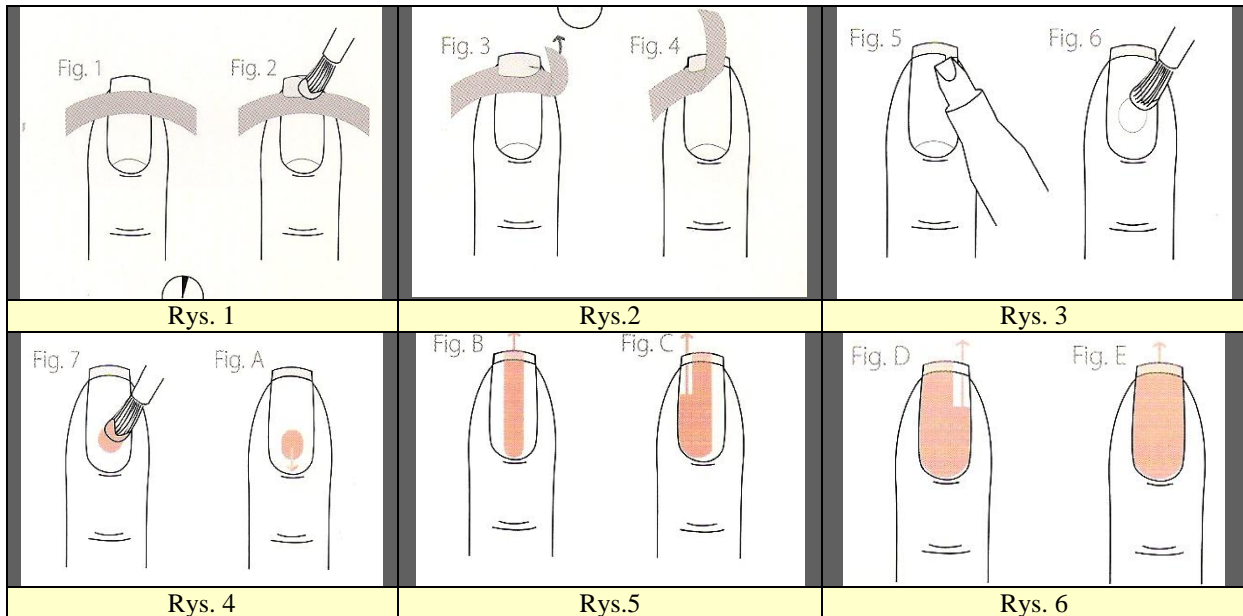
1. Przygotowanie stanowiska pracy
2. Diagnostyka i dezynfekcja rąk.
3. Zmycie lakieru zmywaczem bezacetonowym – płatek waty nasączony zmywaczem przykładają do płytki i przesuwają poruszając lekko w prawo i w lewo w kierunku wolnego brzegu paznokcia.
4. Skrócenie paznokci – paznokcie skracają się na określonej wysokości stosując jeden ruch poziomy lub dwa ruchy pionowe (boki paznokcia) pod odpowiednim kątem, w zależności od kształtu, jaki chce się uzyskać.
5. Nadanie kształtu płytkom paznokciowym – nadawany kształt powinien być dostosowany do budowy płytki, wyglądu palców i charakteru wykonywanej pracy. Paznokcie opiłowane się od jednej strony paznokcia przez jego wierzchołek do drugiej strony.
6. Delikatne odsunięcie naskórka okalającego paznokcie - czynność powinna być wykonana bardzo delikatnie. Zbyt duży nacisk powoduje uszkodzenie paznokcia i powstawanie bruzd poprzecznych.
7. Kąpiel paznokci – zmiękcza naskórek okalający paznokcie. Do miseczki wlewa się ciepłą wodę z dodatkiem preparatów zawierających delikatne działające środki powierzchniowo czynne. Kąpiel zmiękczająca powinna trwać ok. 5 minut.
8. Ostrożne podważenie naskórka okalającego paznokcie – czynność wykonuje się patyczkiem z drzewa różanego, aby nie uszkodzić paznokci.
9. Wycięcie cążkami naskórka wokół paznokci – cążkami chwyta się rozmiękczony i podważony naskórek i wycina unikając ruchów szarpanych i przyciskania ostrza do płytki.
10. Przygotowanie paznokci do lakierowania – płytki paznokciowe należy odtłuścić i nałożyć lakier podkładowy.
11. Lakierowanie paznokci – po wyschnięciu lakieru podkładowego równomiernie nakłada się barwny lakier lub emalię od miejsca wzrostu paznokcia ku brzegowi wolnemu. Nakłada się dwie warstwy lakieru w odstępie kilku minut. Po przeschnięciu nałożonych warstw kładzie się utwardzacz.

Technika klasyczna lakierowania paznokci (dla wszystkich lakierów)



1. Ująć palec klientki tak, aby maksymalnie odsłonić boczne brzegi paznokcia.
2. Dobrze się oprzeć.
3. Przesunąć pędzelek z lakierem do paznokcia po górnej połowie paznokcia tak, aby nadmiar lakieru mógł się odłożyć w tym miejscu (rys.1).
4. Delikatnie zbliżyć pędzelek do skórek nie dotykając ich, a następnie tylko jeden raz przeciągnąć go ku sobie idealnie w linii prostej (rys.2).
5. Powrócić na środek w okolicie skórek i pomalować lakierem jeden bok paznokcia. Jednym ruchem przeciągnąć pędzelek z lakierem w linii prostej (rys.3 – 4).
6. Wykonać tą samą czynność z drugiej strony paznokcia (rys.5).
7. Ponownie nałożyć lakier na środku paznokcia (rys.6)
8. W góry paznokcia nałożyć kroplę preparatu przyspieszającego wysychanie paznokci i pozwolić, by sam się rozszedł.

Technika French



1. Przykleić samoprzylepny pasek do wyznaczania konturu poniżej i wzdłuż wolnego brzegu paznokcia.
2. Nałożyć biały lakier jednym pociągnięciem, ponad papierowym paskiem.
3. Odczekać, aż lakier wyschnie, następnie delikatnie usunąć papierowy pasek, uważając, aby nie uszkodzić lakieru.
4. Sprawdzić, czy wykonany pasek jest jednolity i symetryczny. W razie potrzeby, skorygować przy pomocy pałeczki do manicure.
5. Nałożyć warstwę przezroczystego lakieru.
6. Nałożyć pierwszą warstwę naturalnego lakieru do paznokci.

7. Przesunąć pędzelek z lakierem do paznokci po górnej połowie paznokcia tak, aby nadmiar lakieru mógł się odłożyć w tym miejscu.
8. Delikatnie zbliżyć pędzelek do skórek nie dotykając ich, następnie jeden raz pociągnąć go w kierunku wolnego brzegu paznokcia, idealnie w linii prostej.
9. Powrócić na środek paznokcia, w okolice skórki i pomalować lakierem jeden bok paznokcia. Jednym ruchem przeciągnąć pędzelek z lakierem w linii prostej.
10. Wykonać to samo na drugim boku paznokcia.
11. Ponownie nałożyć lakier na środku paznokcia
12. Powtórzyć procedurę nakładania lakieru po raz drugi.
13. Zakończyć nakładając warstwę Protect'light chroniącej manicure Frencz.

Manicure na ciepło

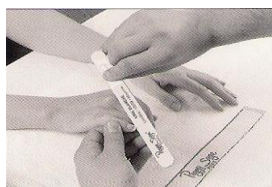
Zabieg jest polecany do suchej, spierzchniętej skóry dłoni, rozdławających się, kruchych i zniszczonych paznokci. Do zmiękczenia skórek zamiast wody używa się ciepłego kremu zawierającego witaminy i mikroelementy. Krem podgrzewa się w specjalnym podgrzewaczu. Po rozmiękczeniu, naskórek okalający wał paznokciowy, usuwa się patyczkiem wykonanym z pumeksu, a resztę kremu zmiękczonego wmasowuje w skórę dłoni klientki. Przed nałożeniem lakieru odtłuszcza się paznokcie.



Rys. 13. Manicure na ciepło

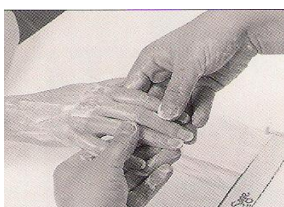
Manicure bezczątkowy (biologiczny)

Podstawowa różnica między manicure tradycyjnym a biologicznym polega na tym, że etap wycinania skórek czązkami (manicure tradycyjny) jest zastąpiony (w manicure biologicznym) użyciem specjalnego płynu złuszczonego, pod wpływem którego skórki zanikają.



Kolejność czynności przy wykonywaniu manicure biologicznego

1. Napełnić letnią wodą miseczkę do manicure i włożyć do niej jedną tabletkę musującą.
2. Przygotować stanowisko pracy, oczyścić sprzęt przy pomocy spray'u oczyszczającego.
3. Umyć starannie ręce swoje i klientki, spryskać środkiem do szybkiej dezynfekcji.
4. Zmyć lakier z paznokci za pomocą wacika nasączonego łagodnym zmywaczem bezacetonowym.
5. Opilować paznokcie sztywnym pilnikiem o drobnej lub średniej ziarnistości, uwzględniając kształt dłoni i paznokci klientki oraz jej preferencje co do kształtu płytki. Nie wykonywać ruchów tam i z powrotem, ponieważ powoduje to osłabienie paznokcia. Usunąć ewentualnie spiłowane fragmenty paznokcia, przesuwanym na płasko pilnik pod brzegiem wolnym paznokcia.
6. Przy pomocy wielostronnego bloku polerskiego wypolerować powierzchnię paznokcia tak, aby stały się gładkie i błyszczące.



Oczyścić paznokcie spray'em czyszczącym.

7. Zanurzyć dłoń klientki w miseczce do manicure. Przejść do drugiej dłoni i wykonać te same czynności piłowania, obcinania i polerowania. Drugą rękę zanurzyć w miseczce, natomiast pierwszą osuszyć w celu kontynuowania zabiegu.
8. Wodę zmiękczającą nałożyć na brzegi każdego paznokcia i użyć frezarki wyposażonej we frez stożkowy z pumeksu, w celu osunięcia skórek i jednocześnie odklejenia fragmentów skóry z powierzchni płytek.
9. Zakończyć zabieg nakładając olejek do skórek na brzegi paznokcia i lekko je wmasować. Wykonać masaż na obu dłoniach klientki z użyciem kremu pielęgnacyjnego do rąk.
10. Oczyścić górną powierzchnię paznokci pałeczką nasączoną wodą utlenioną.
11. Wykonać lakierowanie zgodnie z życzeniem klientki.

2.4. Pielęgnacja stóp

Pielęgnacja stóp w gabinecie kosmetycznym obejmuje dwie grupy zabiegów:

- pielęgnację zdrowych stóp,
- pielęgnację chorych stóp, ze zmianami skórnymi i na paznokciach.

Problemy skóry stóp uwzględniane w zabiegach pielęgnacyjnych to najczęściej:

- suchość skóry,
- nadmierna potliwość, która doskwiera zwłaszcza latem, kiedy stopy narażone są na
- działanie promieni słonecznych,
- bezpośredni kontakt z kurzem, piachem czy chlorowaną wodą w basenach.

W gabinecie wykonuje się kąpiele, masaże ręczne i wibracyjne, zabiegi z wykorzystaniem glinki leczniczej, gimnastykę oraz pedicure.

Tabela 8. Rodzaje zabiegów pielęgnacyjnych na stopy

RODZAJ ZABIEGU	OPIS
Klasyczna kąpiel stóp	Zbieg wykonywany w tzw. wannie Kneippa powinien trwać ok. 10 minut i obejmować również łydki. W zależności od potrzeb do kąpieli używa się kory dębu, szałwii lub soli. Temperatura wody powinna wynosić ok. 35 – 40°C. Zabieg pobudza krążenie i poprawia ukrwienie stóp oraz działa wzmacniająco i odprężająco na cały organizm.
Kąpiele naprzemienne	Zabieg wykonuje się raz w zimnej, raz w ciepłej wodzie. Poprawia ukrwienie stóp, zapobiega przeziębieniom i zakażeniom grypowym. Przeciwwskazaniem do ich wykonania są żylaki. Do kąpieli można dodać rozmaryn, suszone kwiaty rumianku, chabru lub igły świerkowe. Do dwóch wanienek wlewa się wodę – jedną należy nappełnić zimną wodą, drugą ciepłą o temperaturze ok. 38°C. Kąpiel rozpoczyna się od moczenia stóp w ciepłej wodzie (przez około 5 minut) następnie na 10 sekund zanurza się nogi w zimnej wodzie. Zmianę należy powtórzyć dwa – trzy razy. Następnie należy nogi wytrzeć i okryć suchym ręcznikiem.
Zabieg	Przyczynia się od usunięcia ze stóp złogów. Jest polecany w leczeniu

z użyciem glinki leczniczej	wyprysku i ukąszeń owadów. Zabieg wykonuje się przy użyciu glinki zielonej, którą miesza się z ciepłą wodą do uzyskania jednolitej masy. Następnie preparat nakłada się grubą warstwą na stopy, przykrywa wilgotnym ręcznikiem i pozostawia na około 30 – 60 minut.
Masaż	Poprawia ukrwienie i rozluźnia mięśnie nóg, zwłaszcza stóp, które są codziennie obciążone i tkwią w ograniczających ruchy butach. Do zabiegu stosuje się olejki eteryczne oraz wyciągi roślinne np. z rozmarynu, majeranku, lubczyku, arniki i jałowca. Masażu nie wykonuje się na nogach z uszkodzeniami skóry i przy schorzeniach naczyń.
Gimnastyka stóp	Prost zabieg, który może być wykonywana w domu. Podstawowe ćwiczenia to chodzenie na palcach, zginanie i rozstawianie palców oraz chwytanie przedmiotów palcami. W ramach działań profilaktycznych poleca się skakanie przez skakankę, chodzenie na czubkach palców, w głębokim przysiadzie oraz chodzenie raz na palcach, raz na piętach.

Tabela 10a. Preparaty do pedicure Peggy Sage Paris (lub równoważne)


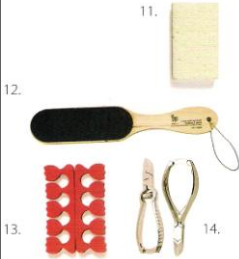
	Maska glinowa do stóp przeznaczona do zmęczonych stóp. Zawiera wyciągi z mięty o działaniu stymulującym i odświeżającym
	Krem złuszczący stosowany do usuwania chropowatej skóry i martwych komórek.
	Krem łagodzący do zniszczonych i zmęczonych stóp. Uelastycznia i nawilża górne warstwy naskórka.
	Balsam regenerujący do suchych i popękanych stóp.
	Żel do ociężałych nóg zapewnia odprężenie stopom i nogom przegrzanych i zmęczonym na skutek długiego przebywania w pozycji stojącej i chodzenia
	Chłodzący spray do stóp do przegrzanych stóp. Daje uczucie świeżości i wchłania zapachy.
	Pianka tonizująca do nóg i stóp na formę pianki. Chłodzi i odpręża, daje uczucie świeżości.
	Naturalny talk jest czysty, nie zawiera perfum. Wchłania wilgoć i zapachy.
	Relaksująca kąpiel do stóp musujące tabletki o odprężającym i odświeżającym działaniu.

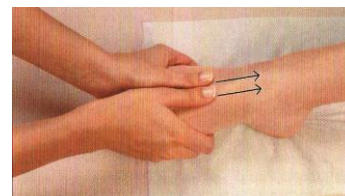
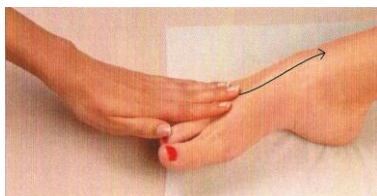
Tabela 10b. Akcesoria do pedicure Peggy Sage Paris (lub równoważne)

	Pumeksy pozwalające usunąć stwardnienia z wilgotnej skóry
	Tarki ścierne o różnej wielkości
	Separatory do palców stóp ułatwiające nakładanie lakieru na paznokcie
	Cążki do paznokci pozwalają szybko skrócić paznokcie zapewniając idealnie prosty kształt ich cięcia

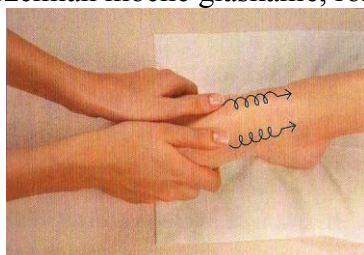
W gabinecie kosmetycznym wykonuje się najczęściej zabiegi pielęgnacyjne, których celem jest wygładzenie, nawilżenie, odżywienie oraz regeneracja skóry stóp i podudzi oraz pedicure.

Kolejność czynności przy wykonywaniu zabiegu pielęgnacyjnego na stopach:

1. Kąpiel w wodzie z dodatkiem suszonych roślin lub soli.
2. Peeling, którego celem jest usunięcie zrogowaciałego naskórka. Złuszczenie wykonuje się gotowymi preparatami lub solą morską bądź peelingiem cukrowym zmieszany z olejkiem ochronnym do masażu.
3. Masaż stóp.



Masaż śródstopia rozpoczyna się od głaskania po stronie grzbietowej. W tym celu ręka masażysty powinna być ułożona w kierunku pięty. W takiej pozycji wykonuje się na przemian mocne głaskanie, rozpoczynając od palców do pięty i przechodząc do rozcierania.



Po rozcieraniu naprzemiennym przystępuje się do rozcierania kciukami przestrzeni międzykostnych śródstopia. Następnie masuje się stronę podeszwową, na której wykonuje się głaskanie całą dłońią i kłykcami, zachowując kierunek od palców do pięty.

Na zakończenie wykonuje się masaż ścięgna Achillesa, polegający na głaskaniu i rozcieraniu. Ruchy te wykonuje się zgiętymi palcami – drugim i trzecim, biorąc ścięgno między palce lub opuszkami kciuka oraz drugiego i trzeciego palca.

4. Nałożenie maski odżywczej na stopy i podudzia, przykrycie folią i założenie skarpetek frotte. Maskę pozostawia się na stopach przez około 15 – 20 minut.
5. Usunięcie nadmiaru maski i lekkie wtarcie jej pozostałości w skórę.

Zabiegiem kosmetycznym najczęściej proponowanym w gabinetach jest pedicure.

Pedicure to zabieg pielęgnujący i upiększający stopy. Rozróżnia się pedicure:

- pedicure kosmetyczny,
- pedicure biologiczny,
- pedicure leczniczy.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- fotel z oparciem
- podnózek do zabiegu pedicure, mający na celu utrzymanie nogi w trakcie wykonywania zabiegu
- stołeczek dla osoby wykonującej zabieg
- miska do moczenia stóp
- lampka oświetleniowa
- ręczniczek do zabiegu
- ręczniczek na podnózek
- zestaw narzędzi: cążki / nożyczki do paznokci, cążki / nożyczki do skórek, pilniczki
- omega / hebelek do ścinania zgrubiałego naskórka, skalpele, patyczki z drzewa pomarańczowego
- artykuły higieniczne: lignina, wata, środki opatrunkowe

- preparaty kosmetyczne: środki zmiękczone, środki przeciwzapalne / łagodzące, środki przeciwgrzybiczne, środki/pudry przeciwpotowe, środki do dezynfekcji.

Wskazania do wykonania pedicure:

- zrogowaciały naskórek,
- modzele i odciski,
- wrastające paznokcie,
- niehigieniczny i zaniedbany wygląd stóp.

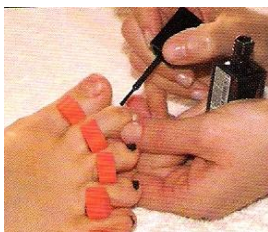
Przeciwwskazania do wykonania pedicure:

- stany zapalne, ropne i alergiczne skóry stóp,
- drożdżyce i grzybice,
- świeże blizny,
- pęknięcia naskórka między palcami,
- brodawki,
- niegojące się rany,
- nietypowe zmiany w obrębie płytek paznokciowych.

Kolejność czynności podczas wykonywania pedicure kosmetycznego



1. Przygotować miskę z ciepłą wodą, w której należy rozpuścić jedną musującą tabletkę relaksującej kąpieli do stóp.
2. Oczyszczyć dobrze stopy i paznokcie przy pomocy spray'u czyszczącego
3. Włożyć stopy do miski na 5 minut. Wyjąć i osuszyć jedną stopę.
4. Zmyć lakier z paznokci przy użyciu zmywacza bezacetonowego.
5. Obciąć i opiłować paznokcie. Na brzegi każdego paznokcia nanieść wodę zmiękcżającą.
6. Odsunąć skórki stosując pałeczki do manicure. Rozpylić spray czyszczący. Wykonać powyższe czynności na drugiej stopie.
7. Po usunięciu wyjątkowo zrogowaciałych fragmentów pięty i sklepienia stopy użyć tarki.
8. Przy użyciu kremu złuszczającego wykonać peeling stopy, następnie opłukać ją w misce i osuszyć. Wygładzić i wykonać peeling drugiej stopy.
9. Wykonać masaż najpierw na jednej stopie, następnie na drugiej z użyciem kremu lub balsamu regeneracyjnego.
10. Usunąć serwetką nadmiar preparatu i odtłuścić paznokcie.



11. Włożyć separatory do palców stóp w celu ułatwienia nakładania lakieru na płytki.
12. Nałożyć wybrany lakier.

Pedicure biologiczny to zabieg pielęgnacyjny, podczas, którego nie używa się narzędzi i akcesoriów metalowych.

Pedicure leczniczy różni się od pedicure kosmetycznego tym, że oprócz wcześniej wymienionych czynności wykonuje się dodatkowe.

Kolejność czynności podczas wykonywania pedicure leczniczego

1. Usuwanie odcisków – czynność wykonuje się starannie cążkami lub skalpelem, ścina warstwę naskórka, wycina korzeń, dezynfekuje i zakłada opatrunek.
2. Usuwanie wrastających paznokci – dłutkiem wycina się bok paznokcia w miejscu wrastania, spiłowuje pilnikiem najwyższe miejsce paznokcia, odkaża wodą utlenioną i zakłada tamponik z maścią lub płynem zapobiegającym wrastaniu paznokci. Tampon należy codziennie zmieniać.
3. Usuwanie modzeli (zgrubiałego naskórka z pięt i stóp powstającego w miejscach stykania się stopy z butem). Zgrubienie usuwa się za pomocą omegi lub skalpela aż do momentu ukazania się lekkiego zaróżowienia. Po tej czynności stopę wygładza się tarką lub pumeksem. Przed wskazaną czynnością tarkę należy potrzeć w mydle, aby nie podrażnić skóry i nie spowodować bólu u klientki.

III. Zadania wspomagające ukształtowanie umiejętności praktycznych.

Przykłady zabiegów pielęgnacyjnych dłoni i stóp dostosowanych do indywidualnych potrzeb klientki/klienta:

- zabieg parafinowy
- pielęgnacja rąk Hand Spatitude z kwiatem lotosu
- masaż stóp,
- zabieg relaksacyjny dla stóp Foot Spatitude z liśćmi baobabu.

Zasady higieny w gabinecie kosmetycznym

1. Higiena osobista:

- nieskazitelny ubiór, czysty i wyprasowany fartuch roboczy,
- nieskazitelne uczesanie – na twarz nie powinien wymykać się żaden kosmyk włosów, ponieważ dotykание włosów przy ich odsuwaniu, prowadzi do osadzania się zarazków na dłoniach,
- wygodne i niezabudowane buty
- brak nieprzyjemnych zapachów – odurzające perfumy, tytoń, pot, nieświeży oddech
- zadbane dłonie – krótko obcięte nie pomalowane paznokcie.

2. Przed każdym zabiegiem:

- mycie, następnie dezynfekcja rąk,
- dezynfekcja narzędzi używanych do zabiegu.
- mycie i dezynfekcja rąk/ stóp klientki/ klienta

3. W czasie zabiegu:

Zachować nienaganną higienę w czasie całego zabiegu:

- wyrzucać zużyte waciki,
- zmieniać papiery ochronne na poduszce do manicure, gdy zajdzie taka potrzeba.

4. Po zabiegu:

- wyrzucać wszystkie przybory jednorazowego użytku,
- umyć, następnie zdezynfekować drobny sprzęt przy zastosowaniu odpowiednich technik i/lub produktów.
- schować czysty i zdezynfekowany sprzęt, aby zapobiec osadzeniu się kurzu,
- oczyścić opakowania produktów
- oczyścić, następnie zdezynfekować stanowisko pracy.

3.1. Zabieg parafinowy

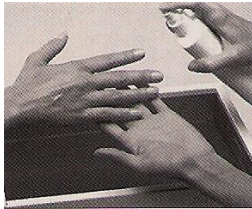
Celem zabiegu jest poprawa ukrwienia, nawilżenie i odżywienie skóry zniszczonej i odwodnionej.

PREPARATY POTRZEBNE DO WYKONANIA ZABIEGU:

1. Płyn myjący z olejkami eterycznymi
2. Emulsja nawilżająca z kolagenem
3. Parafina
4. Krem do masażu
5. Preparat silnie odtłuszczający.
6. Lakier do paznokci

Przebieg zabiegu:

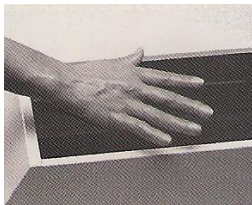
ZABIEG PARAFINOWY



1. Oczyścić ręce klientki płynem myjącym z olejkami eterycznymi.



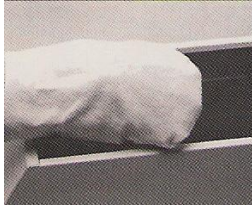
2. Nałożyć lekkimi muśnięciami emulsję nawilżającą z kolagenem.



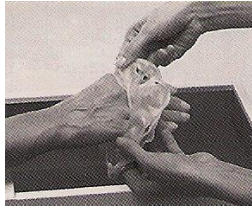
3. Dłonie klientki zanurzyć w parafinie, następnie wyjąć i poczekać, aż parafina zastygnie. Powtórzyć czynność trzy razy w celu uformowania rękawicy parafinowej o wystarczającej grubości.



4. Włożyć ręce klientki w do plastikowych woreczków.



5. Włożyć ręce do rękawic frotte w celu utrzymania możliwie jak najdłużej wysokiej temperatury. Pozostawić na 10 – 20 minut.



6. Zdjąć rękawice frotte. Rękawicę parafinową wraz z rękawicą foliową odkleić od ręki, następnie zdjąć jednym ruchem.
7. Usunąć pozostałości parafiny z dłoni.

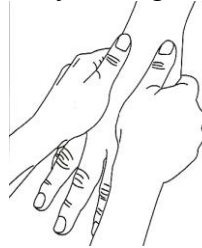


8. Nałożyć krem i wykonać masaż dłoni.

MASAŻ DŁONI (każdą czynność powtórzyć co najmniej 3 razy)



9. Część kremu położyć na wierzchu, a część na spodzie dłoni klientki.



10. Na grzbiecie dłoni wykonać kilka muśnięć rozłożoną na płasko wewnętrzną częścią swojej dłoni.



11. Palcami otworzyć wewnętrzną część dłoni klientki.



12. Kciukami naciskać przestrzenie międzykostne.



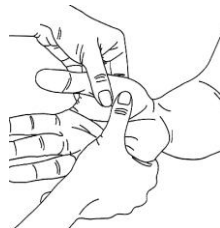
13. Z boku każdego palca wykonać okrężne ruchy



14. Rozciągnąć kolejno każdy palec klientki.



15. Uelastyczyć nadgarstek okrężnymi ruchami. Palce klientki i osoby wykonujące zabieg powinny się krzyżować.



16. Masować kciukiem kłąb i kłębik (mięśnie wewnętrznej części dłoni)



17. Zakończyć lekkimi muśnięciami na wierzchu dłoni wchodząc na górną część nadgarstka.

Na zakończenie odtłuścić paznokcie przy pomocy silnego preparatu odtłuszczającego i nałożyć lakier do paznokci zgodnie z preferencjami klientki.

3.2. Pielęgnacja rąk Hand Spatitute z kwiatem lotosu

Celem zabiegu jest poprawa krążenia krwi. Przez to skóra jest nawilżona, gładka wygląda młodziej, jest rozjaśniona.

PREPARATY POTRZEBNE DO WYKONANIA ZABIEGU:

1. Żel z kwiatem lotosu
2. Spray czyszczący Cleanse
3. Rozpuszczalnik bez acetonu, kredka korygująca
4. Słodki peeling z kwiatem lotosu
5. Maska odżywcza z kwiatem lotosu
6. Odżywcze serum z kwiatem lotosu

Przebieg zabiegu:



1. Napełnić miseczkę do manicure ciepłą wodą i dodać 2 miarki żelu z kwiatem lotosu.
2. Przygotować stanowisko pracy, oczyścić narzędzia i przybory spray'em czyszczącym Cleanse.
3. Umyć ręce własne i klientki oraz oczyścić je spray'em czyszczącym.
4. Zmyć z paznokci lakier. Demakijaż dopełnić kredką korygującą.
5. Opiłować paznokcie sztywnym pilnikiem o drobnej lub średniej ziarnistości. Usunąć ewentualne spiłowane fragmenty paznokcia przesuwając umieszczony na płasko pilnik pod brzegiem wolnym płytki.
6. Zanurzyć dłoń klientki w miseczce. Wykonać demakijaż i opiłować paznokcie drugiej dłoni.
7. Wykonać peeling z użyciem słodkiego pelingu z kwiatem lotosu na pierwszej ręce podczas, gdy druga zanurzona jest w miseczce.
8. Wykonać peeling drugiej dłoni i kilkakrotnie opłukać obie ręce równocześnie z użyciem rękawiczek



9. Na każdą dłoń nałożyć maskę odżywczą z kwiatem lotosu na 10 – 15 minut, następnie zdjąć nadmiar preparatu.



10. Wykonać masaż relaksujący rąk przy użyciu ultraodżywczego serum z kwiatem lotosu.

3.3. Masaż stóp

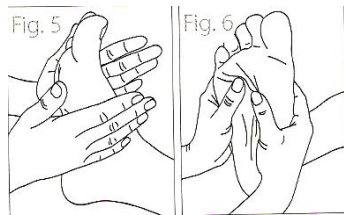
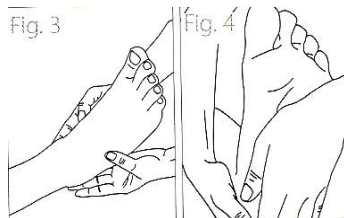
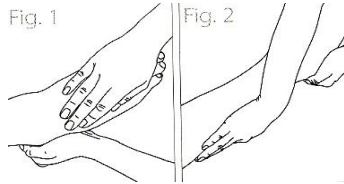
Celem zabiegu jest rozluźnienie mięśni po całym dniu pracy i działanie odprężające. Każdą czynność należy wykonać co najmniej 3 razy.

PREPARATY POTRZEBNE DO WYKONANIA ZABIEGU:

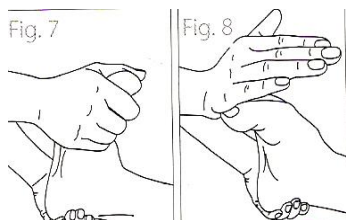
1. Krem do masażu lub balsam regenerujący

Przebieg zabiegu:

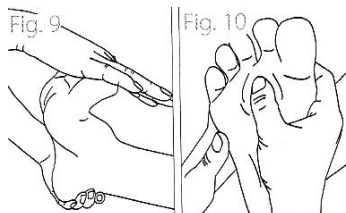
Przed masażem zapewnić klientce wygodną pozycję, ustawić minimalną wysokość krzesła, aby zapobiec pracy w pochylonej pozycji. Pobrać odrobinę kremu lub balsamu regenerującego. Rozgrzać produkt w dłoniach.



1. Część kremu położyć na grzbiecie, a część na spodzie jednej ze stóp klientki.
2. Płasko rozłożoną dłońią lekko muskać dół stopy i przesuwać się w górę z jednej strony, aż do połowy łydki. Wykonać tę czynność na przemian po lewej i po prawej stronie.
3. Wokół kostek wykonać okrężne ruchy.
4. Wzgórkami dłoni wygładzić całą podeszwę stopy. Rozpocząć od dużych palców i kierować się w stronę pięty.
5. Stopę klientki oprzeć sobie na kolanach, dłonie umieścić z obu jej stron i nacierać ją ruchami tam i z powrotem
6. Masować całe sklepienie stopy niewielkimi, okrężnymi ruchami wykonanymi kciukami. Rozpocząć od palców i kierować się w stronę pięty. Szczególną uwagę zwrócić na piętę.



7. Ponownie wygładzić podszewę stopy od palców po piętę.
8. Stopę trzymać jedną ręką na wysokości kostki, a drugą zgiąć i prostować jej sklepienie od przodu do tyłu. Powtórzyć tę czynność pięć razy.



9. Wykonać te same czynności dla palców stóp.
10. Wymasować kolejno okrężnymi ruchami dolną część każdego palca. Wykonać ruchy okrężne najpierw w jednym, następnie w przeciwnym kierunku.
11. Zakończyć lekkimi muśnięciami, jak na początku zabiegu.

3.4. Zabieg relaksacyjny dla stóp Foot Spatitude z liśćmi baobabu

PREPARATY POTRZEBNE DO WYKONANIA ZABIEGU:

1. Żel oczyszczający z liśćmi baobabu
2. Mleczny olejek z liśćmi baobabu
3. Zmywacz do paznokci bez acetonu
4. Słony peeling z liśćmi baobabu
5. Preparat zmiękczający z kwasami owocowymi i liśćmi baobabu
6. Maska odżywcza z liśćmi baobabu
7. Parafina
8. Lakier do paznokci

Przebieg zabiegu:



1. Zanurzyć stopy klientki na 5-10 minut w misce z letnią wodą, z dwoma miarkami żelu oczyszczającego z liśćmi baobabu.



2. Wykonać Demakijaż paznokci przy pomocy łagodnego zmywacza bez acetonu.
3. Obciąć i opiłować paznokcie.
4. Wypolerować powierzchnię paznokci przy użyciu wielostronnego bloku polerskiego.



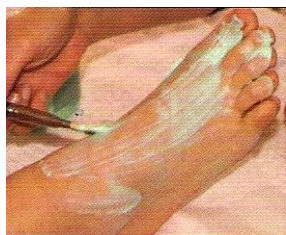
5. Lekko wygładzić pięty i usunąć stwardnienia. Zanurzyć stopę w wodzie i wykonać te same czynności na drugiej stopie.



6. Wykonać peeling pierwszej stopy przy pomocy słonego peelingu z liśćmi baobabu, opłukać ją w kąpielii i osuszyć. To samo wykonać na drugiej stopie.

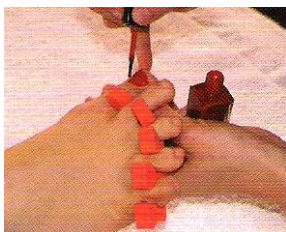


7. Wykonać masaż stóp przy pomocy preparatu zmiękczającego z kwasami owocowymi i z liśćmi baobabu.



8. Nałożyć pędzlem maskę odżywczą z liśćmi baobabu rozpoczynając od sklepienia stopy. Położyć stopę na bibule, następnie nałożyć preparat na podbicie. Całość zawinąć w foliową rękawicę i wykonać zabieg parafinowy. Pozostawić na 10 minut.

9. Usunąć serwetką nadmiar preparatu i odtłuścić paznokcie przy pomocy preparatu odłuszczającego.



10. Włożyć separatory między palce stóp w celu ułatwienia nakładania lakieru do paznokci.

IV. LITERATURA

1. Przewodnik szkoleniowy: Paznokcie. Peggy Sage Paris.
2. Dylewska-Grzelakowska J.: Kosmetyka stosowana. Wydanie IX. WSiP, Warszawa 2010.
3. Jaroszewska B.: Kosmetologia. ATENA, Warszawa 2001.
4. Bochenek A., Reicher M.: Anatomia człowieka, Tom II.
5. Klamczyńska M. : Wrastające paznokcie, Uroda i nauka 2/2007.