

УДК 615.262:665.58

Присяжнюк О.А.¹, Толкачова О.В.²

¹ канд. хім. наук, доц. ЗНТУ

² канд. наук з фіз. вихов. і спорту, доц. ЗНТУ

ФІЗІОЛОГІЧНА СИСТЕМА ОМОЛОДЖЕННЯ ШКІРИ ОБЛИЧЧЯ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Омолодження шкіри, з косметологічної точки зору, є комплексним багатфункціональним процесом, що залучає до поліпшення життєвих якостей шкіри як органу, ряд взаємопов'язаних механізмів. Серед них – багатогранна обмінна функція шкіри; запасна; синтетична (синтез кератину, меланіну, вітаміну D, гуморальних факторів); потужна бар'єрна; імункомпетентна та ін.

Розвиток шкіри, як і організму в цілому, має заключну фазу – старіння, яке в міру можливостей вирішується в косметологічній практиці в межах її компетентності.

Існує безліч косметологічних методів профілактики старіння шкіри, і корекції вже існуючих геріатричних знаків. Терапевтичні методи внутрішньої корекції – антиоксидантна; клітинна; гормональна; антистресова терапія. Косметологічні прийоми корекції естетичних проблем – пілінг (механічний, фізичний, хімічний); апаратні методи (електрофорез, лазер, апаратний масаж, мікрострумова терапія та ін.). Хірургічні методи – введення препаратів для ін'єкцій; пластичні операції; армуючі нитки; ендоскопічний ліфтинг.

Серед методів корекції форм обличчя і профілактики старіння шкіри найбільш дієвий ефект виявляється при вдалому поєднанні різнопланових впливів на шкіру і м'язову систему обличчя. Однак, оскільки шкіра обличчя безпосередньо пов'язана з м'язово-сухожильним каркасом голови і її стан безпосередньо залежить від м'язового тургору тканин, ми провели дослідження, метою якого було визначити можливість корекції вікових змін шкіри обличчя з використанням клієнтами самомасажу та мімічних вправ під контролем реабілітологів.

Методика проведення масажів базувалася на тренуванні м'язів обличчя з урахуванням жорсткого і м'якого точкового прикріплення мімічних м'язів обличчя (особливо прикріплення м'язів шиї та лицьової ділянки) з урахуванням особливостей іннервації лицьової частини голови. Сенс методики полягає в фіксації м'язів в місцях жорсткого і м'якого кріплення і виконання рухів, які змушують напружуватися м'яз в умовах фізіологічного

дискомфорту.

Масажі проводився щодня протягом 20-25 хв. з залученням всіх м'язів мімічної структури обличчя по 10 рухів по кожному м'язу.

Для відстеження результатів впливу на шкіру розробленої методики фізіологічної системи омолодження була сформована група пацієнтів (14 осіб) жінки 30-45 років, які регулярно виконували задані вправи під контролем реабілітолога.

Результати зміни стану шкіри пацієнтів проводили з загальноприйнятими косметологічними тестами, а саме: за ступенем еластичності (ротаційно-компресійний тест і тест «шкірної складки»); рівнем кровопостачання (візуальний тест); ступенем зволоженості шкіри (інструментальний тест-індикатор); загальним станом здоров'я пацієнтів і їх суб'єктивної оцінки результатів від отриманих процедур.

За наростання рівня еластичності можна судити про збільшення кількості в шкірі еластичних волокон (колагену і еластину), підвищення показника вологості шкіри безпосередньо пов'язане з кількістю натурального зволожуючого фактору шкіри, а показник рівня кровопостачання дозволяє судити про активність процесів мікроциркуляції і трофіки шкіри.

Оцінювалися результати з урахуванням вікових особливостей пацієнтів.

Діагностичні тести на шкірі проводиться традиційний загальноприйнятими в косметології методами. Пацієнти в період проведення дослідження не змінювали свого звичного домашнього косметологічного догляду та додатково не відвідували косметолога.

Кінцеві результати стану шкіри за вказаними параметрами оцінювалися за наступними параметрами: незадовільний паспортному віку стан шкіри; задовільний стан, але залишає бажати кращого; відповідно до паспортним віком; біологічний вік шкіри менше паспортного.

Перед початком проведення спостережень стан шкіри чотирьох учасників не відповідав паспортному віку, шкіра 8 учасників була оцінена задовільно і тільки у двох учасників біологічний стан шкіри відповідав паспортному віку пацієнтів.

Після проведення курсу процедур стан шкіри пацієнтів в групі помітно покращився. Шкіра однієї пацієнтки була віднесена до групи «біологічний вік шкіри менше паспортного», стан шкіри 12 учасниць оцінювався як відповідний паспортному віку пацієнток і з великим потенціалом протистояння фактору часу, і тільки у однієї учасниці стан шкіри оцінили як «задовільний».

Отримані дані дозволяють судити про те, що власний ресурс шкіри, з урахуванням безлічі специфічних і загальних процесів, що протікають в ній, не задіяний в повній мірі в косметологічній практиці. В даний час в косметичних салонах практикується «пасивний» масаж, коли пацієнт лежить

в косметологічному кріслі, а косметолог проводить процедуру масажу. Це, безумовно, дієвий метод фізичного впливу на шкіру і м'язи обличчя, однак, важливим моментом є і тренування м'язової системи обличчя з метою природньої підтримки зовнішнього вигляду людини.