

Rücken-/Nacken-/ Gesichtsmassage

Überbetrieblicher Kurs VI – KosmetikerInnen

Inhalt

1.	Tagesthemen	3
1.1.	Tagesthemen - Kurstag 11.....	3
1.2.	Tagesthemen - Kurstag 12.....	4
2.	Über dieses Lehrmittel	5
3.	Allgemeine Infos	6
4.	Die Anamnese vor der Rückenmassage	8
5.	Lagerung.....	8
	Fragebogen	9
6.	Allgemeines zum Körper	10
6.1.	Der Bewegungsapparat	10
6.2.	Die Wirbelsäule.....	10
7.	Die Muskulatur	11
8.	Der Massageaufbau	14
	Regeln, die zu beachten sind.....	14
	Dosierung.....	14
9.	Massagegriffe und deren Bedeutung.....	15
10.	Entspannende Kurzmassage im Rücken- und Nackenbereich	16
11.	Allgemeines zur Gesichtsmassage	25
11.1.	Merkblatt zur Übung Gesichtsmassage und Dekolletémassage	25
11.2.	Gesichtsmuskulatur	26
11.3.	Die einzelnen Gesichtsmassagegriffe.....	27
12.	Aufgebot und Kursvorbereitung:	44
	Kurs VII - Abendmake-up / Make-up bei atrophischer Haut	44

1. Tagesthemen

1.1. Tagesthemen - Kurstag 11

Inhalt	Lehr- / Arbeitsform	Referenz	Zeit
Begrüssen, Vorstellen, Leistungsziele	Plenum		08.30h
Tagesplan im Überblick	Plenum	Unterlagen	
- Kurze Theorie - Besprechung Kontraindikationen - Indikation - Lagerung	Referat	Unterlagen	
1. Gruppe: Einzeichnen der Oberflächenmuskulatur und Teile der tiefen Muskulatur Tabuzonen einzeichnen (rot), Massagegriffe lernen, 1. Block	Praktisches Arbeiten	Persönliches Arbeitsmaterial, Skript	
Pause			
2. Gruppe: Einzeichnen der Oberflächenmuskulatur und Teile der tiefen Muskulatur Tabuzonen einzeichnen (rot), Massagegriffe lernen, 1. Block	Praktisches Arbeiten	Persönliches Arbeitsmaterial, Skript	
Mittagspause			1 Std.
1. Gruppe: Massagegriffe lernen, 2. Block	Praktisches Arbeiten	Persönliches Arbeitsmaterial, Skript	
2. Gruppe: Massagegriffe lernen, 2. Block	Praktisches Arbeiten	Persönliches Arbeitsmaterial, Skript	
Pause			
1. Gruppe: Repetition der gesamten Massage	Praktisches Arbeiten	Persönliches Arbeitsmaterial, Skript	
2. Gruppe: Repetition der gesamten Massage	Praktisches Arbeiten	Persönliches Arbeitsmaterial, Skript	
Rapportbesprechung	Einzelgespräch	Persönliches Arbeitsmaterial, Skript	
Arbeitsmaterial reinigen, desinfizieren, sterilisieren, putzen des Arbeitsplatzes und aufräumen des ÜK-Lokals	Gruppenarbeit		bis 18.00h

→ Der definitive Ablauf des Kurses wird jeweils von der Kursleiterin bestimmt!

1.2. Tagesthemen - Kurstag 12

Inhalt	Lehr- / Arbeitsform	Referenz	Zeit
Begrüssen, Leistungsziele	Plenum		08.30h
Tagesplan im Überblick	Plenum	Unterlagen	
- Kurze Theorie - Besprechung Kontraindikationen - Indikation - Lagerung - Muskulatur	Referat	Unterlagen	
Pause			
1. Gruppe: Mögliche Décolleté- und Nackenmassagegriffe/Hals-, Mundboden und Kinnkontur, Step by Step	Praktisches Arbeiten		
2. Gruppe: Mögliche Décolleté- und Nackenmassagegriffe/Hals-, Mundboden und Kinnkontur, Step by Step	Praktisches Arbeiten		
Mittagspause			1 Std
1. Gruppe: Mögliche Gesichtsmassagegriffe Step by Step	Praktisches Arbeiten		
2. Gruppe: Mögliche Gesichtsmassagegriffe Step by Step	Praktisches Arbeiten		
Pause			
In 2-3 Gruppen einzeichnen pers. „Massagen“ auf Hilfsblatt Dec. bzw. Gesichtsmassage mit Sinn zusammen erarbeiten (eigene Griffe können integriert werden) ÜK-Leiterin: In dieser Zeit Rapporte ausfüllen	Praktisches Arbeiten		
Beide Gruppen nacheinander vorzeigen der Griffe an Modell, erklären der Wirkung und des Sinnes (siehe Aufgabenblatt). Anschliessend Feedback der zusehenden Gruppe.	Praktisches Arbeiten		
Einzelgespräch mit ÜK-Leiterin Weiterbildungspass ausfüllen In zweier Gruppen die Lerndokumentation ausfüllen	Einzelgespräch Gruppenarbeit		
Arbeitsmaterial reinigen, desinfizieren, sterilisieren, putzen des Arbeitsplatzes und aufräumen des ÜK-Lokals	Gruppenarbeit		
Besprechen der nächsten ÜK-Tage (Aufgebot und Kursvorbereitung)	Plenum		bis 18.00h

→ Der definitive Ablauf des Kurses wird jeweils von der Kursleiterin bestimmt!

2. Über dieses Lehrmittel

Dieses Skript bezieht sich auf die **Leitziele 1 / 2 / 4 / 5**

⇒ Beschrieb Leitziel (siehe BiVo Ordner)

und die folgenden **Richtziele 1.3 / 2.1 / 2.3 / 4.4 / 4.9 / 5.1**
 (siehe BiVo Ordner)

Es deckt die unten aufgeführten **handlungsnotwendigen Leistungsziele** ab:

1.3.1	Die Kosmetikerin bereitet den Arbeitsplatz für die verschiedenen Behandlungen fachspezifisch vor und kann erklären, was sie beachten muss.
1.3.2	Die Kosmetikerin ist in der Lage, die Abfälle korrekt zu entsorgen, den Arbeitsplatz unter Berücksichtigung der Hygienevorschriften aufzuräumen, die dazu notwendigen Arbeitsschritte zu beschreiben und zu begründen.
2.1.1	Die Kosmetikerin erklärt die persönlichen Hygienemassnahmen und setzt sie um.
2.1.2	Die Kosmetikerin setzt die Massnahmen, welche für die allgemeine und die betriebliche Hygiene notwendig sind um, und begründet sie.
2.1.3	Die Kosmetikerin wendet die hygienischen Massnahmen, welche für den Umgang mit den Kunden notwendig sind an, erklärt und begründet sie.
2.1.4	Die Kosmetikerin beurteilt die eingesetzten Hygienemethoden und Materialien, erkennt und analysiert mögliche Fehler und erläutert die Gegenmassnahmen.
2.3.2	Die Kosmetikerin setzt die vorbeugenden Massnahmen ein, um allgemeine Unfallgefahren im Institut zu verhindern.
2.3.4	Die Kosmetikerin erklärt die Erste-Hilfe-Massnahmen und wendet diese gegebenenfalls an.
4.4.5	Die Kosmetikerin beurteilt und bewertet die Wirkung der einzelnen Griffe und führt eine klassische Gesichts-, Hals- und Décolleté-Massage selbständig durch.
4.9.2	Die Kosmetikerin passt ihre Behandlung den jeweiligen Indikationen und Kontraindikationen an und handelt dementsprechend.
5.1.2	Die Kosmetikerin ist in der Lage, anhand der Anamnese und Beurteilung des Kunden die optimale Spezialbehandlung auszuwählen, zu begründen und auszuführen. Sie wählt die für den Kunden passenden Heimpflegeprodukte und begründet ihre Wahl.
5.1.3	Die Kosmetikerin kennt die Indikationen und Kontraindikationen der Spezialbehandlungen und begründet sie.

3. Allgemeine Infos

Begrüssung, Rechte und Pflichten / Orientierung über ÜK

- **Vorstellen**
- Orientierung: Arbeitsabläufe, Arbeitsbewertungen, Checkliste für Materialien sowie eine Zusammenfassung über den Besuch des ÜKs gehört ins Arbeitsbuch bzw. in die Lerndokumentation.

ÜK-Ordnung (ist etwas Ähnliches wie eine Betriebsordnung)

- Pünktlichkeit
- Jede Lernende ist für den ihr zugeteilten Arbeitsplatz verantwortlich
- Wie ist abends das Kurslokal zu verlassen, d.h. Arbeitsplatz so verlassen wie er angetroffen wurde
- Im Praxisraum wird nicht gegessen und nicht getrunken
- Natels sind im Praxisraum nicht erlaubt
- Persönliche Artikel, wie z.B. Strassenkleidung, Jacke, Tasche, Handy, etc. gehören während dem ÜK-Tag in den abschliessbaren Schrank
- Erscheinungsbild der Kosmetikerin
 - Haare
 - Berufskleider (Farben)
 - Schuhe
- Kein Schmuck an den Händen und Armen, keine zu grosse Uhr
- Persönliche Hygiene der Kosmetikerin
 - Hände waschen/desinfizieren
 - Die Fingernägel sind kurz (Hygiene)
- Körperhaltung der Kosmetikerin
- Umgang mit Modell/Kundin

Bei allen Arbeiten die ausgeführt werden, müssen die Kontraindikationen besprochen werden. Nachzulesen im Fachbuch der Kosmetik.

Als Kosmetikerin arbeiten wir nur am gesunden Menschen!

Laut Aufgebot müssen die Lernenden folgendes mitbringen:

**Bitte diese
Waren mit-
bringen:**

- **Persönliche Arbeitskleidung**
Korrekte, dem Beruf entsprechende Arbeitskleidung, sauber, gepflegt, **keine** Strassenkleidung.
Als Arbeitsschuhe werden **keine** Flip Flops, Badeletten sowie Strassenschuhe akzeptiert.
- Bitte nehmen Sie Ersatzarbeitskleidung mit.
- Warme Socken, warme Trainerhose etc.
(damit Sie als Modell nicht frieren, da der Kurs im Winter stattfindet)
- Haarband, Haarklips und **Haarhäubchen** für Ihre Haare und die Haare der Modelle.
Lange Haare wie auch lange Haarfransen müssen zusammen gebunden werden.
- 2 Frotteetücher Grösse 45 x 90 cm / 1 Frotteetuch Grösse 95 x 140 cm
- 1 Kajalstift rot und 1 Kajalstift schwarz
- Körpermassageöl / Körpermassagecreme
- Gesichtsmassageöl / Gesichtsmassagecreme
- Kursausweis - Überbetriebliche Kurse Kosmetikerinnen
- Persönliches Schreibmaterial
(Notizpapier, Schreibzeug, Bleistift, Radiergummi, Farbstifte, Spitzer, Lineal)
- Wir empfehlen zu Ihrem Vorteil, jedoch fakultativ, das Fachbuch der Kosmetik sowie Ihre persönlichen Unterlagen der Berufsschule zum entsprechenden Thema

→ Je genauer und professioneller Sie sich vorbereiten und sich an das Aufgebot halten, je mehr profitieren Sie von den überbetrieblichen Kursen!

4. Die Anamnese vor der Rückenmassage

⇒ Wir massieren nur am gesunden Menschen, zur Vorbeugung und für das Wohlbefinden.

Indikationen

- ⇒ Verkrampfungen
- ⇒ Verspannungen
- ⇒ Überlastung der Muskulatur
- ⇒ Zur Vorbeugung (prophylaktisch)
- ⇒ Bei schlecht durchbluteten Körperstellen (Rücken)
- ⇒ Für das Wohlbefinden (Wellness)

Die erste Anamnese beginnt bereits am Telefon. Wir fragen die Kundin nach irgendwelchen gesundheitlichen Problemen.

Für Rückenprobleme ist der Arzt oder Physiotherapeut zuständig.

Kontraindikationen

Diese Kunden dürfen auf keinen Fall massiert werden:

- ⇒ Entzündungen
- ⇒ Allgemein infektiöse Erkrankungen mit Fieber
- ⇒ Wunden und Operationsnarben
- ⇒ Grosser Bluterguss (Hämatom)
- ⇒ Herz- und Kreislauferkrankungen
- ⇒ Schwere Ödeme
- ⇒ Krebspatienten in akutem Stadium (Chemotherapie & Bestrahlung)

Was ist der Beweggrund der Kundin für eine Rückenmassage bei der Kosmetikerin?

Je nach Bedürfnis der Kundin (Muskelverspannung oder Entspannung) wählen wir spezifische Öle, Musik und Düfte aus.

Die Intensität der verschiedenen Massagegriffe wird nach der Anamnese bestimmt.

5. Lagerung

- ⇒ Kundin soll bequem liegen und genügend warm haben
- ⇒ Kopf mit Kopfteil oder Kissen lagern
- ⇒ Fussrolle unter Fussgelenke legen
- ⇒ Sobald Gesässmassage beendet ist, Gesäss zudecken

Fragebogen

Anamnese vor der Rückenmassage

	Frage	Ja	Nein
1	Haben Sie Probleme, Schmerzen im Rückenbereich? Wenn JA wo? Bemerkung:		
2	Sind Sie in ärztlicher Behandlung oder nehmen sie regelmässig Medikamente? Wenn JA welche? Bemerkung:		
3	Leiden Sie unter Allergien, Herz- oder Kreislauferkrankungen? Bemerkung:		
4	Haben Sie offene Wunden oder frische Narben im Rückenbereich? Bemerkung:		
5	Ist Ihnen in den letzten Monaten eine Hautveränderung am Rücken (ev. ansteckend) aufgefallen? Bemerkung:		
6	Fühlen Sie sich gesund?		

Datum: _____

Unterschrift: _____

6. Allgemeines zum Körper

6.1. Der Bewegungsapparat

Welche Funktion üben Knochen und Muskeln an unserem Körper aus?

Das Skelett ist das Grundelement unseres Körpers. Es ist wie der Stamm eines Baumes. Es gibt unserem Körper die Festigkeit. Die meisten der mehr als 200 Knochen sind durch Gelenke beweglich miteinander verbunden und bilden so zusammen mit den Muskeln den Bewegungsapparat. Die empfindlichen Organe wie Gehirn und Rückenmark sind völlig von Knochen eingeschlossen.

Die vielen Teile des Skeletts können als ein Hebelsystem angesehen werden, über das die Muskeln ihre Wirkung ausüben. Doch besitzt das Skelett nicht nur eine statische Funktion. Es ist auch der Entstehungsort der Blutkörperchen. Das Knochengewebe ist kein toter Stoff, es wird dauernd durch Abbau und anschliessendem Wiederaufbau von Knochenbälkchen erneuert. Der Bau und das Wachstum des Skeletts dauert etwa bis zum 20sten Lebensjahr.

6.2. Die Wirbelsäule

Die Wirbelsäule besteht aus 33 bis 34 knöchernen Segmenten - den Wirbeln.

Man unterscheidet:

7 Halswirbel

12 Brustwirbel

5 Lendenwirbel

5 Kreuzwirbel

4-5 Steisswirbel

Dabei sind die Kreuzwirbel zu einem einheitlichen Knochen, dem Kreuzbein, die Steisswirbel zum Steissbein verschmolzen.

Das tragende Element ist der Wirbelkörper. Es ist im Halsbereich mit einem rechteckigen, im Brustbereich mit einer dreieckigen und im Lendenbereich mit einem bohnenförmigen Querschnitt versehen.

Die Belastbarkeit der Wirbelsäule hängt von ihrem Mineralsalzgehalt ab. Mit zunehmendem Alter kommt es zur Ratifizierung und damit zur Abnahme der Belastbarkeit der Wirbelkörper.

Die Halswirbelsäule ist der beweglichste Wirbelsäulenabschnitt. Danach ist die Beweglichkeit der Wirbelsäule durch straffe Bänder erheblich eingeschränkt. Zusammenfassend kann man feststellen, dass der Bewegungsumfang der Wirbelsäule aufgrund der zunehmenden statischen Belastung und der sich daraus ergebenden Stabilitätsnotwendigkeit von oben nach unten abnimmt.

7. Die Muskulatur

Die charakteristische Eigenschaft des Muskels ist seine Fähigkeit zur Kontraktion. Der Muskel ist ein Bewegungsorgan, das aus einer Vielzahl von Muskelfasern zusammengesetzt ist.

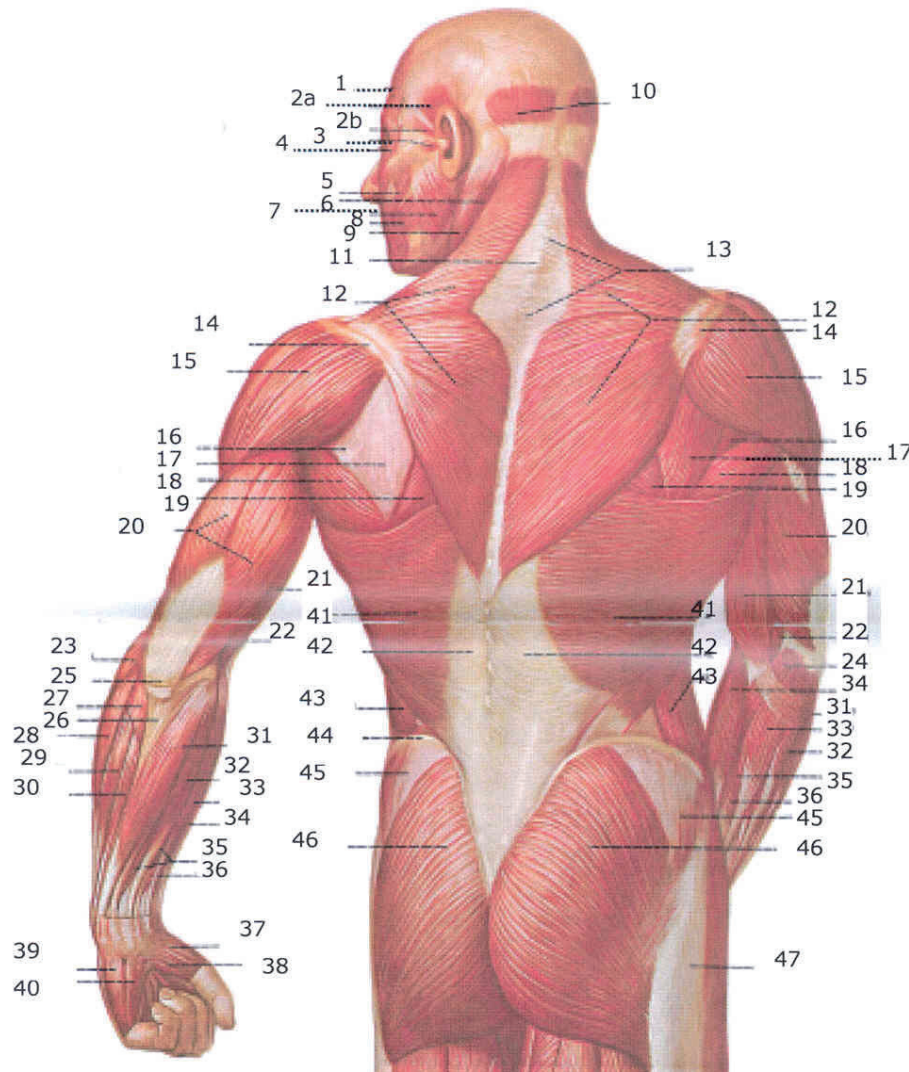
Zusammen mit jedem Muskelgewebe tritt Bindegewebe auf, das die Verknüpfung der Muskelfasern untereinander ermöglicht und die Kontraktion der Muskelfasern auf die Umgebung überträgt.

Man unterscheidet quergestreifte und glatte Muskulatur. Der auffälligste Unterschied zwischen den beiden Muskeltypen besteht darin, dass die quergestreifte Muskulatur eine Querstreifung aufweist, die glatte Muskulatur hingegen nicht.

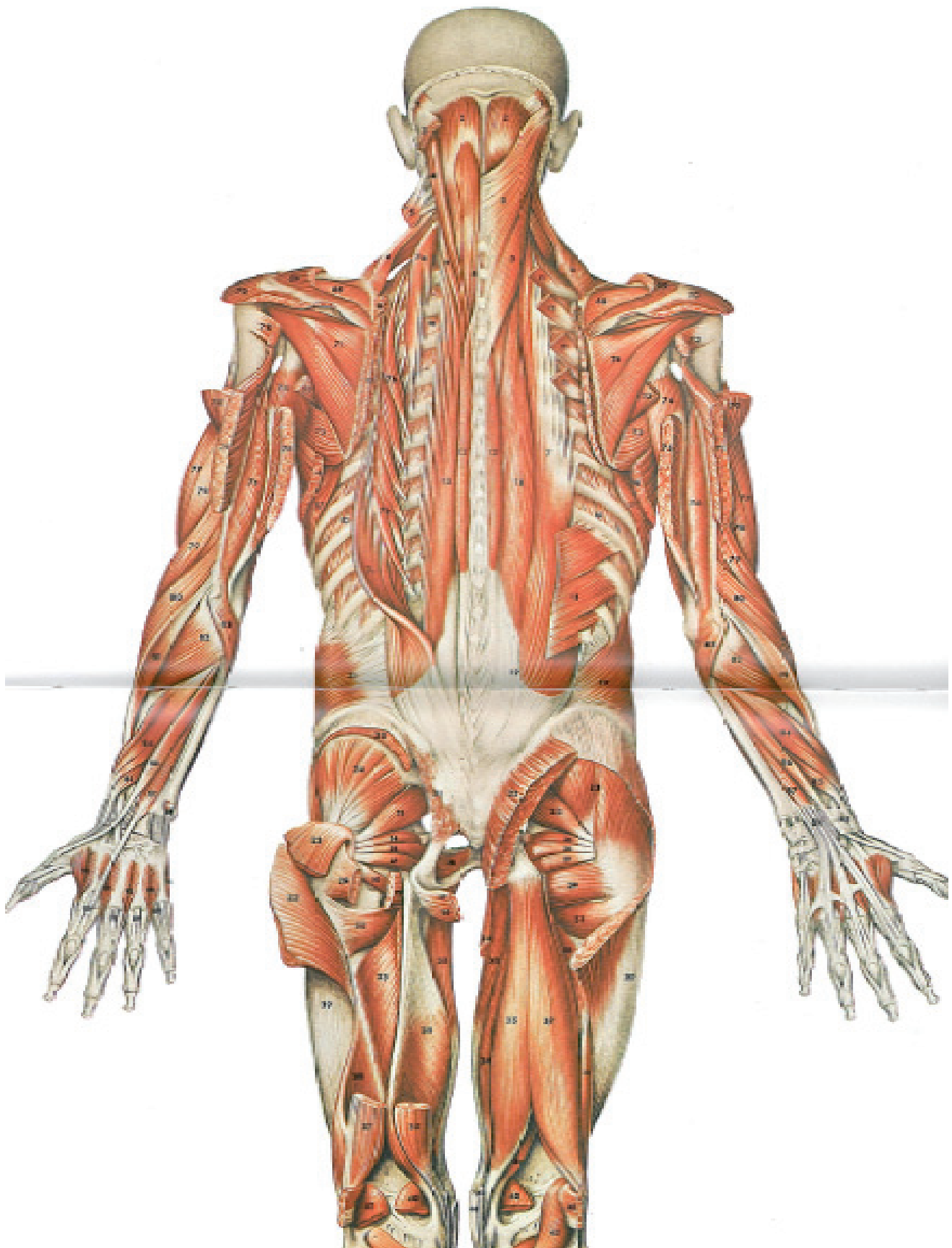
Glatte Muskulatur findet sich überall da, wo es nicht auf eine schnelle, sondern mehr auf eine langdauernde Kontraktion ankommt. Aus diesem Grunde werden glatte Muskelfasern unter anderem im Gefäßsystem, im Darmkanal und in der Harnblase vorgefunden. Die Muskelkontraktion der glatten Muskulatur können wir nicht bewusst beeinflussen.

Die quergestreifte Muskulatur wird auch Skelettmuskulatur genannt. Das Element der Skelettmuskulatur wird von der Muskelfaser gebildet. Ein Hüllsystem aus kollagenen und elastischen Fasern fasst diese Muskelfasern zu Bündeln und schliesslich zum Muskel zusammen. Die quergestreifte Muskulatur können wir bewusst steuern. Ausgenommen der Herzmuskulatur, die auch aus quergestreifter Muskulatur besteht.

Muskulatur (Rückenansicht, Oberflächenansicht)



- | | |
|---|--------------------------------------|
| 1. Stirnmuskel | 24. Runder Einwärtsdreher |
| 2a. Oberer Ohrmuskel | 25. Ellenbogen |
| 2b. Schläfenscheitelmuskel | 26. Elle |
| 3. Vorderer Ohrmuskel | 27. Ellenbogenmuskel |
| 4. Augenringmuskel | 28. Kurzer Handstrecker |
| 5. Grosser Jochbeinmuskel | 29. Gemeinsamer Fingerstrecker |
| 6. Riemenmuskel des Kopfes | 30. Handstrecker |
| 7. Kaumuskel | 31. Handstrecker |
| 8. Wangenmuskel | 32. Langer Hohlhandmuskel |
| 9. Kopfnicker | 33. Handbeuger |
| 10. Hinterhauptmuskel | 34. Oberarmspeichenmuskel |
| 11. Dornfortsatz des 7. Halswirbels | 35. Oberflächlicher Fingerbeuger |
| 12. Kapuzenmuskel | 36. Langer Daumenbeuger |
| 13. Ursprungssehnenfeld d. M. trapezius | 37. Kurzer Daumenzieher |
| 14. Schulterblattgräte | 38. Kurzer Daumenbeuger |
| 15. Deltamuskel | 39. Kleinfingerbeuger |
| 16. Kleiner Rundmuskel | 40. Kurzer Kleinfingerbeuger |
| 17. Untergrätemuskel | 41. Breiter Rückenmuskel |
| 18. Grosser Rundmuskel | 42. Breite Rückenmuskelbinde |
| 19. Grosser Rautenmuskel | 43. Äusserer schräger Bauchmuskel |
| 20. Armstrecker | 44. Darmbeinkamm |
| 21. Zweiköpfiger Armmuskel | 45. Mittlerer Gesässmuskel |
| 22. Armbeuger | 46. Grosser Gesässmuskel |
| 23. Langer radialer Handstrecker | 47. Sehnenteil der Oberschenkelbinde |



8. Der Massageaufbau

Einzelne Massagegriffe werden zu einem Massageaufbau zusammengefügt. Daraus entstehen Teilmassagen oder Ganzmassagen. Teilmassagen nehmen heute den breitesten Raum ein, weil sie sich intensiver mit den jeweiligen Veränderungen des Körperabschnittes beschäftigen können. Die Ganzkörpermassage dient einer allgemeinen Umstimmung oder Anregung und wird deshalb oberflächlicher ausgeführt. Es gibt kein Schema für den Aufbau. Bestimmend für die Zusammenstellung der Handgriffe ist der allgemeine Zustand des Kunden, sein Reaktionsverhalten und das Behandlungsziel. Die Massage wird dementsprechend aufgebaut.

Regeln, die zu beachten sind

- ⇒ Man arbeitet zuerst flächig, dann gezielt
- ⇒ Um tiefer gelegene Gewebeschichten behandeln zu können müssen erst die oberflächlichen Schichten frei gearbeitet werden.
- ⇒ Man dosiert die Massage nach der Dauer der Durchführung und nach dem Kraftaufwand, d.h. man wird am Anfang einer Behandlungsserie kürzere Zeit und weniger intensiv behandeln und steigert allmählich, je nach zunehmender Verträglichkeit.
- ⇒ Die Massagegriffe müssen so ausgeführt werden, dass bei und nach der Massage bei dem Kunden keine starken Schmerzzustände auftreten.
- ⇒ Man beginnt jede Massage mit einer einleitenden Streichung, führt beruhigende Streichungen während der gesamten Behandlung, nach intensiven und reizenden Handgriffen aus und beendet die Massage mit einer Streichung.
- ⇒ Streichungen sind angenehm, beruhigend, entspannend, wärmend, schmerzlindernd, rückflussfördernd und entstauend. Sie steigern die Hautdurchblutungen.
- ⇒ Der Verlauf der Wirbelsäule muss beachtet werden, tiefgreifende Griffe dürfen nicht über die Dornfortsätze der Wirbelsäule ausgeführt werden.

Dosierung

- ⇒ Je akuter der Schmerz, desto vorsichtiger massieren
- ⇒ Schmerzen, welche nach der Massage aufgetreten sind, sollten nach 3-4 Behandlungen nicht mehr erscheinen.
- ⇒ Bei ausgedehnten Verspannungen zuerst grossflächig arbeiten, später punktueller werden (Aufbau über 12 Behandlungen oder mehr).
- ⇒ Nonverbale Schmerzzeichen beachten. Atem anhalten, Verkrampfung von Zehen, Fingern oder Gesicht, Unruhe und zucken.

Wir massieren nur beim gesunden Menschen, der an keinem Symptom der aufgezählten Kontraindikationen leidet.

9. Massagegriffe und deren Bedeutung

Streichungen / Effleurage

Werden als Einleitung oder Ausleitung angewendet. Nach spezifischen Griffen kann man sie zur Beruhigung oder als Übergang zum nächsten Griff ausführen.

Reibungen / Friktion oberflächlich

Sie werden vor allem an schlecht durchblutenden Körperstellen angewendet (Gesäss, Oberschenkel, Rücken). Es entsteht eine Erwärmung der Haut und der oberflächlichen Muskulatur.

Gewebsrollen

Werden ausschliesslich am Rücken angewendet. Sie sind meistens schmerzhaft, da das Hautgewebe oft verklebt ist. Nach mehreren Anwendungen jedoch, fühlt es sich angenehm an.

Knetungen / Pétrissage

Sind sehr wichtige und intensive Griffe für die oberflächliche Muskulatur. Richtig angewendet, können sie grosse Wirkung erzielen.

Walkungen

Sind eine Art von Streichungen, die aber in der Wirkung den Knetungen ähnlich sind.

Ballenzirkelungen / Friktion

Wirken vor allem in der tiefliegenden Muskulatur. Hier arbeitet man bewusst in die Tiefe und nicht oberflächlich.

Fingerzirkelungen / Friktion

Sie wirken vor allem bei Verhärtungen in den tiefen Schichten der Muskulatur. Wir arbeiten in Kreisbewegungen, wobei wir uns spiralförmig fortbewegen. Dieser Griff wird überall angewendet, wo man grossflächig nicht hinkommt.

Daumenzirkelungen / Pression

Wirkt in den tiefen Schichten und wird relativ kräftig ausgeführt. Zu unterlassen ist dieser Griff bei stark behaarten Körperstellen, da eine Reizung der Haarwurzeln hervorgerufen werden könnte.

Vibration

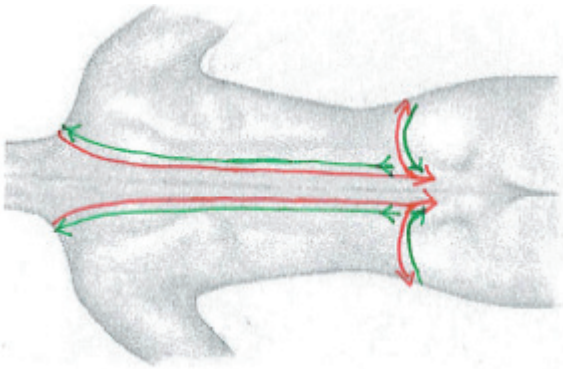
Zur Lockerung und sanften Durchblutung der Haut und oberflächlichen Muskulatur. Wird auch zu Beginn der Massage zur Stimulierung ausgeführt.

Tapotement / Klopfmassage

Federnd aus dem Handgelenk abwechslungsweise lockert die Muskulatur.

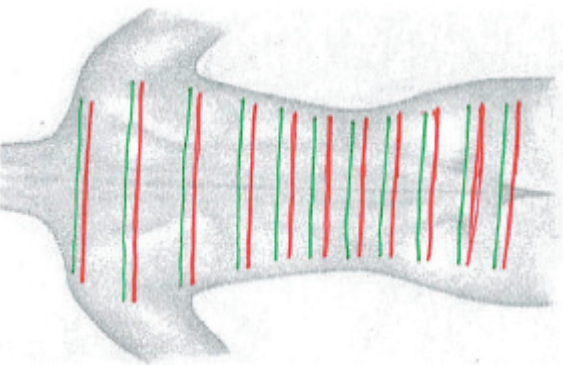
10. Entspannende Kurzmassage im Rücken- und Nackenbereich

Einleitungsstreichungen



1.

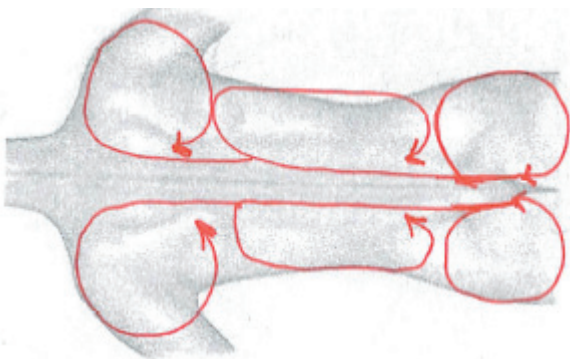
Beidhändige Streichung beidseitig der Wirbelsäule mit flach aufgelegten Händen von den Schultern zum Kreuzbein, nachher auf dem Handrücken beidseitig über den Beckenkamm, zurück ohne Druck.



2.

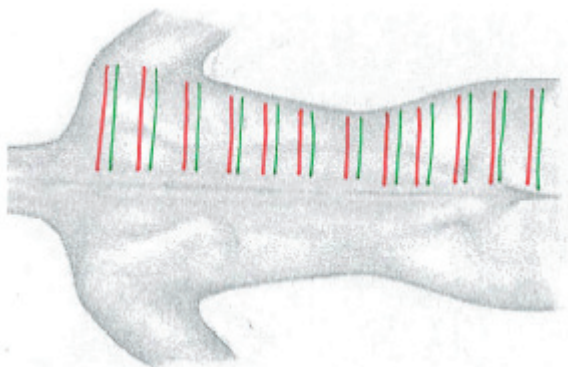
Wechselhändig, parallele Streichung über den ganzen Rücken, beginnend am Beckenkamm, dann hinunter über das Gesäss, dann aufwärts bis über die Schultern und zurück zum Beckenkamm.

Rechte Rückenhälfte

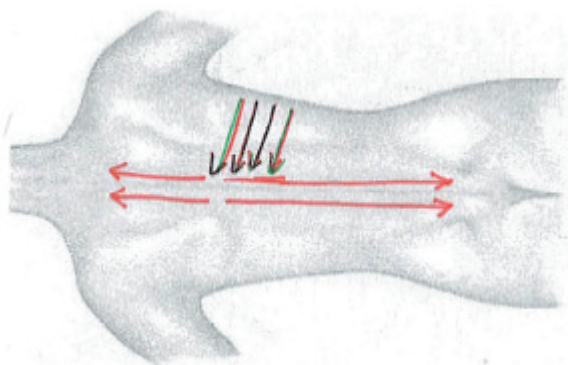


1.

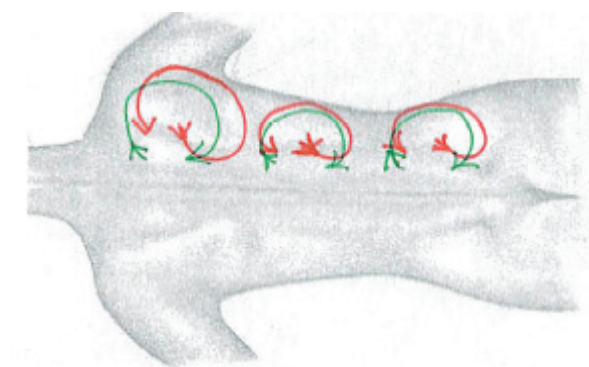
Rundstreichung (Dreierstreichung, Effleurage) mit beschwerter Hand zuerst über Beckenkamm und Gesäss, dann über den Rippenbogen und zuletzt über Schulter und Schulterblatt.



2.
Wechselhändig parallele Streichung über die Rückenhälfte (wie bei der Einleitungsstreichung).

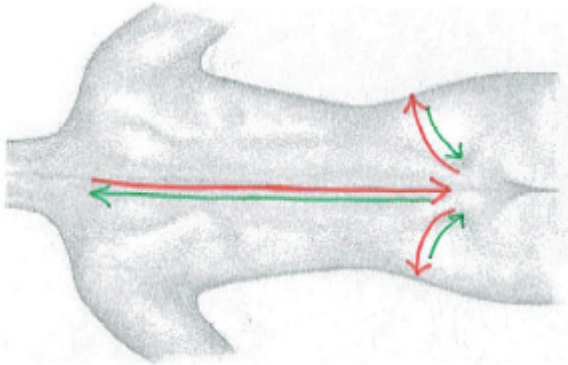


3.
Ausstreichen der Zwischenrippenräume mit vier Fingern der linken Hand, bis der Handteller über der Wirbelsäule liegt, dann die Dehnungsstreichung langsam über der Wirbelsäule gleichzeitig nach beiden Seiten mit flach ausgeweiteten Händen.

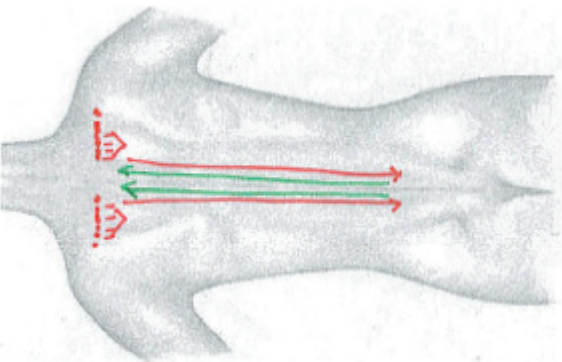


4.
Kreisförmige, wechselhändige Reibung in Achtertour mit flach aufgelegten Händen über Gesäss, Rippen und Schulter (Frikktion)

Seitenwechsel (von der Kopfseite her auszuführen)



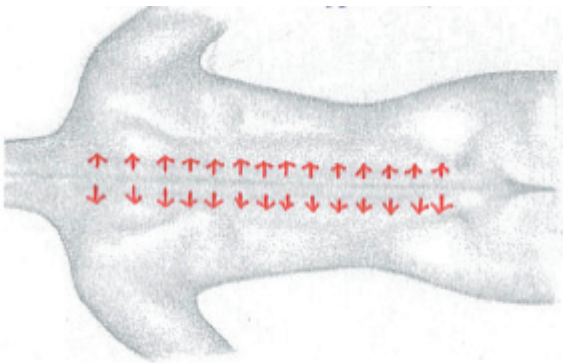
1. Streichungen mit beschwerter Hand mitten auf der WS, beginnend am Nacken, hinunter gleiten zum Kreuzbein, auf beiden Handballen beidseitig über den Beckenkamm, beidseitig zurück ohne Druck.



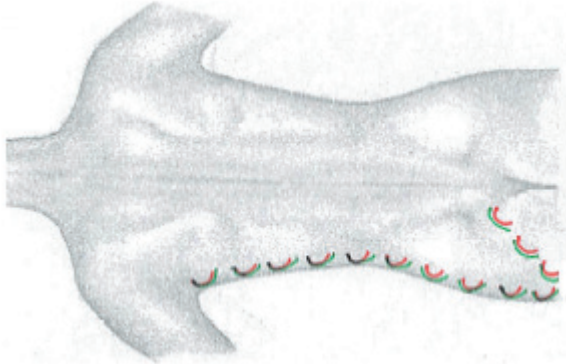
2. Kammgriff (Knöchelstreichung) beidseitig der WS auf den Rückenstreckermuskel vom Nacken her bis vor das Kreuzbein und zurück ohne Druck.

Linke Rückenhälfte: Gleicher Ablauf wie rechts!

Anschliessend ohne Seitenwechsel direkt an der linken Rückenhälfte in die Tiefe weiterarbeiten.

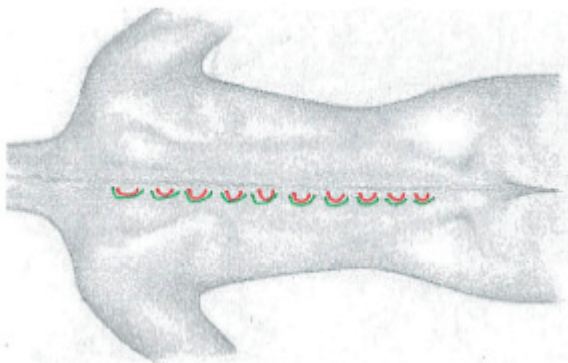


1. Daumendehngriff mit beiden Daumen gleichzeitig vom Kreuzbein bis zum Nacken.



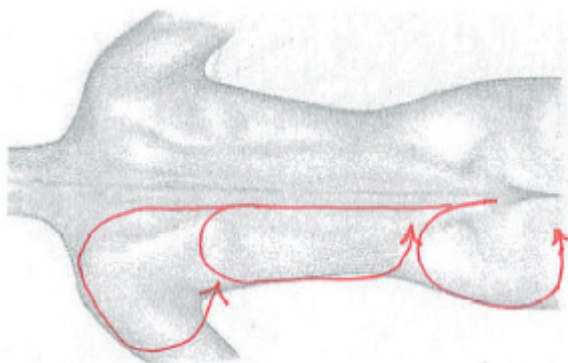
2.

Zweihandknetung an der Seite des Rückens beginnend am Beckenkamm, dann hinunter an der Seite des Gesäßes, bis zum Beinansatz, dann schräg hoch zum Kreuzbein und den gleichen Weg wieder zurück zum Beckenkamm, dann hoch, seitlich des Rückens und wieder zurück.



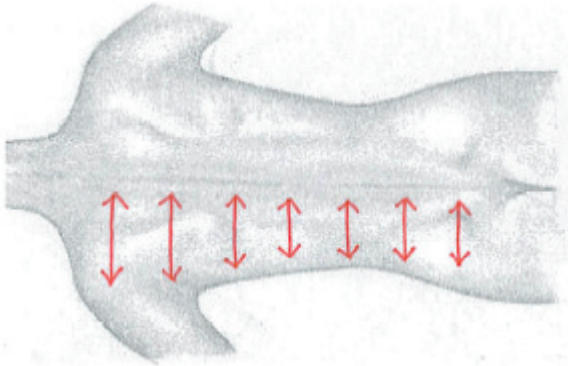
3.

Fingerknetung am Rückenstrecker entlang der Wirbelsäule vom Kreuzbein bis zur Mitte des Schulterblattes und zurück.



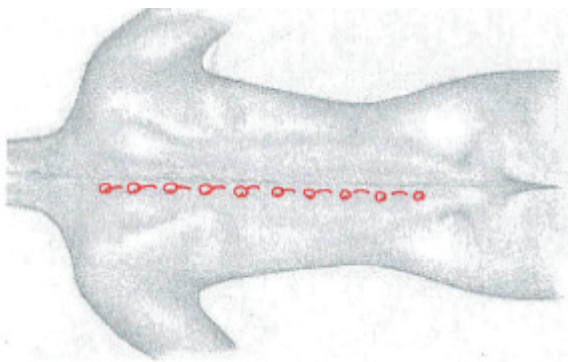
4.

Dreierstreichung zur Beruhigung des Gewebes (Effleurage).



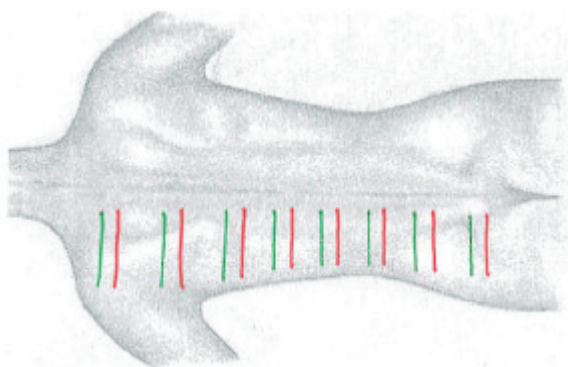
5.

Walkung mit abgespreiztem Daumen über die ganze Rückenhälfte, beginnend am Becken-kamm, dann über das Gesäss, hoch bis über die Schulter und zurück zum Beckenkamm.



6.

Finger/Daumenzirkelung (Frikktion) abwechselnd Finger und Daumenzirkelung entlang dem Rückenstrecker-muskel von den Lendenwirbel aus bis zu den Brustwirbel.



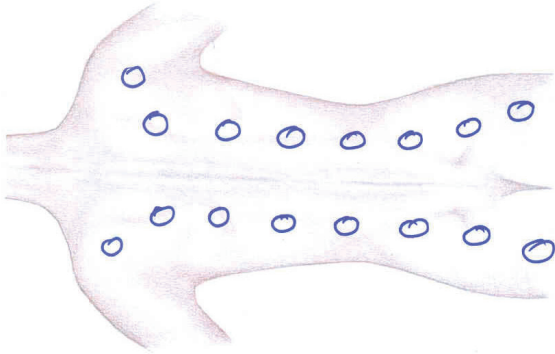
7.

Effleurage oder Dreierstreichung

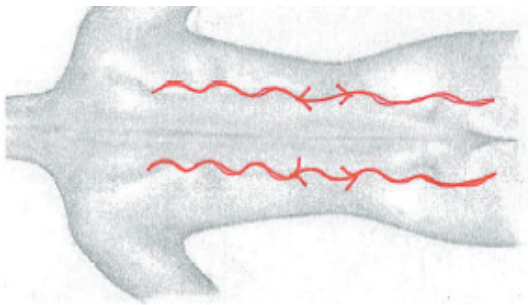
Seitenwechsel (wieder von der Kopfseite her)

Danach an der rechten Rückenhälfte in die Tiefe weiterarbeiten.

Abschlussgriffe



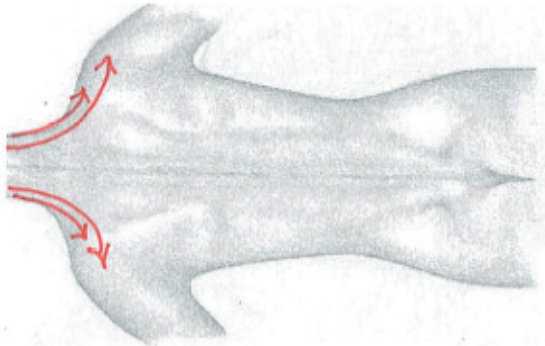
1.
Tapotement (Klopfmassage)



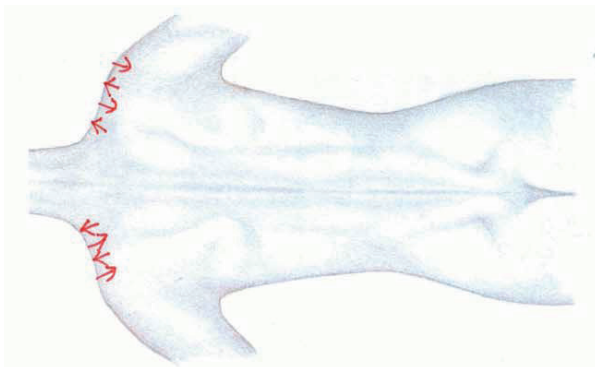
2.
Vibration

Rücken zudecken, Nacken noch frei lassen.

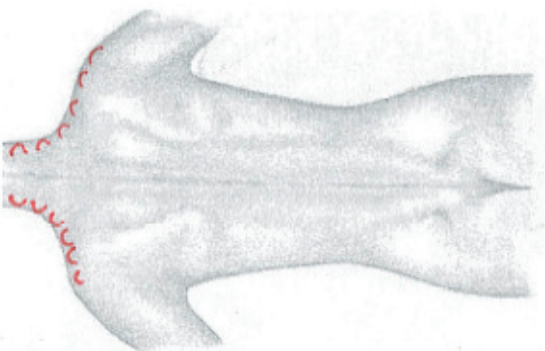
Nackenmassage



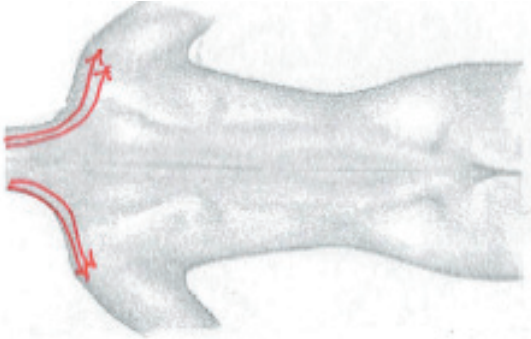
1.
Einhandstreichung vom Hinterhaupt zur Schulterhöhe



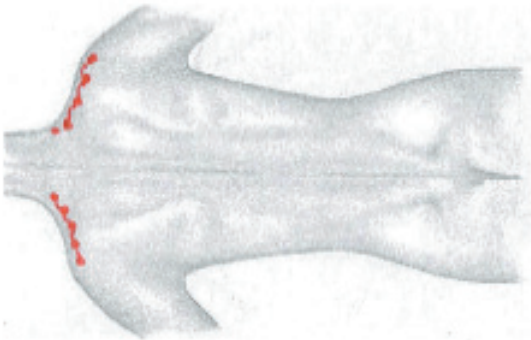
2.
Wechselhändiger Sägegrif am Trapeziusrand



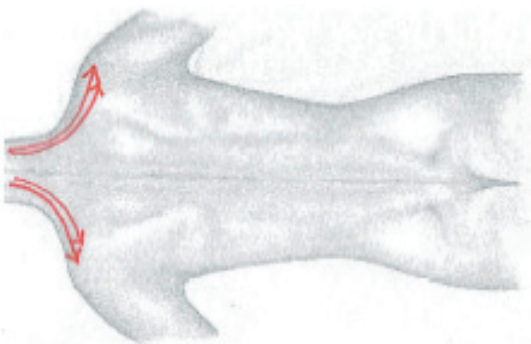
3.
Zweihandknetung am oberen Trapeziusrand
(Petrissage)



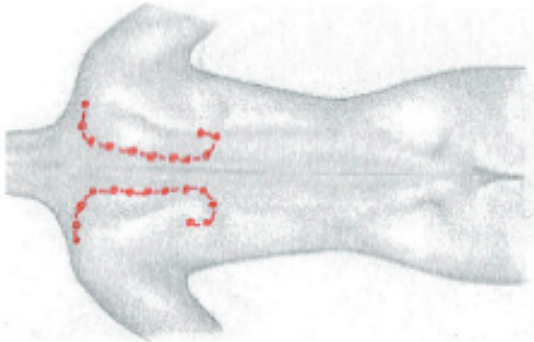
4.
Effleurage (Einhandstreichung)



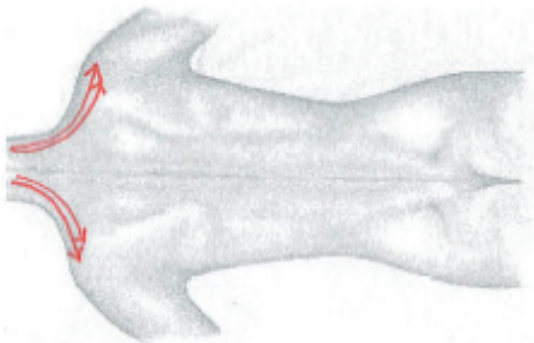
5.
Friction (Fingerzirkelung) vom Nacken zur
Schulterhöhe



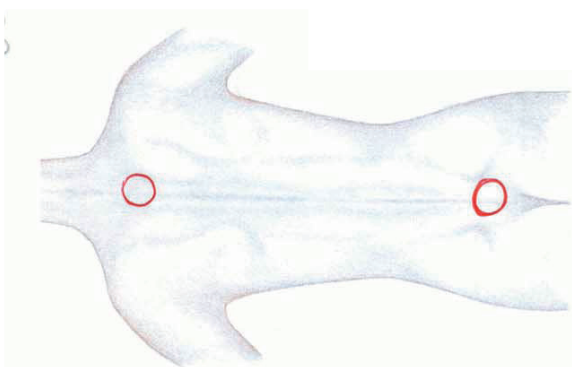
6.
Effleurage



7.
Friktion (Fingerzirkelung) rund um das Schulterblatt



8.
Effleurage



9.
Ruhende Handfläche ober- und unterhalb der
Wirbelsäule

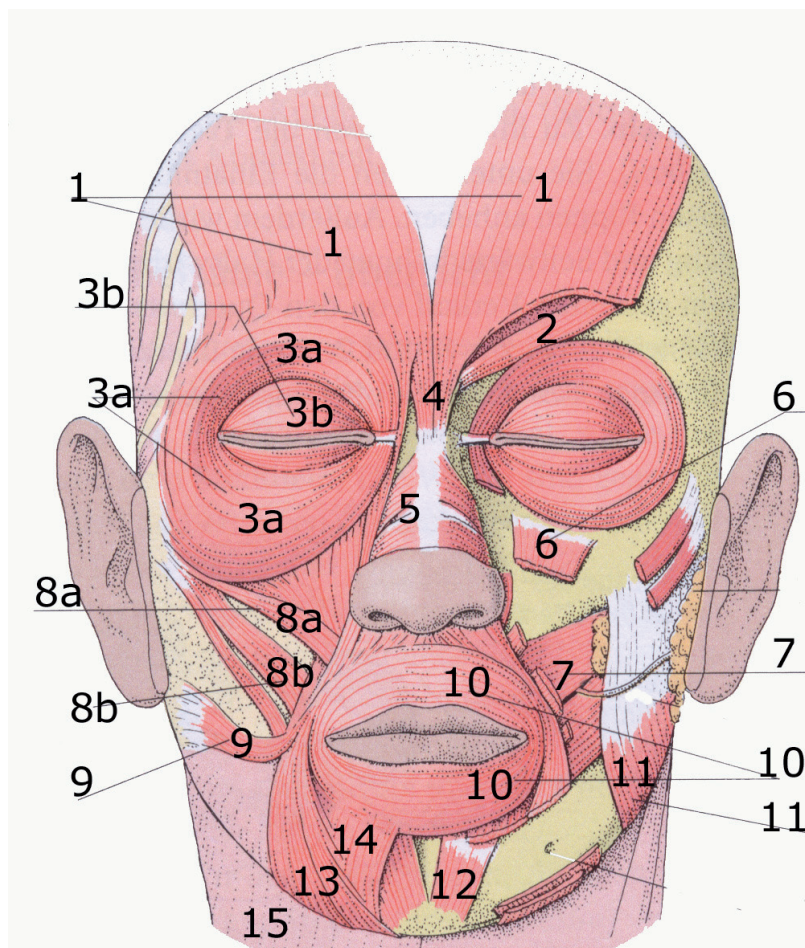
11. Allgemeines zur Gesichtsmassage

11.1. Merkblatt zur Übung Gesichtsmassage und Dekolletémassage

- ⇒ Indikationen und Kontraindikation müssen abgeklärt sein.
- ⇒ Den Hautzustand der Kundin beachten.
- ⇒ Alle Griffe der Massage sollten von der Mitte nach den Seiten, bzw. von innen nach aussen und von unten nach oben, Ausnahme Hals Dekolleté = Richtung Herz, ausgeführt werden.
- ⇒ Einzelne Muskelgruppen jeweils abschliessen, es sollte nicht in andere Muskelgruppen hinein massiert werden.
- ⇒ Die Massagerichtung wird im Normalfall durch den Verlauf der Spaltlinien der Haut, der Blut- und Lymphgefässe und der Muskulatur bestimmt.
- ⇒ Die Massage muss eine sinnvolle Reihenfolge und Systematik aufweisen. Massagegriffe mit beruhigender und solche mit anregender Wirkung sollten sich abwechseln. Auf anregende, aktive Griffe muss ein Ausstreichen (Effleurage) folgen.
- ⇒ Verschiedenste Griffe der klassischen, manuellen Massage anwenden (Effleurage, Friktion, Petrissage, Vibration, Tapotement, Pincement, Saug- und Druckmassage)
- ⇒ Massageübergänge sollten fliegend und nicht abrupt sein.
- ⇒ Der Bewegungsrhythmus sollte ruhig sein mit ungeraden Griffwiederholungen von 3, 5 oder 7 Einheiten.
- ⇒ Auf Druck und Stärke der Griffe achten.
- ⇒ Nach aktivierenden Griffen sollten Ausstreichungen gemacht werden
- ⇒ Auf Zeitvorgabe achten.
- ⇒ Auf Körperhaltung achten.
- ⇒ Auf Konzentration achten.
- ⇒ Auf Erscheinungsbild der Kosmetikerin achten (Haare, Fingernägel, Schmuck etc.)

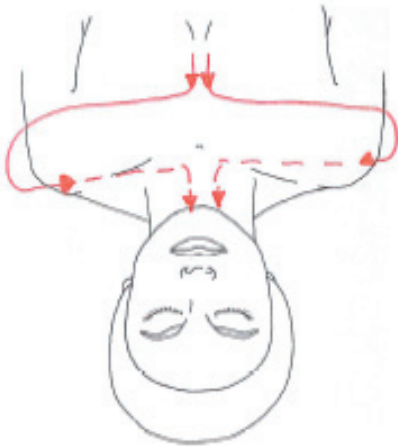
Bei Fragen wendet euch an die ÜK-Leiterin

11.2. Gesichtsmuskulatur



- | | |
|-----------------------------|---------------------------|
| 1 Stirnmuskel | 9 Lachmuskel |
| 2 Stirnrunzler | 10 Mundringmuskel |
| 3a äusserer Augenringmuskel | 11 Kaumuskel |
| 3b innerer Augenringmuskel | 12 Kinnmuskel |
| 4 Stirnhautmuskel | 13 Senker des Mundwinkels |
| 5 Nasenmuskel | 14 Senker der Unterlippe |
| 6 Oberlippenheber | 15 Halshautmuskel |
| 7 Wangenmuskel | |
| 8a kleiner Jochbeinmuskel | |
| 8b grosser Jochbeinmuskel | |

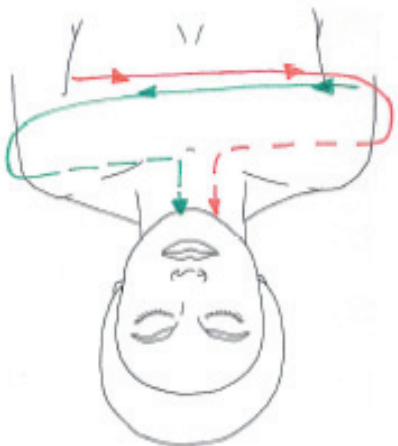
11.3. Die einzelnen Gesichtsmassagegriffe



1

Griffart: Effleurage
 Wo: Decolleté-Armkugel-Trapezmuskel-Nacken
 Beschreibung: Handflächen parallel vom Brustbein her hochziehen zu den Schultern um Kugel über Trapezmuskel zum Nacken, leichter Zug Richtung Kopf
 Ziel/Wirkung: beruhigend, Kontaktaufnahme, Einführungs- und/oder Abschlussgriff

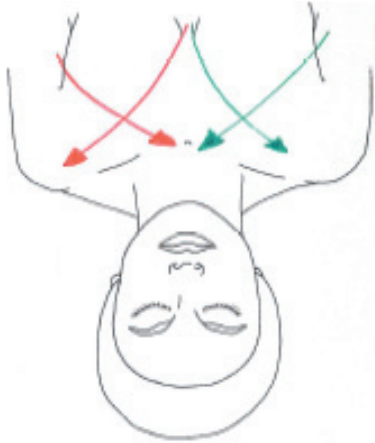
Notizen:



2

Griffart: Effleurage
 Wo: Decolleté-Schulter-Trapezmuskel
 Beschreibung: Abwechselnd mit rechter Hand, von linker Schulter her, quer übers Decolleté - um die rechte Schulter - über Trapezmuskel zum Nacken - Kontakt halten während die andere Hand die Übung von rechter Schulter macht
 Ziel/Wirkung: beruhigend, Kontaktaufnahme, Einführungs- und/oder Abschlussgriff

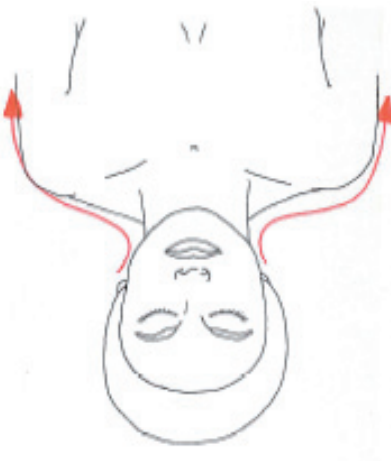
Notizen:



3

Griffart: Effleurage
Wo: Decolleté, Brustansatz
Beschreibung: Kreuzweises ausstreichen des Brustansatzes. Innen beginnend, abwechselnd
Ziel/Wirkung: beruhigend, dehnend

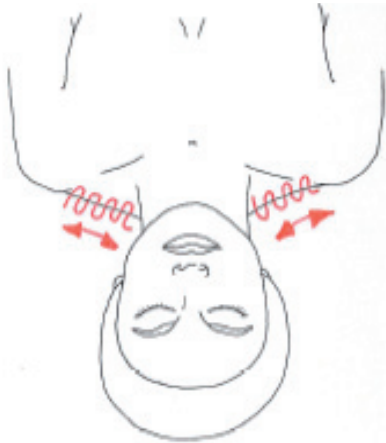
Notizen:



4

Griffart: Effleurage
Wo: Kopfwender-Trapezmuskel
Beschreibung: Ein-, oder beidseitig, beim Kopfwender unter Ohr beginnen über Trapezmuskel bis über Schulter ausstreichen
Ziel/Wirkung: entspannend, Dehnung von Kopfwender und Trapezmuskel

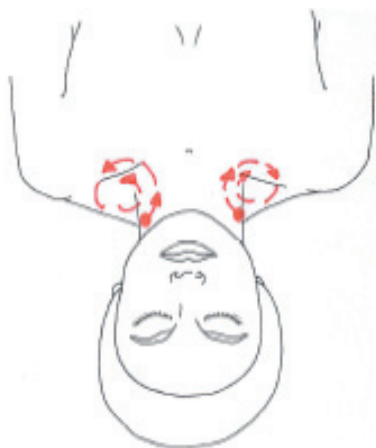
Notizen:



5

Griffart: Pétrissage
Wo: Trapeziusmuskelrand
Beschreibung: Zahnradartig mit Finger unterer Trapezius-
muskelrand bearbeiten
Ziel/Wirkung: lockernd, entspannend
Achtung: Halsbereich auslassen

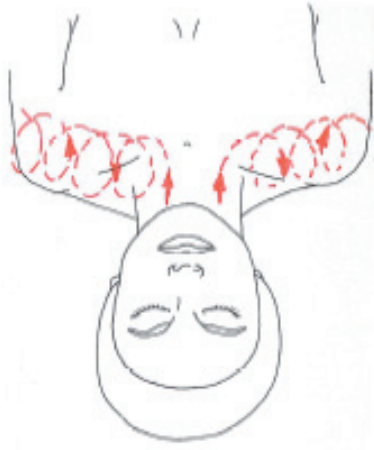
Notizen:



6

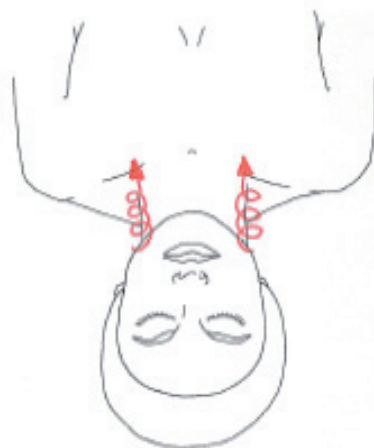
Griffart: Friktion
Wo: Trapeziusmuskelrand
Beschreibung: mit geschlossener Hand unterer Trapezius-
muskelrand mit Kreisenden Bewegungen
von innen nach aussen bearbeiten
Ziel/Wirkung: lockernd, durchblutend

Notizen:



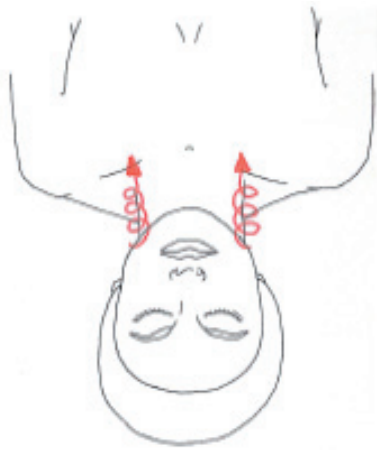
7

- Griffart: Tiefeneffleurage
Wo: Trapezmuskel
Beschreibung: mit beiden Handinnenflächen gleichzeitig Kreisbewegungen ausführen (3-5 Kreise) bei Halswirbelsäule beginnen, Richtung Schultern
Ziel/Wirkung: lockernd, entspannend, aktivierend



8

- Griffart: Friktion
Wo: Kopfwender
Beschreibung: Beidseitig unter den Ohren beginnen auf dem Halswender mit Zeige-, Mittel- und Ringfinger Kreise mit Druck nach unten, bis Schlüsselbein, ausführen
Ziel/Wirkung: lockernd
Notizen: Nach intensiven Griffen ist eine Effleurage zwingend



9

Griffart: Pétrissage
Wo: Kopfwender
Beschreibung: Beidseitig mit geschlossener Hand Muskel „walkend“ vom Ohr zum Schlüsselbein
Ziel/Wirkung: lockernd, fördert die Durchblutung

Notizen: Nach intensiven Griffen ist eine Effleurage zwingend



10

Griffart: Pincement
Wo: Decolleté
Beschreibung: Haut zwischen Daumen und Mittelfinger fassen und mit einer „S“-Bewegung die Haut ein wenig abheben und losschnellen lassen, wechselseitig arbeiten
Ziel/Wirkung: Stoffwechsel- und durchblutungsfördernd, trainingsfördernd, kollagene und elastische Fasern

Notizen:



11

Griffart: Vibrationsmassage

Wo: Decolleté

Beschreibung: Mit Fingern oder Handflächen vibrierende Bewegungen in die Tiefe ausführen, entweder weiter fahren oder stationär

Ziel/Wirkung: Löst tieferliegende Verspannungen

Notizen:



12

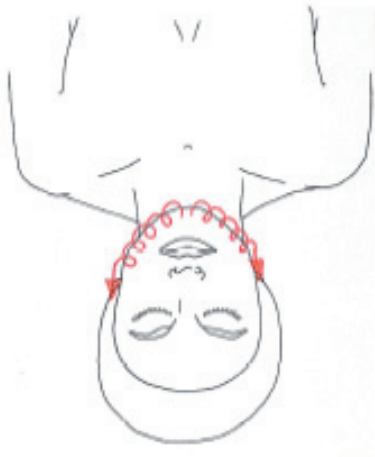
Griffart: Effleurage

Wo: Kinnmuskel - Kinnkontur

Beschreibung: Beide Daumen oberhalb des Kinns auflegen und umkippen unters Kinn, Zeige- und Mittelfinger bilden eine Schere und gleiten der Kinnkante entlang zum Ohrläppchen

Ziel/Wirkung: entschlackend, festigend

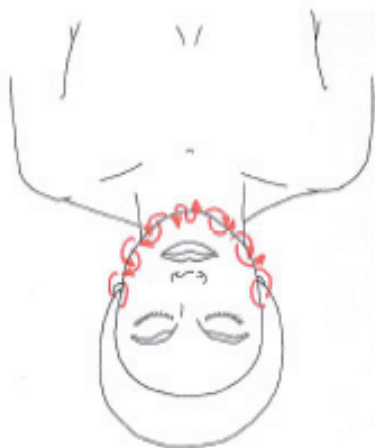
Notizen:



13

- Griffart: Friktion
 Wo: Mundboden
 Beschreibung: In der Mitte unter dem Kinn beginnen. Mit fünf fortschreitenden Kreisen Mundboden nach aussen bearbeiten bis Ohr. Mit Haut Kontakt halten, oberhalb Kieferknochen zurückgleiten
 Ziel/Wirkung: Durchblutung anregen, lockernd

Notizen:



14

- Griffart: Pétrissage
 Wo: Kinnkontur
 Beschreibung: Kinnkontur zwischen Daumen und Fingern „S“-förmig durchkneten, vom Kinn zum Ohr, zurück zur Mitte, andere Seite zum Ohr und wieder zum Kinn. Der Kinnkante entlang arbeiten
 Ziel/Wirkung: Durchblutend, lockernd

Notizen:

Nach intensiven Griffen ist eine Effleurage zwingend



15

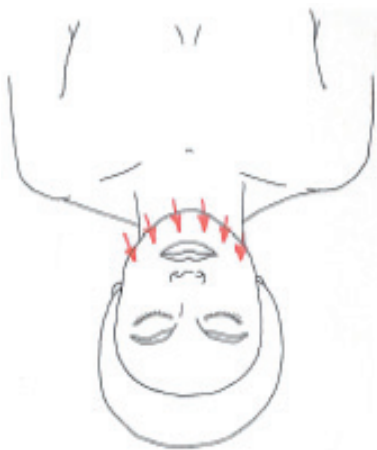
Griffart: Friktion

Wo: Kinnmuskel

Beschreibung: Einhändig oder beidhändig, abwechselnd mit Daumen Kinn umkreisen oder mit Zeigefinger und Mittelfinger arbeiten

Ziel/Wirkung: Durchblutung anregen, lockernd, reinigend

Notizen:



16

Griffart: Tapotement

Wo: Kinnboden

Beschreibung: Federnd aus dem Handgelenk mit den Fingern Klopfmassage ausführen, vom Decolleté Richtung Kinn arbeiten

Ziel/Wirkung: Durchblutung anregen, kollagene und elastische Fasern trainieren, entspannend

Notizen:



17

Griffart: Effleurage
 Wo: Mundringmuskel
 Beschreibung: Ausstreichen der Ober- und Unterlippe mit Zeige- und Mittelfinger, möglichst viel Kontakt. Die andere Hand fixiert jeweils den Mundwinkel
 Ziel/Wirkung: entschlackend, dehnend

Notizen:



18

Griffart: Friktion
 Wo: Mundringmuskel
 Beschreibung: Mit beiden Mittelfingern von Mitte der Unterlippe mit fünf Kreisen gegen aussen arbeiten
 Ziel/Wirkung: Durchblutung anregen, lockernd

Notizen:

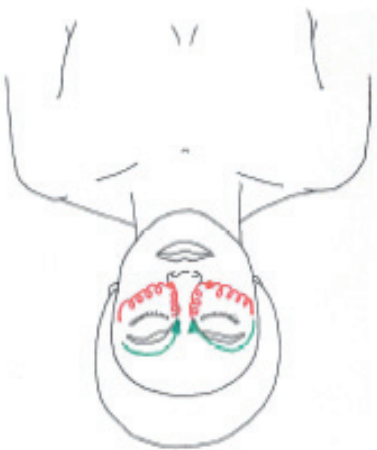
Nach intensiven Griffen ist eine Effleurage zwingend



19

Griffart: Friktion
 Wo: Mundwinkel/Mundringmuskel
 Beschreibung: Parallel an Mundwinkeln „Achtergriff“ ausführen. Ohne Druck mit Zeigefinger Schlinge nach unten fahren, dann mit leichtem Aufwärtsdruck Schlinge nach oben fahren, Mittelfinger bei der Aufwärtsbewegung mitnehmen
 Ziel/Wirkung: Durchblutung anregen, lockernd

Notizen:



20

Griffart: Friktion
 Wo: Nasenmuskel - Spaltlinien
 Beschreibung: Mit Zeige- und Mittelfinger an der Nasenwurzel beginnen. Kreise seitlich der Nase abwärts ausführen. Ringfinger dazu nehmen und kreisend mit allen drei Fingern unter dem Jochbein mit herzwärtigem Druck bis Ohr ausführen
 Ziel/Wirkung: lockernd, Durchblutung, anregen, reinigen

Notizen:



21

Griffart: Effleurage

Wo: Mundboden - Kinnkontur - Oberlippen bis Ohr

Beschreibung: Mit Handfläche unter dem Kinn beginnen bis unters Ohr - Kinnmitte bis Ohrläppchen - Ober- und Unterlippe bis Mitte Ohr, ausstreichen

Ziel/Wirkung: beruhigend, Kontaktaufnahme

Notizen:



22

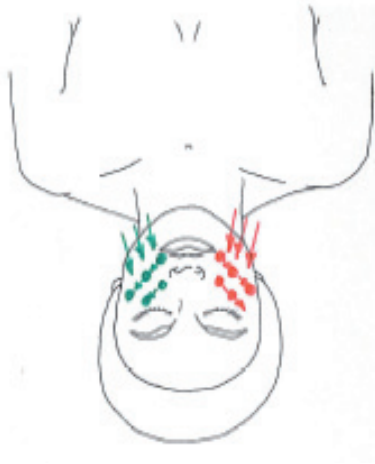
Griffart: Effleurage

Wo: Wange

Beschreibung: Handflächen parallel neben Nase platzieren. Mit viel Kontakt scherenartig mit Druck nach aussen zum Ohr gleiten

Ziel/Wirkung: beruhigend, entschlackend

Notizen:



23

Griffart: Friktion

Wo: Kaumuskel / kleiner und grosser Jochbeinmuskel / Schläfenmuskel

Beschreibung: Vor dem Ohr auf dem Kaumuskel beginnen mit fächernden Bewegungen von Zeige-, Mittel- und Ringfinger den Kaumuskel auf drei Bahnen bearbeiten. An drei Punkten den grossen und an zwei Punkten den kleinen Jochbeinmuskel bearbeiten, von Lippe Richtung Schläfe auch fächernd.

Seiten wechseln

Ziel/Wirkung: durchblutend, Stoffwechsel anregen, lockernd

Notizen: einzeichnen



24

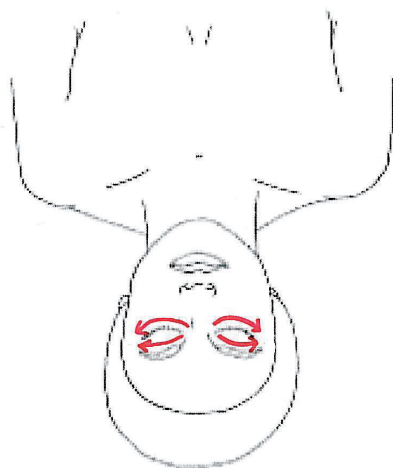
Griffart: Effleurage

Wo: Augenringmuskel

Beschreibung: Mit dem Mittelfinger am Nasenansatz beginnen, unter dem Auge nach aussen gleiten, über Schläfe, ohne Druck oberhalb der Braue zum Nasenansatz zurück gleiten.

Ziel/Wirkung: entstauend, beruhigend

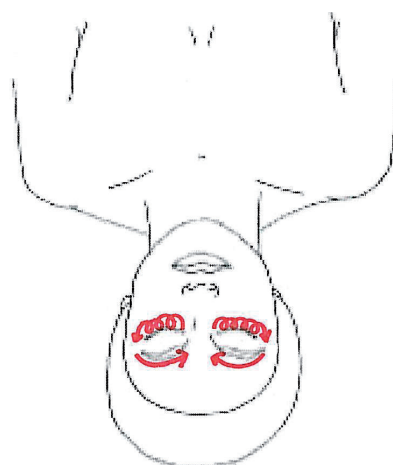
Notizen: Kann auch als grosse 8 ausgeführt werden.



25

Griffart: Effleurage
 Wo: Augenringmuskel (bewegliches Lid)
 Beschreibung: Mit Mittel- und Ringfinger unmittelbar ober- und unterhalb der Wimpern Lid ausstreichen von innen nach aussen.
 Ziel/Wirkung: entstauend, entschlackend

Notizen:



26

Griffart: Friktion
 Wo: unterer Augenringmuskel
 Beschreibung: Mit Mittelfinger bei Nase beginnen, sanfte, kleine Kreise mit Druck nach aussen bis Augenwinkel ausführen, ohne Druck oben an Brauen zurück.
 Ziel/Wirkung: entstauend, entspannend

Notizen:



27

Griffart:

Friktion

Wo:

Augenwinkel aussen / Augenringmuskel

Beschreibung:

Parallel an Augenwinkeln beginnen. Achtergriff ausführen. Ohne Druck mit Zeigefinger Schlinge nach unten fahren, dann mit leichtem Aufwärtzug Schlinge nach oben ausführen und dabei Mittel- und Ringfinger mitnehmen

Ziel/Wirkung:

Durchblutung anregen, lockernd

Notizen:



28

Griffart:

Pétrissage

Wo:

Augenbrauenrüzler / Kante des Augenringmuskels

Beschreibung:

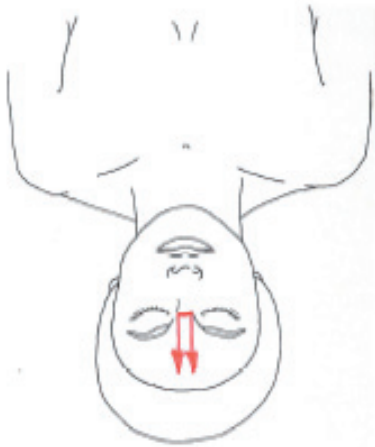
Von der Mitte nach aussen mit dem Daumen und Mittelfinger „S“-förmig kneten

Ziel/Wirkung:

lockernd, lösend

Notizen:

Nach intensiven Griffen ist eine Effleurage zwingend



29

Griffart: Effleurage
Wo: Kämpfer- und Denkerfalte
Beschreibung: Kämpferfalte von Nasenwurzel beginnen, mit Mittel- und Ringfinger mit leichtem Druck über die Stirne hochziehen
Ziel/Wirkung: entspannend

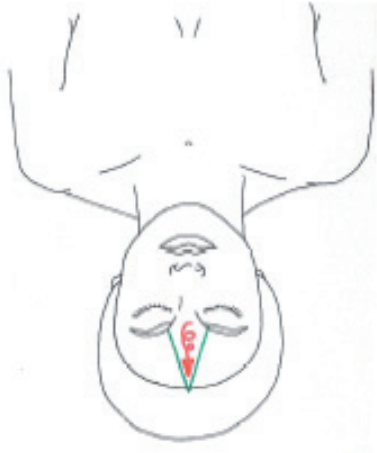
Notizen:



30

Griffart: Effleurage
Wo: Stirnmuskel
Beschreibung: Die Hände arbeiten abwechselungsweise, horizontal gerichtet mit fächernden Bewegungen. Von der Stirnmitte zur linken Seite - zurück zur Mitte - zur rechten Seite - zurück zur Mitte. Immer von der Brauengegend bis Haaransatz arbeiten mit Kontakt der ganzen Hände
Ziel/Wirkung: beruhigend, entspannend

Notizen:



31

- Griffart:** Friktion (Pfeilgriffmassage)
Wo: Denkerfalte
Beschreibung: Eine Hand fixiert die Haut zwischen Mittel- und Zeigefinger. Mit den Fingerkuppen der andern Hand massiert man in den gebildeten Pfeil
Ziel/Wirkung: lockernd, krampflösend, Durchblutung anregend

Notizen:



32

- Griffart:** Pétrissage / Friktion
Wo: Stirnmuskel/Denkerfalte
Beschreibung: Mit den Mittelfingern arbeiten, in der Mitte zwischen den Brauen „Denker-Falte“ bearbeiten, mit Dehnbewegungen nach aussen und mit Druck wieder zusammen, damit ein „S“ entsteht zwischen den Fingern. Auf der Stirn je nach Platz mit zwei oder drei Fingern arbeiten
Ziel/Wirkung: lockernd, krampflösend, entspannend

Notizen:

Nach intensiven Griffen ist eine Effleurage zwingend



33

Griffart:

Spezialgriff / Übergangsgriff

Wo:

Spaltlinien

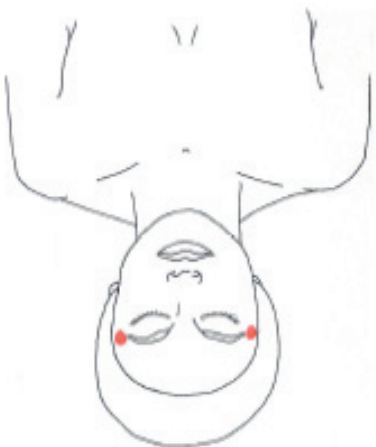
Beschreibung:

Mittel- und Zeigefinger ruhen auf dem Kinnboden, den Daumen Mitte Kinn beginnen, um den Mundwinkel über Nasolabial zu Nasenwurzel A über Brauen bis Schläfen streichen - wieder zum Kinn - dann B über Mitte Stirn bis Schläfe - C dann Stirn/Haaransatz zur Schläfe. Kann mit Daumen oder Mittel- und Zeigefinger ausgeführt werden.

Ziel/Wirkung:

Dehnung der Haut-Gymnastik (-Spaltlinien)

Notizen:



34

Griffart:

Pression

Wo:

Schläfen

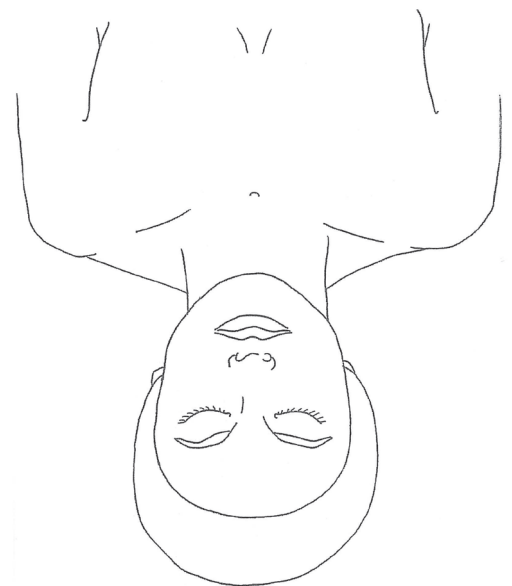
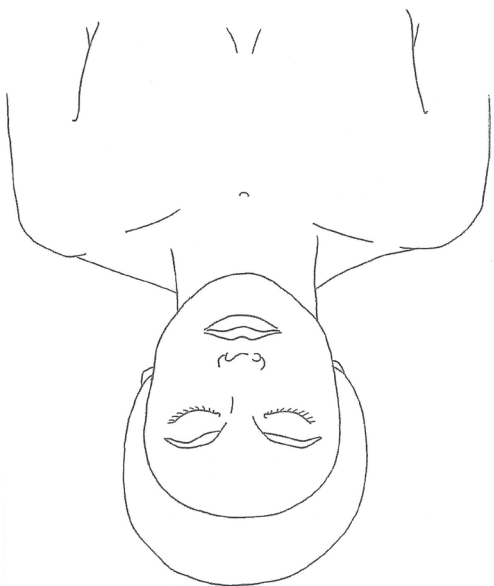
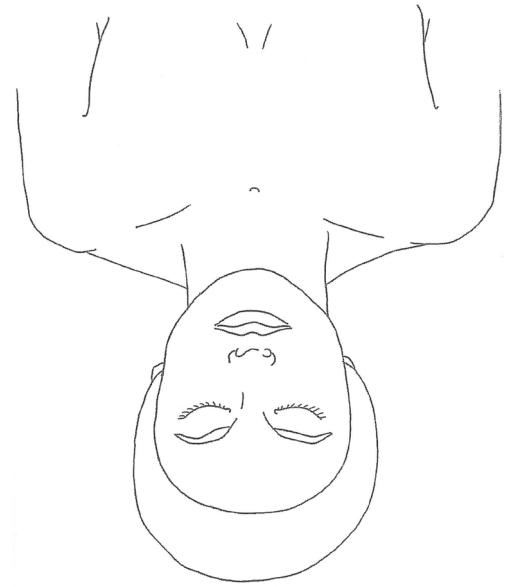
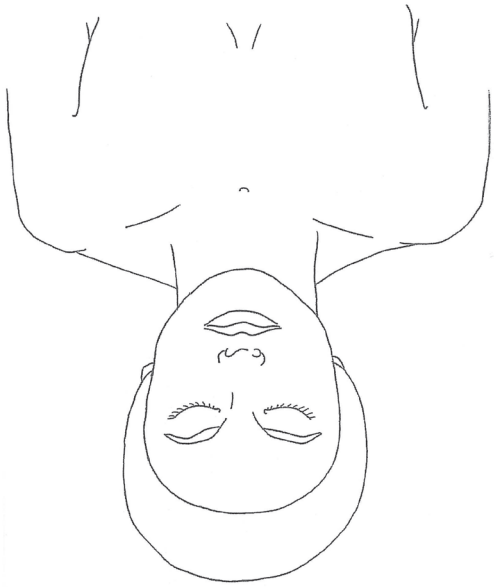
Beschreibung:

Die Mittelfinger auf die Schläfen auflegen und sanft ein Druck in die Tiefe ausüben. Auf die Atmung der Kundin achten beim Ausatmen sanft Druck ausüben. Druck langsam wieder lösen.

Ziel/Wirkung:

entspannend

Notizen:



12. Aufgebot und Kursvorbereitung:

Kurs VII - Abendmake-up / Make-up bei atrophischer Haut

Modell mit atrophischer Haut mind. ab 45 Jahren

Für den 2. Kurstag **benötigen Sie ein atrophisches Frauen-Hautmodell mind. ab 45 Jahren**. Die genaue Zeit entnehmen Sie dem Aufgebotsschreiben sowie der Teilnehmerinnenliste. Bitte beachten Sie, dass Ihr Modell **pünktlich** erscheint.

Bitte diese Waren mitbringen:

- **Persönliche Arbeitskleidung**
Korrekte, dem Beruf entsprechende Arbeitskleidung, sauber, gepflegt, **keine** Strassenkleidung.
Als Arbeitsschuhe werden **keine** Flip Flops, Badeletten sowie Strassenschuhe akzeptiert.
- Bitte nehmen Sie Ersatzarbeitskleidung mit.
- Haarband, Haarklips und **Haarhäubchen** für Ihre Haare und die Haare der Modelle.
Lange Haare wie auch lange Haarfransen müssen zusammen gebunden werden.
- 2 Frotteetücher Grösse 45 x 90 cm / 1 Frotteetuch Grösse 95 x 140 cm
- Persönliche Abschminkprodukte und Tagescreme! (Es wird mehrmals geschminkt)
- Eigenes Pinselset, siehe Beilage und Fachbuch Seite 164 → **Pinsel müssen sauber sein!**
- Eigene Schwämmchen siehe Fachbuch Seite 167 → **Schwämmchen müssen sauber sein!**
- Diverse Lidschatten-Farben in Matt- und Glanzqualität und in warmen und kalten Farben
- Verschiedene Make-ups in unterschiedlichen Konsistenzen und Farben
- Mehrere Farben von Lipliner und Kajalstiften sowie Mascara schwarz und braun
- Lippenstifte in kalt und warmen Farbtönen
- Einzelne Wimpern, Wimpernbänder und Strass-Steinchen
- Kursausweis - Überbetriebliche Kurse Kosmetikerinnen
- Persönliches Schreibmaterial
(Notizpapier, Schreibzeug, Bleistift, Radiergummi, Farbstifte, Spitzer, Lineal)
- Wir empfehlen zu Ihrem Vorteil, jedoch fakultativ, das Fachbuch der Kosmetik sowie Ihre persönlichen Unterlagen der Berufsschule zum entsprechenden Thema

→ Je genauer und professioneller Sie sich vorbereiten und sich an das Aufgebot halten, je mehr profitieren Sie von den überbetrieblichen Kursen!



ACHTUNG!

- Erscheinen Sie mit **kurzen** Fingernägeln.
- Linsenträgerinnen bitten wir Ihre Gebrauchsutensilien mitzubringen, da Linsen für Modelle während dem Arbeiten nicht erlaubt sind.
- Falls Sie zu **Hautirritationen** oder **allergischen Reaktionen** neigen, bitten wir Sie die **geeigneten Utensilien mit-zubringen** um bei evtl. Reaktionen richtig handeln zu können. Falls Sie unter sonstigen Überempfindlichkeiten leiden, bitten wir Sie, die benötigten Produkte ebenfalls mitzunehmen. **Vor Kursbeginn zwingend die Kursleiterin informieren.** → **Dies gilt auch für Ihr Modell!**

Lernende, welche die Anforderung gemäss Infoblatt nicht erfüllen, werden von den entsprechenden Arbeiten ausgeschlossen. Der ÜK muss zu einem späteren Zeitpunkt nachgeholt werden. Die dadurch entstehenden Kosten müssen vom Anbieter der Bildung in Beruflicher Praxis (früher Lehrbetrieb) und der Lernenden getragen werden.