

Полина Троицкая

ТЕЙПИРОВАНИЕ
ЛИЦА

ОДРИ®
МОСКВА 2020

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 6

1. ЧТО ТАКОЕ ТЕЙП И КИНЕЗИОТЕЙПИРОВАНИЕ 7

- 1.1. Принцип работы кинезиотейпа 8
- 1.2. Свойства кинезиотейпов. Термины 9
- 1.3. Виды тейпов 10
- 1.4. Правила работы с кинезиотейпом. Аллергопроба 10
- 1.5. Показания к применению 11
- 1.6. Противопоказания 12
- 1.7. Виды коррекции 13
- 1.8. Виды аппликаций 15
- 1.9. Хранение тейпов 17
- 1.10. Этапы нанесения тейпов 17
- 1.11. Снятие тейпов 18
- 1.12. Анатомия старения 19
- 1.13. Анатомия. Этапы старения 22

2. ЛИМФОДРЕНАЖНОЕ ТЕЙПИРОВАНИЕ 24

- 2.1. Базовая лимфодренажная аппликация 26
- 2.2. Дренаж всего лица. Боковая цепочка 28
- 2.3. Дренаж всего лица. Вариант из 3 аппликаций 30
- 2.4. Дренаж всего лица. Боковая и центральная цепочки 31
- 2.5. Дренаж центра лица. Центральная цепочка 33

- 2.6. Лимфодренаж зоны глаз 34
- 2.7. Дренаж нижнего века 36
- 2.8. Дренаж верхнего века 37
- 2.9. Дренаж всей области глаз 39
- 2.10. Дренаж средней и нижней частей лица 40
- 2.11. Дренаж зоны второго подбородка 44
- 2.12. Дренаж зоны второго подбородка. Фонарики 46
- 2.13. Дренаж надключичных лимфоузлов. Фонарики 47

3. ЛИФТИНГ-ТЕЙПИРОВАНИЕ 49

- 3.1. Горизонтальные морщины на лбу. I 52
- 3.2. Горизонтальные морщины на лбу. I, Y 53
- 3.3. Межбровные и горизонтальные морщины на лбу. V, I 55
- 3.4. Межбровная морщина. Монетка 57
- 3.5. Межбровные морщины. Аппликация «Сердечко» 58
- 3.6. Межбровные морщины. Галочка 59
- 3.7. Морщина гордецов, горизонтальная морщина на переносице 60
- 3.8. Круговые мышцы глаз. Солнышко 61
- 3.9. Морщины вокруг глаз 62
- 3.10. Морщины у внешних уголков глаз. Гусиные лапки 63

- 3.11. V-образное тейпирование носогубной складки **64**
- 3.12. Лифтинг скуловых мышц и носогубных складок **66**
- 3.13. Лифтинг скуловых мышц **68**
- 3.14. X-образное тейпирование **69**
- 3.15. Круговая мышца рта. Теория **70**
- 3.16. Круговая мышца рта. Кисетные морщины **71**
- 3.17. Снятие спазма с круговой мышцы рта, разглаживание кисетных морщин, коррекция подбородка **73**
- 3.18. Кисетные морщины **74**
- 3.19. Коррекция подбородка **75**
- 3.20. Расслабление мышц-депрессоров, коррекция опущенных уголков губ и губоподбородочной складки **77**
- 3.21. Круговой лифтинг лица **78**
- 3.22. Зона второго подбородка и овал лица. Перекрестный метод **81**
- 3.23. Бандаж для овала лица и зоны второго подбородка **82**
- 3.24. Лифтинг средней и нижней частей лица. Нарезка сетка **84**
- 4.3. Носогубная зона. Расслабляем скуловые мышцы, снимаем гипертонус **90**
- 4.4. Расслабление височно-нижнечелюстного сустава. Коррекционный метод **91**
- 4.5. Расслабление жевательных мышц. Нарезка фонарик. Коррекционный метод **93**
- 4.6. Формирование овала лица и зоны второго подбородка. Панч-тейп **96**
- 4.7. Каркасное тейпирование шеи и платизмы **97**
- 4.8. Коррекция зоны декольте **100**
- 4.9. ГКСМ. Коррекционный метод **101**
- 4.10. ГКСМ. Коррекция **104**
- 4.11. Поддержка мышц шеи сзади. Коррекционный метод **105**
- 4.12. Невралгия тройничного нерва. Терапевтическая аппликация **106**
- 4.13. Нос, придаточные пазухи, улучшение носового дыхания, насморк, синуситы. Терапевтическая аппликация **108**
- 4.14. Диафрагма рта, горло **109**

4. РЕЛАКС ИЛИ ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ ТЕЙПИРОВАНИЕ 86

- 4.1. Расслабление и лифтинг лобной мышцы. Фонарики **86**
- 4.2. Тейпирование от морщин под глазами. Морщины сна **88**

5. КРОСС-ТЕЙПЫ 111

6. АКУ-ТЕЙПЫ 114

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 115

ВВЕДЕНИЕ

В косметологии тейпирование успешно применяется как альтернатива ботоксу для эстетической реабилитации перед и после постановки филлеров, мезонитей, для снятия отека и ускорения регенерации кожи после пластики, а также для сокращения и профилактики морщин.

Кстати, придуман подобный метод омоложения был еще во времена египетской царицы Клеопатры, которая на ночь наклеивала на лицо тканые полосы, пропитанные натуральными и эфирными маслами. Это позволяло ей сохранять молодость и утром выглядеть неотразимой. В середине XX века этой давно забытой методикой начали пользоваться звезды черно-белого кино. Доподлинно известно, что голливудские актрисы прошлого века Марлен Дитрих и Джоан Кроуфорд применяли что-то похожее для избавления от морщин. Они наклеивали на лицо ленты из шелка телесного цвета, которые прятали под волосами. Благодаря чему кожа становилась идеально гладкой без пластики.

Спустя столетие на смену простой ткани и клею пришли тейпы – ленты из натурального хлопка на гипоаллергенной клеящей основе.

1. ЧТО ТАКОЕ ТЕЙП И КИНЕЗИОТЕЙПИРОВАНИЕ

Кинезиотейп – это лента из натурального хлопка или высококачественного искусственного шелка, эластичные свойства которой приближены к параметрам кожного покрова, что не препятствует дыханию и испарениям эпидермиса. Он абсолютно безопасен для здоровья: тейпирование с успехом применяется даже для грудных детей.

Этот метод не требует специального оборудования, не нужно заканчивать университеты для проведения процедуры тейпирования, поэтому ее можно смело делать дома. Но результат будет зависеть только от соблюдения техники наложения и ношения тейпов.

Перед нанесением аппликации **ВНИМАТЕЛЬНО** ознакомьтесь с инструкцией! Постарайтесь соблюдать все рекомендации. Наклеивайте тейпы строго по технологии, разработанной с учетом анатомии и физиологии. В противном случае можно не только не получить желаемого результата, но и усугубить ситуацию.

Плюсы применения кинезиотейпов в косметологии:

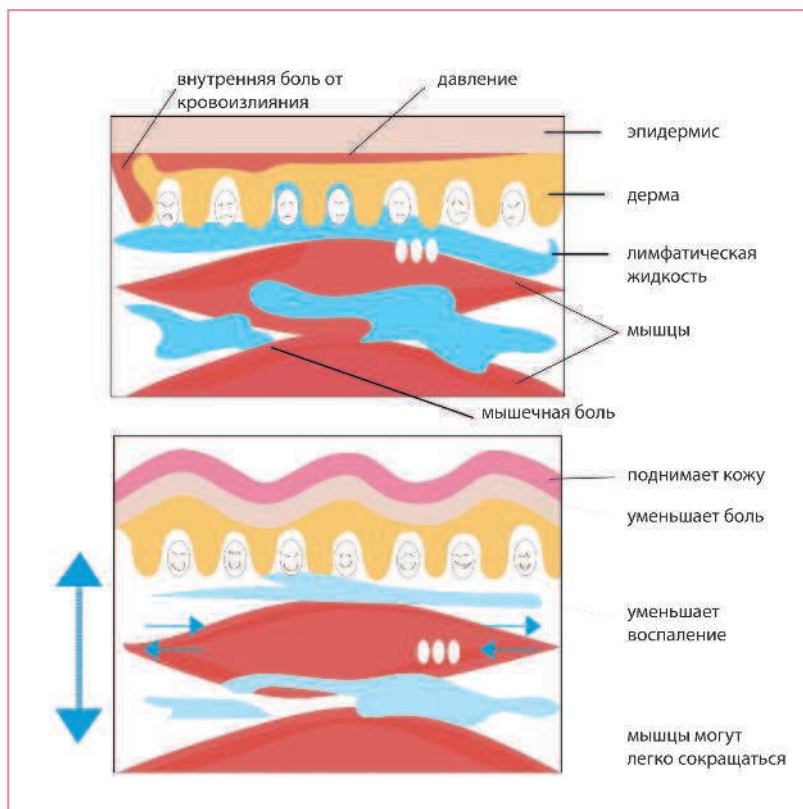
- Полное отсутствие побочных эффектов в виде синяков, отеков и кровоподтеков, которые появляются после операций и инъекций. Через 10 минут после нанесения вы просто перестаете ощущать тейп.
- Эффективность. Тейпирование, в отличие от разрекламированных кремов, обладает доказанной эффективностью. Даже после одной процедуры кожа приобретает подтянутый свежий вид, моментально убираются отеки. Регулярное использование тейпов приводит все структуры лица в нормотонус, устраняет мимические морщины, делает менее выраженными глубокие заломы, позволяет мышцам закрепить «Память правильного положения».
- Доступная цена. Рулон кинезиотейпа стоит недорого и для косметологических целей расходуется экономно. Что идеально даже при небольшом бюджете.

Таким образом, эстетическое тейпирование может стать прекрасной и безопасной альтернативой пластической хирургии и ботоксу.

1.1. Принцип работы кинезиотейпа

Кинезиологическая лента, наклеенная на лицо по определенным схемам, приподнимает кожу над мышцами, что обеспечивает усиление лимфотока и кровотока, расслабляет мышцы, выводит лишнюю жидкость, токсины, стимулирует обменные и восстановительные процессы. Правильно наложенный тейп воздействует на глубокие мышцы и фасции.

Когда мышца спазмирована, находится в гипертонусе – она давит на сосуды, кровоснабжения не происходит, ухудшается лимфоток, создаются идеальные условия для закладывания морщин. Под действием кинезиотейпа такая мышца расслабляется, приобретает природную длину, приходит в нормотонус.



1.2. Свойства кинезиотейпов. Термины

Кинезиотейп – эластичный пластырь на хлопковой основе, имеющий на оборотной стороне слой термоактивного клея, который начинает работать от температуры кожи и мгновенно приклеивается. Именно эта особенность позволяет наносить тейп на максимально растянутые мышцы, а при возвращении в естественное положение тканей он не отклеивается.

Когда мышцы принимают обычное нерастянутое положение, пластырь может принять форму «гармошки», которая называется конволюция. Это нормально и помогает мышцам лучше расслабиться.

- **КОНВОЛЮЦИИ** – механическое действие тейпа. Возникают они за счет разницы в растяжении кожи и тейпа и, как правило, перпендикулярны линиям Лангера (линии наименьшего растяжения кожи, массажные линии).
- **БУМАЖНАЯ ПОДЛОЖКА** – бумажный слой с нанесенной на него разметкой для удобства вырезания тейпа по длине и форме, которым защищен клеевой слой.
- **КЛЕЕВАЯ ОСНОВА** нанесена на большинство тейпов не сплошным слоем, а в виде волнообразных полос. Участки без клея способствуют дыханию и испарениям эпидермиса.
- **ЗАВОДСКОЕ НАТЯЖЕНИЕ** тейпа 5–10%. Это означает, что тканевая лента зафиксирована на бумажной подложке с усадкой до 10%. Если хотите снять натяжение, открепите ленту от бумаги и дайте ей отвисеться несколько минут.
- **ЯКОРЬ** или **БАЗА** – та часть тейпа, которая обычно приклеивается первой. Всегда ставится в **НЕЙТРАЛЬНОМ ПОЛОЖЕНИИ МЫШЦЫ**, т.е. в естественном ее состоянии.
- **АКТИВИЗАЦИЯ** клеевой основы тейп-ленты производится проглаживанием в сторону якоря, по линиям Лангера или в направлении лимфатических узлов.

Свойства:

- Тейп для лица тянется в длину, не изменяясь по ширине.
- Можно плавать, принимать душ.
- Запрещено мылить, тереть мочалкой и сушить феном!
После умывания лучше всего пластырь промокнуть полотенцем или бумажной салфеткой.

1.3. Виды тейпов

Производители предлагают тейп-ленты разной ширины: от 1 до 5 см.

Формы выпуска:

- рулон длиной до 5 м;
- преднарезанные полосками (веер, осьминог);
- нарезанные полосками длиной 5–20 см;
- кросс-тейпы (воздействуют на акупунктурные точки);
- перфорированные панч-тейпы.

Цветовая гамма разнообразна – от телесного цвета до дизайнерского рисунка. В данном случае цвет – это просто элемент дизайна. На качество и индивидуальные свойства тейпа он не влияет. Безусловно, некоторые девушки любят заниматься цветотерапией, но мы сейчас не будем уделять этому время. Лично я предпочитаю для домашнего тейпинга бежевый.

1.4. Правила работы с кинезиотейпом. Аллергопроба

Перед первой процедурой тейпирования обязательно проведите аллергопробу. Много времени это не займет, но избавит от неприятных сюрпризов.

Чтобы проверить, есть ли у вас аллергия, просто наклейте небольшой кусочек тейпа (2×2 см) на шею чуть ниже мочки уха – там нежная и тонкая кожа. Желательно оставить аппликацию на ночь. Если такой возможности нет, то минимум на 30 минут.

ВНИМАНИЕ! Покраснения на коже при первом применении кинезиотейпов могут возникнуть вследствие рецепторного раздражения кожных покровов и являются нормальной реакцией на процедуру. Обычно это быстро проходит.

Исключение составляет сильная аллергическая реакция: зуд, жжение, сильное покраснение в месте наложения. Не терпите – снимайте ленту. Возможно, у вас индивидуальная непереносимость компонентов состава клея данного кинезиотейпа или повышенная чувствительность кожи. Попробуйте тейпы другого производителя через некоторое время.

- Не используйте полоску тейпа дважды. Даже если уже нанесли аппликацию и она у вас не получилась – снимите тейп-ленту и повторите, используя новый отрезок.
- Всегда следите за тем, чтобы во время проведения домашнего тейпинга не происходило растяжения кожи и вы не испытывали механический лифтинг мышц и эпидермиса. Чувствуете дискомфорт, где-то тянет, неудобно – снимите тейп и переделайте аппликацию заново.
- Все аппликации должны наноситься на хорошо расправленную кожу, чтобы не создавать микроскладочек под тейпом. Это важно!!!

Помните – тейпирование лица очень приятная процедура. Разумеется, при правильном наложении. Вам должно быть комфортно во время тейпинга и радостно после. При взгляде в зеркало.

1.5. Показания к применению

С помощью методики тейпирования лица вы можете добиться следующих результатов:

- избавиться от мелких и мимических морщин;
- устранить отеки и мешки под глазами;
- разгладить или уменьшить «гусиные лапки»;
- поднять верхнее веко;

- разгладить мимические морщины на лбу и межбровье;
- уменьшить выраженность носогубной складки;
- сгладить или устранить морщины вокруг губ, марионетки, кисетные морщинки;
- уменьшить или устранить второй подбородок;
- смоделировать контур лица;
- уменьшить морщины на шее, кольца Венеры;
- убрать отек;
- снять спазм, зажим с мышц;
- скорректировать асимметрию лица;
- предотвратить морщины сна;
- улучшить общее состояние кожи и внешности.

1.6. Противопоказания

Как и при любом другом механическом воздействии на кожу, использование тейпа для лица имеет свои противопоказания. К ним относятся:

- простуда, грипп, ОРВИ, герпес;
- различные повреждения и дефекты кожи в виде угревой сыпи, порезов и других открытых ран;
- индивидуальная непереносимость состава тейпа;
- дерматологические заболевания: экземы, грибок, язвы;
- патологии лимфатической системы;
- сахарный диабет;
- сердечно-сосудистая, почечная или печеночная недостаточность;
- проблемы с дыхательной системой;
- онкологические заболевания.

Не рекомендую также проводить процедуру тейпинга в период обострения хронических заболеваний, при рините или тонзиллите.

Нельзя клеить любые образования: родинки, бородавки, папилломы. Ищите пути обхода.