

**UTENOS KOLEGIJOS
MEDICINOS FAKULTETO
SVEIKATOS PRIEŽIŪROS IR REABILITACIJOS KATEDROS
KOSMETOLOGIJOS STUDIJŲ PROGRAMA**

TVIRTINU

Dekanė

Danguolė Šakalytė

2022 – 06 - 01

**VEIDO MASAŽO KOBIDO POVEIKIS BRANDŽIAI VEIDO
ODAI**

Darbo autorė

KS-18 gr. studentė

Sima Mekšėnienė

2022 – 05 - 25

Recenzentas

Lektorė

Rasa Malakauskienė

2022 – 06 – 08

Darbo vadovė

asistentė

Laura Macijauskienė

2022 – 05 – 25

Turinys

SANTRAUKA	3
SUMMARY	4
IVADAS	5
1. LITERATŪROS APŽVALGA	6
1.1. Veido odos senėjimas.....	6
1.2. KOBIDO veido masažo galimybės sprendžiant brandžios veido odos problemas.....	11
2. TYRIMO MEDŽIAGA IR METODAI	18
2.1. Tyrimo charakteristika.....	18
2.2. Tyrimo kontingentas.....	18
2.3. Tyrimo metodų charakteristika.....	19
3. TYRIMO REZULTATAI	22
3.1 Tyrimo etikos normų laikymasis.....	22
3.2 Tiriamųjų veido odos būklės nustatymas prieš masažų kursą.....	22
TYRIMO REZULTATŲ APTARIMAS	25
PRAKTINĖS REKOMENDACIJOS	30
IŽVALGOS	32
LITERATŪROS IR ŠALTINIŲ SĄRAŠAS	33
PAVEIKSLŲ SĄRAŠAS	
1 pav. Raukšlių susidarymo vietos veido srityje [Šaltinis 13].....	7
2 pav. Tiriamosios A nuotrauka prieš masažo kursą	23
3 pav. Tiriamosios B nuotrauka prieš masažo kursą.....	24
4 pav. Tiriamosios A nuotrauka prieš ir po masažo kurso.....	25
5 pav. Tiriamosios A pasiekti rezultatai prieš ir po masažų kurso.....	26
6 pav. Tiriamosios B nuotrauka prieš ir po masažo kurso.....	27
7 pav. Tiriamosios A pasiekti rezultatai prieš ir po masažų kurso.....	28
LENTELIŲ SĄRAŠAS	
1 lentelė. Veido odos senėjimo tipai [Šaltinis 2,5].....	9
2 lentelė. Veido masažo KOBIDO indikacijos ir kontraindikacijos [Šaltinis 15, 18].....	16

Sima Mekšėnienė. Kobido veido masažo poveikis brandžiai veido odai vertinimas. Kosmetologijos studijų programos studentės Simos Mekšėnienės bakalauro tiriamasis rašto darbas. Vadovė asistentė Laura Macijauskienė. Utenos kolegijos Medicinos fakulteto Sveikatos priežiūros ir reabilitacijos katedra. Utena, 2022.

SANTRAUKA

Temos aktualumas. Oda – organas, užtikrinantis apsaugą nuo išorės poveikio ir išlaikantis reikiamą organizmo skysčių balansą. Oda sensta kartu su visu organizmu. . Senstančiai odai skirtų kosmetinių procedūrų tikslas – suragėjusių odos ląstelių pašalinimas, riebalų ir vandens balanso atkūrimas, lipidinio barjero atstatymas bei odos elastingumo- stangrumo palaikymas ir profilaktika. Senstančios odos koregavimui plačiai naudojamas masažas, įvairūs pilingai, injekcinės procedūros, aparatinės metodikos. Viena iš tokių procedūrų yra veido odos masažas KOBIDO. Šio masažo technika ypatinga, judesių ir dinamikos harmonija, vibraciniai bei stimuliuojantys judesiai turi būti individualūs ir priklausyti nuo odos būklės, tipo, problemų, tikslo, kurio siekiama masažu

Darbo objektas: Kobido veido masažo poveikis brandžios veido odos stangrumo problemoms spręsti.

Darbo tikslas: Įvertinti Kobido veido masažo poveikį brandžiai veido odai

Pirmojoje darbo dalyje apibūdinama Kobido veido masažo poveikio brandžios veido odos problemoms spręsti teorinė analizė. Antroje dalyje, bus išnagrinėti atlikto Kobido veido masažo kurso dviems tiriamosioms vertinimas.

Tyrimo charakteristika: Tyrime dalyvavo dvi 52 ir 60 metų moterys. Atliktas kokybinis tyrimas naudojant atvejo analizę. Abiems tiriamosioms (tiriamoji A ir tiriamoji B) buvo taikytas jauninamasis veido masažas Kobido, turinčioms senstančios veido odos požymius. Atlikta po dešimt KOBIDO veido masažo procedūrų. Procedūra buvo atliekama vieną kartą per savaitę.

Pagrindinės atlikto tyrimo išvalgos: atliktas veido masažo KOBIDO procedūrų kursas turėjo teigiamą poveikį senstančiai veido odai. Po procedūrų kurso tiriamosioms A ir B nustatyta gera veido odos būklė: pagerėjo veido odos tonusas, turgoras, elastingumas, raukšlės tapo seklesnės, mažiau matomos, ypatingai pasikeitė veido odos stangrumas, ypač kaklo, pakaklės, skruostų, paakių bei kaktos zonose, pasikeitė veido ovalas. Tiriamųjų oda paskaistėjo ir įgavo sveiką rausvą atspalvį.

Raktiniai žodžiai: brandi oda, veido masažas Kobido, odos stangrumas.

SUMMARY

Sima Mekšėnienė. Evaluation of effect of KOBIDO facial massage on mature facial skin. Student of Cosmetology program is author Sima Mekšėnienė, Supervisor is Laura Macijauskienė. Utenos college, Faculty of Medicine, Department of Health Care and Rehabilitation, Study program – Cosmetology. Utena, 2022.

Relevance of the topic. Skin is an organ that provides protection from external influences and maintains the required balance of body fluids. Skin ages along with the whole body. The purpose of cosmetic procedures for aging skin is to remove scaly skin cells, restore the balance of fat and water, restore the lipid barrier, and maintain and prevent elasticity and firmness of the skin. Massage, various exfoliations, injection procedures and techniques done by the equipment are widely used to correct aging skin. One of such procedures is facial skin massage KOBIDO. The technique of this massage is special, the harmony of movements and dynamics, vibrating and stimulating movements must be individual and depend on the condition of the skin, the type of the skin, its problems and the purpose of the massage.

Object of the study: The effect of KOBIDO facial massage on solving the problems of mature facial skin firmness.

Aim of the study: To evaluate the effect of KOBIDO facial massage on mature facial skin. The first part of the work describes the theoretical analysis of the effect of KOBIDO facial massage on mature facial skin problems. In the second part, the evaluation of the KOBIDO facial massage course will be examined.

Characteristics of the study: Two women aged 52 and 60 participated in the study. A qualitative study using case analysis was performed. For both participants (A and B), with signs of aging facial skin, a rejuvenating KOBIDO facial massage was performed. They received ten KOBIDO facial massage procedures. The procedure was being done once a week.

Key insights of the study: The course of facial massage KOBIDO procedures had a positive effect on aging facial skin. After the course, participants A and B had good facial skin condition: improved facial skin tone, turgor, elasticity, wrinkles became shallower, less visible, facial skin firmness changed especially on the neck, cheeks, eyes and forehead, facial oval changed. The skin of the participants became brighter and acquired a healthy pink tone.

Keywords: mature skin, KOBIDO facial massage, skin firmness.

IVADAS

Oda – tai organas, užtikrinantis apsaugą nuo išorės poveikio ir išlaikantis reikiamą organizmo skysčių balansą. Senstančiai odai skirtų kosmetinių procedūrų tikslas – suragėjusių odos ląstelių pašalinimas, riebalų ir vandens balanso atkūrimas. Senstančios odos koregavimui plačiai naudojami masažai, įvairūs pilingai, injekcinės procedūros, aparatinės metodikos. Viena iš tokių procedūrų yra veido odos masažas Kobido. Kobido tikslas – suteikti bei išlaikyti sveikatą, energiją, jaunystę ir grožį. Masažas apima kaklo, sprando, veido ir galvos sritis bei įtakoja visą kūną. Veide yra itin daug akupunktūros gyvybinių meridianų, vidaus organų taškų, kurių stimuliacijai ir buvo sukurta Kobido technika – japonų medicinos ir skirtingų manualinės terapijos technikų (anma ir akupunktūros), taškinio ir limfodrenažinio masažo derinys. Greitais, švelniais, smūginiais, ritmiškais pirštų prisilietimais yra stimuliuojama nervų sistema, atkuriami kraujo ir limfos apykaita, sutvirtinami ir tonizuojami raumenys, o veidą pasiekianti energijos srovė subalansuojama ir sustiprinama. Po šio aktyvaus Kobido masažo pastebimas akivaizdus veido atjauninimo ir „pakėlimo“ efektas. Darbe bus vertinama Kobido veido masažo poveikis brandžiai odai bei atlikta šių poveikio rezultatų lyginamoji analizė. Manoma, kad tyrimo rezultatai suteiks galimybę kosmetologams kuo dažniau parinkti šį masažą ir rekomenduoti klientams kaip tinkamiausią natūralią brandžios veido odos atjauninimo procedūrą. Tyrimo tikslas – įvertinti Kobido veido masažo poveikį brandžios veido odos stangrumo problemoms spręsti.

Darbo temos pasirinkimo motyvai. Su odos senėjimo procesu susiduria visi žmonės. Ši tema yra labai aktuali tiek moterims tiek vyrams, tad vis daugiau žmonių siekia sulėtinti odos senėjimo procesus. Noras pagerinti senstančios odos būklę, paskatino pasirinkti šią temą.

Darbo objektas. Masažo poveikis brandžios veido odos suglebimo problemoms spręsti.

Darbo tikslas. Įvertinti masažo KOBIDO poveikį brandžiai veido odai.

Darbo uždaviniai:

1. Įvertinti KOBIDO veido masažo poveikį veido odos stangrumui;
2. Nustatyti KOBIDO veido masažo poveikį brandžios veido odos spalvai;
3. Įvertinti KOBIDO veido masažo poveikį veido odos raukšlėms.

Praktinis darbo rezultatų reikšmingumas ir pritaikymo galimybės: gali būti pritaikoma tolimesnėje kosmetologo veikloje, sprendžiant senstančios veido odos problemas.

Baigiamajame darbe pademonstruotų **profesinių kompetencijų sąrašas** pateiktas (žr. 1 priedą).

1. LITERARŪROS APŽVALGA

1.1. Veido odos senėjimas

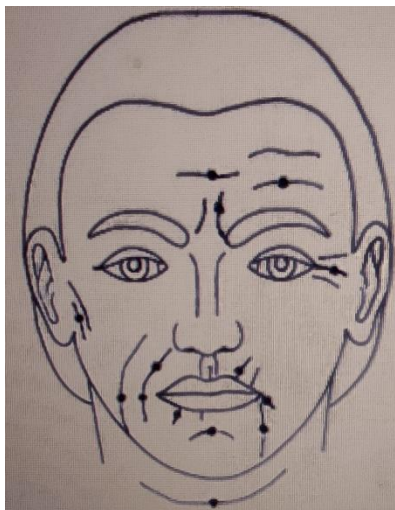
Odos senėjimas yra neišvengiamas biologinis žmogaus gyvenimo reiškinys, kurį lemia nuo amžiaus priklausomas ląstelių funkcijos sumažėjimas. Vidutinis amžius yra laikas, kai žmonės pastebi su amžiumi susijusius pokyčius, tokius kaip plaukų žilumas ar raukšlėta oda. Odos senėjimui būdingas smulkių raukšlių atsiradimas, elastingumo praradimas, dėmės ir odos tonuso praradimas. Išskiriami du senėjimo tipai: vidinis (natūralus, chronologinis) ir išorinis (priešlaikinis, fotosenėjimas). Vidinis senėjimas, arba natūralus senėjimas, yra reiškinys, kuriame dalyvauja keli veiksniai, tokie kaip genetika ir metaboliniai veiksniai. Išorinis senėjimas, kitaip dar vadinamas fotosenėjimu, susijęs su senėjimo procesu, kurį paspartina žalingi aplinkos veiksniai (UV spinduliai, rūkymas, aplinkos tarša, mityba ir pan.).

Odos senėjimas pastebimas ganėtinai vyresniame amžiuje, kuomet oda tampa blyškesnė, sausesnė, sumažėja elastingumas ir atsiranda smulkios raukšlės. Poodinio sluoksnio pokyčiai taip pat lemia ir ryškesnių linijų atsiradimą. Vidinis senėjimas vyksta pačiame audinyje, nes sumažėja odos ląstelių ir kolageno gamyba, susilpnėja epidermio ir dermos jungtys. Natūralus senėjimas paveikia visus odos sluoksnius ir visas jo struktūras, esančias odoje: liaukas, kraujagysles, nervus ir įvairias ląsteles. Prie natūralaus senėjimo priskiriami ir pokyčiai, kuriuos lemia hormonų mažėjimas. Daugelį veido senėjimo apraiškų sukelia atrofija ir veido pilnumo praradimas, progresuojanti kaulų rezorbcija, sumažėjęs audinių elastingumas ir sunkumas. Dėl laipsniško minkštųjų audinių atramos ir pilnumo praradimo atsiranda minkštųjų audinių nusileidimas ir santykinis veido odos perteklius, susijęs su senėjimu. [6]

Raukšlių susidarymas pasak V. Baltramiejūnienės, veide atsiradusios raukšlės reiškia, kad susilpnėjo ar per daug sustiprėjo veido raumenyno funkcijos. Per dieną padarome 1500 – 2000 įvairių mimikų. Veidas dirba kiekvieną sekundę, dirba dieną ir naktį ir formuoja unikalų veido žemėlapi – spazmuotas raukšles. Veido raukšlės skirstomos į mimikos, senėjimo ir miego [11].

- Mimikos (emocijų) raukšlės – jos susidaro dėl fiziologinio raumenų susitraukimo proceso [12]. Bėgant metams veide atsiranda mimikos vagelių, nes nenormaliai sustiprėja veido raumenų tonusas (tai vadinama hipertonusu). Dėl spazmo raumuo susitraukia ir susidaro aiški neišnykstanti raukšlė, kuri ilgėja ir gilėja. Daugybę kartų siunčiami nerviniai impulsai yra tokie

dažni, kad raumenys nespėja atsipalaiduoti, atsikurti ir pailsėti. Mimikos raukšlė, ypač jos centras, sutrumpėja, sukietėja ir išsitempia, susidaro gili ir nebeatsipalaiduojanti raukšlė. Kakta, akių kampučiai, nosis (rečiau), burna ir viskas aplink burną yra tos zonos, kuriose dažniausiai matome mažas ir dideles emocijų raukšles (žr. 1 pav.) [11].



1 pav. Raukšlių susidarymo vietos veido srityje [13].

- Senatvinės raukšlės - susidaro dėl dviejų priežasčių: raumenys susitraukia (sutrumpėja) ir praranda tonusą. Senėjimo raukšlių atsiranda kaktose, tarp kaktos ir nosies, po akimis, šalia ausų. Dažniausiai veido gravitacinė ptozė (kai užkrinta ar nukąra oda) būdinga viršutiniams ir apatiniams vokams, skruostams, pagurkliui, kaklui [11].

- Miego raukšlės - prie bendro veido odos senėjimo, taip pat prisideda miego raukšlės, kurios susidaro reaguojant į iškraipymus, atsiradusius, kai veidas yra prispaustas prie bet kokio miego paviršiaus [14]. Tai vertikaliosios raukšlės, dažniausiai susidarančios kaktose, skruostuose, akių kampučiuose [11].

Patogus metodus įvertinti morfologinį senėjimo poveikį yra padalinti veidą į trečdalius: I, II, III. Viršutinė dalis (antakiai, kakta). Viršutiniame veido trečdalyje būdingas apimties sumažėjimas kaktos, smilkinių, antakių ir viršutinių akių vokų srityse. Prarasta apimtis yra ne tik riebalų ar kolageno trūkumas. Tai lemia tarpusavio ryšys tarp riebalų atrofijos, kolageno plonėjimo ir kaulų rezorbcijos. Ši būklė išryškina pamatines anatomines struktūras: išryškėja kaktos, viršutinės akiduobės kraštas bei antakių raumenys. Horizontalias kaktos linijas sukelia antakių pakėlimas

aukštyn, kuris vyksta kiekvienu kartu mimikuojat. Laikui bėgant audiniai, esantys po šiomis linijomis, plonėja, o tai lemia raukšlių atsiradimą, net jeigu nebemimikuojama. Kaktos linijų atsiradimą taip pat gali paskatinti įprotis nuolat kelti antakius į viršų. Vertikalios linijos tarp antakių susidaro, kai raukomės ar žiūrime piktu žvilgsniu. Iš pradžių formuojasi tik mimikos būdu, tačiau vėliau tampa nuolatinėmis, kurios labai sunkiai panaikinamos. Šias linijas sukelia labai galingas antakių sutraukiamasis raumuo, judinantis antakius vienas kito link [10]. Kuo stipresnis raumuo, tuo gilesnės raukšlės. Įdubusius smilkinius lemia tūrio praradimas šioje zonoje. Dėl progresuojančio poodinių audinių praradimo akių žiedinio raumens srityje formuojasi raukšlės, dar kitaip vadinamos „žasies kojelės“. Šios raukšlės gali būti statinės, kurios yra ramybės būsenoje arba dinaminės, kurios priklausomos nuo raumenų judesių. Dėl laipsniško riebalų praradimo ir raumenų skaidulų sumažėjimo apatiniai akies vokai atrodo nusileidę žemyn ar tuščiaviduriai, oda atrodo tamsesnė. Tai lemia tamsius ratilus po akimis. Pastebimi ir nosies pokyčiai. Senstant nosies oda storėja, o raiščiai ir struktūros, kurios laiko nosies galiuką vertikaliaje padėtyje pradeda silpnėti, todėl galiukas leidžiasi žemyn. Dažnai nutinka, kad nosies galiukas tampa didesnis, apvalus, o tai lemia kremzlių ir raumenų sumažėjimas aplink nosį. Senstant raumenys ir kremzlės tampa laisvesnės, o tai daro įtaką ausies išvaizdai: ausis tampa ilgesnė, padidėja ausies. Apatinė dalis (skruostai, žandikaulio linija, kaklas). Penktajame ir šeštajame dešimtmetyje kaulų retėjimas ir perioralinių riebalų sancaupų persiskirstymas pašalina žandikaulį, skruostus, todėl netenkama žandikaulio linijos. Ši būklė siejama su veido vidurio ir apatinės dalies nusileidimu, o gravitacijos poveikis lemia nazolabialinės raukšlės susidarymą. Dažniausiai viršutinė lūpa plonėja, kol galiausiai išnyksta, o apatinė lūpa tampa storesnė, ryškesnė. Žandikaulio linija susilieja su kaklu, o smakras, pradėjęs tūrį, tampa labiau atsikišęs. Dėl visų aukščiau išvardintų klinikinių požymių išsivysto „kalakuto kaklo“ deformacija. Dėl raumenų sumažėjimo ir riebalų persiskirstymo oda praranda stangrumą ir elastingumą, todėl padidėja dvigubo smakro išsivystymo tikimybė. Senstant sumažėja skruostų apimtis ir elastingumas, todėl skruostai atrodo tuščiaviduriai [2]. Kaip ir minėta, dar vienas veiksnys darantis turinti įtakos odos senėjimui - gravitacija. Mūsų anatomija ir kūno funkcijos yra susijusios su gravitacija. Nuolatinė gravitacinė jėga veikia odą, dėl to keičiasi riebalų pasiskirstymas, oda tampa laisva ir sumažėja minkštųjų audinių atrama. Gravitacinė jėga labiausiai matoma viršutinių ir apatinių vokų zonose, skruostų ir kaklo srityse. Dėl sumažėjusio odos elastingumo ir stangrumo nosies galiukas ir akių vokai leidžiasi žemyn, ausies spenelis pailgėja, keičiasi žandikaulio kontūras, o viršutinė lūpa nyksta, bet apatinė lūpa tampa ryškesnė. Kūno vietose, kuriose yra aktyvi kraujotaka, pavyzdžiui, lūpų, pirštų, nosies galiukų ir kaktos, kraujo tėkmė sumažėja su amžiumi. Nustatyta, kad senstant epidermio storis tampa plonesnis smilkiniuose nei ties dilbiu, o tai gali būti kaupiamojo fotosenėjimo padarinys. Su amžiumi pastebimi kai kurių savybių (hidratacijos, transepiderminio vandens netekimo, epidermio lipidų, riebalų

sekrecijos ir mechaninių veiksnių) svyravimai. Aiškiai pastebimas lipidų kiekio ir sudėties pokytis raginiame sluoksnyje [6].

Veido senėjimas yra individualus procesas ir kiekvienas sensta skirtingai. Senėjimo procesas vyksta odoje, minkštuosiuose audiniuose ir kaulinėse struktūrose. Veido odos senėjimas skirstomas į keturis pagrindinius senėjimo tipus: pavargusio veido, smulkių raukšlių, deformacinį ir raumeninį (žr. 1 lentelę).

1 lentelė. Veido odos senėjimo tipai

Veido odos senėjimo tipas	Apibūdinimas
Pavargusio veido	Labiausiai paplitęs tipas, pasireiškiantis moterims, kurių kūno masė santykinai maža su ovalo ar rombo formos veidu. Pagrindiniai bruožai yra ankstyvas odos tonuso praradimas, gilėjanti nazolabialinė raukšlė, lūpų kampo nusileidimas žemyn, ašarų latako deformacija bei „marionette“ raukšlių atsiradimas [21]. Oda nestangri, veide nėra gilių matomų raukšlių. Deformuojantis poodinių riebalų sluoksniui, veidas dar labiau nukąra. Veido raumenų karkasas ir, tikėtina, visi kūno raumenys nėra stiprūs, linkę būti atoniški. [2]
Smulkių raukšlių	Būdinga daug smulkių ir ir gilių raukšlių lieknoms moterims su plona, sausa oda, fotosenėjimu ir silpnai išsivysčiusiu poodiniu riebaliniu audiniu. Veido oda nepasižymi suglebimu, slinkimu žemyn, bet yra linkusi raukšlėtis dėl genetikos ir veido raumenų karkaso pokyčių.[5]
Deformacinis	Būdinga storesnė oda ir gausus poodinis riebalinis audinys. Dėl minkštųjų audinių sunkumo pagrindinis nusiskundimas dažniausiai būna veido ir kaklo kontūrų pakitimai, oda nukamba žemyn, nukąra žandai, atsiranda pagurklis. Odoje nesimato gilių raukšlių – tik mimikos. Šio tipo žmonių oda stora, jaunystėje būna dažnai riebi, o kūno sudėjimas hipersteninis (stambių kaulų). Dažnai šių žmonių veiduose formuojasi kuperozė ar rozacija.[2]
Raumeninis	Būdingi stiprūs veido raumenys ir palyginti nepakankamai išsivystęs riebalinis audinys. Būdingos ankstyvos veido linijos, mimikos raukšlės bei dischromija (odos spalvos pokyčiai). senėjimo tipas, būdingas

	azijietiško tipo veidams. Kaukolės anatomija - aukšti skruostikauliai - neleidžia nuslinkti veido centrui žemyn. Raumenys genetiškai yra didesnio tonuso, todėl veidui būdingi smulkūs ir dailūs bruožai [21]. Visgi raumenynas sensta, todėl nukąra lūpų kampučiai, susiformuoja gilios nosies – lūpų raukšlės, nusileidžia viršutiniai vokai, nors oda ir išlieka gana lygi [2].
Mišrusis	šiam tipui būdingi smulkiųjų raukšlių ir deformacinio tipo požymiai. Tai pats sudėtingiausias senėjimo tipas, kuris liudija ilgalaikį ir pastovų kosmetinių priemonių vengimą. Šio tipo atstovams būdingas apvalus, sunkus veidas, sausa oda jaunystėje [2].

Galima teigti, oda yra žmogaus organas, kuris turi tiesioginį kontaktą su aplinka, todėl yra veikiamas išorinių streso veiksnių. Norėdamos sustabdyti gaunamą žalą, odos ląstelės nuolat audinių regeneraciniuose procesuose, kuriems reikia didelio energijos kiekio ir gerai reguliuojamo ląstelių metabolizmo. Senstant energijos gamyba bei mitochondrijų aktyvumas mažėja. Dėl to ląstelių ir audinių funkcijos sutrinka ir atsiranda matomų struktūrinių pakitimų, labiausiai žinomų kaip odos senėjimo požymiai [19].

Žinome, jog senėjimo procesus veikia išoriniai ir vidiniai veiksniai ir apima visus odos sluoksnius. Senstant veido apimtis nyksta - silpnėja kauliniai audiniai, atrofuoja raumenys, riebalų sluoksnis plonėja. Kolageno ir elastino sumažėjimas veikia odos tvirtumą ir elastingumą. Kraujagyslių skaičius mažėja, o likusios tampa pažeidžiamos, trūkinėja kapiliarai. Riebalų liaukos gamina mažiau riebalų, todėl pastebimas sausumas, niežėjimas. Epidermis ima plonėti, didėja odos jautrumas. Pakinta apsauginės lipidinės plėvelės veikla – vis blogiau sulaiko vandenį, todėl prasideda odos dehidratacija. Pigmentinių ląstelių – melanocitų – skaičius mažėja, bet pačios ląstelės didėja. Dėl to, būti atviroje saulėje yra labai pavojinga, nes tose saulės pasiekiamose vietose ant odos gali atsirasti senatvinių dėmių. Taip pat bėgant metams veide išryškėja mimikos raukšlės, nes stiprėja veido raumenų tonusas. Nuolat susitraukinėjant raumenims ir prarandant tonusą, formuojasi senatvinės raukšlės. Senėjimo raukšlės yra taip pat ir miego raukšlės, kurios susidaro nepatogiai gulint atsiradusius ar ant nelygaus paviršiaus glaudžiant veido odą [21].

1.2. KOBIDO veido masažo galimybės sprendžiant brandžios veido odos problemas

Kobido pradžia – anma (tradicinis japoniškas masažas), o vėliau ir shiatsu (taškinis masažas, atliekamas lėtais judesiais nykščiais, keletą sekundžių spaudžiant atitinkamus taškus), buvo pripažintas 1472 metais Japonijoje. Gyvybės jėgos balansas Kobido reiškia „senovės grožio metodą“. Tų laikų imperatorė grožio procedūrų metu reikalavo būtent Kobido masažo. Taip ši technika išpopuliarėjo. Kobido žinomas dėl galimybės suteikti veidui „plastinės operacijos efektą“, derinant shiatsu judesius ir gydomąsias technikas, kurių metu stimuliuojamos veido nervų galūnės, todėl pagerėja kraujotaka. Japonų veido masažas nuo senovės buvo naudojamas sveikatai ir ilgaamžiškumui palaikyti. Labiau akcentuojama problemų prevencija negu jų panaikinimas.

Japoniškas veido masažas KOBIDO - tai unikali metodika, pasižyminti nepaprastu rafinuotumu ir elegantiškumu, primenanti įspūdingą rankų šokį. Tai terapija, žvelgianti į žmogų kaip į visumą, apimanti visus aspektus: fizinį, emocinį ir dvasinį. Ji pagrįsta holistiniu žmogaus suvokimu.

Masažo pagrindą sudaro septynios anma masažo technikos:

- Lengvo glostymo;
- Maigymo;
- Tempimo;
- Spaudimo;
- Stuksenimo;
- Ypatingo stuksenimo.

Tačiau į visą kompleksą įeina technikos:

- Osteopatinės;
- Neurosedatyvinės;
- Miofasialinės;
- Limfodrenažinės;
- Į kūną orientuotos psichoterapijos;
- Shiatsu.

Masažo poveikis :

1. FIZIOLOGINIS:

- Pagerina odos stangrumą ir elastingumą;

- Mažina raukšlių gilumą;
- Padidina veido skaistumą;
- Pagerina toksinų ir šlakų išvedimą;
- Normalizuoja odos drėgmės balansą;
- Atpalaiduoja raumenų įtampą;
- Natūraliai pakelia veidą (liftingas).

2. PSICHOEMOCINIS:

- Atpalaiduoja;
- Pašalina įtampą;
- Pagerina savijautą;
- Pakelia nuotaiką.

3. ENERGETINIS - REFLEKSOTERAPINIS

- Subalansuoja energijos tekėjimą;
- Veikia vidaus organų funkcijas per refleksogenines zonas.

Daugelio technikų atlikimas pagrįstas vibraciniu principu, o tam reikalingas labai tikslus pirštų ir plaštakų valdymas ir atpalaiduoti riešai. Masažo metu technikos gražiai persipina, sklandžiai pereina nuo lėtų į greitas, keičiasi jų gylis, atsižvelgiant į būtinybę ir masažuojamą zoną. Masažo tikslas nėra vien tik veido liftingas, tai yra pilnatvės pojūčio suteikimas klientui ir tarsi panardinimas į neapsakomą būseną. Švenūs ir lengvi glostymai, maigymas ir spaudimas, vibracinės ir stuksenimo technikos, sklandžiai persipindamos tarpusavyje susilieja į visumą ir sukuria nuostabų kūrinį – Japonišką terapinį veido masažą [17].

Japoniško veido masažo atlikimo taisyklės:

- Prieš atliekant masažą, nusiplaunamos rankos su muilu. Jeigu klientas nešioja kontaktinius lęšius, privalo juos išsiimti [20].
- Patogiausia kliento padėtis masažuojant, gulima – ant masažo stalo arba sėdima – ant kėdės. Veido masažą galima atlikti klientui gulint ir ant bet kurio lygaus paviršiaus, pavyzdžiui, švarių grindų [20].
- Naudojant nedidelį veido valymo priemonės kiekį, švelniai nuvalomas kliento veidas. Sudrėkintu medvilnės vatos rutuliuku arba veido kempine nuprausiamas veido valymo priemonė [20].

- Naudojant masažo kremą arba losjoną, pradedama nedideliais simetriškais ratais masažuoti kliento veidą ir kaklą. Judesiai turi būti atliekami nuo kaklo aukštyn palei veido kontūrą, nepamirštant kitų veido raumenų [20].

- Taikant nedidelį spaudimą, delnais į vidų, švelniai brūkštelima kakta. Kaktos centre, sudėjus nykščius vieną prie kito, delnais apgaubiamas veidas. Judinant nykščius smilkinių link, padaroma keletas švelnių „šlavimo“ judesių smilkinių srityje. Pakartojama keletą kartų, kad sumažėtų smilkinių įtampa [20].

- Rankos padedamos veido šonuose, o nykščiais švelniai paspaudžiamos įdubimo sritys po antakiais. Judama antakiu nuo vidaus į išorę. Ši technika padeda atsikratyti galvos skausmo.

- Uždėjus nykščius ant abiejų nosies pusių, rankomis apgaubiamas veidas. Nykščiai, spaudžiant palei skruostus, tvirtai stumiami nosiaskylių link. Nykščiams pasiekus plaukų liniją, spaudimas švelniai mažinamas. Abiem rankomis judama nuo veido į galvos viršų, pakartojant šį judesį dar du kartus [20].

- Uždėjus pirštų galus ant skruostų raumenų, keletą kartų švelniai judama raumenimis ratu prieš laikrodžio rodyklę. Šie judesiai sumažina įtampą skruostų srityje [20].

- Smiliumi ir nykščiu judant palei ausies lanką, švelniai masažuojamos ausys. Ši technika yra labai maloni ir atpalaiduoja [20].

- Padėjus pirštus po kaklu, tuo pačiu metu nykščiais spaudžiama sritis po žandikauliu ir, prieš pradedant spausti kitą tašką, daromas rato judesys. Laikant smakrą pirštais, nykščiai judinami per smakrą ratais į apačią, o masažuoti baigiama ilgais brūkštelėjimais. Šis judesys atpalaiduoja burną ir smakrą [20].

- Daromi judesiai ratu galvos srityje ir „šukuojami“ plaukai pro pirštus, taip sumažinant įtampą veide ir galvoje. Kremo arba losjono likučiai nuvalomi drėgnu medvilnės vatos rutuliuku. Kobido – paveldėta Japonijos paslaptis, suteikianti malonumą ir jaunystę veidui. Kad būtų pasiektas geriausias šio masažo efektas, patariama procedūrą atlikti periodiškai. Tačiau jo reikėtų atsisakyti, jei yra žaizdų, uždegimų, naudojamos intensyvios priemonės nuo raukšlių [20].

Teisingai atliekamas japoniškas veido masažas patobulina grožį, pašalina iš veido toksinus. Masažo metu atliekami lengvi, švelnūs brūkštelėjimai ir greiti, lengvi vibraciniai judesiai. Priklausomai nuo odos būsenos, gali būti naudojami gilesni maigymai raumenims, esantiems po paviršiaus audiniais, atgaivinti. Manoma, kad šie judesiai šalina kraujotakos sutrikimus ir leidžia kraujui cirkuliuoti, kad pasiektų veido paviršių, todėl odos ląstelės gauna deguonies ir maitinamųjų medžiagų. Japoniško veido masažo tikslas yra unikalus, lyginant su Vakarų masažo technikomis. Tradiciškai susiformavęs japoniško veido masažo tikslas – paveikti veido „meridianus“ ir tsubo

(akupunktūros taškus), kad būtų pasiektas bendras veido odos, veido raumenų ir vidinių organų veiklos balansas [17]. Japoniškas masažas koncentruojasi odoje, poodiniuose raumenyse ir ki (gyvybės jėgos energijoje). Dauguma Vakarų masažų technikų veikia išorinį odos sluoksnį. Yra aiškių skirtumų tarp Vakarų ir japoniško veido masažo technikų. Vakarų veido masažai atliekami lengvai brūkštelint per paviršutinius audinius, o Kobido naudojamos platesnės, įvairesnės ir labiau išstobulintos technikos. Tai daugybės paviršiaus brūkštelėjimų ir gilesnių spaudimų masažas. Taip pat yra daug techninių rankų ir pirštų naudojimo skirtumų. Japoniško veido masažo judesiai pagrįsti vibracijos ir gilaus maigymo kombinacija. Didžiausias skirtumas tarp abiejų technikų slypi Japonijos tradicijų ki tekėjimo žiniose. Nepaisant to, kad abiejų technikų masažams svarbi odos ir raumenų būklė, atliekant japonišką masažą ypatingas dėmesys yra skiriamas bendram kūno ir audinių energijos sveikatingumui. Ki tekėjimo veido srityje žinios ir gebėjimas subalansuoti vidinių organų ir emocijų būseną – labai svarbi ir unikali japoniško veido masažo savybė. Ši Rytų masažo technika reikalauja ilgo mokymo ir praktikos.[7]

Japoniško masažo atlikimui ypatingai svarbi kliento odos būseną. Specialistas, atliekantis masažą, turi atkreipti dėmesį į odos spalvą ir struktūrą, vėliau į kliento ki. Manoma, kad subalansavus ki tekėjimą, subalansuojama kliento kūnas ir emocijos. Masažo metu veido, kaklo ir galvos raumenys sistemingai masažuojami, aktyvuojant akupunktūros taškus. Masažas padeda atlaisvinti jungiamųjų audinių suspaudimus ir atnaujina mikrocirkuliaciją. Procedūra susideda iš trijų dalių (nuvalymo, energijos suteikimo ir limfodrenažo), stimuliuoja „meridianus“, kuriuos subalansavus, suteikiama harmonija vidaus organams. Svarbūs „meridianai“ prasideda ir baigiasi veido srityje, todėl švelniai spaudžiant šiuos taškus, masažuojant veidą ir „meridianus“, galima pagerinti ki tekėjimą. Tai vadinamoji energijos suteikimo fazė, kurios metu aktyvuojami veido nervai, padidėja ki tekėjimas į veidą, todėl, pasak Kobido specialistų, veidas švyti grožiu. Tačiau svarbu suprasti, kad pageidaujamas rezultatas pasiekiamas ne po vienos procedūros. Šis senovės grožio metodas, laikomas maloniai gaivinančia procedūra, stimuliuojančia odos tonusą, pagerinančia cirkuliaciją, atpalaiduojančia ir skatinančia kolageno gamybą. Kobido veido masažas yra labai efektyvus gydant sausą ir riebią odą, aknę, padeda atsikratyti galvos skausmų, raukšlių ir 46 amžiaus dėmių bei padidinti veido odos tonusą. Kobido veido masažas žinomas dėl savo savybių gerinant odos būseną ir mažinant senėjimo proceso padarinius. Kobido – paveldėta Japonijos paslaptis, suteikianti malonumą ir jaunystę veidui. Kad būtų pasiektas geriausias šio masažo efektas, patariama procedūrą atlikti periodiškai. Tačiau jo reikėtų atsisakyti, jei yra žaizdų, uždegimų, naudojamos intensyvios priemonės nuo raukšlių [3].

Masažas padeda atlaisvinti jungiamųjų audinių suspaudimus ir atnaujina mikrocirkuliaciją. Procedūra susideda iš trijų žingsnių (nuvalymo, energijos suteikimo ir

limfodrenažo), stimuliuoja „meridianus“, kuriuos subalansavus, suteikiama harmonija vidaus organams. Svarbūs „meridianai“ prasideda ir baigiasi veido srityje, todėl švelniai spaudžiant šiuos taškus, masažuojant veidą ir „meridianus“, galima pagerinti ki tekėjimą. Tai vadinamoji energijos suteikimo fazė, kurios metu aktyvuojami veido nervai, padidėja ki tekėjimas į veidą, bet pageidaujamas rezultatas pasiekiamas ne po vienos procedūros. Šis senovės grožio metodas yra laikomas maloniai gaivinančia, stimuliuojančia odos tonusą, pagerinančia cirkuliaciją, atpalaiduojančia ir skatinančia kolageno gamybą procedūra. Kobido veido masažas yra labai efektyvus gerinant sausos ir riebios odos būseną, šalinant aknės problemas, mažinant senėjimo proceso padarinius, gerinant veido odos tonusą. Masažas stiprina, tonizuoja ir suteikia gyvybingumo veido raumenims, nuo kurių priklauso odos glebumas; koreguoja nukarusius žandus, dvigubą pasmakrę, pakelia visus veido kontūrus – veido ovalą, lūpų kampučius, antakius [9].

Masažas atpalaiduoja raumenis – tai ypač svarbu žmonėms, kuriuos vargina veido spazmai ar net paralyžius. Raumenų tonuso padidėjimas ir limfos išjudinimas itin gerina odos būklę. Reguliariai taikant Kobido veido masažą, oda tampa lygesnė, stangresnė ir skaistesnė:

- Sumažinamas odos glebumas ir raukšlių ryškumas. Kaip fiziniai pratimai sutvirtina ir tonizuoja kūną, taip japoniškas masažas sustiprina ir tonizuoja veido raumenis, nuo kurių priklauso odos suglebimas ir raukšlių atsiradimas; jis kelia veido kontūrus – veido ovalą, lūpų kampučius, antakius; koreguoja „nudribusius“ žandukus bei dvigubą pasmakrę [7].
- Maksimaliai padidina odos skaistumą. Japoniškas masažas pagerina odos kraujotaką, ląstelių atsinaujinimą ir suteikia veidui labiau švytinčią, sveikesnę, jaunatviškesnę išvaizdą. Masažas paskatina kapiliarus efektyviau įsisavinti naudingas medžiagas, stabdančias odos senėjimą.
- Išvalo toksinus ir nešvarumus. Kobido veido masažas pakelia odos temperatūrą, kas savo ruožtu paskatina odą išsilaisvinti nuo toksinų ir giliai esančių nešvarumų, kurių negali pasiekti įprasti valikliai. Padidėjusi temperatūra aktyvina limfos sistemą, įgalinančią odos ląsteles efektyviai pašalinti bakterijas ir toksinus.
- Normalizuoja odos drėgmės balansą. Japoniškas terapinis veido masažas padidina odos gebėjimą išlaikyti drėgmę, sukurdamas barjerą, saugantį odą nuo išsausėjimo [9].
- Atpalaiduoja raumenų įtampą. Japoniškas terapinis veido masažas atpalaiduoja raumenų audinio įtampas, skatindamas šviežio kraujo, kuris atneša deguonį ir maisto medžiagas, priplūdimą į veido paviršių. Tik pagerinus kraujotaką ląstelės gali atsinaujinti .
- Pagerina vidaus organų funkciją per refleksogenines zonas ir meridianinę sistemą [9].
- Kobido masažas rekomenduojamas tiek vyrams, tiek moterims siekiantiems skaistesnės ir jaunesnės veido odos, patiriantiems daug streso, pageidaujantiems atsipalaiduoti. Geriausiam

rezultatui gauti, rekomenduojama atlikti kursą 2 kartus per metus, po 10 procedūrų [15]. Veido masažo Kobido indikacijos ir kontraindikacijos pateiktos **2 lentelėje**.

2 lentelė. Veido masažo KOBIDO indikacijos ir kontraindikacijos

Indikacijos	Kontraindikacijos
<p>Kaip profilaktinė priemonė priešlaikiniam senėjimui; Raukšlės, pabrinkimai; Sumažėjęs odos elastingumas ir stangrumas. Sumažėjus odos stangrumui ir elastingumui; Esant smulkioms ir gilioms raukšlėms; Esant sausai, riebiai, probleminei odai; Esant kuperozei; Sumažėjus turgorui ir raumenų tonusui; Esant veido paburkimams; Esant senatviniams odos pakitimams; Esant veido raumenų asimetrijai; Papilkėjus odai; Esant chroniškam nuovargiui; Streso poveikiui pašalinti [18].</p>	<p>Infekciniai ir alerginiai bėrimai (egzemos, piodermijos, pūslelinė ir kt.); Daugybiniai apgamai ir papilomatoziniai dariniai; Odos vientisumo pažeidimai; Po vidutinių ir giliųjų cheminių odos šveitimo procedūrų ir mikrodermabrazijų; Ūminiai veido nervų neuritai; Ūminis žandinio ančio uždegimas, sinusitas; Odos nudegimas (saulė, cheminiai); Nesenai atliktos veido injekcinės procedūros (per dvi paskutines savaites); Chirurginės operacijos masažo atlikimo zonoje (per paskutinius du mėnesius); Bet kokios kraujotakos sutrikimo formos. Širdies veiklos sutrikimas; neštumas iki 2 trimestro. nerekomenduojamas asmenims, sergantiems įvairiomis odos ligomis ir uždegimais, ausų, nosies ir gerklės ligomis, limfos sistemos patologija, jaučiant silpnumą ir nuovargį, jei oda linkusi plonėti. Šis masažas nepatartinas menstruacijų metu, nes gali paskatinti kraujavimą.[15]</p>

KOBIDO masažo privalumai. Seanso metu pradeda aktyviai gamintis kolagenas ir elastanas. Šie baltymai prieš senėjimą yra atsakingi už audinių atsinaujinimą, kovą su raukšlėmis. Kolageno ir elastano dėka odoje vyksta stiprus liftingo efektas.

Po vieno kurso pilnai dingsta pirmosios raukšlės, pilkumas ir pavargusi išvaizda. Japoniškas masažas KOBIDO taip pat labai efektyvus ir vyresnio amžiaus veido odai: pasiekiamas gilus raumenų audinių atpalaidavimas, viso organizmo sveikatinimas ir regeneracija; energetinių srautų kryptingumas tampa labiau išreikštas; pradingsta galvos skausmai, nervingumas ir irzlumas; nuimama kiekvieno veido, kaklo, dekolte raumens pluošto mikro įtampa; veido tonas išsilygina; oda

tampa elastinga, stangri; normalizuojasi riebalinių liaukų darbas, oda prisotinama drėgme ir deguonimi; pašalinami juodi taškai ir spuogeliai; veido kontūrai tampa ryškūs; atsiranda liftingo efektas, veidas pasitempia; dingsta su amžiumi susijusi pigmentacija; pagerėja kraujo apytaka, normalizuojasi veido limfodrenažas; iš organizmo pašalinami šlakai, toksiški elementai ir kitos kenksmingos medžiagos.

Apibendrinant, galime teigti, jog veido masažas KOBIDO – tai vienas iš efektyviausių terapinių metodų, kurio pagalba natūraliu būdu pagerinama odos būseną ir lėtinamas senėjimo procesas.

Metodika paspartina giliųjų epitelio sluoksnių atsinaujinimo procesą ir atpalaiduoja veido, kaklo ir dekoltė raumenis. Rezultatas pasiekiamas ypatingų masažo metodų tokių, kaip maigymas, trinimas, gnaibymas ir glostymas, dėka. Procedūros metu vyksta poveikis tų linijų, kurios sąveikauja su tam tikrais organais ir organizmo sistemomis. Daugiau dėmesio skiriama linijoms, kurios yra atsakingos už storosios žarnos ir šlapimo sistemos funkcionavimą. Tuo pat metu yra pagreitinamas valymosi procesas, stimuliuojamas virškinimas. Darbas šiose srityse suteikia gerų rezultatų: veido tonas susilygina, pagerėja bendra savijauta. Taip pat yra daromas poveikis tose srityse, kurios atsakingos už blužnies ir skrandžio darbą. Oda geriau įsisavina maistines medžiagas ir pradeda švytėti tiesiog iš vidaus.

2. TYRIMO MEDŽIAGA IR METODAI

2.1. Tyrimo charakteristika

Tyrimas buvo atliktas 2022 m. vasario – gegužės mėn. Rokiškio grožio salone „A‘miss“. Tyrimo etika: Tyrimui atlikti buvo gautas Utenos kolegijos bioetikos komisijos pritarimas (žr. 2 priedą), Utenos kolegijos Medicinos fakulteto dekanės Danguolės Šakalytės leidimas (žr. 3 priedą) ir tiriamųjų A ir B sutikimai (žr. 5 priedą). Tyrimo etikos principų užtikrinimas: siekiant nepažeisti tyrimo etikos principų, tiriamosios turėjo apsispręsti dėl savanoriško dalyvavimo tyrime. Anonimiškumo principui užtikrinti, tiriamosios yra koduojamos, įvardijant jas – tiriamoji A ir tiriamoji B. Tyrimo autorė užtikrina, kad duomenys bus panaudoti tik studijų tikslams. Anonimiškumas ir gautų duomenų konfidencialumas garantuojamas. Išsami informacija apie tyrimą, jo tikslą ir eigą, tiriamosioms buvo suteikta iki apsisprendimo dalyvauti tyrime. Tyrimo dalyvės pasirašė raštiškus sutikimus dėl tyrimo metu padarytų nuotraukų viešinimo (žr. 6 priedą). Joms buvo suteikta kontaktinė informacija (tyrimo autorės telefono numeris, el. pašto adresas, Sveikatos priežiūros ir reabilitacijos katedros telefono numeris, el. paštas), kad galėtų iškilus klausimams gauti reikiamą informaciją.

2.2 Tyrimo kontingentas

Tyrime dalyvavo dvi tiriamosios, kurios buvo atrinktos patogiosios imties būdu.

Tiriamųjų atrankos kriterijai:

- ✓ sutikimas dalyvauti tyrime savo noru;
- ✓ amžius tarp 52 – 60 metų;
- ✓ senstančios veido odos požymiai;
- ✓ panašus gyvenimo būdas.

Darbo pradžioje buvo išsirinkta pora klienčių moterų, vyko tikslinė atranka, su kuriomis buvo atliekas tiriamasis darbas Kobido veido masažo poveikio brandžiai veido odai analizė. Tiriamosios atrinktos turinčios panašią kosmetologinę ir veido odos stangrumo problemą. Renkantis modelius

buvo atsižvelgta į veido odos stangrumo būklę, esant skirtingo amžiaus, kurią lėmė skirtingi vidiniai ar išoriniai faktoriai.

Abiejų tiriamųjų kosmetologinės problemos: jungiamųjų audinių spazmasusitraukimai, nukarę žandai, dviguba pasmakrė, veido ovalo, lūpų kampučių, antakių odos tonuso praradimas, papilkėjęs veido odos atspalvis, nesistemingas limfos nutekėjimas, odos drėgmės disbalansas, pečių linijos raumenų spazmuoti susitraukimai, trigerinių taškų pertempimas.

Tiriamoji A gana liekno sudėjimo, kaulėto veido, 52 metų moteris, turėjusi anksčiau žalingų įpročių (rūkymas), šiuo metu esanti namų šeimininkė. Dažnas stresas, prastas fizinis aktyvumas, dažnas deginimasis natūralioje saulėje arba soliariumuose, nenaudojant apsaugos nuo saulės, prastos sudėties kosmetikos naudojimas arba ne pagal odos tipą naudoti kosmetikos produktai. Maitinimosi režimas – nereguliarus, dažniausiai vartojami maisto produktai: mėsa, bulvių patiekalai, miltiniai patiekalai, kruopos, salotos, pieno produktai, saldainiai. Vandens išgeriama mažiau nei 1 l. per dieną. Tiriamoji išgeria 2 – 3 puodelius kavos per dieną. Šiuo metu vartoja vitaminus regėjimui stiprinti. Grožio salonuose lankosi retai, veido priežiūros procedūrų neatlieka, bei genetikos padariniai, sudarę tokią veido odos būklę.

Tiriamoji B, apkūnaus sudėjimo 60 metų moteris, ilgą laiką vartojanti stiprius vaistus (skysčius varantys, kraują skystinantys ir pan.) turinti vidinių organizmo problemų, limfos nutekėjimo, venų varikozės kojų srityje, limfinės sistemos išsibalansavimas, pečių linijos raumenų pertempimai, trigerinių taškų spazmai pečių juostoje, dideli stresai gyvenime, netinkama mityba, riebi oda T Zonoje, odos papilkėjimas, skaistumo praradimas, veido odos nepriežiūra, kosmetikos nenaudojimas. Vandens išgeriama mažai, apie 1 l. per dieną. Maitintis stengiasi reguliariai – 3 kartus per dieną, dažniausiai vartojami maisto produktai: mėsa, salotos, bulvių patiekalai, pieno patiekalai, kruopos. Tiriamoji išgeria 3 – 4 puodelius kavos per dieną. Šiuo metu nenaudoja maisto papildų ar vitaminų. Anksčiau tokių ar panašių procedūrų nesa dariusi.

2.3 Tyrimo metodų charakteristika

Atliktas kokybinis tyrimas naudojant atvejo analizę. Dviem tiriamosioms, turinčioms senstančios veido odos požymius. Kiekvienai tiriamajai buvo atlikta po 10 rekomenduojamų procedūrų, sudarytas grafikas vienodais intervalais tarp masažų, kas 5-6 dienas. Rezultatai fiksuojami fotografuojant ir vertinami prieš procedūrų kursą, po penkiolikos procedūrų kurso.

Tyrimo dalyvių apklausa atlikta naudojant kosmetologinę kliento kortelę (žr. 7, 8 priedą), kurioje aprašyta surinkta kosmetologinė anamnezė. Atlikus odos diagnostiką, nustatytas tiriamųjų odos tipas, būklė, kosmetologinės problemos. Odos diagnostika atlikta naudojant šiuos metodus: vizualinį, lempą – lupą ir manualinį. Odos tipai skirstomi į sausą, riebią, mišrią ir normalią odą. Odos tipas nustatomas pagal šiuos kriterijus: odos spalva – nustatoma vizualiniu būdu. Normaliam odos tipui būdinga rausva, sausam – šviesi, rausva, riebiam – pilkšva, gelsva spalva. Odos storis yra nustatomas vizualiniu ir manualiniu būdu. Oda gali būti stora, vidutinė, plona. Odos reljefas nustatomas vizualiniu būdu: gali būti lygus arba nelygus. Odos poros nustatomos vizualiniu būdu: visame odos plote, T – zonoje. Poros gali būti didelės, vidutinės, mažos. Porų forma skirstoma: apvalios, ovalios, lašo formos. Odos blizgėjimas ir riebalų liaukų sekretas nustatomas vizualiniu būdu. Oda gali 22 blizgėti, būti matinė, arba blizgesys nepasireikšti. Riebalų liaukų sekretas gali būti: skystas, tirštas, normalus arba sunkiai nusakomas. Odos būklė įvertinama manualiniu būdu. Odos tonusas nustatomas rotacijos – kompresijos testu, kuris gali būti silpnas, nepakankamas arba geras. Nepakankamas ir silpnas tonusas rodo epiderminę dehidrataciją. Turgoras įvertinamas klostės testu, kuris gali būti silpnas, nepakankamas arba geras. Nepakankamas ir silpnas turgoras rodo dermalinę dehidrataciją. Odos elastingumas nustatomas braukiant pirštą nuo lūpų kampo iki ausies. Elastingumas gali būti silpnas, nepakankamas, geras. Odos jautrumas nustatomas dermatografizmo testu. Jis atliekamas buku daiktu, braukiant per odą, kaktos, skruostų, smakro srityse. Baltasis dermatografizmas – kai odoje išryškėja baltas ruožas, kuris išlieka ilgiau nei 1 – 2 min., būdingas jautriai dehidratuotai odai. Raudonasis dermatografizmas – paraudęs išlieka 1 – 2 min., būdingas riebiai jautriai odai. Odos kosmetinės problemos: veido raukšlės ir ovalo pokyčiai nustatomi vizualiniu būdu. Veido ovalo pokyčiai gali būti be pakitimų, pakitimai neženklūs arba deformacija. Keratinizacija nustatoma manualiniu būdu: gali būti normali, hiperkeratozė, parakeratozė. Melagenezės sutrikimai, kraujagyslių būklė, bėrimo elementai ir plaukuotumas įvertinama vizualiniu būdu, naudojant lempą – lupą. Melagenezės sutrikimai gali nepasireikšti, būti hiperpigmentacija arba depigmentacija. Kraujagyslių būklė gali būti gera, kuperozė – nuolatinis kraujagyslių sienelių išsiplėtimas, teleangienktazijos – veido kraujagysliniai dariniai. Bėrimo elementai skirstomi į pirminius ir antrinius: pirminiai neuždegiminiai gali būti atviri ir uždari komedonai, miliumai. Pirminiai uždegiminiai – papulės, pustulės, cistos, mazgai. Antriniai bėrimo elementai gali būti šašai, dėmės, antrinė hiperpigmentacija, hipertrofiniai ir keloidiniai randai. Plaukuotumas gali būti normalus, hipertrilozė – padidėjęs viso kūno plaukuotumas arba hirsutizmas – padidėjęs ar atsiradęs plaukuotumas moterims nebūdingose vietose.

Priemonės ir produktai procedūrai atlikti: dezinfekcinis paviršių tirpalas, dezinfekcinis odos tirpalas, veido prausiklis, tonikas, veido šveitiklis, argano aliejus masažui, dubuo vandeniui ir

šiukšlėms, dubenėliai kosmetinėms priemonėms įsipilti, kempinėms veidui valyti, vienkartinės priemonės (servetėlės, ausų krapštukai, vatos diskeliai, kepurėlės).

3. TYRIMO REZULTATAI

3.1. Tyrimo etikos normų laikymasis

Kiekvienai tiriamajai buvo atlikta po 10 rekomenduojamų procedūrų, sudarytas grafikas vienodais intervalais tarp masažų, kas 5-6 dienas, jis truko daugiau nei du mėnesius.. Procedūros atliktos vadovaujantis Lietuvos higienos norma HN 117:2007 „Grožio paslaugų sveikatos saugos reikalavimai“ bei grožio paslaugos teikimo aprašu [25].

Prieš pradėdant atlikti tyrimą, buvo aiškiai suformuluoti darbo tikslai. Tiriamosioms buvo paruošta esminė tyrimo informacija ir etikos taisyklių normos, pagal kurias buvo vykdoma tiriamųjų atranka dalyvauti tyriamajame darbe: išdėstyti tikslai, darbo metodai, tyrimo metu atliekamos procedūros ir su jomis susiję galimos rizikos, kontraindikacijos, pavojai, nepatogumai, kiek laiko truks tyrimas, kokias bus reikalinga atlikti rekomendacijos Kobido veido masažo kurso eigoje bei po jo, kokie laukia apmokymai tęsiant veido odos priežiūrą po tyrimo. Informuota, jog pagal etikos normas, reikės užpildyti Tiriamojo asmens informavimo formą (5 priedas).

Tiriamosios buvo informuotos ir supažindintos, kokio turinio Sutikimo formą reikės pasirašyti norint dalyvauti tyrime. Abi tiriamosios pasirašė tiriamojo asmens sutikimo formą, jog sutinka dalyvauti tyrime, bei leidžia publikuoti jų nuotraukas (6 priedas).

Be abejo, buvo suteikta visa informacija kokių priemonių imtasi siekiant išsaugoti tiriamųjų anonimiškumą, konfidencialumą: tiriamosioms suteikti kodai - Tiriamoji A ir Tiriamoji B.

3.2 Tiriamųjų veido odos būklės nustatymas prieš masažų kursą

Supažindinus su tyrimo informacija ir pasirašius dalyvavimo sutartį, su tiriamosiomis buvo nutarta kada pradėsime atlikti procedūras, kaip bendrausime po procedūros atlikimo, po procedūros atlikimo sekančią dieną, kaip vesim diskusiją apie pojūčius, apčiuopiamus ar neapčiuopiamus rezultatus, fiksuosim pildydami kliento kortelę (1 priedas) struktūruotu interviu.

Atėjus Tiriamajai A ar Tiriamajai B į pirmą procedūrą, buvo atliekama veido odos, kaklo ir dekoltė diagnostika, ją atliekant rankomis arba pagalbinėmis priemonėmis: dermografizmas (sausos

ir dehidratuotos odos vertinimas), kompresijos rotacijos testas (vandens kiekis epidermyje, viršutiniame odos sluoksnyje), turgoras (vandens kiekis odoje, visuose jos sluoksniuose), veido odos elastingumo testas, dinaminių bei statinių raukšlių testavimas, keratonizacijos testas.

Atlikus testus buvo įvertinta veido odos stangrumo, kaklo, dekolte, pečių linijos bendra odos būklė. Kartu su tiriamosiomis buvo pildoma kliento kortelė, užduodami tam tikri klausimai.

Tiriamosios A veido odos stangrumo būklė – oda mišri, plona, epidermalinė dehidratacija, kompresijos rotacijos būdu nustatyta, jog odos tonusas ir elastingumas nepakankamas, jautri-dermografizmas baltasis, odos senėjimas pastebimas beveik per visa veido odos plotą, odos senėjimas – deformacinis.

Nustatytos kosmetologinės problemos: mimikos raukšlės kaktose, aplink akis („žąsų kojėlės“), tarp antakių („rūpesčio“) raukšlės, lūpų – nosies (nazolabialinės) raukšlės, raukšlės lūpų kampuose. Centrinėje veido dalyje matoma kuperozė (kraujagyslių sienelių išsiplėtimas), ant nosies - teleangienktazijos (veido kraujagysliniai dariniai). Visame veido odos plote nevienodai pasiskirsčiusi odos pigmentacija, komedonai, miliumai. Ant veido ir kaklo odos yra apgamų. Veido oda šiurkšti, pasidengusi negyvomis epidermio ląstelėmis. Ryškesnė keratinizacija pasireiškia skruostų zonoje. . Vizualiai apžiūrint, nustatyti veido ovalo pakitimai apatinio žandikaulio srityje (žr. **2 pav.**).



2 pav. Tiriamosios A nuotrauka prieš masažo kursą

Tiriamosios B veido odos stangrumo būklė – oda mišri, stora oda, kuperozinė, kompresijos rotacijos būdu nustatyta, jog odos tonusas ir elastingumas nepakankamas, jautri – dermografizmas baltas, hiperpigmentacija, dviguba pasmakrė, odos senėjimas – raukšlėtasis.

Nustatytos kosmetologinės problemos: mimikos raukšlės kaktoje, aplink akis („žąsų kojelės“), tarp antakių („rūpesčio“) raukšlės, lūpų – nosies (nazolabialinės) raukšlės, raukšlės lūpų kampuose. Centrinėje veido dalyje matoma kuperozė (kraujagyslių sienelių išsiplėtimas). Ant veido ir kaklo odos yra apgamų. Veido oda šiurkšti, pasidengusi negyvo mis epidermio ląstelėmis. Žemiau pateiktame paveiksle tiriamoji B prieš procedūrų kursą (žr. **3 pav.**)



3 pav. Tiriamosios B nuotrauka prieš masažo kursą

Aptarus ir užpildžius kliento kortelę, tiriamosios buvo fiksuojamos nuotraukose, kad vėliau, atlikus Kobido veido masažo kursą, galima būtų pamatysi akivaizdžius rezultatus ir juos apibendrinti. Emociškai bei psichologiškai paruošiamos moterys procedūrai, stengiamasi labiau susipažinti tyrimo atlikėjui ir tiriamajai tarpusavyje, įgyti pasitikėjimo atsiduodant į meistro rankas, o meistrui priimant klientą, kuris tikisi didelių rezultatų.

TYRIMO REZULTATŲ APTARIMAS

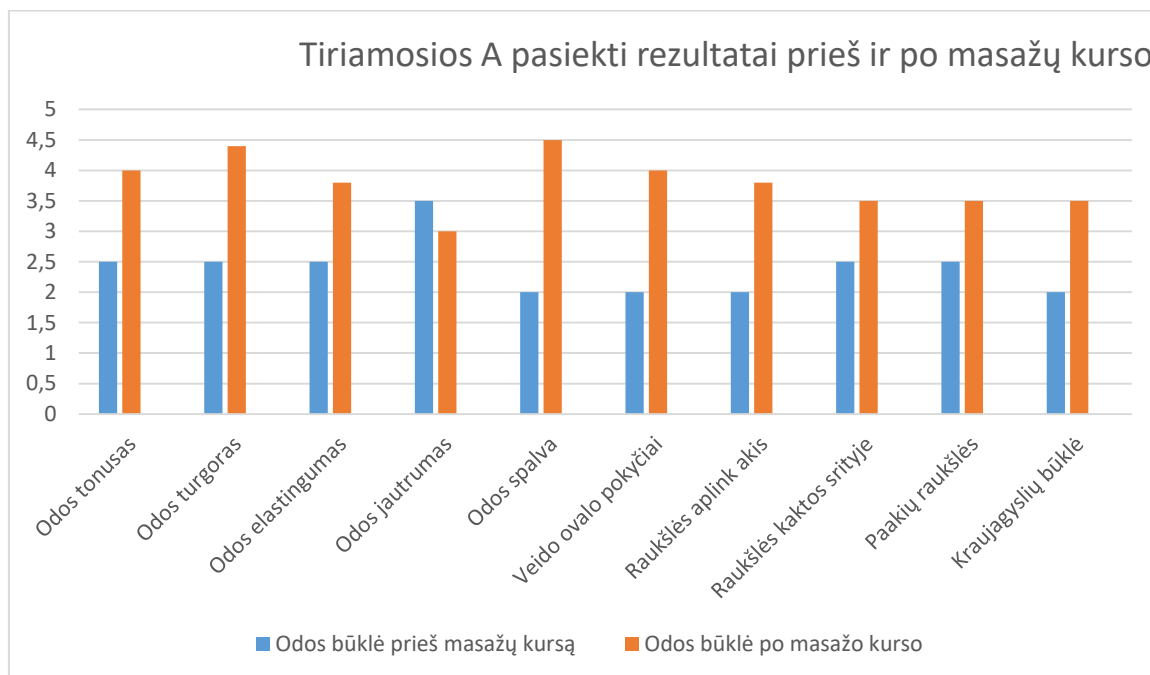
Prieš procedūrų kursą, tiriamosios A veido odos būklė nustatyta – bloga. Veido odoje matomi senėjimo požymiai: pigmentinės dėmės, kuperozė centrinėje veido dalyje,. Susiformavusios dinaminės ir statinės raukšlės veido srityje - nuo smulkių iki vidutinio gylio. Silpnas veido odos tonusas, nepakankamas – turgoras ir elastingumas. Veido ovalo pakitimai apatinio žandikaulio srityje. Įvertinus tiriamosios B veido odos būklę, prieš procedūrų kursą, nustatyta – taip pat bloga. Matomi šie senėjimo požymiai: susiformavusios mimikos raukšlės - nuo smulkių iki vidutinio gylio neryški kuperozė veido centre. Silpnas tonusas, nepakankamas turgoras ir elastingumas.

Tiriamajai A, atlikus Kobido veido masažų kursą, rezultatai buvo labai aiškiai matomi. Kursas kaip ir planuota buvo daromas kas tris dienas 10 procedūrų. Oda atrodė tarsi atgaivinta. Atliekant masažą Tiriamajai A masažuojant buvo naudojami daugiau stimuliuojantys judesiai kurie labai pagerino veido odos tonusą, pagerino limfotakos ir kraujotakos cirkuliaciją, kas labai pagerino kolageno gamybą odoje. Buvo pristabdyti senėjimo procesai, bei sumažinti senėjimo padariniai : mimikos raukšlės, kaktos bei paakių zonoje jos labai sumažėjo, oda tapo skaisti ir švytinti, kas jau sudaro sveiko žmogaus įvaizdį. Skruostų zonoje pakeltas raumenų tonusas, išgautas liftingo efektas, skruostai „pasikėlė“ aukštyn link smilkinių. Paakių zonoje stipriai sumažėjo mimikos raukšlės. Atsistatė veido odos drėgmės disbalansas, neliko sausų plotų ant veido, nepleiskanoja. Oda masažo metu prisotinta įvairių jai reikalingų vitaminų koncentratų, oda tapo 52 metų moteriai sveika ir švytinti. Rezultatas – akivaizdus brandžios veido odos stangrumo atstatymas.



4 pav. Tiriamoji A prieš ir po procedūrų kurso

Baigus procedūrą Tiriamajai A buvo parinktos individualiai kosmetikos priemonės. Po masažo buvo paskirtas laikas išmokyti veido masažo Kobido savimasažo judesių, rekomendacijos kaip save masažuoti ir kokiomis priemonėmis toliau rūpintis savo oda, kad rezultatą išlaikyti kuo ilgiau. Sekantį kursą pasiskyrėme po pusės metų, nuolat susisiekiant kaip sekasi save prižiūrėti ar jei iškiltų kokių klausimų kiekvienai.



5 pav. Tiriamosios A pasiekti rezultatai po masažų kurso

Tiriamajai B, atlikus Kobido veido masažų kursą, rezultatai buvo taip pat labai aiškiai matomi. Kursas kaip ir planuota buvo daromas kas tris dienas 10 procedūrų. Oda atrodė labai pasikeitusi. Tiriamajai B masažuojant buvo naudojami paviršiniai judesiai kuperozės paplitimo zonose, bei stimuliuojantys dinaminiai, limfos nutekėjimo per šoninius falangus, glostomieji judesiai, kurie labai pagerino veido odos tonusą- stangrumą. Taip pagerino limfotakos ir kraujotakos cirkuliaciją, kas labai pagerino kolageno gamybą odoje. Šiai klientei masažo metu labai stipriai išvarinėtas visas limfos ratas, visame organizme, buvo stimuliuojami meridianai veido srityje, tiksliniai limfos nutekėjimo taškai. Kadangi Tiriamoji B turėjo didelių problemų su limfos užsistovėjimu, kaskart po masažo prisipildydavo šlapimo pūslė. Tai geras ženklas – iš organizmo pašalinoma skysčių perteklius. Praėjo patinimas ne tik paakių zonoje, bet ir visame organizme, ypač kojose. Buvo pristabdyti senėjimo procesai, bei sumažinti senėjimo padariniai : mimikos raukšlės, kaktos bei paakių zonoje jos labai sumažėjo, oda tapo skaisti ir švytinti, kas jau sudaro sveiko žmogaus įvaizdį. Skruostų zonoje pakeltas

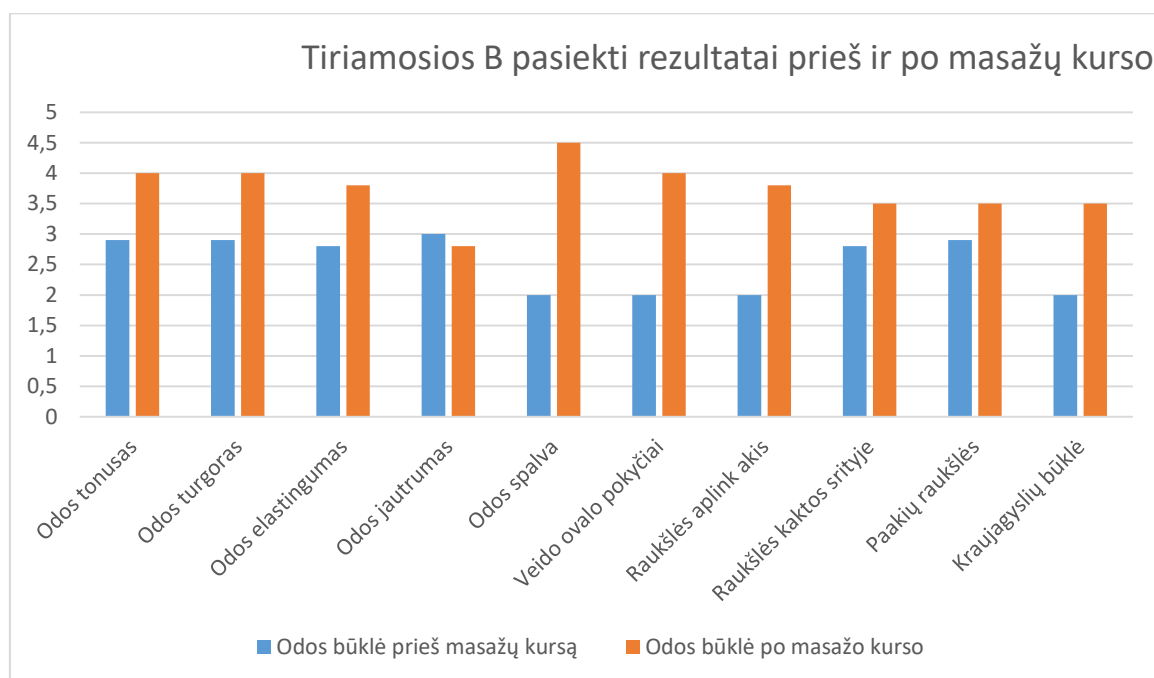
raumenų tonusas, „išgautas“ liftingo efektas, skruostai „pasikėlė“ aukštyn link smilkinių, susitraukė odos perteklius, sumažėjo antra pasmakrė. Paakių zonoje taip pat stipriai sumažėjo mimikos raukšlės. Atsistatė veido odos drėgmės disbalansas, nerausta kuperozės paveikti skruostai. Oda masažo metu prisotinta įvairių jai reikalingų vitaminų koncentratų, oda tapo 60 metų moteriai sveika ir atjaunėjusi. . Rezultatas – akivaizdus brandžios veido odos stangrumo atstatymas.



6 pav. Tiriamoji B prieš ir po procedūrų kurso

Baigus procedūrą Tiriamajai B taip pat buvo parinktos individualiai kosmetikos priemonės. Po masažo buvo paskirtas laikas išmokyti veido masažo Kobido savimasažo judesių, rekomendacijos kaip save masazuoti ir kokiomis priemonėmis toliau rūpintis savo oda, kad rezultatai išlaikyti kuo ilgiau. Sekantį kursą pasiskyrėme po pusės metų, nuolat susisiekiant kaip sekasi save prižiūrėti ar jei iškiltų kokių klausimų kiekvienai. Tiriamajai B buvo rekomenduota apsilankyti pas limfologus bei mitybos ekspertą, kuris galėtų nurodyti ką Tiriamoji B daro ir vartoja netinkamai, kad limfinė sistema kaupia skysčius, tuomet rezultatai bus dar geresni.

Atlikus veido odos diagnostiką po 10 procedūrų kurso, vizualiai apžiūrint, nustatyta, kad tiriamųjų odai stipriai padidėjo skaistumas ir įgavo sveiką rausvą atspalvį, oda tapo švytinti, tai įtakojo veido masažas KOBIDO. Masažo metu pagerėja odos aprūpinimas deguonimi ir padidėja kraujo pritekėjimas į odos paviršių, sumažėjo raukšlių gilumas, pagerintas toksinų ir šlakų išvedimas, normalizuotas veido odos drėgmės balansas, atpalaiduota raumenų įtampa, suformuotas veido ovalas, suteiktas liftingo efektas. Masažo metu naudotas argano aliejus pasižymi ypatingai geromis odos senėjimą stabdančiomis ir ją atkuriančiomis savybėmis. Jo sudėtyje yra trigliceridų ir polinesočiųjų riebiųjų rūgščių, kurios atkuria odos lipidų barjerą.



6 pav. Tiriamosios B pasiekti rezultatai po masažų kurso

Masažas padeda atlaisvinti jungiamųjų audinių suspaudimus ir atnaujina mikrocirkuliaciją. Procedūra susideda iš trijų žingsnių (nuvalymo, energijos suteikimo ir limfodrenažo), stimuliuoja „meridianus“, kuriuos subalansavus, suteikiama harmonija vidaus organams. Svarbūs „meridianai“ prasideda ir baigiasi veido srityje, todėl švelniai spaudžiant šiuos taškus, masažuojant veidą ir „meridianus“, galima pagerinti ki tekėjimą. Tai vadinamoji energijos suteikimo fazė, kurios metu aktyvuojami veido nervai, padidėja ki tekėjimas į veidą, bet pageidaujamas rezultatas pasiekiamas ne po vienos procedūros. Šis senovės grožio metodas yra laikomas maloniai gaivinančia, stimuliuojančia odos tonusą, pagerinančia cirkuliaciją, atpalaiduojančia ir skatinančia kolageno gamybą procedūra.

Abi tiriamąsias rezultatai labai džiugino. Akivaizdus veido odos pokytis atlikus veido masažo Kobido kursą. Tyrime dalyvavusios moterys kaskart po kiekvieno seanso pasakojo savo pojūčius ne tik tai ką matė akivaizdžiai veidrodyje, bet ir emocinę vidinę būseną. Po masažo klientės liko labiau atsipalaidavę, ramiau reagavo į stresines situacijas.

Nors klienčių amžiaus skirtumas 8 metai, bet kūno sudėtis skirtinga. Akivaizdu, jog veido odos stangrumą atkurti galima bet kokiam veido odos tipui. Raumenų tonuso padidėjimas ir limfos išjudinimas itin gerina odos būklę. Reguliariai taikant Kobido veido masažą, oda tampa lygesnė, stangresnė ir skaistesnė.

Teisingai atliekamas japoniškas veido masažas patobulina grožį, pašalina iš veido toksinus. Masažo metu atliekami lengvi, švelnūs brūkštelėjimai ir greiti, lengvi vibraciniai judesiai. Priklausomai nuo odos būsenos, gali būti naudojami gilesni maigymai raumenims, esantiems po paviršiaus audiniais, atgaivinti. Manoma, kad šie judesiai šalina kraujotakos sutrikimus ir leidžia kraujui cirkuliuoti, kad pasiektų veido paviršių, todėl odos ląstelės gauna deguonies ir maitinamųjų medžiagų. Japoniško veido masažo tikslas yra unikalus, lyginant su Vakarų masažo technikomis. Tradiciškai susiformavęs japoniško veido masažo tikslas – paveikti veido „meridianus“ ir tsubo (akupunktūros taškus), kad būtų pasiektas bendras veido odos, veido raumenų ir vidinių organų veiklos balansas.

Kasdienis stresas ir emocinė įtampa atsispindi žmonių veiduose. Laikui bėgant, tai, kartu su mimikos išraiškomis, bėgiojančiomis veidu, skatina senėjimo procesą ir raukšlėmis išvagoja veidą, suglemba veido kontūrai ir papilkėja oda, oda praranda stangrumą. Senovės kinai buvo pirmieji, pradėję eksperimentus su veido masažo technikomis. Galime tik pasidžiaugti, jog šiandien, brandžios veido odos stangrumo problemą galime išspręsti ir mes, meistrai, mokydami veido masažo Kobido technikos.

PRAKTINĖS REKOMENDACIJOS

1. Siekiant išlaikyti po veido masažo Kobido kurso metu pasiektą rezultatą, rekomenduojama atlikti palaikomąjį veido masažą KOBIDO 1 – 2 kartus per mėnesį. Taip pat siūloma į kosmetologinį veido priežiūros procedūrų planą įtraukti ir kitas veido priežiūros procedūras, kurios gerintų senstančios veido odos būklę: radio dažnio procedūrų kursą, jonofozės ar sonoforezės procedūrų kursą, mezoterapijos procedūrų kursą, Biorepeel veido odos stangrinimo, stipraus maitinimo bei raukšlių mažinimo procedūras.
2. Kovoiant su senėji procesais, svarbi kasdieninė veido odos priežiūra. Rekomenduojama naudoti kosmetologo parinktas priemones, kurių sudėtyje yra aktyvių ingredientų: vit. A, E, C, kofermento Q10, AHA rūgščių, hialurono rūgšties, peptidų ir kt. Būtinai naudoti apsauginius kremus nuo saulės, kurių SPF filtras turėtų būti ne mažesnis nei 30.
3. Senstant odoje kai kurių medžiagų, pavyzdžiui, peptidų, kolageno, elastino gaminasi vis mažiau. Šios medžiagos – tai natūraliai mūsų odoje esantys baltymai, kurie užtikrina jungiamojo audinio stangrumą, regeneraciją, odos atsparumą aplinkos poveikiui. Labai svarbi hialurono rūgštis, kurios taip pat natūraliai randama odoje. Ji užtikrina, kad odai pakaktų drėgmės, ji būtų stangri. Kai mūsų organizmas nebesugeba šių medžiagų pagaminti tiek, kad oda būtų jaunatviška, rekomenduotina naudoti priemones bei preparatus su hialurono rūgštimi.
4. Sveika ir subalansuota mityba, skysčių vartojimas, fizinis aktyvumas, stresinių situacijų vengimas ir valdymas, subalansuotas miego režimas, pakankamas poilsio laikas, žalingų įpročių vengimas – visa tai skatina puoselėti ir turėti sveikesnę, gražesnę, skaistesnę veido odą.
5. Viena iš pagrindinių rekomendacijų – **MYLĖTI SAVDE IR SAVO ODA, JUK KIEKVIENAS VERTAS LAIKO SAU!**

Prie rekomendacijų bus patarta kreiptis pas limfologus (profesionalius specialistus dirbančius konkrečiai su viso organizmo limfine sistema) ir mitybos specialistus, kad abiemis tiriamosioms būtų sudaryta būtent joms tinkama mityba, kokių produktų turėtų vengti vartoti, kad neapsunkintų virškinimo sistemos ir medžiagų apykaitos rato.

Namuose priežiūros planas buvo pateiktas baigus veido masažo KOBIDO kursą, po kurio tiriamosioms buvo parinktos ir pritaikytos individualiai kosmetikos priemonės naudoti namuose, buvo apmokytos savimasažo technikos. Darant sau veido masažą galės padėti išlaikyti gautą rezultatą po masažo kurso, bei aktyvins savo organizmo kraujo cirkuliaciją, atpalaiduos raumenis, padės

virškinimo sistemai, o stimuliuodamos limfinę sistemą, pagreitins atliekų šalinimą iš organizmo, visą apytaką. Šie tiesioginiai teigiami padariniai, suderinti su psichologiniais masažo efektais, leis per trumpą laiką pasijusti puikiai.

Tai pat savimasažai padės palengvinti ir sumažinti galvos skausmus, įtampą, stresą ir pašalinti nuovargį. Veido savimasažas palaikys bendrą veido odos būklę, išlaikys skaistumą, odos liftingo efektą, raumenų tonusą. Savimasažui būtinai naudos gerą ir vertingą aliejų arba masažinį kremą pagal odos tipą, kad nebūtų tampoma ar užkemšama veido oda. Bus paskirtos po savimasažo naudoti stiprius vitaminų koncentratų skirtus naudoti išoriškai, saugius naudoti namuose, kad išlaikyti jaunystę ir grožį.

IŽVALGOS

1. Prieš procedūrų kursą, tiriamosios A veido odos būklė nustatyta – bloga. Buvo matomi veido odos senėjimo požymiai: pigmentinės dėmės, kuperozė centrinėje veido dalyje. Susiformavusios dinaminės ir statinės raukšlės veido srityje – nuo smulkių iki vidutinio gylio. Silpnas veido odos tonusas, nepakankamas turgoras ir elastingumas, epidermalinė dehidratacija. Veido ovalo pakitimai apatinio žandikaulio srityje. Įvertinus tiriamosios B veido odos būklę, prieš procedūrų kursą, nustatyta- taip pat bloga. Buvo matomi šie senėjimo požymiai: susiformavusios mimikos raukšlės – nuo smulkių iki vidutinio gylio, neryški kuperozė centrinėje veido dalyje. Silpnas tonusas, nepakankamas turgoras, odos elastingumas, epidermalinė dehidratacija. Atlikus veido odos diagnostiką po 10 procedūrų kurso, vizualiai apžiūrint, nustatyta, kad tiriamųjų odai stipriai padidėjo odos elastingumas, stangrumas, oda tapo tvirtesnė, pasikeitė veido ovalas, veido oda įgavo liftingo efektą, stipriai sumažėjo nukarę žandai.

2. Po veido masažo KOBIDO kurso ir naudojamo argano aliejaus, tiriamųjų veido oda, akivaizdžiai, su kiekvienu aplankytu seansu skaistėjo, įgavo sveiką rausvą atspalvį, panaikinta keratinizacija. Tiriamųjų oda tapo lygesnė, šviesesnė, tolygesnio atspalvio per visą veido odos plotą.

3. Prieš veido masažo kursą tiriamosios A ir B nustatytas įvairus raukšlėtumas: mimikos, aplink akis „Žąsies kojėlės“), virš lūpos, lūpų kampučiuose, tarp antakių, tarp antakių, paakiuose. Veido masažo KOBIDO metu pagerėja odos aprūpinimas deguonimi ir padidėja kraujo pritekėjimas į odos paviršių, tad po masažų kurso labai sumažėjo raukšlių gilumas, pagerintas toksinų ir šlakų išvedimas, normalizuotas veido odos drėgmės balansas, atpalaiduota raumenų įtampa, suformuotas veido ovalas.

LITERATŪROS IR ŠALTINIŲ SĄRAŠAS

1. <http://dspace.kaunokolegija.lt/bitstream/handle/123456789/132/Veido%20masazai%20kosmetologijoje.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
2. Бутов Ю. С., Ахтямов С. Н., Жукова И. К., Практическая косметология. МИА: Москва 2013
3. <https://www.skin.lt/veido-ir-kuno-proceduros/japoniskas-terapinis-veido-masazas-kobido/>
4. <https://sm-hs.eu/wp-content/uploads/2019/03/830-2641-1-PB.pdf>
5. <https://www.delfi.lt/moterys/naudinga/brandzios-odos-prieziura-ko-negalima-pamirsti-ir-kokiu-klaidu-nedaryti.d?id=79007769>
6. Odos senėjimo mechanizmai. Les nouvelles esthetiques Lietuva 2016; 6/80: 46 – 48.
7. <https://www.groziopasaulis.lt/gydomasis-japoniskas-kobido-masazas/>
<https://www.utenos-kolegija.lt/kolegija/fakultetai/medicinos-fakultetas>
8. https://www.utenos-kolegija.lt/upload/file_manager/STUDENTAMS/Metodiniai%20reikalavimai%2016-06-09
9. <https://www.kobidomasazas.lt/japoniskas-kobido-masazas>
10. Lemperle G., Holmes R. E., Cohen S.R., ir kt. A Clasification of facial Wrinkles. Cosmetic, 2015 [cited 2019-04-26]. Available from Internet .
11. Baltramiejūnienė V. Veido revoliucija. Jaunystės eleksyras – tavo rankose! Vilnius: Alma Littera 2018.
12. Vasiliauskienė S. Klinikinė kosmetologija. Kosmetologijos užrašai II dalis. Vilnius 2009.
13. Lemperle G., Holmes R. E., Cohen S.R., ir kt. A Clasification of facial Wrinkles. Cosmetic, 2015 [cited 2019-04-26]. Available from Internet .
14. Anson G., Kane M., Lambros V. Sleep Wrinkles: Facial Aging and Facial Distortion During Sleep. Aesthetic Surgery Journal, 2016; 8/36: 931–940, [cited 2019-02-05]. Available from Internet < <https://academic.oup.com/asj/article/36/8/931/2613967>>.
15. <https://www.vogue.ru/beauty/chto-nuzhno-znat-pro-yaponskij-massazh-dlya-lica-kobido>

16. Vaikšnorienė V., Čapkauskienė S., Valatkevičienė L. Veido masažai kosmetologijoje. Metodinė knyga. Kaunas 2018
17. <https://www.dianagerviene.lt/apie-masaza/>
18. <https://masazoklinika.lt/produktas/japoniskas-veido-masazas-kobido-60-min/>
19. Mokslinis straipsnis. Roberta Naujalytė, Gabija Jasionytė, Patricija Griškutė, Gerda Jackutė, Liepa Gudaitytė, Zita Gierasimovič Slaugytojo vaidmuo užtikrinant vaistų saugą. <https://www.sskc.lt/uploads/Leidiniai/Spaudai%20201911.pdf>
20. <https://dspace.kaunokolegija.lt/bitstream/handle/123456789/132/Veido%20masazai%20kosmetologijoje.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
21. Vidmantė Vilkytė, darbo vadovė lekt. Kristina Letkauskaitė. https://www.kvk.lt/wp-content/uploads/2020/12/KVK_2020_05_25_STR_rinkinys.pdf
22. Vidmantė Vilkytė. Veido odos senėjimas : senėjimo tipai, raukšlių formavimasis ir klasifikacija. <https://vb.kvk.lt/object/elaba:64806970/64806970.pdf>
23. <https://www.zurnalai.vu.lt/slauga/article/view/24092>
24. Baltramiejūnienė V. Jaunas veidas. Veido savimasažas – maloni priklausomybė. Vilnius: Tyto alba 2018. <https://www.tytoalba.lt/jaunas-veidas>.
25. <https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/TAIS.302715>