***SOMMARIO***

1. LE ORIGINI DEL MASSAGGIO
2. LE INNUMEREVOLI VIRTU’ DEL MASSAGGIO
3. IL MASSAGGIO DRENANTE
4. MASSAGGIO CORPO
5. TRATTAMENTI FANGO
6. IL BENDAGGIO A FREDDO
7. EPILAZIONE CON CERA
8. TRATTAMENTO PEELING
9. MANICURE

 10) COMPORTAMENTO ETICO

***LE ORIGINI DEL MASSAGGIO***

Il massaggio è la più antica modalità attraverso la quale un essere umano ha imparato a lenire la sofferenza di un suo simile.

La parola massaggio deriva dall’ebraico *massech* che significa frizionare, premere, o dal greco "masso" che significa impastare, maneggiare. Definisce una serie di tecniche la cui origine viene fatta risalire agli antichi Greci e Romani, ma è stato accertato che diversi tipi di manipolazione hanno 4000 anni e che il massaggio era già diffuso in oriente circa 6000 anni fa.

Il ricorso al massaggio, per eliminare la fatica, alleviare il dolore, rilassare e consentire una più facile applicazione d’oli e unguenti sulla pelle, si perde nella notte dei tempi. Si può affermare che corrisponde alla prima tecnica di terapia che l’uomo ha utilizzato per il trattamento delle malattie.

A partire dalle epoche più antiche il massaggio rappresentò istintivamente il più immediato metodo di terapia in quanto, tramite la manipolazione manuale, si svolge un’azione analgesica sulle parti dolenti dell’organismo. Queste esperienze furono comuni a tutti gli uomini primordiali. Si suppone che le sue origini possano risalire a 3000 anni prima di Cristo e in tutte le grandi civiltà appaiono indizi che ne indicano l’importanza. I primi riferimenti si trovano in manoscritti cinesi che risalgono al 2700 a. C. In questo periodo vissero i primi terapisti di cui ci è giunta notizia ed al terzo millennio a.C. risalgono le prime tecniche di cui si possiede una certa documentazione.

***LE INNUMEREVOLI VIRTU’ DEL MASSAGGIO***

*Le virtù del massaggio sono innumerevoli. Si può cominciare dal rilassamento che, già di per sé, consente al nostro organismo di rigenerarsi, riequilibrando il sistema nervoso e ormonale, per passare poi, in rassegna il lungo elenco di effetti positivi che questa tecnica apporta.*

*Tra i benefici, in primo piano ci sono:*

* *Attenuazione dei segnali di tensione presenti sotto forma di crampi e spasmi muscolari;*
* *Potenziamento del sistema immunitari, grazie al fatto che il movimento e le contrazioni muscolari rappresentano un metodo efficace per far circolare il liquido linfatico (che elimina le tossine) all’interno dell’organismo;*
* *Miglioramento della circolazione, dal momento che i movimenti compiuti durante il massaggio consentono di spingere il sangue in direzione del cuore. In pratica si favorisce lo scambio a livello cellulare, del sangue contenente le tossine con elementi nutritivi e ossigeno;*
* *Produzione di una sensazione di benessere dovuta al fatto di sentirsi accarezzati e coccolati.*

*Solitamente le tecniche di massaggio non rappresentano particolari controindicazioni, tuttavia è opportuno considerare che in alcune situazioni, come in caso di lesioni e d patologie come stati febbrili, infiammazioni, cardiopatie e malattie infettive sia opportuno evitarlo. Quando si tratta di massaggiare una persona con qualsiasi problema di salute è, comunque, meglio sentire il parere del medico.*

***MASSAGGIO EMOLINFATICO***

Il massaggio emolinfatico inizia sempre con le manovre **RED** con il cliente in posizione prona.

Si inizia sulla schiena, in quanto su questo versante è disposta la colonna vertebrale (con il sistema nervoso centrale),da cui fuoriescono i filamenti nervosi periferici che vanno ad innervare tutto il nostro corpo.

Questi possono interagire con le fasce muscolari, che si contraggono accorciandosi, limitando il giusto drenaggio della circolazione sanguigna e linfatica, creando stasi e quindi EDEMI.

**POSIZIONE PRONA:**

1. RISCALDAMENTO FASCIA LOMBARE;
2. ‘’ALLUNGAMENTO’’ DELLA COLONNA CON I POLLICI CHE MASSAGGIONO OGNI VERTEBRA;
3. ALLUNGAMENTO PARAVERTEBRALI;
4. FRIZIONI FASCIA LATERALE CON PUGNO E MANO APERTA;
5. UGUALE ALTRO LATO;
6. ALLUNGAMENTO FASCE DELLA SCHIENA;
7. SI FRIZIONA IL BRACCIO dx/SCARICO (sul terminus);
8. DRENAGGIO AVAMBRACCIO/SCARICO;
9. DRENAGGIO MANO/SCARICO;
10. UGUALE ALTRO BRACCIO;
11. SI SCENDE LUNGO LA FASCIA LATERALE DELLA SCHIENA E SI LAVORA IL GLUTEO sx/SCARICO;
12. SI MASSAGGIA LA COSCIA(divisa in due metà ,le manovre si effettuano sempre dall’interno verso l’esterno)/SCARICO;
13. DRENAGGIO SULLA GAMBA/SCARICO;
14. DRENAGGIO SUL PIEDE,SPREMITURA,DRENAGGIO/SCARICO;
15. UGUALE ALTRA GAMBA;
16. CHIUSURA CON MANOVRA A FARFALLA SULLA SCHIENA;

**POSIZIONE SUPINA:**

1. APERTURA DELLA ZONA ADDOMINALE CON MANOVRE DI DRENAGGIO SULLA FASCIA LATERALE sx/SCARICO LUNGO LO STERNO. rip.3 volte;
2. LO STESSO SULLA FASCIA LATERALE dx;
3. MANOVRE DI DRENAGGIO CON ENTRAMBI LE MANI SU TUTTE DUE LE FASCE/SCARICO CON ASSISTENZA RESPIRATORIA;
4. STIMOLAZIONE DEL DIAFRAMMA/SCARICO SEGUENDO LE CRESTE ILIACHE;
5. BRACCIO: MANOVRE DI DRENAGGIO/ SCARICO SULLA VESCICA;
6. DRENAGGIO SULL’AVAMBRACCIO/SCARICO;
7. DRENAGGIO MANO/SCARICO;
8. UGUALE ALTRO BRACCIO;
9. COSCIA(divisa in due metà), MANOVRE DI DRENAGGIO/SCARICO;
10. DRENAGGIO SULLA GAMBA/SCARICO;
11. PIEDE:MANOVRA CON MANI A PREGHIERA;
12. STIMOLZIONE SPAZI INTERDIGITALI;
13. MANOVRE DI DRENAGGIO/SCARICO;
14. UGUALE ALTRA GAMBA;
15. CHIUSURA(l’operatore si posiziona dietro la nuca del cliente)DRENAGGIO SUL GRANDE PETTORALE,DELTOIDE,CERVICALE,OCCIPITE.

**MASSAGGIO CORPO**

**POSIZIONE SUPINA**

1. STIMOLAZIONE DELLA PIANTA DEL PIEDE CON MANI A PREGHIERA . ***Ripetere 3 volte*;**
2. STIMOLAZIONE DEL TALLONE. ***Ripetere 3 volte*;**
3. ALLUNGAMENTO DELLO SPAZIO INTERDIGITALE CON STIMOLAZIONE DEI TENDINI . ***Ripetere 3 volte*;**
4. ALLUNGAMENTO DELLE FALANGI. ***Ripetere 3 volte*;**
5. DRENAGGIO DEL MALLEOLO (rotazione) . ***Ripetere 3 volte*;**
6. MANI A VENTAGLIO DRENAGGIO SU TUTTA LA GAMBA; SCARICO SOPRA IL GINOCCHIO FINO AL CAVO POPLITEO. ***Ripetere 3 volte*;**
7. MANI A BRACCIALETTO, SCARICO DI TUTTA LA GAMBA FINO AL GINOCCHIO. ***Ripetere 3 volte*;**
8. POSIZIONE OMOLATERALE, SCARICO DELLA PARTE INTERNA DELLA GAMBA. ***Ripetere 3 volte*;**
9. POSIZIONE OMOLATERALE, DRENAGGIO CON MANI A PIATTO. ***Ripetere 3 volte*;**
10. MANOVRA CON MANI A BRACCIALETTO FINO AL GINOCCHIO,APERTURA DELLA COSCIA SUL QUADRICIPITE E SULLA FASCIA LATA CON MANI ALTERNATE;
11. DRENAGGIO DELL’ INTERNO COSCIA SEZIONATA IN 3 PARTI. (***punti 10 e 11 si ripetono 3 volte***);
12. CHIUSURA CON MANI A BRACCIALETTO SCARICO SULLA CRESTA ILIACA. ***Ripetere 3 volte*;**

( **SI RIPETONO PUNTO 1- 12 SULL’ ALTRA GAMBA** )

1. SCARICO DELLA GAMBA – COSCIA, SI SALE SULL’ADDOME.
2. CERCHI IN SENSO ORARIO CON MOVIMENTO CENTRIPETO.
3. MOVIMENTO A FARFALLA. ***Ripetere 3 volte*;**
4. POSIZIONE OMOLATERALE, SI LAVORANO I FIANCHI CON SCARICO SULL’ADDOME (PRIMA DA UN LATO POI NELL’ALTRO)
5. SI LAVORA IL BRACCIO CON SCARICO SUL CAVO ASCELLARE. (PRIMA UNO POI L’ALTRO);
6. L’OPERATORE DIETRO LA NUCA DEL CLIENTE EFFETTUA UNO SCARICO SUL PETTORALE, SUL TRAPEZIO, FINO ALLA ZONA OCCIPITALE;

**POSIZIONE PRONA**

1. STIMOLAZIONE DEL TALLONE. ***Ripetere 3 volte*;**
2. DRENAGGIO DEL TENDINE DI ACHILLE. ***Ripetere 3 volte*;**
3. SEPARAZIONE DEI GEMELLI. ***Ripetere 3 volte*;**
4. SCARICO DELLA PARTE INTERNA DEL POLPACCIO;
5. SOLLEVARE LA GAMBA DEL CLIENTE, POGGIANDOLA SULLA SPALLA DELL’ OPERATORE, ED EFFETTUARE UN POMPAGGIO DEL POLPACCIO. ***Ripetere 3 volte*;**
6. SCARICO DEL POLPACCIO, SI SALE SULLA COSCIA;
7. APERTURA SULLA COSCIA CON MANI ALTERNATE, PRIMA LA FASCIA ESTERNA POI QUELLA INTERNA. ***Ripetere 3 volte*;**
8. CHIUSURA CON MANI A BRACCIALETTO E SCARICO SUL GLUTEO;

**- RIPETERE LE MANOVRE DAL PUNTO 1 ALL’ 8 SULL’ALTRA GAMBA -**

1. MODELLAMENTO DEI GLUTEI;
2. APERTURA SULLA SCHIENA. LA SCHIENA VIENE DIVISA IN 3 PARTI; DORSALE – LOMBARE – SACRALE.
3. MODELLAMENTO DEI FIANCHI ZONA LOMBARE. ***Ripetere 3 volte*;**
4. SCARICO DEI PARAVERTEBRALI CON MANI ALTERNATE. ***Ripetere 3 volte*;**
5. MODELLAMENTO DEI FIANCHI CON ENTRAMBI LE MANI;
6. OPERATORE DIETRO LA NUCA DEL CLIENTE, SCARICO DEL TRAPEZIO;
7. POSIZIONE LATERALE DELL’OPERATORE, CHIUSURA CON SCARICO LUNGO I PARAVERTEBRALI, GAMBE, PIEDE;
8. CHIUSURA CON DONDOLIO.

***TRATTAMENTI FANGO***

Il fango è una miscela composta da argille o alghe marine, con acqua ed oligoelementi. La funzione principale del fango è quella detossinante, ma associata a principi attivi specifici o olii essenziali otteniamo trattamenti mirati. I fanghi più utilizzati in estetica sono : anticellulite, contro le adiposità localizzate, tonificanti e drenanti. I principali elementi che troviamo nella composizione del fango sono:

* **Minerali;**
* **Oligoelementi;** iodio, ferro, zinco, manganese, selenio,….
* **Aminoacidi;** alanina, arginina, leucina, lisina, prolina,…
* **Vitamine;** C- E- A- B- ….
* **ALGINATI**

Le azioni dei principi attivi liberati sulla pelle sono molteplici e visibili soprattutto sugli inestetismi cutanei causati dalla cellulite e dalle adiposità localizzate. Il trattamento indicato è di circa 10 sedute, con risultati visibili fin dalle prime applicazioni.

***Modo d’uso***

Dopo aver portato il fango alla temperatura di circa 40° circa, stenderlo con una spatola o un pennello formando uno spessore di circa 2-3 mm. L’applicazione può essere effettuata o su una zona mirata o su l’ intero corpo. Avvolgere la cliente con un lenzuolino in cartene e lasciare in posa per circa 40 min. L’effetto termico avvertito durante il trattamento ne è indice di attività.

***LE ATTIVITA’ DEI PRINCIPI CONTENUTI NEL FANGO:***

* Maggiore afflusso di sangue nella zona trattata e maggiore velocità di flusso;
* Riduzione dell’acqua intercellulare;
* Scambio ionico tra prodotto e cute con cessione dei minerali contenuti;
* Attivazione delle ghiandole sudoripare (con eliminazione di acqua e tossine);
* Apporto di vitamine a miglioramento dell’ attività cellulare;
* Aumento dell’ idratazione e del nutrimento cutaneo con pelle più soda e levigata.

**IL BENDAGGIO A FREDDO**

La crioterapia (crio = freddo) è una delle terapie più diffuse nel settore dell’estetica nel trattamento dei problemi legati alla cattiva circolazione sanguigna e alla pesantezza agli arti inferiori. Il bendaggio a freddo agisce per vaso-costrizione, rallentando durante l’applicazione delle bende il flusso sanguigno. Le gambe della cliente vengono avvolte con bende imbibite di liquido refrigerante, con un movimento che ha inizio sul piede, per completarsi all’altezza della stazione inguinale. Il trattamento ha una durata di 25-30 minuti circa, dopodichè si effettua un massaggio veloce e leggermente energico al fine di riattivare la circolazione sanguigna. Il trattamento può essere bisettimanale per un numero di circa 12 - 15 volte.

Il bendaggio a freddo è funzionale anche su inestetismi quali cellulite, ipotonia tessutale, fragilità capillare. E’ sconsigliato in fase premestruale, nei primi mesi di gravidanza e in caso di artrosi.

 

**EPILAZIONE CON CERA**

****

**IL PELO:**

Tutti i mammiferi sono provvisti di peli, alcuni hanno folte pellicce, altri presentano delle specializzazioni di essi; comunque nessuno ne è mai sprovvisto.

Anche l’uomo anche se a volte non sembra, è provvisto di peluria che varia a seconda dell’età, della razza e dei fattori genetici individuali. La superficie cutanea dell’uomo è rivestita ovunque da peli eccezion fatta per il palmo delle mani e dei piedi. I peli svolgono un compito molto importante, essi infatti proteggono la superficie cutanea dal sole e da alcuni parassiti.

**CICLO DI CRESCITA DEL PELO:**

La fase di crescita del pelo non è continua; essa infatti si attua attraverso differenti fasi durante le quali il follicolo pilifero riconosce periodi di intensa crescita, di quiescenza metabolica o addirittura di involuzione. Il ciclo del pelo si divide in tre fasi; ANAGEN, CATAGEN e TELOGEN.

ANAGEN, è la fase di formazione e sviluppo del pelo(crescita);

CATAGEN, è una fase della durata di circa 3-4 settimane, in cui la matrice del pelo interrompe la sua attività e il follicolo inizia a risalire verso la superficie della cute(transizione);

TELOGEN, prevede la scomparsa della matrice del pelo e l’interruzione delle attività follicolari. Il pelo resta attaccato al follicolo fin quando questo non riprenderà la sua attività, producendo un nuovo pelo che, crescendo, espellerà quello vecchio(riposo).

**Differenza fra epilazione e depilazione:**

Per epilazione si intende la rimozione per strappo, o distruzione dell’intero stelo pilifero bulbo compreso. La cera ,la diatermocoagulazione, laser o luce pulsata sono esempi di epilazione.

La depilazione è invece il taglio a livello della cute del pelo, effettuato con mezzi meccanici(rasoio) o con mezzi chimici ad azione cheratolitica(creme depilatorie).

**LA CERA:**

La cera è ormai di uso popolare dal 1910 ed indica come componenti la colofonia, la cera d’api, gomma, canfora, bergamotto e eucalipto. Da allora la cera non è molto cambiata. La tecnica d’impiego di queste fusioni di cere e resine è risaputa;

-portare la cera a temperatura di liquefazione,

-stendere la cera in direzione dei peli,

-applicare la striscetta in tnt sulla cera, far aderire bene,

-strappare contro pelo.

In commercio esistono diversi tipi di cera, le più usate sono quelle liposolubili, idrosolubili, a caldo e a freddo.

La cera liposolubile si scioglie con l’ausilio di prodotti a base grassa, l’idrosolubile si scioglie con acqua;

la cera a freddo si differenzia da quella a caldo perché la sua composizione è basata su soluzioni di glucosio che non richiedono di essere riscaldate. La cera calda è indispensabile per epilare efficacemente il pelo. Questo sistema non ha controindicazioni, sempre che sia eseguito in modo adeguato e da professioniste.

**I DEPILANTI:**

Esistono altri tipi di prodotti adatti all’eliminazione dei peli, le creme depilatorie (che hanno un’azione cheratolitica), dischetti abrasivi o la rasatura.

La crema depilatoria con i suoi componenti chimici spezza i ponti di zolfo della cheratina sciogliendo la struttura del pelo. Per la sua natura chimica richiede la massima attenzione nell’uso. Non deve essere usata su pelle con lesioni, irritazioni e screpolature. Il depilatore va applicato col l’uso di guanti o con spatola ed asportato sotto l’acqua corrente con una spugna. Dopo lo sciacquo è sempre consigliabile applicare nella zona trattata un prodotto ad azione emolliente e riacidificante.



**TRATTAMENTO PEELING**

PEELING, dal verbo inglese “sbucciare”, si indica l’esfoliazione profonda di parte dello strato corneo dell’epidermide. È una trattamento che può essere eseguito in molti modi, liberando la pelle dall’eccessivo ispessimento, restituendole luminosità e per attenuare le più comuni e diffuse imperfezioni cutanee quali pori dilatati, impurità, comedoni, cicatrici post-acne, rughe e danni da photoaging. Il peeling promuove l’aumento della circolazione dermica, favorendo l’idratazione e il nutrimento dei tessuti.

Il peeling prevede la STIMOLAZIONE DEL TURNOVER EPIDERMICO FISIOLOGICO, affinchè la qualità delle cellule epidermiche nuove sostituendo quelle vecchie sarà più sana e più giovane.

 Quando si effettuano trattamenti in cabina è sempre consigliabile effettuare una prima seduta con peeling in funzione del fatto che, assottigliando la barriera che crea lo strato corneo abbiamo una veicolazione maggiore del principio attivo del prodotto cosmetico utilizzato nel trattamento.

In commercio esistono vari tipi di peeling, quelli meccanici, enzimatici, agli A.H.A.(alphaidrossiacidi). Negli ultimi anni, inoltre sono state messe a punto nuove tecnologie che prevedono l’uso di apparecchiature(definiti peeling mecchanici)come microdermoabrasione(che leviga e contemporaneamente riattiva la microcircolazione) e la radiofrequenza con la quale si esegue uno Skin Exfoliation, efficace non soltanto per levigare ma anche per trattare le rughe, le macchie e smagliature.

**MANICURE**

Le mani sono il biglietto da visita di tutte noi donne. In anatomia l’unghia è fatta da:

-matrice, la parte più importante perché è li che avviene il processo di cheratinizzazione(la cellula perde il suo nucleo) creando la lamina ungueale.

-la lunula, parte di matrice visibile, il suo colore bianco latte è determinato dal fatto che ancora non è avvenuto il processo di cheratinizzazione.

-letto ungueale, è la base d’appoggio della lamina ungueale; il suo colore rosato è determinato dalla presenza di capillari, infatti il letto ungueale è una zona particolarmente vascolarizzata.

-la lamina ungueale è fatta di cheratina e protegge il letto ungueale da tutti i micro urti che può subire . Quando è sana la percentuale di assorbimento dei prodotti applicati è pari allo 0,001% .

-i bordi sigillanti dell’unghia sono: iponichio, eponichio e bordi laterali o solco ungueale, proteggono l’unghia dall’attacco di tutti gli agenti esterni. Eponichio è la parte più vicina alla matrice, l’iponichio è la parte più distale alla matrice, oltre, la lamina ungueale prende il nome di bordo libero dell’estensione ed è proprio li che l’operatrice può lavorare con lime, tronchesse o forbici senza arrecare nessun danno all’unghia.

Le patologie che colpiscono più l’unghia sono: micosi, verruche, onicolisi, melanonichia, onicocriptosi(unghia incarnita), onicofagia, onicogrifosi, onicoressi, onicoschizia lamellina, unghie a “ditale da cucito”, unghie a vetrino d’orologio,ecc..

Ovviamente una volta riconosciuta la patologia si consiglia alla cliente di farsi controllare da un dermatologo e sull’unghia compromessa non si lavora.

**STEP BY STEP:**

-igienizzare le mani della cliente e le nostre(se non utilizziamo guanti) con prodotti ad azione battericida;

-togliere con un pad imbibito di solvente lo smalto dalle unghie;

-limare le unghie della cliente con la forma desiderata(utilizzare lime con grit 180)

-applicare il prodotto per rimuovere le cuticole(creme-soluzioni-olii), spingere con uno spingipelle;

-togliere l’ecesso di pterygium e se necessario gli indurimenti laterali della pelle;

-passare sulla superficie dell’unghia una lima con grit superiore a 220 per eliminare il colore giallastro lasciato dall’uso dello smalto;

-applicare la crema con relativo massaggio;

-passare un pad imbibito di solvente sull’unghia per eliminare la pellicola grassa lasciata dalla crema;

-applicare una base e successivamente uno smalto.

 

**COMPORTAMENTO ETICO**

Il comportamento etico riguarda la conoscenza delle norme morali , delle regole di una specifica professione e il metterle in pratica. Nell’ambito dell’estetica, ciò comporta il rispetto di una linea di condotta improntata sulla puntualità, autocontrollo, disponibilità e l’adozione di un particolare stile nell’abbigliamento, nel trucco e nell’acconciatura. Inoltre l’estetista non è uno psicologo, anche se a volte viene investita da questo ruolo non è in realtà quello che vuole la cliente; la quale vuole essere ascoltata per quanto riguarda i suoi desideri e le sue insicurezze otto l’aspetto estetico, ma non si aspetta d’instaurare un rapporto terapeutico con l’estetista.

Fondamentale risulta l’igiene e la pulizia della persona e del luogo di lavoro. Dopo ogni trattamento deve essere effettuata un’accurata pulizia della cabina rispettando alcune regole fondamentali:

1. Cambiare la carta dal lettino;
2. Riporre tutto il materiale usato;
3. Riordinare la cabina;
4. Pulire ogni cosa sporcata;

Porre negli sterilizzatori tutti gli strumenti usati.

**COMPORTAMENTO CORRETTO:**

* Assumere sempre un atteggiamento serio e neutrale;
* Assumere un atteggiamento dignitoso e accurato, scrupoloso e cordiale;
* Di fronte a provocazioni mantenere il controllo e sviare alle provocazioni con garbo;
* Nel pieno rispetto degli altri, occorre saper instaurare una relazione umana, secondo principi etici e morali.

**COSA NON FARE:**

* Pettegolezzi o commenti;
* Assumere atteggiamenti aggressivi o nervosi;
* Lasciarsi prendere dalla collera;
* Evitare battute ironiche;
* Mancare di rispetto sia alla cliente che ai colleghi.

**REQUISITI PERSONALI**

La motivazione;

Spirito d’iniziativa;

Spirito d’osservazione;

Intuito professionale;

Capacità d’ascolto;

Affidabilità e disponibilità;

Capacità di relazione.