

MASSASJETERAPI

Mål for presentasjonen

- Du skal få en oversikt over de viktigste musklene i ansiktet, bryst og øvre del av rygg samt deres funksjon
- Du skal kunne effekten av massasje i ansiktet



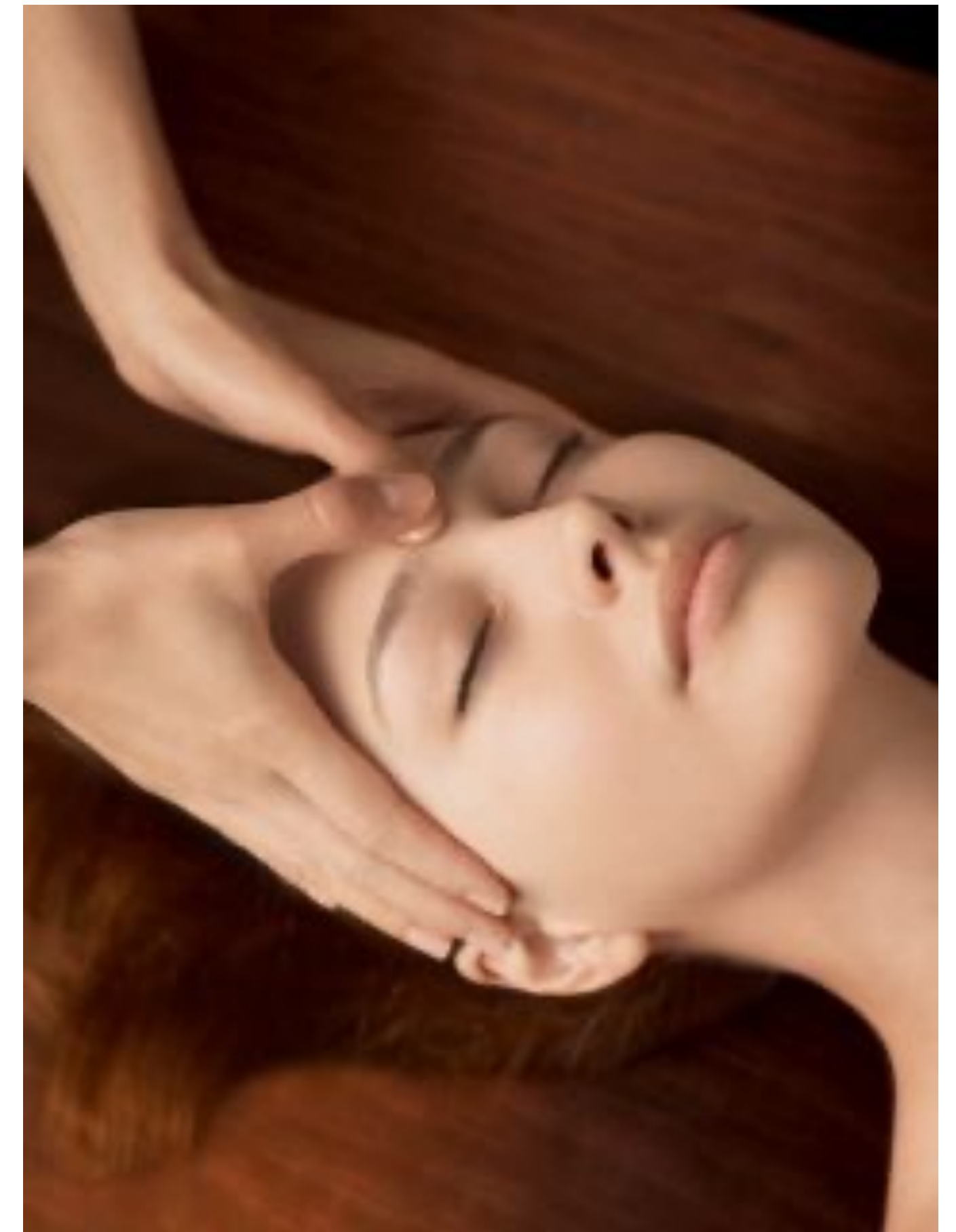
Effekter

- Øker blod- og lymfesirkulasjon
- Utskillelse avfallstoffer
- Muskulaturen slapper av
- Fysisk og psykisk velvære
- Mer smidig muskulatur



Hvordan?

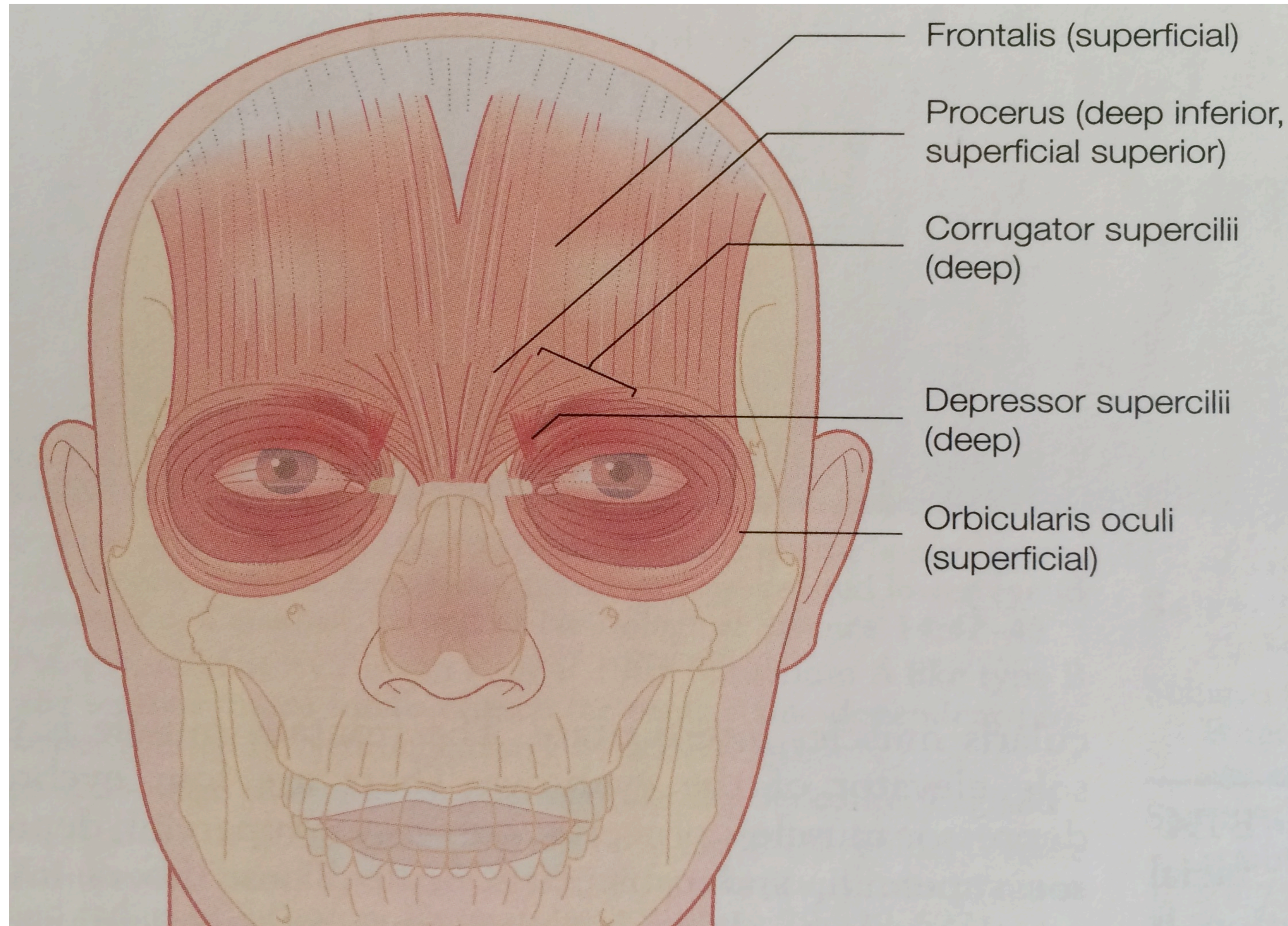
- Effleurage – oppvarming, strykninger
- Pettrissage – knaing
- Tapotement – raske, rytmiske bevegelser
- Friksjon – gnidning

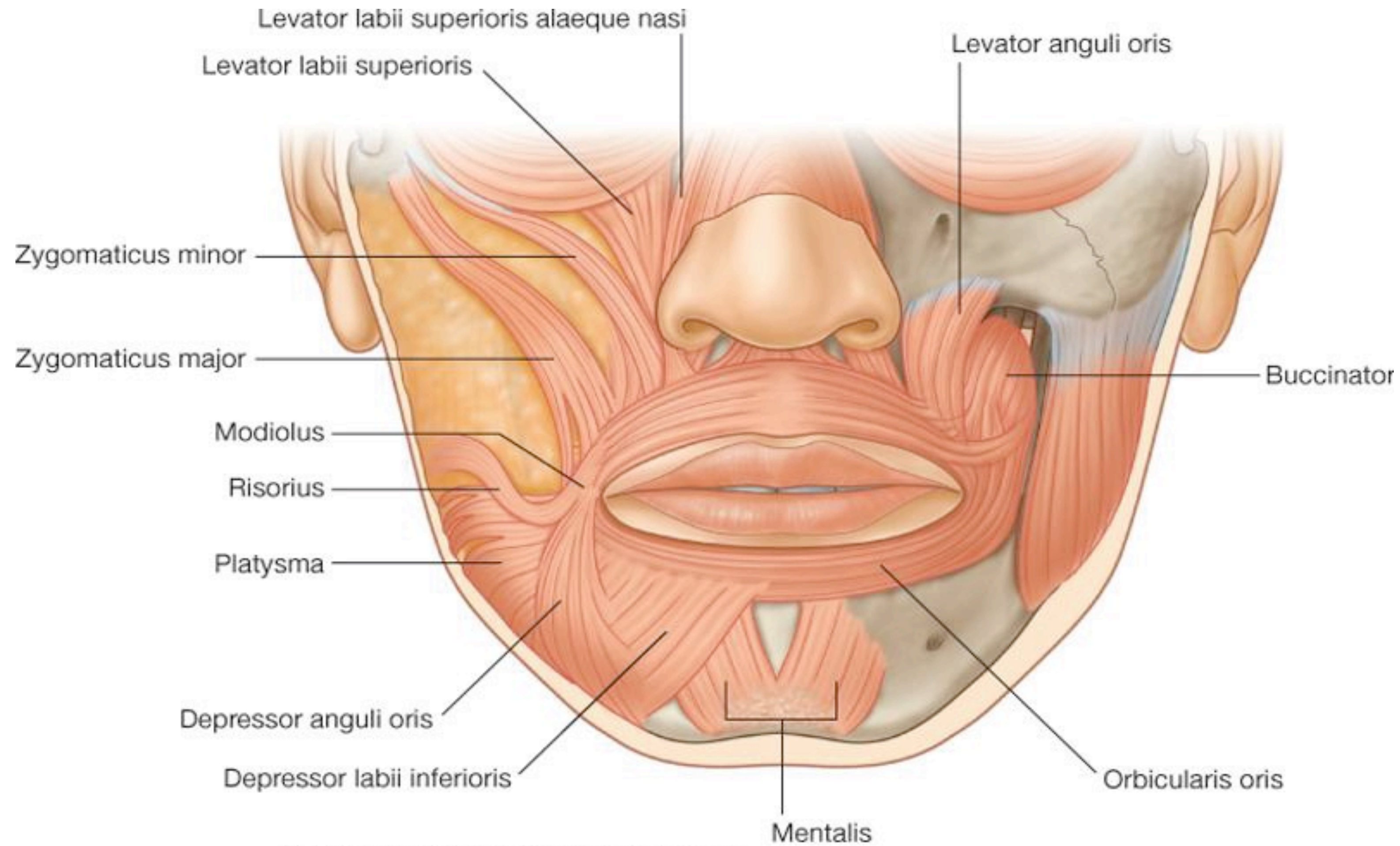


Kontraindikasjoner

- Sår lokalt
- Nylig bruk av kjemisk peel eller laser (etter nedetid)
- Nylig operasjon lokalt
- Ved filler og toxinbehandling – ca 2 uker
- Akne og rosacea







Drake: Gray's Anatomy for Students, 2nd Edition.
Copyright © 2009 by Churchill Livingstone, an imprint of Elsevier, Inc. All rights reserved.

Muskler du skal lære deg

- Frontalis
- Prosserus
- Orbicularis oculi
- Zygomaticus minor / major
- Orbicularis oris
- Depressor labii
- Temporalis
- Erector Spiane



- Corrugator
- Levator labii superioris
- Levator labii nasi
- Mentalis
- Depressor supercilli
- Depressor anguli oris
- Levator anguli oris
- Pectoralis major og minor
- Trapezius
- Deltoideus
- Sterno cleido mastioideus



Kilder

- Dr.Kieren Bong (Medical director, Senzie)
- Hudpleieren 1 –Liv Karin Larsen
- http://www.innerbody.com/image_musfov/musc22-new.html





senzīe

akademiet

senzīe
akademiet
Takk for meg