

ZESTAW DLA PROFESJONALISTÓW

100 infografik o zabiegach na ciało



Tkanki ciała, cellulit, rozstępy i blizny, redukcja tkanki tłuszczowej,
ujędrnianie, drenaż, depilacja, pielęgnacja i praca w gabinecie



100
INFOGRAFIK

10
DZIAŁÓW

A4
GOTOWE DO DRUKU

Jak korzystać z zestawu

Jedna strona, jeden temat, jedna rozmowa z klientem

Zestaw zawiera 100 infografik o zabiegach estetycznych na ciało, ułożonych w 10 działów. Każda plansza mieści się na jednej stronie A4 i może być używana osobno: podczas konsultacji, w mediach społecznościowych i w szkoleniu zespołu.

❖ Budowa każdej infografiki

Tytuł i wprowadzenie	Dwa zdania, które ustawiają temat i mówią, dlaczego jest ważny w praktyce.
Grafika	Schemat tkanek, mapa ciała, wykres lub oś czasu: element, który pokazujesz klientowi w pierwszej kolejności.
Dane i tabele	Porównania metod, liczby, przeciwwskazania i zalecenia do szybkiego odczytania.
Jak to powiedzieć klientowi	Gotowe, proste zdanie bez żargonu. Możesz je przytoczyć dosłownie albo dopasować do własnego stylu.

❖ Trzy sposoby użycia

W czasie konsultacji • Pokaż planszę na tablecie lub wydruku • Zaznacz to, co dotyczy danej osoby • Dołącz wydruk do planu terapii	W mediach społecznościowych • Jedna plansza to jeden wpis lub rolka • Mity i fakty jako gotowy scenariusz • Działy jako cykle tematyczne	W zespole • Jeden dział na jedno szkolenie • Tabele jako ściągę przy stanowisku • Wspólny język rozmowy z klientem
---	---	---

❖ Legenda oznaczeń

	Znak w tabeli
Metoda pierwszego wyboru, efekt bardzo dobry, zabieg możliwy	✓✓
Metoda uzupełniająca, efekt dobry, zabieg możliwy	✓
Wymaga zgody lekarza, ostrożności lub daje efekt niepewny	!
Nie wykonujemy, brak efektu	✗

Liczby i zakresy mają charakter orientacyjny. Zależą od urządzenia, okolicy ciała i osoby. Liczbę zabiegów, odstępy i parametry zawsze ustala się według instrukcji producenta i indywidualnej kwalifikacji.

Dziesięć zasad pracy z ciałem

Myśli, które wracają w każdym dziale

Zabiegi na ciało różnią się technologią, ale opierają się na tych samych zasadach kwalifikacji, bezpieczeństwa i uczciwej rozmowy o efektach.

- 1 Najpierw warstwa, potem metoda.** Ustal, czy problem leży w skórze, tkance tłuszczowej, przegrodach, czy w zastoju płynów.
- 2 Modelowanie to nie odchudzanie.** Zabiegi poprawiają kontur wybranej okolicy. Masy ciała nie zmieniają.
- 3 Seria i cierpliwość.** Większość metod wymaga kilku zabiegów i tygodni na efekt.
- 4 Podtrzymanie jest częścią planu.** Efekt utrzymują zabiegi przypominające, ruch i stabilna masa ciała.
- 5 Ciało goi się wolniej niż twarz.** Niższe stężenia, łagodniejsze parametry, dłuższe odstępy.
- 6 Obrzęk jednostronny i nagły to alarm.** Nie masujemy: kierujemy do lekarza.
- 7 Ciąża, implanty, żyły, leki.** Cztery pytania, które padają przed każdym zabiegiem aparaturowym.
- 8 Pomiar i zdjęcie zamiast wrażenia.** Efekt dokumentujemy w tych samych warunkach.
- 9 Mów o poprawie, nie o usunięciu.** Obiecuj mniej, niż możesz dać.
- 10 Granica zawodu.** Rozpoznanie, leki i zabiegi lekarskie należą do lekarza. Skierowanie jest oznaką profesjonalizmu.

❖ Mapa działów

Działy	Zakres	Kiedy sięgać
1. Skóra i tkanki ciała	anatomia, tkanka tłuszczowa, limfa, pomiary	pierwsza konsultacja
2-3. Cellulit, rozstępy, blizny	mechanizmy, stopnie, terapia	najczęstsze zgłoszenia
4-5. Redukcja i ujędrnianie	technologie, efekty, bezpieczeństwo	dobór zabiegu
6-7. Drenaż i depilacja	obrzęki, laser, przeciwwskazania	kwalifikacja
8-9. Skóra, etapy życia, okolice	pielęgnacja, ciąża, ściąganie okolic	plan indywidualny
10. Praca w gabinecie	konsultacja, serie, dokumentacja	standardy zespołu

Spis treści

100 infografik w 10 działach

Na początek

Jak korzystać z zestawu	2
Dziesięć zasad pracy z ciałem	3

01 Skóra i tkanki ciała

01. Skóra ciała a skóra twarzy	7
02. Warstwy tkanek ciała	8
03. Tkanka podskórna i trzewna	9
04. Komórka tłuszczowa	10
05. Typy sylwetki	11
06. Układ limfatyczny	12
07. Hormony a sylwetka	13
08. Pomiary sylwetki	14
09. Jak starzeje się skóra ciała	15
10. Co mogą zabiegi, a czego nie	16

02 Cellulit: mechanizm i terapia

11. Czym jest cellulit	18
12. Kobieta i mężczyzna	19
13. Stopnie cellulitu	20
14. Miękki, twardy, obrzękowy	21
15. Błędne koło cellulitu	22
16. Gdzie powstaje cellulit	23
17. Co nasila cellulit	24
18. Co mówi nauka o metodach	25
19. Plan terapii cellulitu	26
20. Cellulit: fakty i mity	27

03 Rozstępy i blizny

21. Jak powstaje rozstęp	29
22. Rozstępy czerwone i białe	30
23. Gdzie i kiedy powstają rozstępy	31
24. Rozstępy w ciąży	32
25. Terapia rozstępów	33
26. Rodzaje blizn	34
27. Dojrzewanie blizny	35
28. Pielęgnacja blizny	36
29. Blizna po cięciu cesarskim	37
30. Bliznowiec czy blizna przerostowa	38

04 Redukcja tkanki tłuszczowej

31. Metody nieinwazyjne: mapa	40
32. Kriolipoliza: mechanizm	41
33. Kriolipoliza: przebieg i efekty	42
34. Kriolipoliza: bezpieczeństwo	43
35. Ultradźwięki: kawitacja i HIFU	44
36. Fale radiowe a tkanka tłuszczowa	45
37. Lipoliza iniekcyjna	46
38. Co działa, a co tylko obiecuje	47
39. Kto jest dobrym kandydatem	48
40. Jak utrzymać efekt	49

05 Ujędrnianie i modelowanie

41. Wiotkość skóry ciała	51
42. Fale radiowe: mechanizm	52
43. Rodzaje fal radiowych	53
44. Fale radiowe mikroigłowe	54
45. Ultradźwięki skupione na ciele	55
46. Stymulacja mięśni	56
47. Karboksyterapia	57
48. Zabiegi iniekcyjne na ciało	58
49. Masaż podciśnieniowy	59
50. Fala uderzeniowa	60

Spis treści

Działy 6–10 i dodatki

06 Drenaż i obrzęki

51. Skąd bierze się obrzęk	62
52. Drenaż limfatyczny	63
53. Presoterapia	64
54. Obrzęk limfatyczny czy lipidowy	65
55. Obrzęk lipidowy: sygnały	66
56. Kiedy obrzęk jest alarmem	67
57. Bańki, szczotki i folie	68
58. Pompa mięśniowa i kompresja	69
59. Przeciwwskazania do masażu	70
60. Plan przeciwoobrzękowy na co dzień	71

07 Depilacja i owłosienie

61. Budowa włosa i mieszka	73
62. Cykl wzrostu włosa	74
63. Jak działa laser	75
64. Rodzaje laserów i IPL	76
65. Kolor skóry i włosa	77
66. Ile zabiegów i jak często	78
67. Przed depilacją laserową i po niej	79
68. Depilacja laserowa: ryzyko	80
69. Wrastające włosy	81
70. Metody depilacji: porównanie	82

08 Skóra ciała: problemy i pielęgnacja

71. Rogowacenie okołomieszkowe	84
72. Trądzik pleców i dekoltu	85
73. Sucha skóra nóg	86
74. Pękające pięty	87
75. Nadpotliwość	88
76. Ciemniejsze łokcie, kolana i pachy	89
77. Peelingi ciała	90
78. Skóra dłoni	91
79. Szyja i dekolt	92
80. Pajęczki i żylaki	93

09 Etapy życia i okolice ciała

81. Ciąża: co wolno w gabinecie	95
82. Połóg i karmienie piersią	96
83. Brzuch po ciąży	97
84. Po dużej utracie masy ciała	98
85. Menopauza a ciało	99
86. Mężczyzna w gabinecie	100
87. Ramiona	101
88. Brzuch i talia	102
89. Uda, biodra i pośladki	103
90. Kolana, łydki i kostki	104

10 Praca w gabinecie

91. Konsultacja przed zabiegami na ciało	106
92. Pomiary: jak mierzyć powtarzalnie	107
93. Zdjęcia ciała przed i po	108
94. Przeciwwskazania do zabiegów aparaturowych	109
95. Łączenie zabiegów w pakiety	110
96. Plan serii: liczba i odstępy	111
97. Zalecenia domowe	112
98. Realne oczekiwania	113
99. Reakcje po zabiegach na ciało	114
100. Roczny kalendarz zabiegów na ciało	115

Dodatki

Indeks problemów	116
Słowniczek	117
Nota końcowa	118

01

CZĘŚĆ 1

Skóra i tkanki ciała



Zanim dobierzemy zabieg, trzeba wiedzieć, na którą tkankę ma działać. Dział porządkuje wiedzę o skórze ciała, tkance tłuszczowej, limfie i pomiarach sylwetki.

s. 7	01. Skóra ciała a skóra twarzy	s. 12	06. Układ limfatyczny
s. 8	02. Warstwy tkanek ciała	s. 13	07. Hormony a sylwetka
s. 9	03. Tkanka podskórna i trzewna	s. 14	08. Pomiary sylwetki
s. 10	04. Komórka tłuszczowa	s. 15	09. Jak starzeje się skóra ciała
s. 11	05. Typy sylwetki	s. 16	10. Co mogą zabiegi, a czego nie

Skóra ciała a skóra twarzy

Dlaczego ciało wymaga innego podejścia

Skóra tułowia i kończyn jest grubsza, ma mniej gruczołów łojowych i goi się wolniej niż skóra twarzy. Parametry sprawdzone na twarzy nie przenoszą się więc wprost na ciało.

GRUCZOŁY ŁOJOWE NA CM² SKÓRY (WARTOŚCI ORIENTACYJNE)

Twarz i skóra głowy	400-900
Tułów i kończyny	ok. 100
Dłonie i podeszwy	brak

Cecha	Twarz	Ciało
Skóra właściwa	cieńsza	grubsza, najgrubsza na plecach
Gruczoły łojowe	liczne	nieliczne; podudzia i przedramiona łatwo się wysuszają
Gojenie	szybkie dzięki licznym mieszkom	wolniejsze, zwłaszcza na szyi, dekolcie i kończynach
Słońce	ekspozycja stała	okresowa; dekolt, dłonie i przedramiona stale
Tkanka podskórna	cienka	gruba; decyduje o konturze sylwetki

Wnioski dla zabiegów

- Niższe stężenia kwasów niż na twarzy
- Dłuższe odstępy między zabiegami
- Próba na małym polu przed peelingiem i laserem

Wnioski dla pielęgnacji

- Emolient po każdej kąpieli
- Filtr na dekolt, dłonie i przedramiona
- Łagodne mycie zamiast mocnych żeli

Zasada: to, że skóra ciała jest grubsza, nie znaczy, że zniesie więcej. Wolniejsze gojenie oznacza wyższe ryzyko przebarwień i blizn po zbyt mocnym zabiegu.

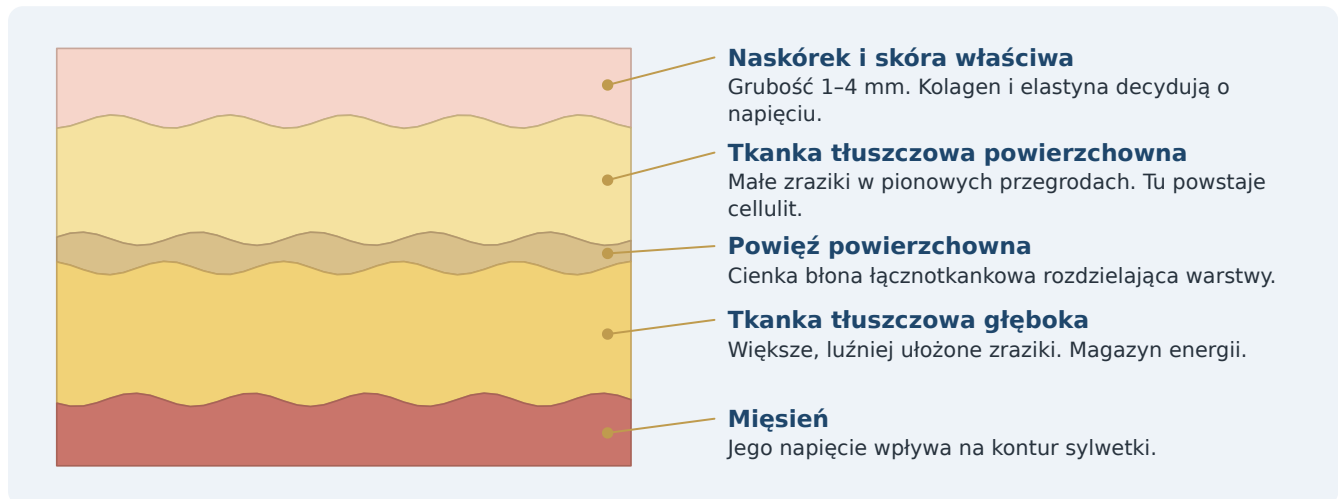
JAK TO POWIEDZIEĆ KLIENTOWI

Skóra ciała jest grubsza, ale goi się wolniej niż skóra twarzy. Dlatego zabiegi na ciało prowadzimy ostrożniej i w dłuższych odstępach.

Warstwy tkanek ciała

Od naskórka do mięśnia

Sylwetkę tworzy kilka warstw o różnej budowie. Każda metoda zabiegowa działa na inną z nich, dlatego dobór zaczyna się od pytania, w której warstwie leży problem.



Warstwa	Typowy problem	Metody, które na nią działają
Skóra	wiotkość, rozstępy	fale radiowe, mikronakłuwanie, peelingi
Tłuszcz powierzchniowy	cellulit	masaż podciśnieniowy, fala uderzeniowa, fale radiowe
Tłuszcz głęboki	miejscowy nadmiar objętości	kriolipoliza, ultradźwięki skupione, lipoliza iniekcyjna u lekarza
Mięsień	słabe napięcie	aktywność fizyczna, stymulacja mięśni

Zrazik	Grono komórek tłuszczowych otoczone tkanką łączną, z własnym naczyniem krwionośnym.
Przegrody	Pasma tkanki łącznej łączące skórę z powięzią. Ich układ i napięcie decydują o gładkości powierzchni.

JAK TO POWIEDZIEĆ KLIENTOWI

Ciało ma kilka warstw: skórę, tłuszcz płytki i głęboki oraz mięśnie. Każdy zabieg działa na inną warstwę, więc najpierw sprawdzamy, gdzie leży problem.

Tkanka podskórna i trzewna

Nie każdy tłuszcz jest dostępny dla zabiegów

Tłuszcz podskórny leży tuż pod skórą i to na niego działają zabiegi. Tłuszcz trzewny otacza narządy w jamie brzusznej: jest groźniejszy dla zdrowia i nie reaguje na żadne urządzenie gabinetowe.



- **Podskórna - ok. 80-90%**
Pod skórą; można ją uchwycić w fałd. Cel zabiegów modelujących.
- **Trzewna - ok. 10-20%**
Wokół narządów; brzuch twardy i wypukły. Zwiększa ryzyko chorób serca i cukrzycy.

Cecha	Podskórna	Trzewna
Jak rozpoznać	miękki fałd, który da się uchwycić	twardy, napięty brzuch; fałd cienki
Zabiegi gabinetowe	działają miejscowo	nie działają
Co ją zmniejsza	deficyt energii, zabiegi	dieta, ruch, sen; reaguje szybko

80 / 94 cm

obwód talii kobiet i mężczyzn:
ryzyko zwiększone

88 / 102 cm

obwód talii: ryzyko wysokie

pomiar

w połowie między żebrami
a kością biodrową

W gabinecie: przy dużym obwodzie talii i cienkim fałdzie nie obiecuj efektu po zabiegach. Zaleć konsultację lekarską i pracę nad stylem życia.

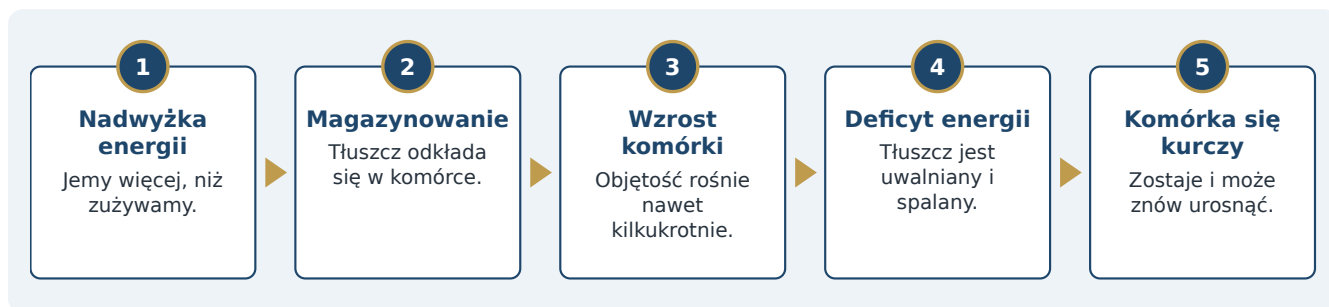
JAK TO POWIEDZIEĆ KLIENTOWI

Zabiegi działają na tłuszcz, który da się chwycić w palce. Ten głębszy, wokół narządów, zmniejszają tylko dieta i ruch.

Komórka tłuszczowa

Jak rośnie, kurczy się i kiedy naprawdę znika

Adipocyt działa jak balon: przy nadwyżce energii się powiększa, przy deficycie się kurczy, ale pozostaje na miejscu. Trwale usuwa go tylko zniszczenie komórki albo zabieg chirurgiczny.



ok. 10%

komórek tłuszczowych wymienia się w ciągu roku

stała

ich liczba u dorosłych zmienia się niewiele

2-3 mies.

tyle organizm usuwa komórki zniszczone zabiegiem

MIT Zabieg wypala tłuszcz raz na zawsze.	FAKT Zniszczone komórki nie wracają, ale pozostałe mogą się powiększyć przy nadwyżce energii.
MIT Tłuszcz zamienia się w mięśnie.	FAKT To dwie różne tkanki. Można zmniejszać jedną i budować drugą, lecz jedna nie przechodzi w drugą.
MIT Masaż rozbija komórki tłuszczowe.	FAKT Masaż poprawia krążenie i wygląd skóry. Nie niszczy adipocytów.

Dlaczego waga łatwo wraca: po redukcji komórki są mniejsze, ale nadal gotowe do magazynowania. Dlatego najtrudniejszy jest nie sam spadek masy ciała, lecz jej utrzymanie przez kolejne miesiące.

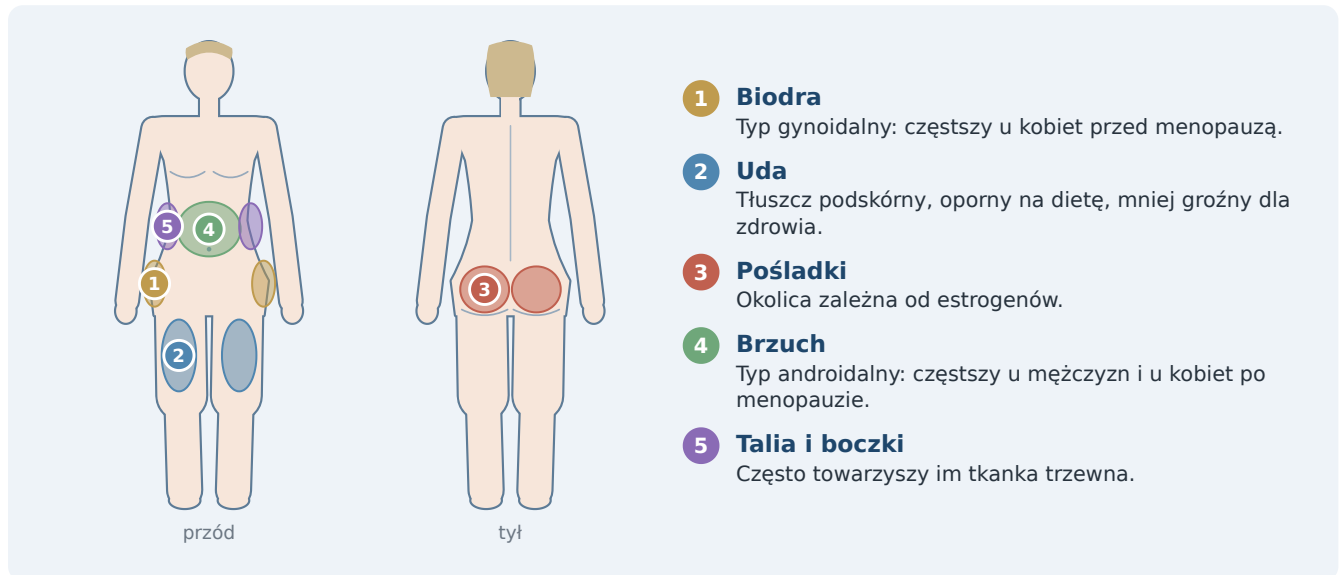
JAK TO POWIEDZIEĆ KLIENTOWI

Komórka tłuszczowa działa jak balon: rośnie i maleje, ale nie znika. Zabiegi redukujące niszczą część komórek, a o resztę trzeba dbać stylem życia.

Typy sylwetki

Gdzie odkłada się tkanka tłuszczowa

O miejscu odkładania tłuszczu decydują hormony i geny. Typ sylwetki podpowiada, które okolice będą najtrudniejsze i czego uczciwie można oczekiwać od zabiegów.



Typ	Rozkład tkanki	Znaczenie	W gabinecie
Gynoidalny	biodra, uda, pośladki	niższe ryzyko metaboliczne; częsty cellulit	terapia cellulitu, drenaż, modelowanie ud
Androidalny	brzuch, talia	wyższe ryzyko metaboliczne	ocena obwodu talii; zabiegi tylko na tłuszcz podskórny

Wskaźnik talia do bioder	Obwód talii podzielony przez obwód bioder. Powyżej 0,85 u kobiet i 0,90 u mężczyzn wskazuje na otyłość brzuszną.
Zmiana z wiekiem	Po menopauzie tkanka częściej odkłada się na brzuchu, nawet przy tej samej masie ciała.

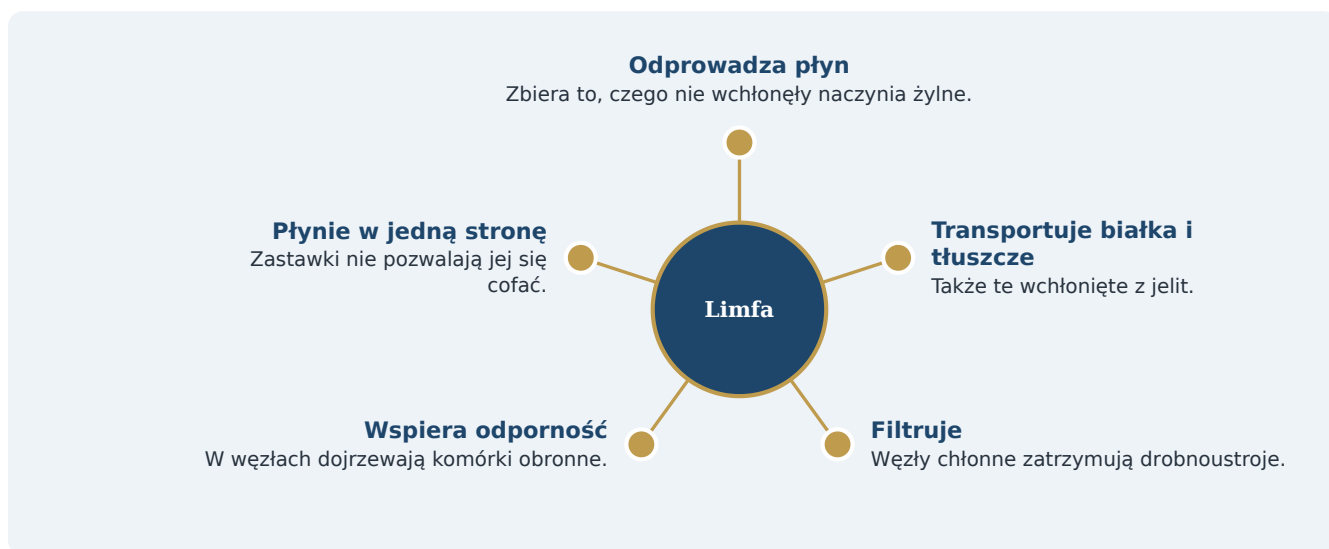
JAK TO POWIEDZIEĆ KLIENTOWI

To hormony i geny decydują, czy tkanka odkłada się na biodrach, czy na brzuchu. Zabiegiem poprawimy wybraną okolicę, ale typu sylwetki nie zmienimy.

Układ limfatyczny

Cichy system odprowadzania płynów

Limfa zbiera nadmiar płynu z tkanek i odprowadza go do krwi. Nie ma własnej pompy: płynie dzięki pracy mięśni, oddechowi i zastawkom. Gdy zwalnia, pojawia się obrzęk.



2-3 litry

limfy wraca do krwi w ciągu doby

600-700

węzłów chłonnych w organizmie

ruch

praca mięśni to główna pompa limfy

Co spowalnia przepływ

- Wielogodzinne siedzenie lub stanie
- Mało ruchu, płytki oddech
- Nadmiar soli, alkohol
- Upał
- Ucisk odzieży w pachwinach i talii

Co go wspiera

- Chodzenie, pływanie, jazda na rowerze
- Głęboki oddech przeponą
- Drenaż limfatyczny, presoterapia
- Uniesienie nóg po pracy
- Nawodnienie

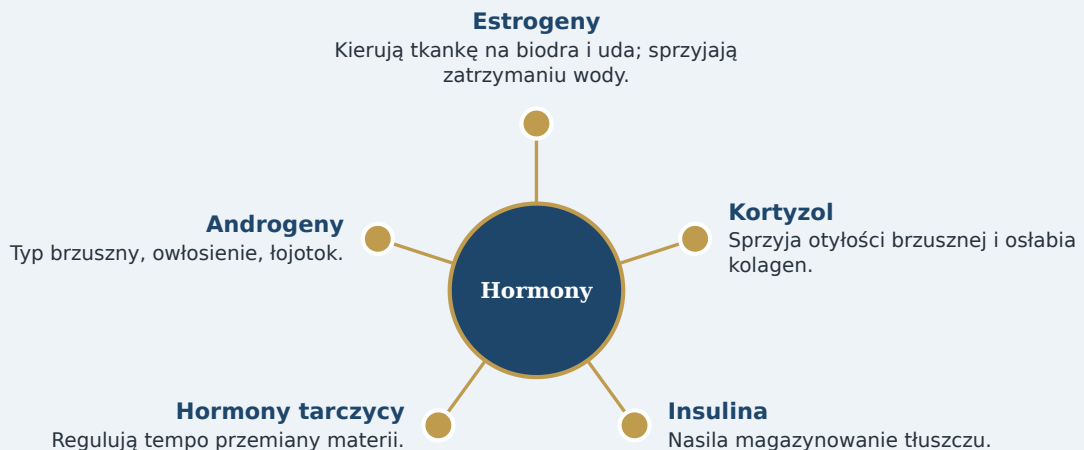
JAK TO POWIEDZIEĆ KLIENTOWI

Limfa nie ma własnej pompy. Płynie tylko wtedy, gdy pracują mięśnie, dlatego ruch jest najlepszym drenażem.

Hormony a sylwetka

Kiedy problem nie leży w gabinecie

Rozkład tkanki tłuszczowej, obrzęki i jakość skóry zależą od hormonów. Część sygnałów zgłaszanych jako problem estetyczny wymaga najpierw diagnostyki lekarskiej.



Sygnał zgłaszany w gabinecie	Co może oznaczać	Postępowanie
Przyrost masy, zmęczenie, sucha skóra, obrzęki	zaburzenia pracy tarczycy	konsultacja lekarska
Nadmierne owłosienie, trądzik, nieregularne miesiączki	zaburzenia hormonalne	konsultacja lekarska
Szerokie, purpurowe rozstępy, otyłość brzuszna, cienka skóra	nadmiar kortyzolu lub sterydy	pilna konsultacja lekarska
Brzuch rosnący po 45. roku życia mimo tej samej diety	okres okołomenopauzalny	styl życia; zabiegi jako uzupełnienie

Granica kompetencji: kosmetolog nie rozpoznaje zaburzeń hormonalnych, ale często jako pierwszy widzi ich objawy. Skierowanie do lekarza jest częścią profesjonalnej opieki.

JAK TO POWIEDZIEĆ KLIENTOWI

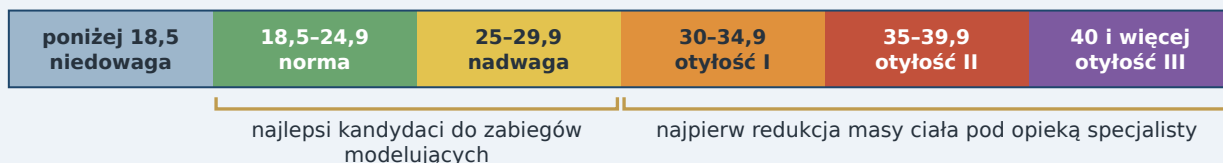
Czasem przyczyną zmian sylwetki są hormony. Jeśli widzę takie sygnały, najpierw zalecam wizytę u lekarza, a zabiegi planujemy później.

Pomiary sylwetki

Wskaźniki, które warto zapisać na pierwszej wizycie

Pomiary pozwalają ocenić, czy klient jest dobrym kandydatem do zabiegów modelujących, i obiektywnie pokazać efekt. Sama waga mówi niewiele.

WSKAŹNIK MASY CIAŁA BMI



Pomiar	Jak go wykonać	Co mówi
BMI	masa w kilogramach podzielona przez kwadrat wzrostu w metrach	ogólna ocena; nie odróżnia mięśni od tłuszczu
Obwód talii	w połowie odległości między dolnym żebrem a kością biodrową, na wydechu	pośrednio ilość tłuszczu trzewnego
Talia do bioder	obwód talii podzielony przez obwód bioder	typ sylwetki
Obwody okolic	zawsze w tych samych punktach, tą samą taśmą	efekt zabiegów miejscowych
Grubość fałdu	uchwyt dwoma palcami lub fałdomierz	ilość tłuszczu podskórnego w danej okolicy

Powtarzalność: mierz o tej samej porze dnia, w tej samej fazie cyklu i zapisuj odległość punktu pomiaru od stałego miejsca, np. 15 cm nad kolaniem.

ta sama pora

dnia przy każdym pomiarze

te same punkty

zapisane w karcie klienta

1 cm

tyle wynosi zwykły błąd pomiaru

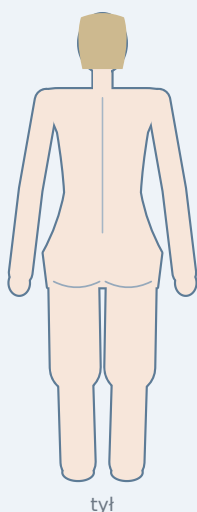
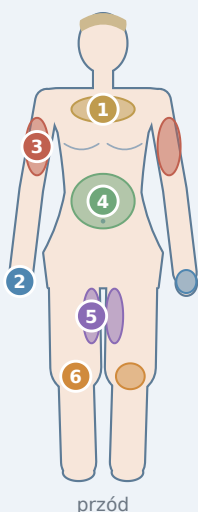
JAK TO POWIEDZIEĆ KLIENTOWI

Zanim zaczniemy, wykonam kilka pomiarów. Dzięki nim za kilka tygodni zobaczymy efekt w centymetrach, a nie tylko w lustrze.

Jak starzeje się skóra ciała

Okolice, które zdradzają wiek najwcześniej

Na ciele pierwsze zmieniają się miejsca stale wystawione na słońce oraz te, w których skóra jest cienka i ma mało podparcia. To tam profilaktyka daje najwięcej.



- 1 Dekolt**
Plamy, zaczerwienienie, zmarszczki pionowe.
- 2 Dłonie**
Plamy posłoneczne, ubytek objętości, widoczne żyły.
- 3 Ramiona**
Wiotkość wewnętrznej strony.
- 4 Brzuch**
Wiotkość po ciążach i wahaniami masy ciała.
- 5 Wewnętrzna strona ud**
Cienka skóra, szybka utrata napięcia.
- 6 Kolana**
Opadanie skóry nad kolanem.

Co przyspiesza zmiany

- Słońce bez ochrony
- Wahanía masy ciała
- Palenie tytoniu
- Brak ruchu i masy mięśniowej
- Spadek estrogenów

Co je spowalnia

- Filtr na odsłonięte okolice
- Stabilna masa ciała
- Trening siłowy
- Emolienty i retinoidy do ciała
- Zabiegi stymulujące kolagen w seriach

Wskazówka: dekolt i dłonie traktuj w pielęgnacji tak jak twarz. To te same lata i to samo słońce, a zwykle dużo mniej ochrony.

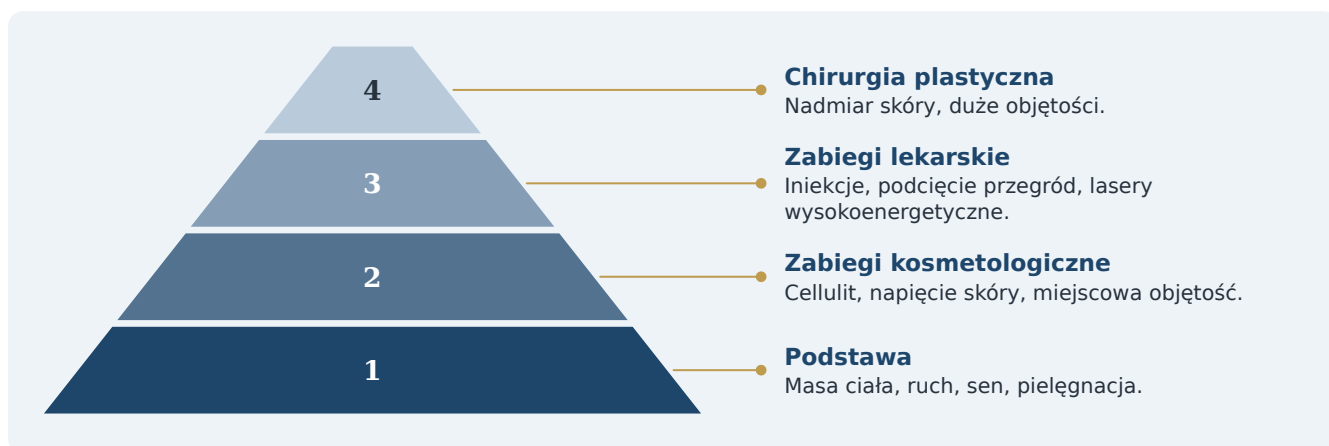
JAK TO POWIEDZIEĆ KLIENTOWI

Ciało starzeje się najszybciej tam, gdzie dociera słońce i gdzie skóra jest cienka. Dekolt i dłonie potrzebują tego samego filtra co twarz.

Co mogą zabiegi, a czego nie

Uczciwa piramida oczekiwań

Zabiegi kosmetyczne poprawiają jakość skóry i modelują miejscowo. Nie zastąpią redukcji masy ciała ani chirurgii. Jasne postawienie tej granicy chroni klienta i gabinet.



Oczekiwanie klienta	Realny efekt
Schudnę dzięki zabiegom	zabiegi modelują miejscowo; masy ciała nie zmieniają
Cellulit zniknie na zawsze	zwykle poprawa o jeden stopień; efekt wymaga podtrzymania
Rozstępy znikną	spłycenie i wyrównanie koloru; świeże reagują lepiej
Skóra po dużym schudnięciu się napnie	niewielka poprawa napięcia; nadmiar skóry usuwa chirurg
Jeden zabieg wystarczy	większość metod wymaga serii i kilku tygodni na efekt

Zasada rozmowy: mów o poprawie, nie o usunięciu problemu. Podawaj czas do efektu i warunki jego utrzymania.

JAK TO POWIEDZIEĆ KLIENTOWI

Zabiegi poprawiają wygląd wybranej okolicy, ale nie zastępują ruchu i diety. Powiem uczciwie, jakiego efektu można się spodziewać i po jakim czasie.

02

CZĘŚĆ 2

Cellulit: mechanizm i terapia



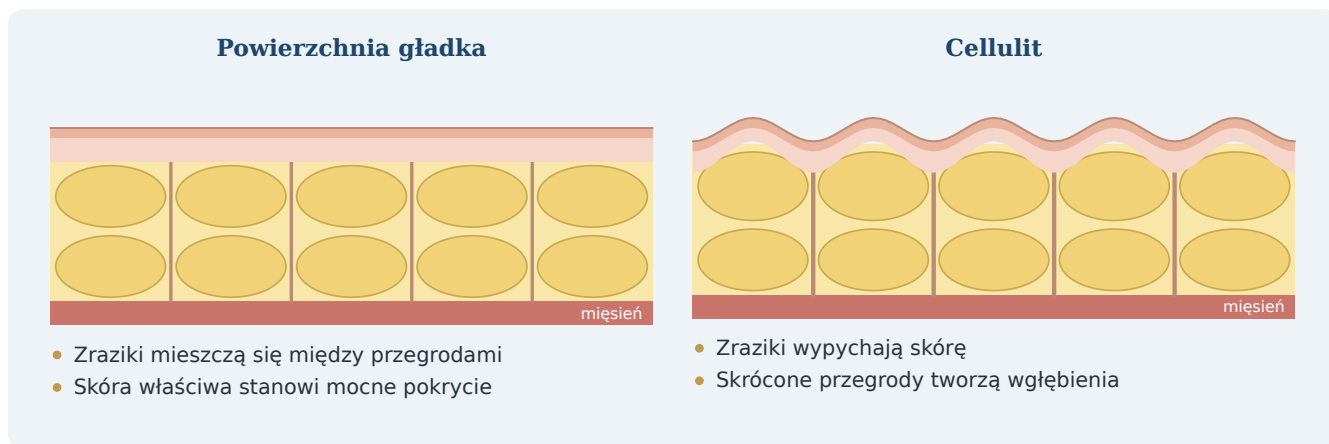
Najczęstszy powód wizyt w gabinecie pielęgnacji ciała. Dział wyjaśnia, skąd bierze się nierówna powierzchnia skóry, jak ocenić jej stopień i co naprawdę działa.

s. 18	11. Czym jest cellulit	s. 23	16. Gdzie powstaje cellulit
s. 19	12. Kobieta i mężczyzna	s. 24	17. Co nasila cellulit
s. 20	13. Stopnie cellulitu	s. 25	18. Co mówi nauka o metodach
s. 21	14. Miękki, twardy, obrzękowy	s. 26	19. Plan terapii cellulitu
s. 22	15. Błędne koło cellulitu	s. 27	20. Cellulit: fakty i mity

Czym jest cellulit

Zmiana budowy tkanki, nie nadmiar tłuszczu

Cellulit powstaje, gdy zraziki tłuszczowe uwypuklają się ku skórze, a przegrody łącznotkankowe ściągają ją w głąb. Występuje także u osób szczupłych i wysportowanych.



80-90%

kobiet po okresie dojrzewania ma cellulit

to nie choroba

lecz cecha budowy tkanki u kobiet

każda sylwetka

występuje niezależnie od masy ciała

Trzy elementy	Powiększone zraziki, napięte lub zwłókniałe przegrody oraz cienka, mniej sprężysta skóra właściwa.
Dlaczego kobiety	Pionowy układ przegród i wpływ estrogenów. U mężczyzn przegrody biegą skośnie i lepiej utrzymują zraziki.
Rola wagi	Redukcja masy ciała zwykle poprawia wygląd, ale przy wiotkiej skórze może go czasem pogorszyć.

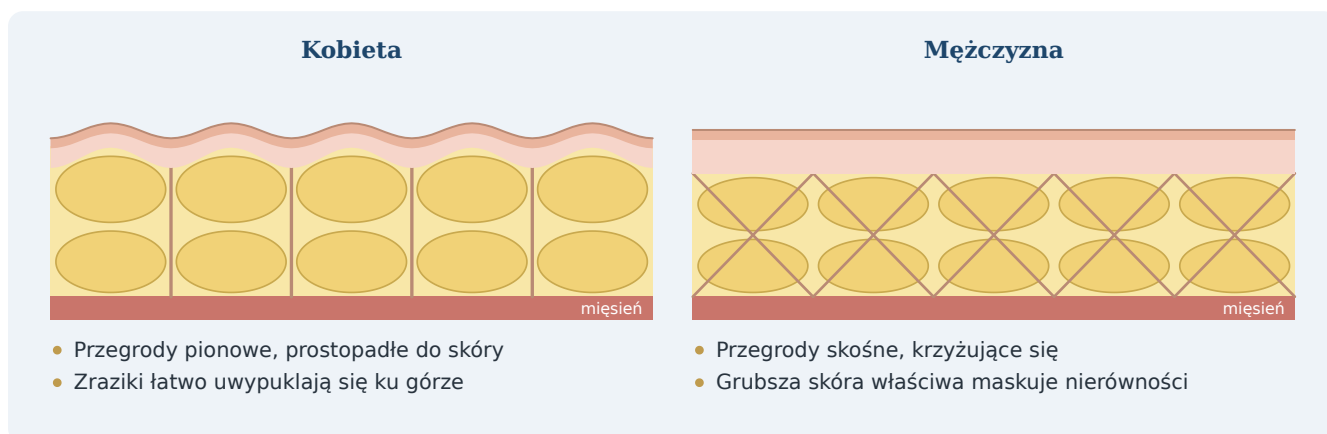
JAK TO POWIEDZIEĆ KLIENTOWI

Cellulit to nie nadmiar tłuszczu, tylko sposób, w jaki jest on ułożony pod skórą. Ma go większość kobiet, także szczupłych.

Kobieta i mężczyzna

Różnica w budowie przegród

Ta sama ilość tkanki tłuszczowej wygląda inaczej u kobiet i mężczyzn. Decyduje o tym architektura tkanki łącznej i grubość skóry właściwej.



Cecha	Kobieta	Mężczyzna
Układ przegród	pionowy	skośny, w kratkę
Skóra właściwa	cieńsza	grubsza
Zraziki powierzchniowe	większe	mniejsze
Wpływ hormonów	estrogeny sprzyjają zatrzymaniu wody	androgeny sprzyjają spoistej tkance
Cellulit	u 80-90%	rzadko; głównie przy niedoborze androgenów

Wniosek dla terapii: u kobiet celem jest jednocześnie rozluźnienie przegród, zmniejszenie zastoju i zagęszczenie skóry właściwej. Jedna metoda rzadko załatwia wszystkie trzy.

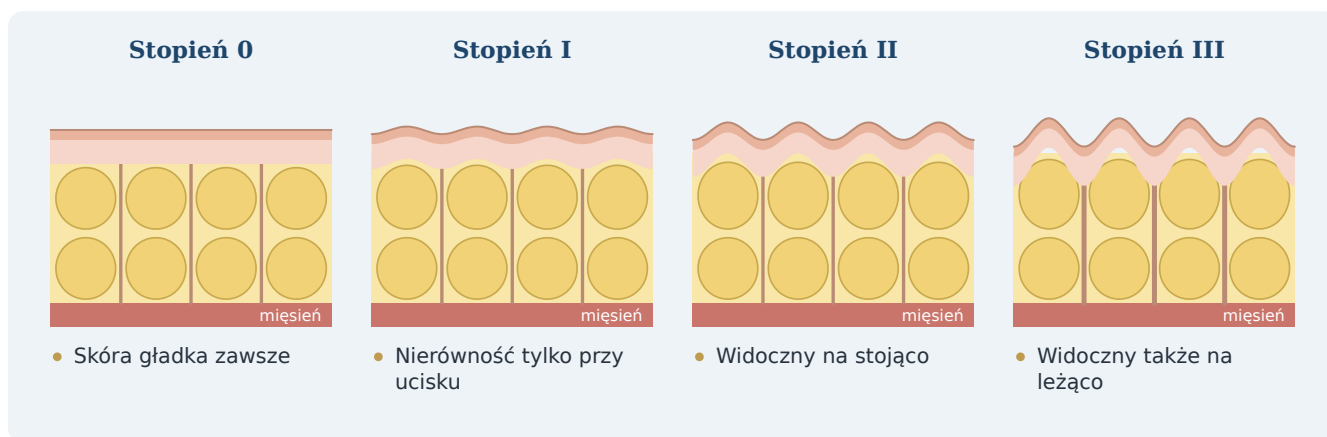
JAK TO POWIEDZIEĆ KLIENTOWI

U kobiet włókna pod skórą biegą pionowo, dlatego tkanka łatwiej się uwypukla. To budowa, a nie zaniedbanie.

Stopnie cellulitu

Skala Nürnbergera i Müllera

Ocena stopnia pozwala dobrać metodę i mierzyć postęp. Badamy na stojąco, na leżąco oraz w teście ucisku, czyli po delikatnym ujęciu skóry w fałd.



Stopień	Na stojąco	Na leżąco	Test ucisku	Rokowanie
0	gładko	gładko	gładko	profilaktyka
I	gładko	gładko	nierówności	bardzo dobre
II	nierówności	gładko	nierówności	dobrze po serii zabiegów
III	nierówności, grudki	nierówności	wyraźne	poprawa częściowa; terapia łączona

Jak wykonać test	Ujmij skórę uda między kciuk a palce i lekko ściśnij. Obraz skórki pomarańczy oznacza wynik dodatni.
Dokumentacja	Zdjęcia w tym samym oświetleniu bocznym, w pozycji stojącej i przy napiętych mięśniach pośladków.

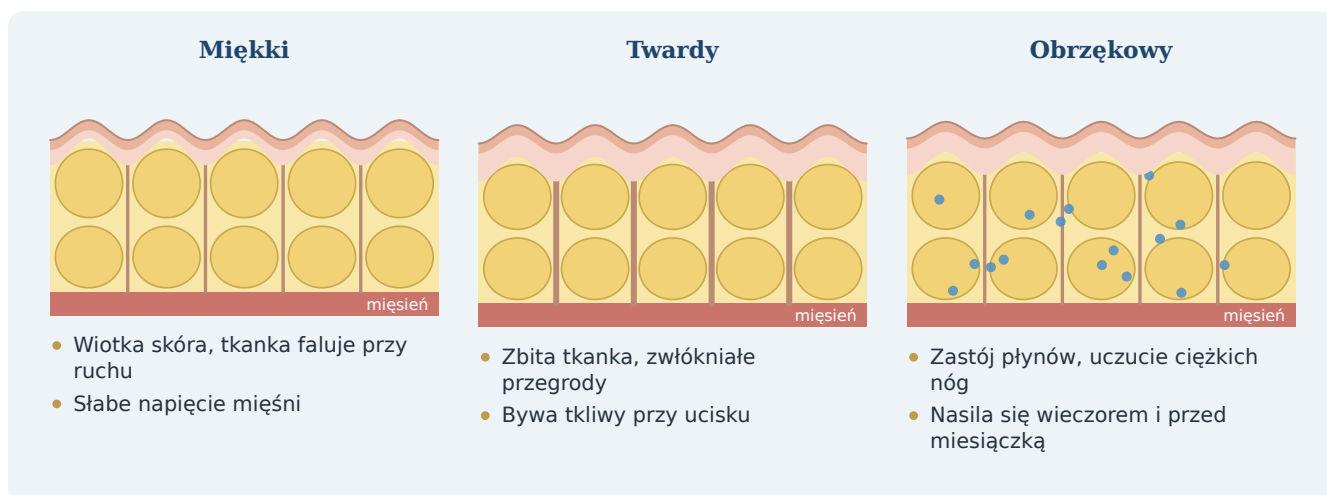
JAK TO POWIEDZIEĆ KLIENTOWI

Cellulit oceniamy w czterostopniowej skali. Dzięki niej wiemy, od czego zaczynamy, i po serii zabiegów możemy pokazać postęp.

Miękki, twardy, obrzękowy

Trzy obrazy cellulitu i trzy kierunki terapii

W praktyce gabinetowej wyróżnia się trzy obrazy cellulitu. Często współistnieją, ale zwykle jeden dominuje i to on wyznacza pierwszy krok terapii.



Obraz	U kogo najczęściej	Pierwszy kierunek terapii
Miękki	po 35. roku życia, po spadku masy ciała, przy małej aktywności	ujędrnianie: fale radiowe, stymulacja mięśni, trening siłowy
Twardy	osoby młode i aktywne	rozluźnienie przegród: fala uderzeniowa, masaż podciśnieniowy
Obrzękowy	praca siedząca lub stojąca, skłonność do obrzęków	drenaż limfatyczny, presoterapia, ruch, mniej soli

Uwaga: bolesny, symetryczny obrzęk nóg z łatwym powstawaniem siniaków, który omija stopy, może być obrzękiem lipidowym. To wymaga rozpoznania przez lekarza.

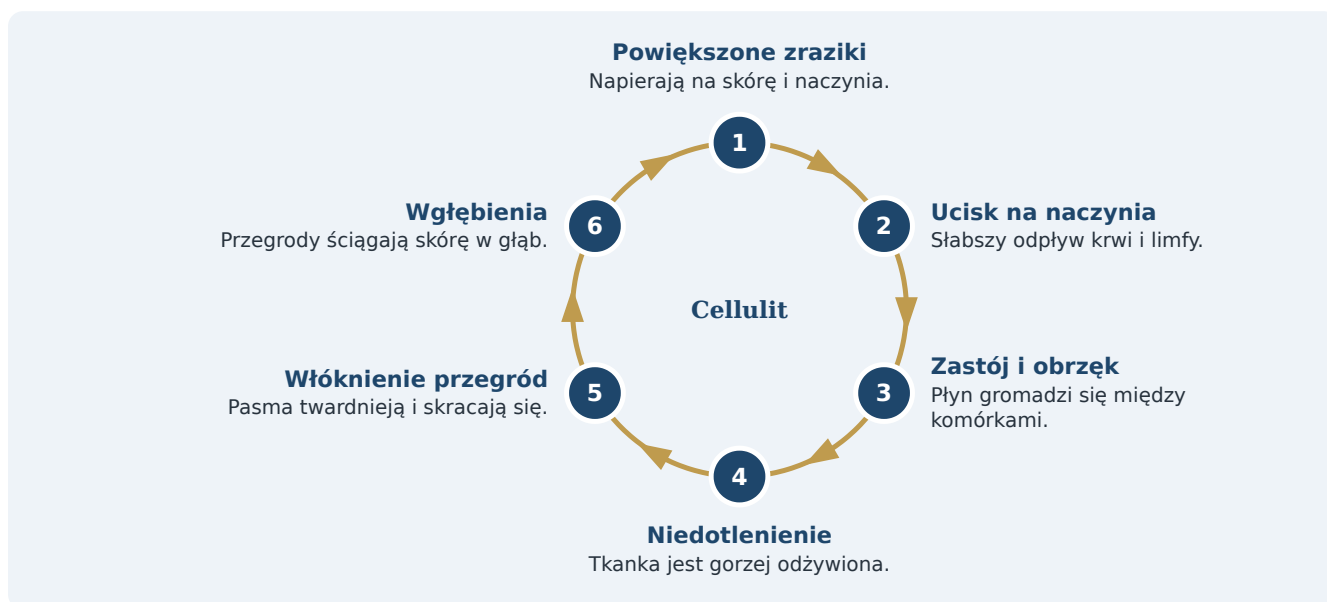
JAK TO POWIEDZIEĆ KLIENTOWI

Cellulit może być miękki, twardy albo z obrzękiem. Od tego, który dominuje, zależy, od jakich zabiegów zaczniemy.

Błędne koło cellulitu

Jak zastój napędza włóknienie

Cellulit nasila się sam: powiększone zraziki uciskają naczynia, zastój płynów pogarsza odżywienie tkanek, a niedotleniona tkanka łączna twardnieje i mocniej ściąga skórę.



Ogniwo	Jak je przerwać
Powiększone zraziki	stabilna masa ciała; metody redukujące tkankę tłuszczową
Zastój i obrzęk	ruch, drenaż limfatyczny, presoterapia, ograniczenie soli
Niedotlenienie	masaż, aktywność, zabiegi poprawiające mikrokążenie
Włóknienie przegród	fala uderzeniowa, masaż podciśnieniowy; w ciężkich przypadkach zabieg lekarski
Cienka skóra	fale radiowe, retinoidy do ciała, trening siłowy

Dlatego łączymy metody: zabieg działający na jedno ogniwo daje krótki efekt. Plan obejmujący zastój, przegrody i skórę działa dłużej.

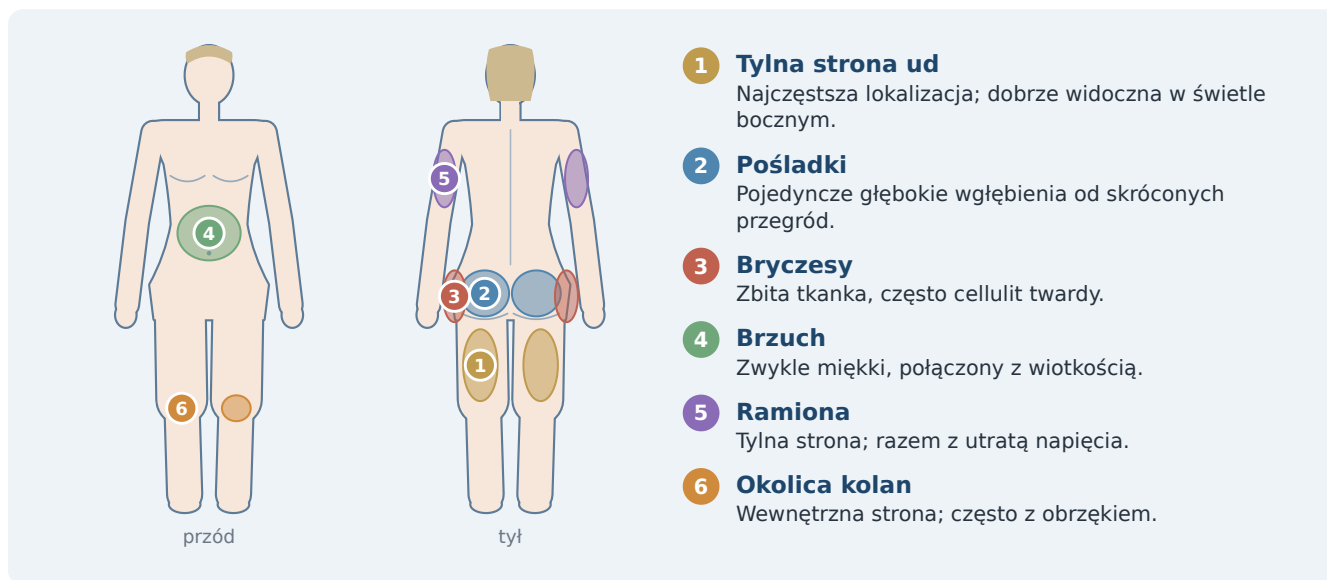
JAK TO POWIEDZIEĆ KLIENTOWI

Cellulit sam się napędza: zastój płynów utwardza tkankę, a twarda tkanka nasila zastój. Dlatego pracujemy nad kilkoma elementami naraz.

Gdzie powstaje cellulit

Typowe okolice i ich cechy

Cellulit pojawia się tam, gdzie tkanka tłuszczowa jest zależna od estrogenów, a krążenie najwolniejsze. Każda okolica ma swoją specyfikę zabiegową.



Okolica	Na co uważać	Metody, które się sprawdzają
Uda i pośladki	pajęczki i żyłki: unikać mocnego podciśnienia	fala uderzeniowa, masaż podciśnieniowy, fale radiowe
Bryczesy	tkliwość tkanki	fala uderzeniowa, kriolipoliza przy nadmiarze objętości
Brzuch	przepukliny, okres po ciąży	fale radiowe, stymulacja mięśni
Ramiona	cienka skóra	fale radiowe, masaż
Kolana	skłonność do obrzęku	drenaż, presoterapia

Światło boczne: cellulit najlepiej widać przy oświetleniu z boku. W takim samym świetle wykonujemy zdjęcia przed terapią i po niej.

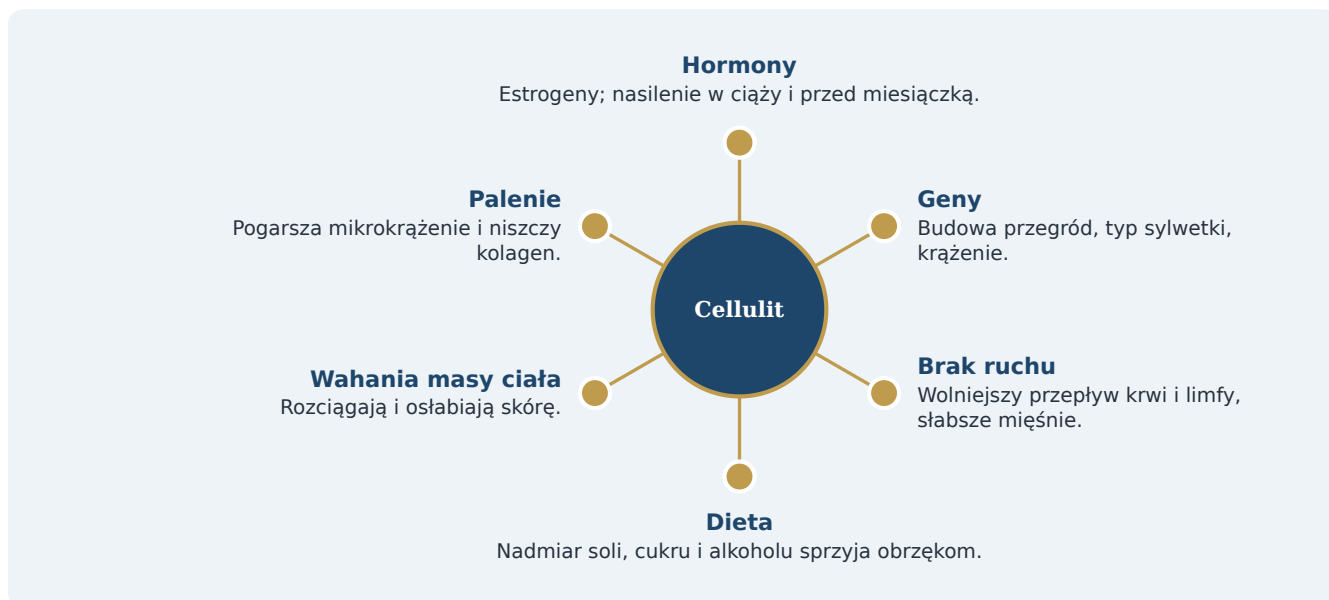
JAK TO POWIEDZIEĆ KLIENTOWI

Cellulit najczęściej pojawia się na udach, pośladkach i biodrach. Każda z tych okolic reaguje nieco inaczej, więc dobieramy do niej metodę.

Co nasila cellulit

Czynniki, na które mamy wpływ, i te stałe

Skłonność do cellulitu jest wrodzona, ale jego nasilenie zależy w dużej mierze od stylu życia. Zabiegi bez zmiany nawyków dają efekt krótkotrwały.



Wspiera terapię

- ✓ Marsz, rower, pływanie 3–5 razy w tygodniu
- ✓ Trening siłowy nóg i pośladków
- ✓ Woda zamiast słodzonych napojów
- ✓ Przerwy na ruch co godzinę pracy siedzącej

Oslabia efekty

- ✗ Diety z szybką utratą i powrotem masy
- ✗ Wielogodzinne siedzenie z nogą na nodze
- ✗ Nadmiar soli i gotowych dań
- ✗ Palenie tytoniu

Uczniwie: żaden krem ani zabieg nie zmieni genów i hormonów. Możemy poprawić krążenie, napięcie skóry i stan przegród, a klient utrzymuje efekt ruchem.

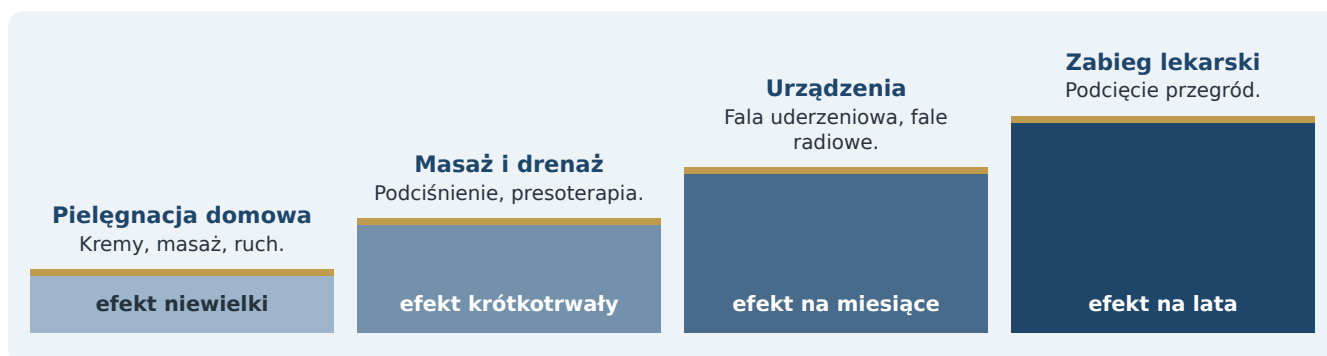
JAK TO POWIEDZIEĆ KLIENTOWI

Na geny i hormony nie mamy wpływu, ale na ruch i dietę tak. Zabiegi działają najlepiej, gdy idą w parze z aktywnością.

Co mówi nauka o metodach

Od kremu do zabiegu lekarskiego

Metod na cellulit jest wiele, ale różnią się siłą dowodów i trwałością efektu. Im głębiej zabieg ingeruje w przegrody, tym dłużej utrzymuje się poprawa.



Metoda	Mechanizm	Dowody	Trwałość
Kremy z kofeiną lub retinolem	odwodnienie tkanki, zagęszczenie skóry	słabe	w trakcie stosowania
Masaż podciśnieniowy	krążenie, rozciąganie przegród	umiarkowane	tygodnie; podtrzymanie
Fala uderzeniowa	rozluźnienie przegród, mikrokrążenie	umiarkowane	kilka miesięcy
Fale radiowe	obkurczenie i przebudowa kolagenu	umiarkowane	kilka miesięcy
Drenaż, presoterapia	odpływ limfy	dobrze dla obrzęku	dni do tygodni
Podcięcie przegród u lekarza	uwolnienie wgłębień	mocne dla wgłębień	lata

Wniosek: metody gabinetowe wymagają serii i zabiegów podtrzymujących. Warto powiedzieć to klientowi przed sprzedażą pakietu, nie po.

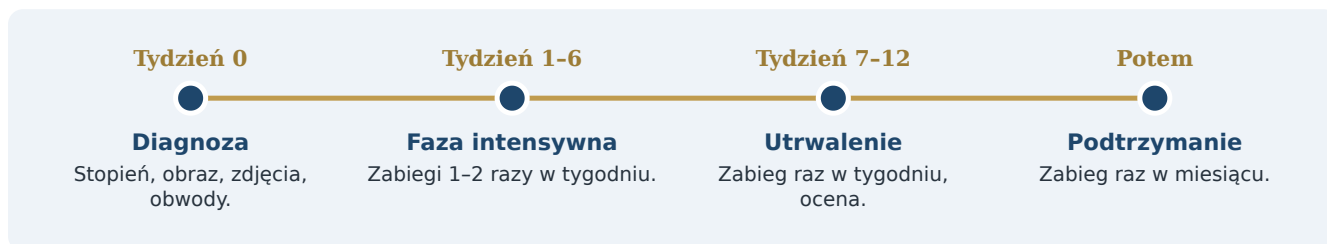
JAK TO POWIEDZIEĆ KLIENTOWI

Nie ma jednej metody, która usuwa cellulit na stałe. Seria zabiegów daje wyraźną poprawę, a potem utrzymujemy ją zabiegami przypominającymi.

Plan terapii cellulitu

Dwanaście tygodni od diagnozy do podtrzymania

Skuteczna terapia ma trzy fazy: intensywną, utrwalającą i podtrzymującą. Dobór zabiegów zależy od dominującego obrazu cellulitu.



Dominujący obraz	Zabiegi pierwszego wyboru	Uzupełnienie
Obrzękowy	drenaż limfatyczny, presoterapia	ruch, mniej soli, masaż podciśnieniowy
Miękki	fale radiowe, stymulacja mięśni	trening siłowy, retinol do ciała
Twardy	fala uderzeniowa, masaż podciśnieniowy	fale radiowe, rozciąganie
Z nadmiarem objętości	metoda redukująca tkankę, potem terapia cellulitu	stabilizacja masy ciała

Zalecane

- ✓ Zdjęcia i pomiary co 4 tygodnie
- ✓ Jedna zmiana stylu życia na każdy etap
- ✓ Pisemny plan dla klienta

Unikać

- ✗ Obietnica całkowitego usunięcia
- ✗ Kilka nowych metod jednocześnie bez planu
- ✗ Przerwanie po pierwszej poprawie

JAK TO POWIEDZIEĆ KLIENTOWI

Zacniemy od intensywnej serii, potem zabiegi będą rzadsze, a na koniec ustalimy zabieg przypominający raz w miesiącu. Efekty ocenimy na zdjęciach.

Cellulit: fakty i mity

Odpowiedzi na najczęstsze pytania klientek

Wokół cellulitu narosło wiele uproszczeń. Rzeczowe odpowiedzi budują zaufanie i ustawiają realne oczekiwania jeszcze przed pierwszym zabiegiem.

MIT Cellulit mają tylko osoby z nadwagą.	FAKT Ma go większość kobiet, także szczupłych. To cecha budowy tkanki podskórnej.
MIT Cellulit to toksyny, które trzeba wypłukać.	FAKT Nie ma takich toksyn. Przyczyną są zraziki tłuszczowe, przegrody i zastój płynów.
MIT Wystarczy pić więcej wody.	FAKT Nawodnienie jest ważne dla zdrowia, ale samo nie zmienia budowy przegród.
MIT Szczotkowanie na sucho usuwa cellulit.	FAKT Złuszcza i chwilowo pobudza krążenie. Na przegrody i zraziki nie działa.
MIT Krem antycellulitowy rozpuszcza tłuszcz.	FAKT Krem może przejściowo wygładzić i napiąć skórę. Nie dociera do tkanki tłuszczowej.
MIT Po schudnięciu cellulit zniknie.	FAKT Często się zmniejsza, ale przy wiotkiej skórze może stać się bardziej widoczny.

80-90%

kobiet ma cellulit

1 stopień

tyle zwykle wynosi realna poprawa po serii

seria

i podtrzymanie zamiast jednego zabiegu

Co naprawdę pomaga

- Regularny ruch i trening siłowy
- Stabilna masa ciała
- Seria zabiegów dobranych do obrazu
- Zabiegi podtrzymujące

Co jest stratą pieniędzy

- Pojedyncze, przypadkowe zabiegi
- Folie i pasy wyszczuplające
- Suplementy na cellulit
- Kuracje oczyszczające

JAK TO POWIEDZIEĆ KLIENTOWI

Cellulit to nie toksyny i nie wina diety. To budowa tkanki, którą możemy wyraźnie poprawić, jeśli podejmiemy do tego systematycznie.

03

CZĘŚĆ 3

Rozstępy i blizny



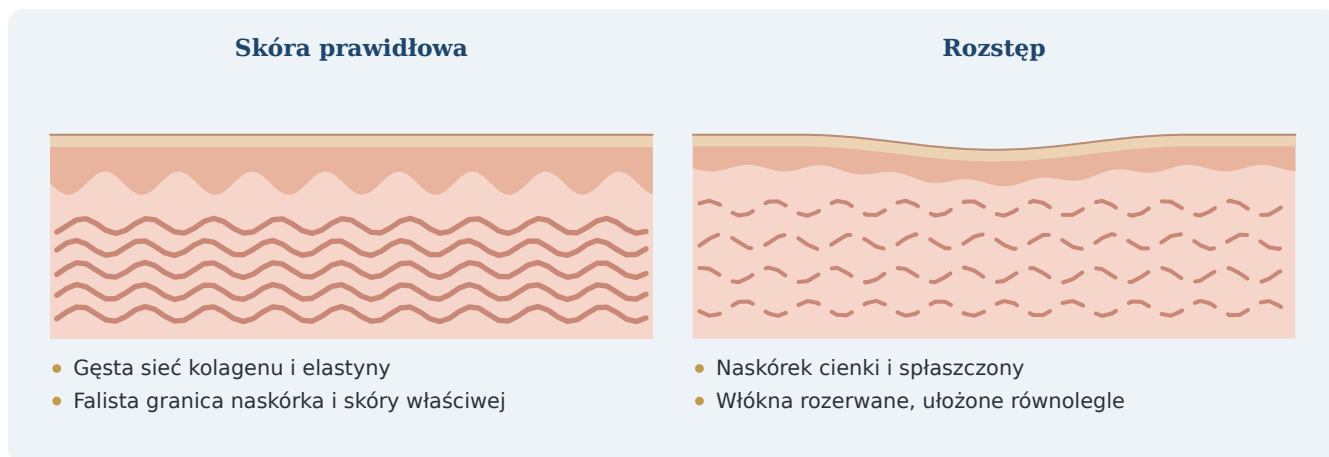
Zmiany, których nie da się wymazać, ale można je wyraźnie poprawić. Dział tłumaczy, jak powstają, kiedy reagują najlepiej i gdzie kończy się rola kosmetologa.

s. 29	21. Jak powstaje rozstęp	s. 34	26. Rodzaje blizn
s. 30	22. Rozstępy czerwone i białe	s. 35	27. Dojrzewanie blizny
s. 31	23. Gdzie i kiedy powstają rozstępy	s. 36	28. Pielęgnacja blizny
s. 32	24. Rozstępy w ciąży	s. 37	29. Blizna po cięciu cesarskim
s. 33	25. Terapia rozstępów	s. 38	30. Bliznowiec czy blizna przerostowa

Jak powstaje rozstęp

Pęknięcie sieci włókien w skórze właściwej

Rozstęp to blizna zanikowa. Powstaje, gdy skóra jest rozciągana szybciej, niż nadąża produkcja włókien, a hormony dodatkowo osłabiają pracę fibroblastów.



- 1 **Rozciąganie.** Szybki wzrost, ciąża, przyrost masy ciała lub mięśni.
- 2 **Wpływ hormonów.** Kortyzol i zmiany hormonalne hamują fibroblasty.
- 3 **Pęknięcie włókien.** Sieć kolagenu i elastyny rozrywa się w skórze właściwej.
- 4 **Faza zapalna.** Rozstęp jest czerwony lub fioletowy, bywa swędzący.
- 5 **Blizna zanikowa.** Po miesiącach blednie i zapada się.

Dlaczego nie u wszystkich	Znaczenie mają geny: jakość kolagenu i elastyny jest w dużej mierze dziedziczna.
Dlaczego krem nie wystarcza	Uszkodzenie leży w skórze właściwej, głębiej, niż sięga większość kosmetyków.

JAK TO POWIEDZIEĆ KLIENTOWI

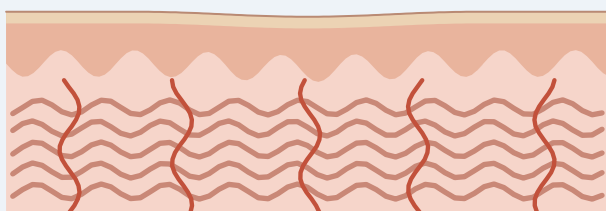
Rozstęp to pęknięcie włókien w głębszej warstwie skóry. Dlatego nie da się go zetrzeć z powierzchni, ale można go spłycić i rozjaśnić.

Rozstępy czerwone i białe

Wiek zmiany decyduje o możliwościach terapii

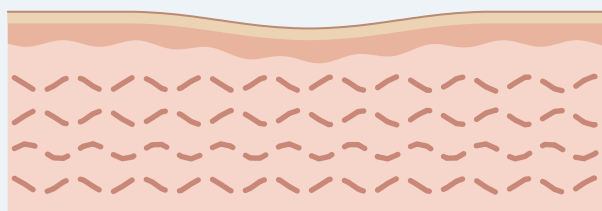
Świeże rozstępy są aktywne: mają naczynia i trwający stan zapalny, więc reagują na leczenie najlepiej. Białe to dojrzała blizna, którą można poprawić tylko częściowo.

Czerwone: świeże



- Rozszerzone naczynia, stan zapalny
- Lekko wypukłe, bywają swędzące

Białe: dojrzałe



- Mało naczyń i barwnika
- Wklęsłe, pomarszczone, perłowe

Cecha	Czerwone	Białe
Wiek zmiany	zwykle do kilkunastu miesięcy	starsze
Barwa	różowa, czerwona, fioletowa	biała, perłowa
Opalanie	ciemnieją nierówno	nie opalają się: stają się bardziej widoczne
Odpowiedź na terapię	dobra	częściowa
Metody	laser naczyniowy i tretynoina u lekarza, mikronakłuwanie	mikronakłuwanie, laser frakcyjny, fale radiowe mikroigłowe

Najważniejszy komunikat: z rozstępami warto przyjąć wcześniej. Czekanie, aż zbledną, zamyka okno najlepszej odpowiedzi na terapię.

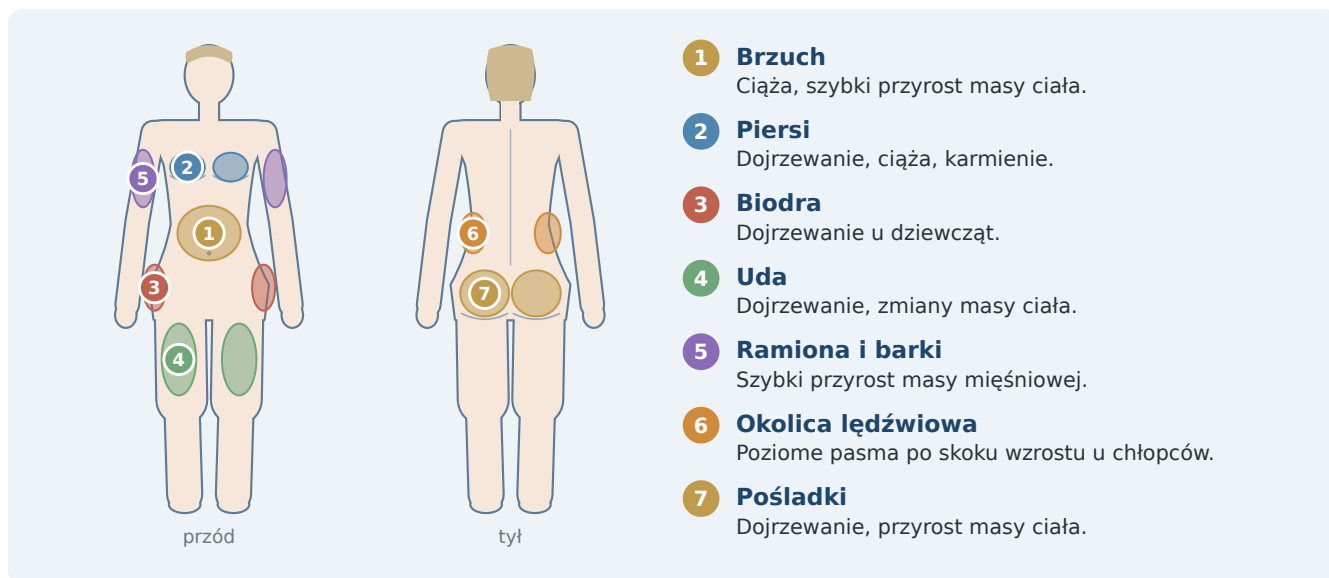
JAK TO POWIEDZIEĆ KLIENTOWI

Czerwone rozstępy to dobry moment na działanie, bo skóra jeszcze się przebudowuje. Białe też poprawimy, ale efekt będzie częściowy.

Gdzie i kiedy powstają rozstępy

Typowe okolice i sytuacje

Rozstępy pojawiają się w okresach szybkiej zmiany wymiarów ciała. Ich układ i lokalizacja często podpowiadają przyczynę.



Sytuacja	Co się dzieje	Uwagi
Dojrzewanie	skok wzrostu i zmiany hormonalne	bardzo częste; z czasem bledną
Ciąża	rozciąganie i hormony	najczęściej w ostatnim trymestrze
Przyrost masy ciała lub mięśni	szybkie zwiększenie obwodów	ryzyko rośnie przy stosowaniu sterydów anabolicznych
Leki sterydowe	hamowanie fibroblastów	także maści stosowane długo na dużej powierzchni
Choroby	nadmiar kortyzolu, wrodzone zaburzenia tkanki łącznej	szerokie, purpurowe, liczne: konsultacja lekarska

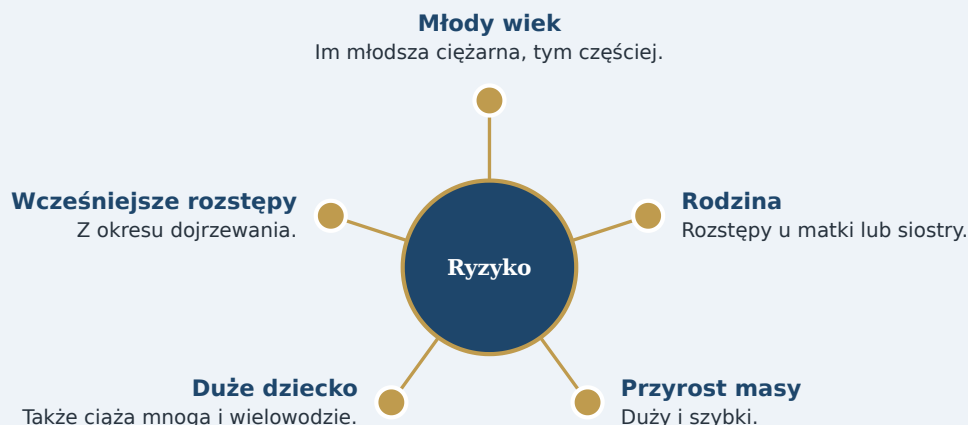
JAK TO POWIEDZIEĆ KLIENTOWI

Rozstępy powstają wtedy, gdy ciało szybko się zmienia: w okresie dojrzewania, w ciąży albo przy szybkim przyroście masy.

Rozstępy w ciąży

Co wiemy o ryzyku i profilaktyce

Rozstępy ciążowe dotyczą większości kobiet. O ich powstaniu decydują głównie czynniki, na które przyszła mama ma niewielki wpływ, dlatego warto unikać obietnic cudownych kremów.



50-90%

kobiet ma rozstępy po ciąży

III trymestr

wtedy pojawiają się najczęściej

po porodzie

bledną samoistnie, ale nie znikają

Działanie	Co mówią dowody
Kremy i oleje zapobiegające	brak przekonujących dowodów skuteczności; poprawiają komfort i zmniejszają świąd
Stopniowy przyrost masy ciała	korzystny; zgodnie z zaleceniami lekarza prowadzącego
Delikatny masaż i nawilżanie	bezpieczne; poprawiają elastyczność naskórka
Retinoidy	przeciwwskazane w ciąży i w okresie karmienia
Terapia po porodzie	najskuteczniejsza, gdy rozstępy są jeszcze czerwone

W gabinecie: w ciąży proponujemy pielęgnację i masaż wykonywany przez osobę przeszkoloną, a terapię zabiegową planujemy na czas po porodzie i zakończeniu karmienia.

JAK TO POWIEDZIEĆ KLIENTOWI

Rozstępów ciążowych nie da się pewnie uniknąć, bo zależą głównie od genów. Możemy zadbać o komfort skóry teraz i zaplanować terapię po porodzie.

Terapia rozstępów

Która metoda na który rodzaj zmian

Celem terapii jest spłycenie, zwężenie i wyrównanie koloru rozstępów. Całkowite usunięcie nie jest możliwe żadną metodą, a efekt narasta przez kilka miesięcy po serii.

	Czerwone	Białe
Tretynoina na receptę (lekarz)	✓✓	
Laser naczyniowy (lekarz)	✓✓	
Mikronakłuwanie	✓	✓✓
Fale radiowe mikroigłowe	✓	✓✓
Laser frakcyjny	✓	✓✓
Peelingi chemiczne	✓	✓
Karboksyterapia	✓	✓

✓✓ metoda pierwszego wyboru

✓ metoda uzupełniająca

3-6

zabiegów w serii

co 4-6 tyg.

odstęp między zabiegami

3-6 mies.

po serii widać pełny efekt

Pytanie klienta	Uczciwa odpowiedź
Czy znikną?	nie; staną się płytsze, węższe i mniej kontrastowe
Ile zabiegów?	zwykle 3-6; świeże zmiany reagują szybciej
Czy boli?	zabiegi wykonuje się w znieczuleniu miejscowym kremem
Kiedy nie można?	ciąża, karmienie, opalenizna, skłonność do bliznowców, aktywne infekcje

Słońce: białe rozstępy się nie opalają, więc opalenizna zwiększa kontrast. W trakcie terapii obowiązuje ochrona okolicy przed słońcem.

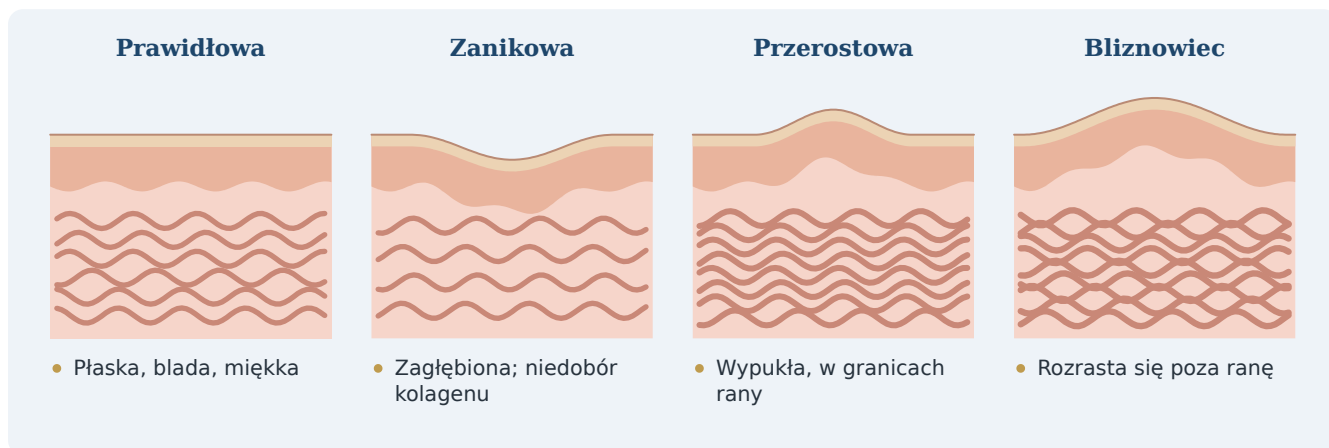
JAK TO POWIEDZIEĆ KLIENTOWI

Rozstępów nie usuniemy całkowicie, ale możemy sprawić, że będą płytsze i mniej widoczne. Potrzebna jest seria zabiegów i kilka miesięcy cierpliwości.

Rodzaje blizn

Cztery obrazy i cztery sposoby postępowania

Każda blizna jest efektem gojenia, ale wynik bywa różny. Rodzaj blizny decyduje o tym, czy pomoże pielęgnacja, zabieg kosmetyczny, czy potrzebny jest lekarz.



Rodzaj	Jak wygląda	Postępowanie
Prawidłowa	cienka linia, z czasem biała	nawilżanie, ochrona przed słońcem
Zanikowa	wgłębienie, np. po trądziku, oście, rozstęp	mikronakłuwanie, fale radiowe, mikroigłowe, laser frakcyjny
Przerostowa	czerwona, twarda, wypukła	silikon, ucisk, masaż; przy braku poprawy lekarz
Bliznowiec	guzowaty, swędzi lub boli, rośnie	wyłącznie leczenie lekarskie

Zasada bezpieczeństwa: zabiegi naruszające skórę wykonujemy tylko na bliznach dojrzałych i tylko u osób bez skłonności do bliznowców.

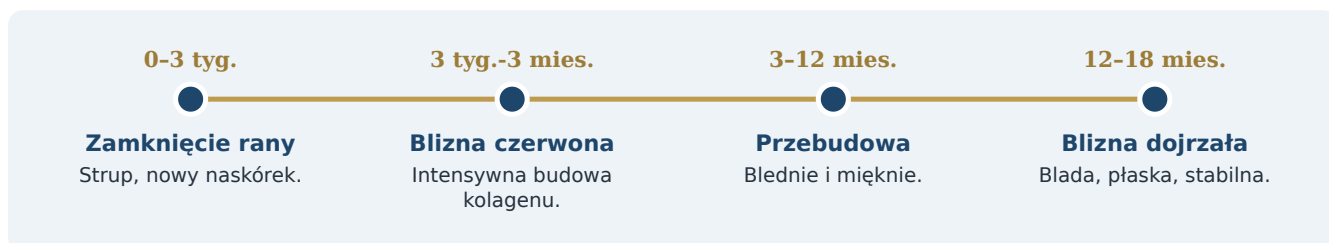
JAK TO POWIEDZIEĆ KLIENTOWI

Blizny mogą być płaskie, wklęsłe albo wypukłe. Od tego zależy, czy pomoże pielęgnacja, zabieg w gabinecie, czy potrzebny jest lekarz.

Dojrzewanie blizny

Co dzieje się w kolejnych miesiącach

Blizna przebudowuje się przez ponad rok. W tym czasie zmienia kolor, grubość i twardość, a to, co z nią robimy, wpływa na ostateczny wygląd.



Etap	Pielęgnacja	Czego unikać
Zamknięcie rany	zalecenia lekarza, higiena, opatrunek	moczenia, zrywania strupa, napinania
Blizna czerwona	silikon, masaż po pełnym zagojeniu, filtr	słońca, tarcia, zabiegów naruszających skórę
Przebudowa	silikon do 3 miesięcy lub dłużej, masaż, emolient	opalania, urazów
Blizna dojrzała	ocena efektu; ewentualne zabiegi korygujące	pochopnych zabiegów przy skłonności do przerostu

12-18 mies.

trwa dojrzewanie blizny

ok. 80%

wytrzymałości zdrowej skóry osiąga blizna

12 mies.

ochrony przed słońcem

Kiedy zabieg: korektę wyglądu blizny planujemy zwykle po 6-12 miesiącach, gdy jest biała i miękka. Wcześniej tylko po decyzji lekarza.

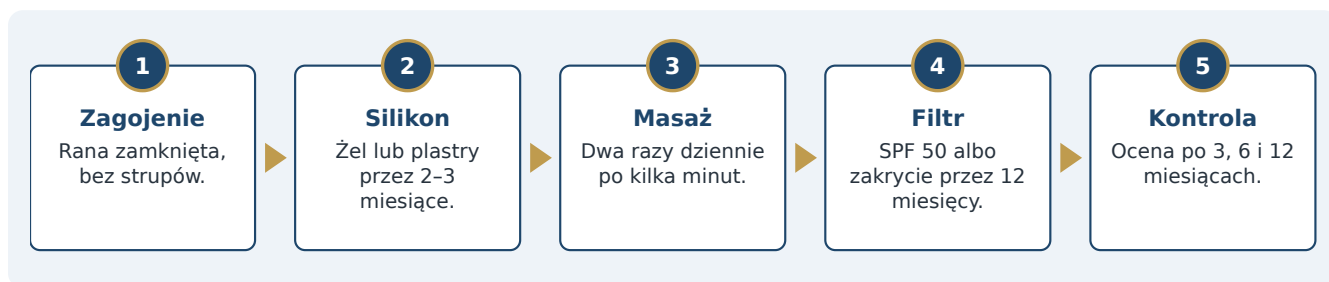
JAK TO POWIEDZIEĆ KLIENTOWI

Blizna dojrzewa ponad rok. Przez ten czas chronimy ją przed słońcem i pielęgnujemy, a zabiegi korygujące planujemy dopiero wtedy, gdy się ustabilizuje.

Pielęgnacja blizny

Pięć kroków, które poprawiają wynik gojenia

Najwięcej można zrobić w pierwszych miesiącach. Silikon, masaż i ochrona przed słońcem to trzy metody o najlepiej udokumentowanym działaniu.



Silikon	Utrzymuje wilgoć i ogranicza nadmierną produkcję kolagenu. Plastry nosi się kilkanaście godzin na dobę, żel nakłada 2 razy dziennie.
Masaż	Okrężne i poprzeczne ruchy opuszką palca, z naciskiem bielącym skórę. Zapobiega zrostom i zmiękcza bliznę.
Słońce	Świeża blizna łatwo trwale ciemnieje. Filtr lub plaster ochronny przez pierwszy rok.

Zalecane ✓ Nawilżanie emolientem ✓ Luźna odzież, która nie ociera ✓ Ciepłota: ocena po roku	Wymaga lekarza ✗ Blizna rośnie poza granice rany ✗ Narastający świąd, ból, zaczerwienienie ✗ Blizna ogranicza ruch ✗ Sączenie lub rozejście się brzegów
--	---

2-3 mies. to minimum stosowania silikonu	2 razy dziennie masaż po pełnym zagojeniu	12 mies. ochrony przed słońcem
--	---	--

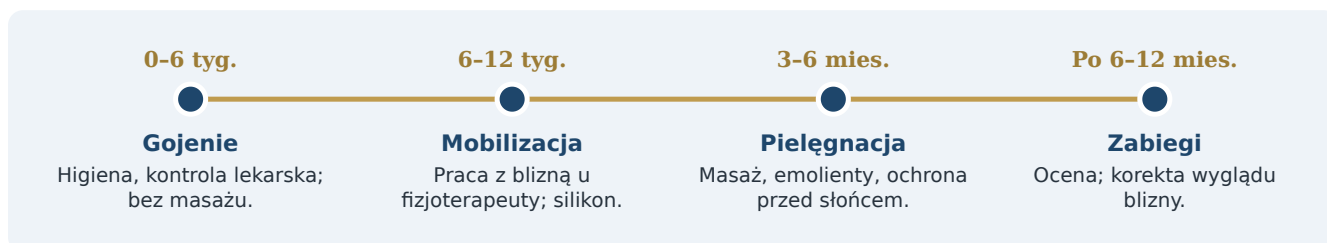
JAK TO POWIEDZIEĆ KLIENTOWI

O bliznę dbamy przez pierwszy rok: silikon, masaż i ochrona przed słońcem. To proste działania, które naprawdę zmieniają jej ostateczny wygląd.

Blizna po cięciu cesarskim

Od gojenia do pracy z blizną

Blizna po cięciu obejmuje kilka warstw tkanek. Zrosty mogą powodować ciągnięcie, drętwienie i fałd skóry nad blizną, dlatego najlepsze efekty daje współpraca z fizjoterapeutą.



Problem	Do kogo skierować
Ciągnięcie, ból, drętwienie, sztywna blizna	fizjoterapeuta uroginekologiczny
Blizna wypukła, czerwona, swędząca	lekarz
Fałd skóry nad blizną	fizjoterapeuta; przy dużym nadmiarze chirurg
Rozejście mięśni prostych brzucha	fizjoterapeuta przed jakimikolwiek zabiegami na brzuch

Karmienie piersią	W tym okresie ograniczamy się do pielęgnacji i masażu. Zabiegi aparaturowe i iniekcyjne planujemy później.
Zabiegi w gabinecie	Na dojrzałej bliznie: mikronakłuwanie, fale radiowe mikroigłowe, peelingi. Zawsze po zgodzie lekarza prowadzącego.

Pilna kontrola lekarska: narastający ból, zaczerwienienie, sączenie, gorączka lub rozchodzenie się brzegów rany.

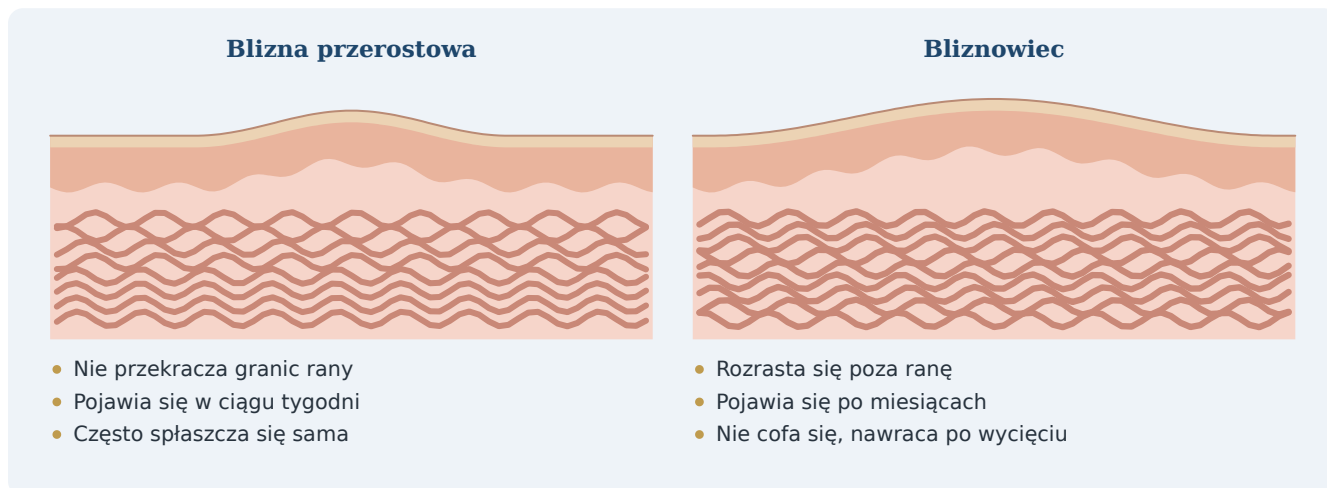
JAK TO POWIEDZIEĆ KLIENTOWI

Blizna po cięciu to nie tylko skóra, ale kilka zrośniętych warstw. Dlatego najpierw warto popracować nad nią z fizjoterapeutą, a zabiegi estetyczne zaplanować po kilku miesiącach.

Bliznowiec czy blizna przerostowa

Różnica, która zmienia postępowanie

Obie blizny są wypukłe, ale zachowują się inaczej. Blizna przerostowa pozostaje w granicach rany i z czasem się spłaszcza. Bliznowiec rozrasta się poza nią i nawraca.



Pytanie	Blizna przerostowa	Bliznowiec
Typowe miejsca	nad stawami, w miejscach napięcia skóry	mostek, barki, górna część pleców, płatki uszu
Skłonność	każdy fototyp	częściej ciemniejsze fototypy i osoby młode; rodzinna
Postępowanie	silikon, ucisk, masaż, czas	lekarz: iniekcje, krioterapia, ucisk, silikon

Przy skłonności do bliznowców

- ✓ Pytanie o bliznowce w każdym wywiadzie
- ✓ Zabiegi nienaruszające skóry
- ✓ Konsultacja lekarska przed zabiegami inwazyjnymi

Unikać

- ✗ Mikronakłowanie i lasery ablacyjne w okolicach ryzyka
- ✗ Przekłuwanie i tatuaże
- ✗ Samodzielne próby usuwania bliznowca

JAK TO POWIEDZIEĆ KLIENTOWI

Jeśli blizna rośnie poza miejsce rany, to bliznowiec i potrzebny jest lekarz. U osób z taką skłonnością unikamy zabiegów naruszających skórę.

04

CZĘŚĆ 4

Redukcja tkanki tłuszczowej



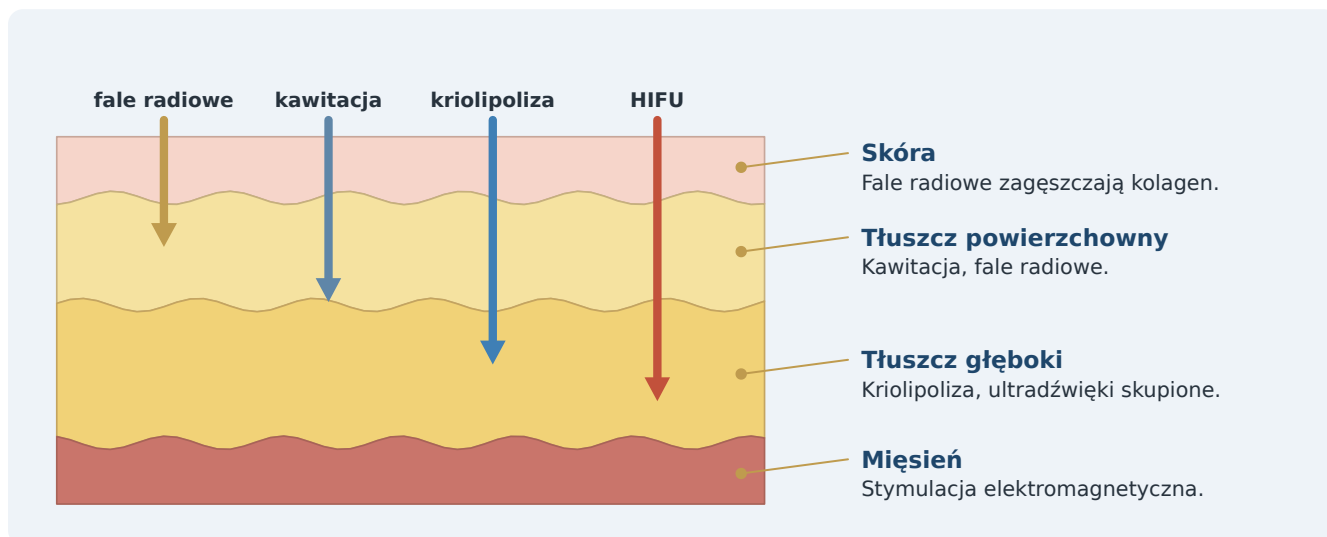
Metody, które zmniejszają miejscowy nadmiar tkanki podskórnej bez operacji. Dział pokazuje mechanizmy, realne efekty, bezpieczeństwo i to, kto jest dobrym kandydatem.

s. 40	31. Metody nieinwazyjne: mapa	s. 45	36. Fale radiowe a tkanka tłuszczowa
s. 41	32. Kriolipoliza: mechanizm	s. 46	37. Lipoliza iniekcyjna
s. 42	33. Kriolipoliza: przebieg i efekty	s. 47	38. Co działa, a co tylko obiecuje
s. 43	34. Kriolipoliza: bezpieczeństwo	s. 48	39. Kto jest dobrym kandydatem
s. 44	35. Ultradźwięki: kawitacja i HIFU	s. 49	40. Jak utrzymać efekt

Metody nieinwazyjne: mapa

Czym i jak głęboko działamy

Nieinwazyjne metody redukcji działają zimnem, ciepłem lub falą ultradźwiękową. Różnią się głębokością działania, liczbą zabiegów i siłą dowodów naukowych.



Metoda	Czynnik	Co dzieje się z komórką	Efekt widać po
Kriolipoliza	zimno	zaprogramowana śmierć komórki	8-12 tygodniach
Ultradźwięki skupione	ciepło powyżej 55°C w ognisku	zniszczenie termiczne	8-12 tygodniach
Kawitacja	ultradźwięki niskiej częstotliwości	uszkodzenie błony	serii zabiegów
Fale radiowe	ciepło w całej objętości	głównie przebudowa kolagenu	serii zabiegów
Lipoliza iniekcyjna (lekarz)	kwas deoksycholowy	rozpad błony	4-8 tygodniach

Wspólna zasada: to metody modelowania sylwetki, a nie odchudzania. Najlepiej działają na miejscowy nadmiar tkanki u osób o stabilnej masie ciała.

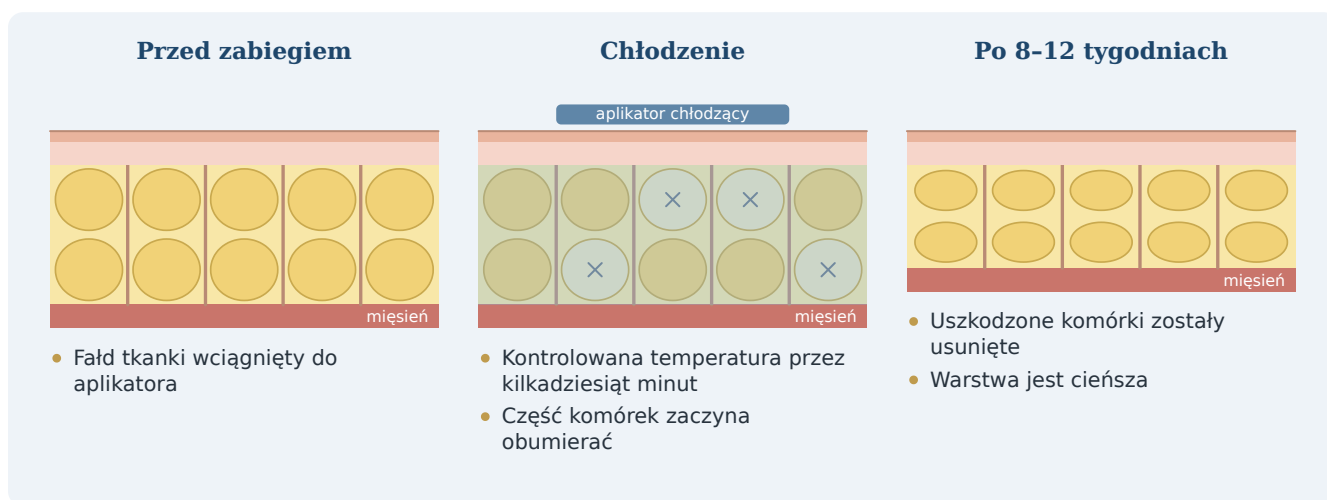
JAK TO POWIEDZIEĆ KLIENTOWI

Tkankę tłuszczową można zmniejszać zimnem, ciepłem albo ultradźwiękami. Każda metoda działa na innej głębokości, dlatego dobieramy ją do okolicy i grubości fałdu.

Kriolipoliza: mechanizm

Dlaczego zimno niszczy tłuszcz, a oszczędza skórę

Komórki tłuszczowe są bardziej wrażliwe na zimno niż skóra, nerwy i mięśnie. Kontrolowane chłodzenie uruchamia w nich proces obumierania, a organizm usuwa je stopniowo przez kilka tygodni.



35-60 min

trwa chłodzenie jednej okolicy

ok. 20-25%

o tyle średnio zmniejsza się grubość warstwy w miejscu aplikatora

8-12 tyg.

tyle czekamy na pełny efekt

Selektywność	Tłuszcz krystalizuje w temperaturze wyższej niż woda w pozostałych tkankach, dlatego odpowiednie chłodzenie uszkadza głównie adipocyty.
Usuwanie	Komórki są rozkładane przez układ odpornościowy. Proces jest powolny i nie podnosi istotnie poziomu lipidów we krwi.
Dla kogo	Wyraźny, miękki fałd, który daje się wciągnąć do aplikatora: brzuch, boczki, uda, okolica pod pośladkami, ramiona.

JAK TO POWIEDZIEĆ KLIENTOWI

Tłuszcz gorzej znosi zimno niż skóra. Podczas zabiegu schładzamy fałd, a organizm przez kolejne tygodnie sam usuwa uszkodzone komórki.

Kriolipoliza: przebieg i efekty

Od kwalifikacji do pomiaru kontrolnego

Efekt kriolipolizy pojawia się powoli. Klient, który wie, że pierwsze zmiany zobaczy po miesiącu, a pełny wynik po trzech, jest spokojniejszy i bardziej zadowolony.

ZMNIEJSZENIE GRUBOŚCI WARSTWY W MIEJSCU ZABIEGU (WARTOŚCI ORIENTACYJNE)



- 1 Kwalifikacja.** Wywiad, ocena fałdu, przeciwwskazania, zdjęcia i pomiary.
- 2 Przygotowanie.** Membrana ochronna na skórę, dobór aplikatora.
- 3 Chłodzenie.** Uczucie ciągnięcia i zimna, po kilku minutach okolica drętwieje.
- 4 Masaż.** Krótki masaż okolicy po zdjęciu aplikatora.
- 5 Kontrola.** Zdjęcia i pomiary po 8–12 tygodniach; wtedy decyduje o kolejnym zabiegu.

Po zabiegu	Zaczerwienienie, obrzęk, tkliwość i siniaki przez kilka dni; drętwienie nawet przez kilka tygodni.
Powtórzenie	Tę samą okolicę można schłodzić ponownie po 8–12 tygodniach, jeśli fałd jest nadal wystarczający.

JAK TO POWIEDZIEĆ KLIENTOWI

Po zabiegu nic nie widać od razu. Pierwsze zmiany pojawiają się po około miesiącu, a pełny efekt oceniamy po trzech.

Kriolipoliza: bezpieczeństwo

Reakcje spodziewane, przeciwwskazania i rzadkie powikłania

Kriolipoliza ma dobry profil bezpieczeństwa pod warunkiem rzetelnej kwalifikacji i sprawnego, oryginalnego sprzętu. Klient powinien znać także rzadkie powikłania.

Spodziewane	Wymaga kontaktu z gabinetem lub lekarzem
zaczerwienienie i obrzęk przez kilka dni	pęcherze, rana, oparzenie skóry
siniaki, tkliwość, uczucie ciągnięcia	silny, narastający ból po kilku dniach
drętwienie do kilku tygodni	zaburzenia czucia utrzymujące się miesiącami
stopniowe zmniejszanie się fałdu	twarde powiększenie się okolicy po 2-5 miesiącach

❖ Przeciwwskazania

- Ciąża i karmienie piersią
- Choroby związane z nadwrażliwością na zimno
- Zaburzenia krążenia obwodowego, objaw Raynauda
- Przepuklina w okolicy zabiegu
- Zaburzenia czucia, neuropatia
- Rany, stany zapalne, świeże blizny
- Otyłość: zabieg nie jest leczeniem
- Choroby wątroby i ciężkie choroby przewlekłe

Paradoksalny przerost	Rzadkie powikłanie: zamiast się zmniejszyć, tkanka w miejscu zabiegu twardnieje i powiększa się. Nie ustępuje samo i wymaga leczenia chirurgicznego.
Sprzęt	Ryzyko oparzeń rośnie przy urządzeniach bez czujników temperatury i przy źle dobranych membranach. Sprawdzaj certyfikaty i serwis.

poniżej 1%

szacowana częstość
paradoksalnego przerostu

zawsze

membrana ochronna i kontrola
temperatury

pisemnie

informacja o ryzyku w zgodzie na
zabieg

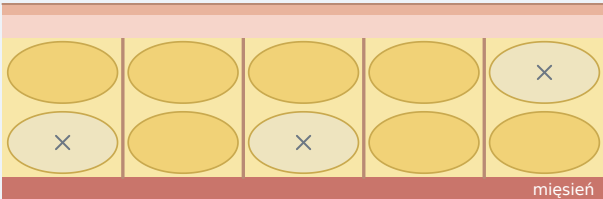
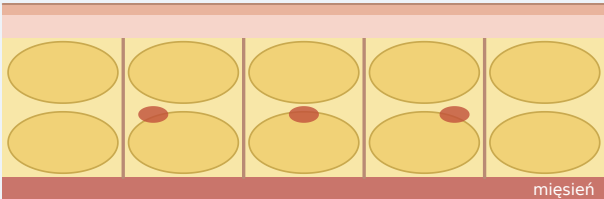
JAK TO POWIEDZIEĆ KLIENTOWI

Zabieg jest bezpieczny, ale jak każda metoda ma przeciwwskazania i rzadkie powikłania. Opowiem o nich przed podpisaniem zgody.

Ultradźwięki: kawitacja i HIFU

Ta sama fala, dwa różne mechanizmy

Kawitacja wykorzystuje ultradźwięki niskiej częstotliwości, które uszkodzają błony komórek tłuszczowych. Ultradźwięki skupione tworzą w głębi punkt o wysokiej temperaturze i niszczą tkankę termicznie.

Kawitacja	Ultradźwięki skupione
 • Pęcherzyki gazu zapadają się i uszkodzają błony • Działanie rozproszone, płytsze	 • Energia zogniskowana na zadanej głębokości • Skóra nad ogniskiem pozostaje nienaruszona

Cecha	Kawitacja	Ultradźwięki skupione
Seria	6-10 zabiegów co 7 dni	1-3 zabiegi
Odczucia	ciepło, dźwięk wysokiego tonu	ból, tkliwość, możliwe siniaki
Wymagania	nawodnienie, aktywność	fałd o grubości co najmniej 2,5 cm
Dowody	ograniczone do umiarkowanych	umiarkowane
Szczególne przeciwwskazania	choroby wątroby, zaburzenia lipidowe, implanty metalowe	przepukliny, implanty, zaburzenia krzepnięcia

Po kawitacji: uwolnione lipidy są przetwarzane przez wątrobę. Dlatego zaleca się wodę, lekki posiłek, ruch i odstęp co najmniej 7 dni między zabiegami tej samej okolicy.

JAK TO POWIEDZIEĆ KLIENTOWI

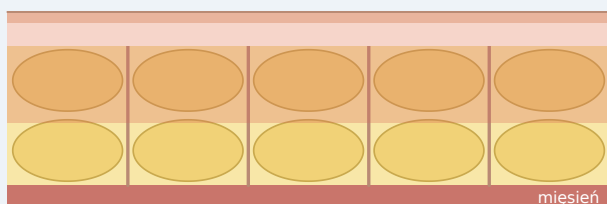
Ultradźwięki mogą działać łagodnie i wymagać serii albo mocno i punktowo. Wybór zależy od grubości fałdu i tego, ile czasu chcemy poświęcić na terapię.

Fale radiowe a tkanka tłuszczowa

Ciepło, które przede wszystkim ujędrnia

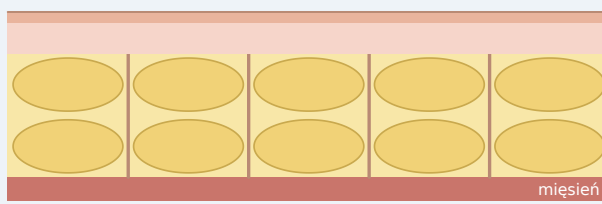
Fale radiowe nagrzewają tkanki w całej objętości. Najsilniej wpływają na kolagen skóry, a redukcja tkanki tłuszczowej jest umiarkowana. To metoda z wyboru, gdy problemem jest wiotkość z niewielkim nadmiarem objętości.

W trakcie zabiegu



- Ciepło w skórze właściwej i płytkej tkance
- Włókna kolagenu kurczą się

Po serii



- Gęstsza, jędrniejsza skóra
- Niewielkie zmniejszenie obwodu

40-42°C

temperatura utrzymywana na powierzchni skóry

6-10

zabiegów w serii

co 7-14 dni

odstęp między zabiegami

Najlepsze wskazania

- Wiotka skóra brzucha po ciąży
- Wewnętrzna strona ud i ramion
- Cellulit miękki
- Utrwalenie efektu po redukcji

Przeciwwskazania

- Rozrusznik serca i implanty elektroniczne
- Metal w polu zabiegu
- Cięża
- Choroba nowotworowa
- Zaburzenia czucia skóry

Bezpieczeństwo: stały ruch głowicy, kontrola temperatury i pytanie klienta o odczucia. Punktowe pieczenie to sygnał do natychmiastowego przesunięcia głowicy.

JAK TO POWIEDZIEĆ KLIENTOWI

Fale radiowe to przede wszystkim ujędrnianie. Skóra staje się gęstsza, a obwód zmniejsza się nieznacznie.

Lipoliza iniekcyjna

Zabieg lekarski: co powinien wiedzieć kosmetolog

Lipoliza iniekcyjna polega na podaniu do tkanki tłuszczowej substancji, która rozpuszcza błony komórek. To procedura lekarska, ale klienci często pytają o nią w gabinecie kosmetologicznym.



Zagadnienie	Fakty
Substancja czynna	kwas deoksycholowy
Kto wykonuje	lekarz
Typowe okolice	podbródek oraz małe, miejscowe depozyty tkanki; decyzja należy do lekarza
Reakcje	wyraźny obrzęk, ból, zaczerwienienie, drętwienie, siniaki, przejściowe zgrubienia
Ryzyko	uszkodzenie nerwu, martwica skóry przy nieprawidłowym podaniu, nierówności

Rola kosmetologa	Rzetelna informacja, skierowanie do lekarza, pielęgnacja skóry przed zabiegiem i po nim według zaleceń lekarskich.
Czego nie robić	Nie wykonywać iniekcji preparatami niewiadomego pochodzenia i nie kwalifikować do zabiegu lekarskiego.

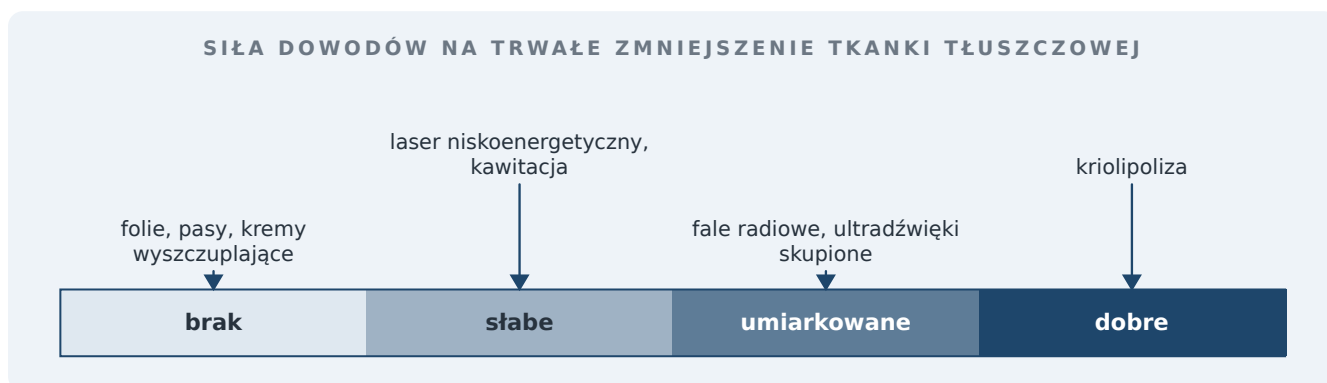
JAK TO POWIEDZIEĆ KLIENTOWI

To zabieg, który wykonuje lekarz. Mogę wyjaśnić, na czym polega i czego się spodziewać, a jeśli jest dla Pani odpowiedni, polecę konsultację lekarską.

Co działa, a co tylko obiecuje

Siła dowodów dla popularnych metod wyszczuplających

Rynek zabiegów na ciało pełen jest obietnic. Uporządkowanie metod według siły dowodów pomaga uczciwie doradzać i nie sprzedawać złudzeń.



Metoda	Co naprawdę robi
Folie, pasy, sauna	przejściowa utrata wody; obwód wraca po nawodnieniu
Kremy wyszczuplające	wygładzają i napinają naskórek; nie docierają do tkanki tłuszczowej
Laser niskoenergetyczny	przejściowe uwolnienie lipidów; wyniki badań niejednoznaczne
Klasyczna elektrostymulacja	napina mięśnie; nie zmniejsza tkanki tłuszczowej
Stymulacja elektromagnetyczna	wzmacnia mięśnie; niewielka redukcja w badaniach producentów
Suplementy spalające tłuszcz	brak wiarygodnych dowodów; możliwe działania niepożądane

Zasada doradztwa: jeśli metoda obiecuje centymetry w godzinę, to mówi o wodzie. Trwała zmiana tkanki zawsze wymaga tygodni.

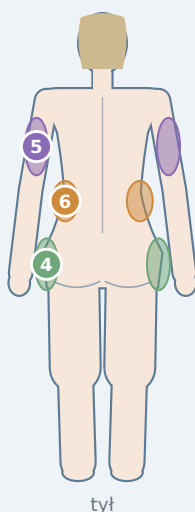
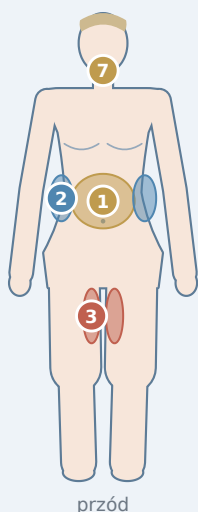
JAK TO POWIEDZIEĆ KLIENTOWI

Część popularnych metod daje tylko chwilowy efekt związany z utratą wody. Polecę te, które mają potwierdzone działanie, i powiem, ile trzeba na nie czekać.

Kto jest dobrym kandydatem

Kwalifikacja do zabiegów redukujących

Najlepsze efekty uzyskują osoby o prawidłowej lub nieznacznie podwyższonej masie ciała, z miejscowym nadmiarem tkanki, którego nie zmieniają dieta i ruch.



- 1 Brzuch**
Dolna część: najczęstszy cel.
- 2 Boczki**
Dobrze wchodzi w aplikator.
- 3 Wewnętrzna strona ud**
Mały, miękki depozyt.
- 4 Bryczesy**
Tkanka oporna na dietę.
- 5 Ramiona**
Przy wyraźnym fałdzie.
- 6 Fałdy na plecach**
Okolice pod linią biustonosza.
- 7 Podbródek**
Małe aplikatory lub zabieg lekarski.

Dobry kandydat

- ✓ Stabilna masa ciała od kilku miesięcy
- ✓ Wyraźny, miękki fałd w jednej okolicy
- ✓ Realne oczekiwania: modelowanie, nie odchudzanie
- ✓ Gotowość do utrzymania aktywności

Zabieg nie jest dla

- ✗ Osób z otyłością jako metoda leczenia
- ✗ Osób z przewagą tkanki trzewnej
- ✗ Kobiet w ciąży i karmiących
- ✗ Osób oczekujących efektu po kilku dniach

Test fałdu: jeśli tkanki nie da się uchwycić w fałd o grubości około 2,5 cm, metody działające głęboko nie mają na co działać. Wtedy lepsze będą zabiegi ujędrniające.

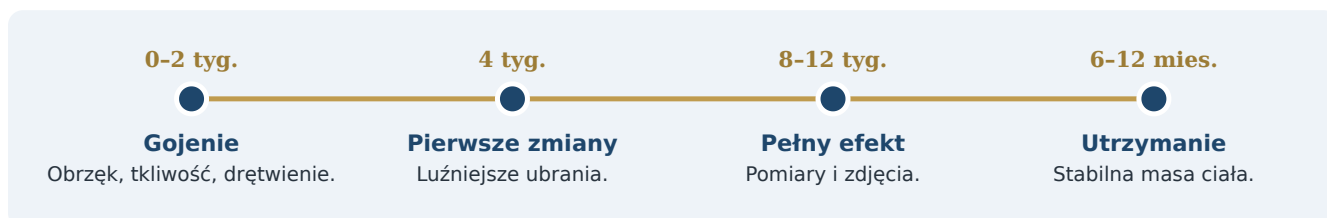
JAK TO POWIEDZIEĆ KLIENTOWI

Te zabiegi są dla osób, które mają jedną oporną okolicę mimo dobrej diety i ruchu. Nie zastąpią odchudzania, ale potrafią ładnie wyrównać kontur.

Jak utrzymać efekt

Co dzieje się po zabiegu i dlaczego liczy się styl życia

Zniszczone komórki tłuszczowe nie wracają, ale te, które pozostały, mogą się powiększać. Trwałość efektu zależy więc od bilansu energii w kolejnych miesiącach.



Sytuacja po zabiegu	Co się stanie z efektem
Masa ciała stabilna	efekt utrzymuje się latami
Przyrost masy o kilka kilogramów	pozostałe komórki rosną; kontur się pogarsza, często także w innych okolicach
Redukcja masy i trening	efekt staje się wyraźniejszy
Ciąża, zmiany hormonalne	rozkład tkanki może się zmienić niezależnie od zabiegu

Zalecane

- ✓ Ruch co najmniej 150 minut tygodniowo
- ✓ Trening siłowy 2 razy w tygodniu
- ✓ Kontrola obwodów raz w miesiącu
- ✓ Zabiegi ujędrniające jako uzupełnienie

Unikać

- ✗ Traktowanie zabiegu jak zgody na nadwyżkę kalorii
- ✗ Głodówki i szybkie diety
- ✗ Ocena efektu przed upływem 8 tygodni

150 min

ruchu w tygodniu

2 razy

trening siłowy w tygodniu

raz w mies.

kontrola obwodów

JAK TO POWIEDZIEĆ KLIENTOWI

Komórki zniszczone podczas zabiegu nie odrosną. Pozostałe mogą jednak rosnąć, dlatego efekt utrzymuje ten, kto utrzymuje wagę.

05

CZĘŚĆ 5

Ujędrnianie i modelowanie



Zabiegi, które poprawiają napięcie skóry i kontur: fale radiowe, ultradźwięki skupione, stymulacja mięśni, zabiegi iniekcyjne i masaże aparaturowe.

s. 51	41. Wiotkość skóry ciała	s. 56	46. Stymulacja mięśni
s. 52	42. Fale radiowe: mechanizm	s. 57	47. Karboksyterapia
s. 53	43. Rodzaje fal radiowych	s. 58	48. Zabiegi iniekcyjne na ciało
s. 54	44. Fale radiowe mikroigłowe	s. 59	49. Masaż podciśnieniowy
s. 55	45. Ultradźwięki skupione na ciele	s. 60	50. Fala uderzeniowa

Wiotkość skóry ciała

Skąd się bierze i kiedy da się ją poprawić

Skóra traci napięcie, gdy ubywa kolagenu i elastyny albo gdy została nadmiernie rozciągnięta. Zabiegi pomagają przy wiotkości lekkiej i umiarkowanej. Wyrażnego nadmiaru skóry nie cofnie żadne urządzenie.



Stopień	Jak rozpoznać	Co proponować
Lekka	skóra mniej sprężysta, wolniej wraca po ujęciu w fałd	fale radiowe, masaż, trening siłowy, retinoidy do ciała
Umiarkowana	widoczne pofałdowanie przy pochyleniu, luźna skóra ramion lub ud	fale radiowe mikroigłowe, ultradźwięki skupione, zabiegi lekarskie stymulujące kolagen
Znaczna	wiszący fałd, nadmiar skóry	konsultacja chirurga; zabiegi tylko jako uzupełnienie

Uczciwy komunikat: urządzenia zagęszczają skórę, ale jej nie skracają. Im większy nadmiar, tym mniejszy efekt zabiegów.

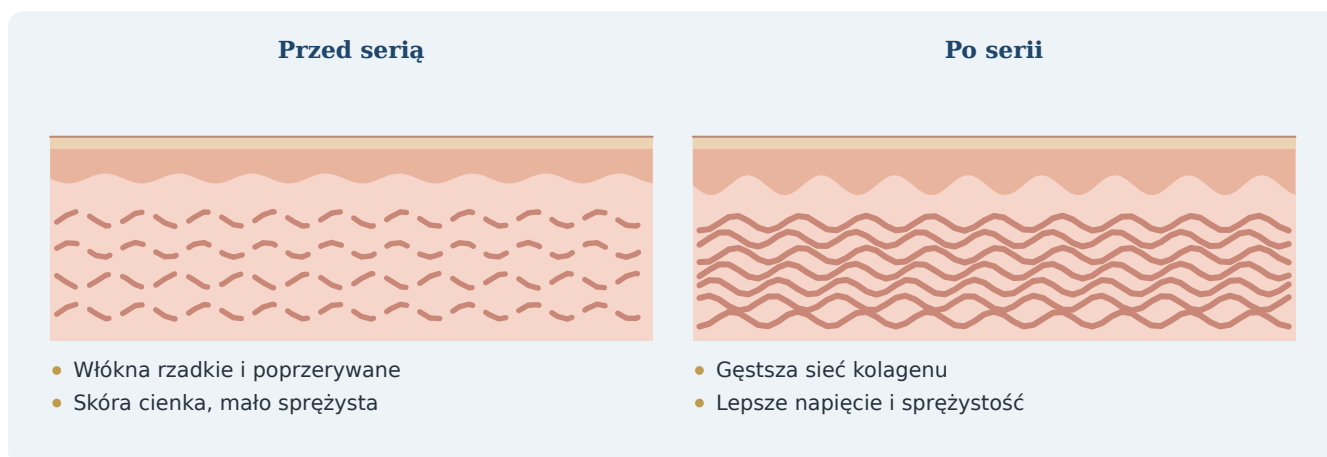
JAK TO POWIEDZIEĆ KLIENTOWI

Zabiegi ujędrniające zagęszczają skórę i poprawiają jej napięcie. Jeśli skóry jest wyraźnie za dużo, uczciwie powiem, że lepszy efekt da chirurg.

Fale radiowe: mechanizm

Jak ciepło przebudowuje kolagen

Fale radiowe zamieniają się w tkance w ciepło. Podgrzane włókna kolagenu kurczą się od razu, a przez kolejne miesiące fibroblasty budują nowe.



- 1 Nagrzanie.** Skóra właściwa osiąga temperaturę, przy której kolagen zmienia strukturę.
- 2 Skurcz włókien.** Efekt napięcia widoczny bezpośrednio po zabiegu; częściowo przejściowy.
- 3 Sygnał do naprawy.** Kontrolowany bodziec cieplny pobudza fibroblasty.
- 4 Nowy kolagen.** Przebudowa trwa 3-6 miesięcy po serii.

40-42°C

na powierzchni skóry podczas zabiegu

6-8

zabiegów w typowej serii

3-6 mies.

narasta efekt po zakończeniu serii

Dla praktyka: o skuteczności decyduje czas utrzymania temperatury, a nie jej chwilowe przekroczenie. Za gorąco oznacza oparzenie, za chłодно brak efektu.

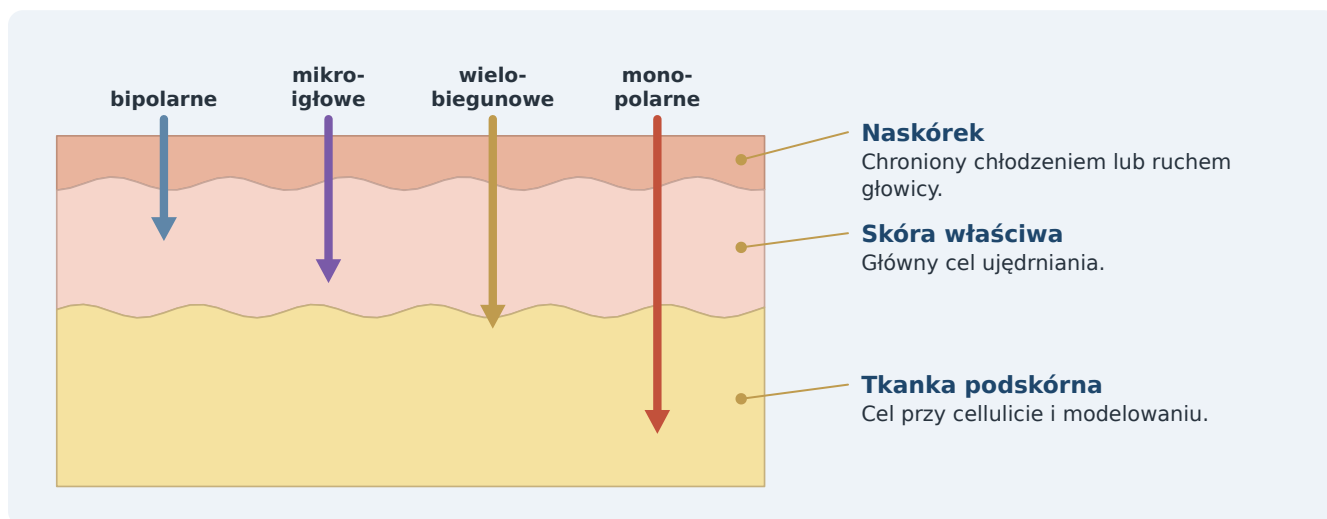
JAK TO POWIEDZIEĆ KLIENTOWI

Ciepło fal radiowych obkurcza włókna kolagenu i pobudza skórę do produkcji nowych. Część efektu widać od razu, a reszta narasta przez kilka miesięcy.

Rodzaje fal radiowych

Monopolarne, bipolarne, wielobiegunowe, mikroigłowe

Urządzenia różnią się układem elektrod, a przez to głębokością i rozkładem ciepła. Ta wiedza pozwala dobrać głowicę do okolicy i problemu.



Rodzaj	Przepływ energii	Głębokość	Zastosowanie
Monopolarne	od głowicy do elektrody biernej na ciele	największa	wiotkość, cellulit, modelowanie
Bipolarne	między dwiema elektrodami w głowicy	płytka	cienka skóra: ramiona, dekolty
Wielobiegunowe	między kilkoma elektrodami	średnia	najczęstsze na ciele: brzuch, uda
Mikroigłowe	z końcówek igieł w skórze właściwej	regulowana	rozstępy, blizny, wyraźna wiotkość

Wspólne przeciwwskazania: rozrusznik serca i inne implanty elektroniczne, metal w polu zabiegu, ciąża, choroba nowotworowa, zaburzenia czucia, stany zapalne skóry.

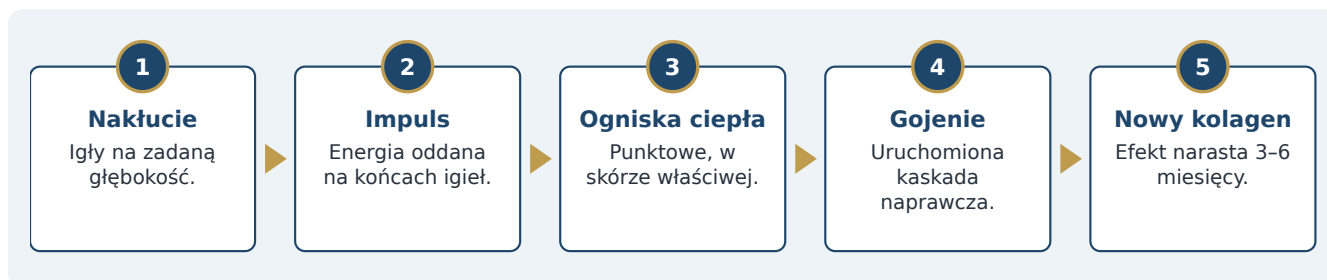
JAK TO POWIEDZIEĆ KLIENTOWI

Urządzenia do fal radiowych działają na różnej głębokości. Dobieram głowicę do tego, czy pracujemy nad cienką skórą ramion, czy nad brzuchem albo udami.

Fale radiowe mikroigłowe

Ciepło dostarczone dokładnie tam, gdzie powstaje kolagen

Igły wprowadzają energię bezpośrednio do skóry właściwej, omijając naskórek. Połączenie mikrourazu i ciepła daje silniejszy bodziec niż każda z tych metod osobno.



Wskazanie	Orientacyjna głębokość	Seria
Rozstępy	1,5–2,5 mm	3–4 zabiegi co 4–6 tygodni
Blizny zanikowe	1,5–2,5 mm	3–4 zabiegi co 4–6 tygodni
Wiotkość brzucha, ramion, ud	2–3,5 mm	3 zabiegi co 4–6 tygodni
Kolana, dekolt	1–2 mm	2–3 zabiegi

Po zabiegu	Rumień i obrzęk przez 1–3 dni, punktowe strupki do tygodnia. Filtr na odłożone okolice przez 4 tygodnie.
Przeciwwskazania	Jak dla fal radiowych i mikronakłuwania: implanty elektroniczne, metal, ciąża, bliznowce, zaburzenia krzepnięcia, infekcje, opalenizna.
Kto wykonuje	Osoba przeszkolona w obsłudze konkretnego urządzenia, w zakresie dopuszczonym przepisami i ubezpieczeniem gabinetu.

Łączenie: między zabiegami sprawdza się pielęgnacja z retinoidem i emolientem. Zabiegów złuszczących nie wykonujemy w tym samym miesiącu na tej samej okolicy.

JAK TO POWIEDZIEĆ KLIENTOWI

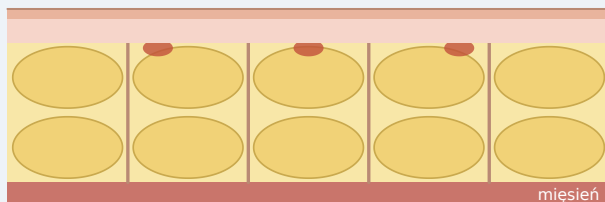
W tym zabiegu cienkie igły dostarczają ciepło w głąb skóry. To mocniejszy bodziec niż zwykłe fale radiowe, dlatego wystarczają trzy lub cztery zabiegi.

Ultradźwięki skupione na ciele

Punktowe ogniska ciepła bez naruszania powierzchni

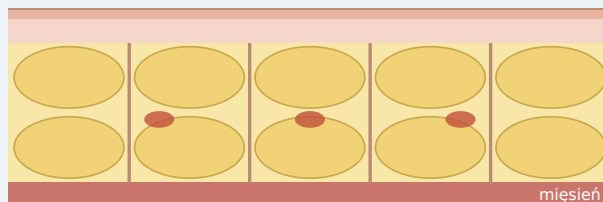
Wiązka ultradźwięków skupia się na zadanej głębokości jak światło w soczewce. Płytkie głowice ujędrniają skórę, głębokie niszczą tkankę tłuszczową.

Głowice płytkie: ujędrnianie



- Ogniska w skórze właściwej i tuż pod nią
- Obkurczenie i nowy kolagen

Głowice głębokie: redukcja



- Ogniska w tkance tłuszczowej
- Zniszczenie termiczne komórek

Cel	Głębokość ogniska	Okolice	Efekt
Ujędrnianie	1,5–4,5 mm	ramiona, brzuch, uda, kolana, pośladki	po 2–3 miesiącach; do roku
Redukcja	6–13 mm i głębiej	brzuch, boczki, uda	po 8–12 tygodniach

Czego się spodziewać

- Kłucie i uczucie gorąca w trakcie
- Tkliwość, czasem siniaki przez kilka dni
- Zwykle 1–2 zabiegi w roku

Przeciwwskazania

- Ciąża
- Implanty i metal w polu zabiegu
- Przepukliny
- Zaburzenia krzepnięcia
- Stany zapalne i rany skóry

Ostrożnie: zbyt płytka linia strzałów przy cienkiej tkance grozi nierównościami i uszkodzeniem nerwów. Głębokość dobiera się do grubości fałdu.

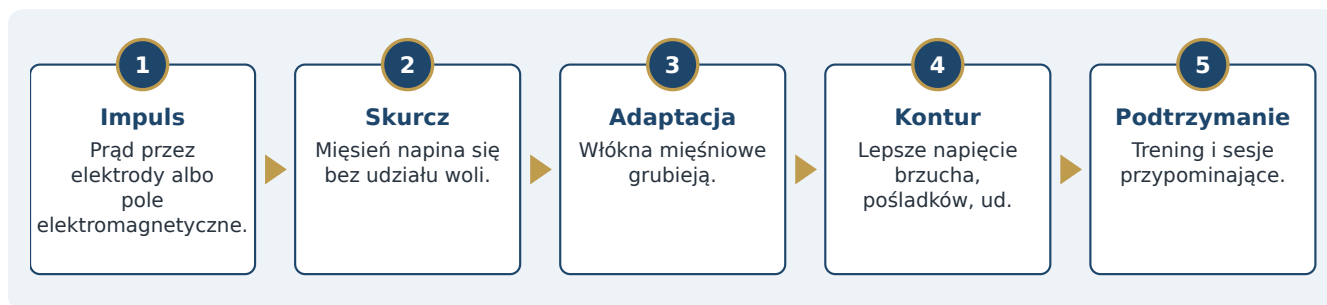
JAK TO POWIEDZIEĆ KLIENTOWI

Ultradźwięki działają jak soczewka: skupiają energię w jednym punkcie pod skórą. Na powierzchni nic nie widać, a efekt pojawia się po dwóch-trzech miesiącach.

Stymulacja mięśni

Prąd i pole elektromagnetyczne w modelowaniu sylwetki

Urządzenia wywołują skurcze mięśni silniejsze i częstsze niż podczas zwykłego treningu. Poprawiają napięcie i kontur, ale nie zastępują aktywności fizycznej.



Cecha	Elektrostymulacja	Pole elektromagnetyczne
Sposób działania	elektrody na skórze	aplikator bez kontaktu z nerwami skóry
Głębokość	mięśnie powierzchowne	cała grubość mięśnia
Seria	10–15 zabiegów	4–6 zabiegów w 2–3 tygodnie
Efekt	poprawa napięcia	wyraźniejsze napięcie; niewielka redukcja tkanki w badaniach producentów

❖ Przeciwwskazania

- Rozrusznik serca, pompa, implant elektroniczny
- Metal w polu zabiegu, w tym niektóre wkładki
- Cięża i okres tuż po porodzie
- Padaczka
- Świeże operacje i przepukliny
- Choroby mięśni i ostre stany zapalne

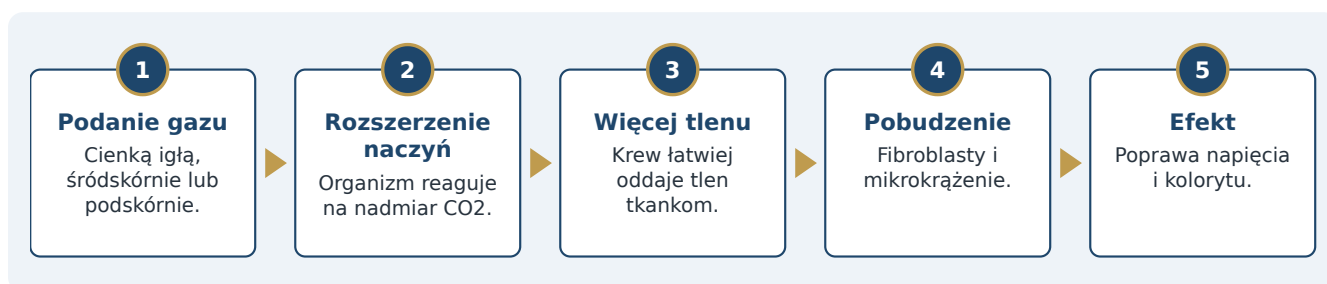
JAK TO POWIEDZIEĆ KLIENTOWI

Urządzenie napina mięśnie za Panią, mocniej niż ćwiczenia. To dobre wsparcie dla treningu, ale nie jego zamiennik.

Karboksyterapia

Dwutlenek węgla jako bodziec dla krążenia

Niewielkie ilości dwutlenku węgla podane pod skórę rozszerzają naczynia i poprawiają utlenowanie tkanek. Zabieg stosuje się przy cellulicie, rozstępach i wiotkości, choć dowody są ograniczone.



Zagadnienie	Fakty
Seria	6–12 zabiegów co 7–14 dni
Odczucia	rozpiekanie, ciepło, trzeszczenie pod skórą przez kilka minut; możliwe siniaki
Dowody	ograniczone do umiarkowanych dla cellulitu i rozstępów; badania są małe
Przeciwwskazania	cięża, ciężkie choroby serca, płuc i nerek, zaburzenia krzepnięcia, infekcje, choroba nowotworowa

Zakres uprawnień: to zabieg z przerwaniem ciągłości skóry. Zanim wprowadzisz go do oferty, sprawdź przepisy i zakres ubezpieczenia gabinetu.

Po zabiegu	Przez dobę bez gorącej kąpieli, sauny i intensywnego wysiłku. Zaczerwienienie i uczucie ciepła ustępują w ciągu godzin.
Łączenie	Często z falami radiowymi lub mikronakłuwaniem, w osobnych terminach.

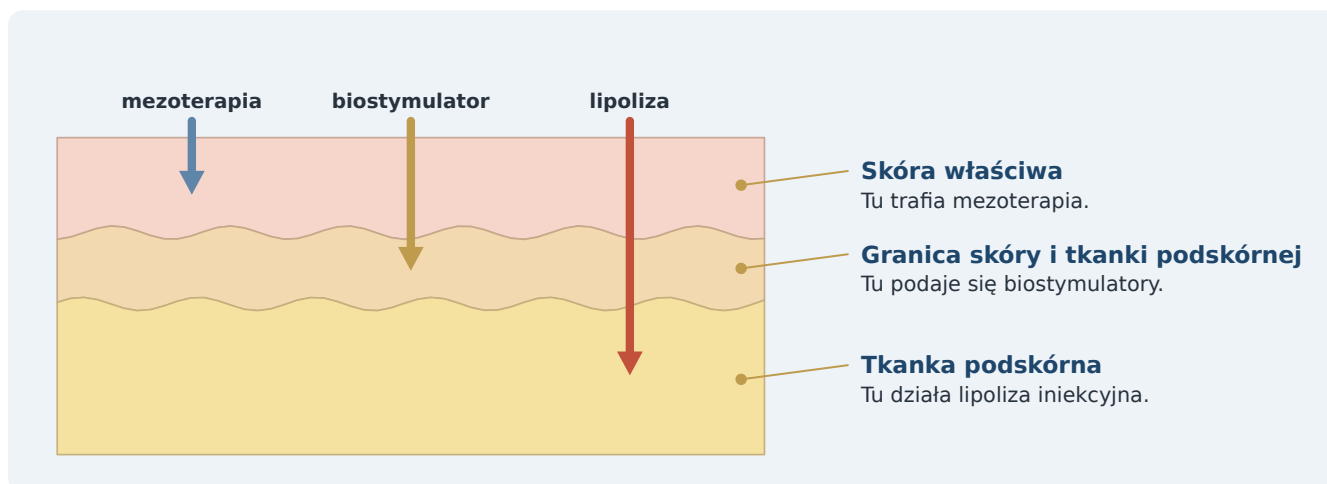
JAK TO POWIEDZIEĆ KLIENTOWI

W tym zabiegu podajemy pod skórę odrobinę dwutlenku węgla. Naczynia się rozszerzają, tkanka jest lepiej dotleniona i stopniowo poprawia się jej wygląd.

Zabiegi iniekcyjne na ciało

Mezoterapia i biostymulatory: co wie kosmetolog

Klienci pytają o zabiegi iniekcyjne poprawiające napięcie skóry ciała. Część z nich wykonują wyłącznie lekarze, ale kosmetolog powinien umieć wyjaśnić, czym się różnią.



Zabieg	Co się podaje	Cel	Dowody
Mezoterapia igłowa	mieszanki nawilżające i odżywcze	nawilżenie, jakość skóry	ograniczone
Biostymulatory kolagenu	kwas polimlekowy, hydroksyapatyt wapnia	wiotkość ramion, brzucha, pośladków, dekoltu	umiarkowane
Osocze bogatopłytkowe	własne płytki krwi	rozstępy, jakość skóry	ograniczone

Kto wykonuje	Biostymulatory i osocze to procedury lekarskie. Zakres mezoterapii zależy od przepisów i kwalifikacji.
Realny efekt	Narasta 2-3 miesiące. Możliwe siniaki, obrzęk i przejściowe grudki.
Rola gabinetu	Przygotowanie skóry, pielęgnacja po zabiegu według zaleceń lekarza, zabiegi uzupełniające.

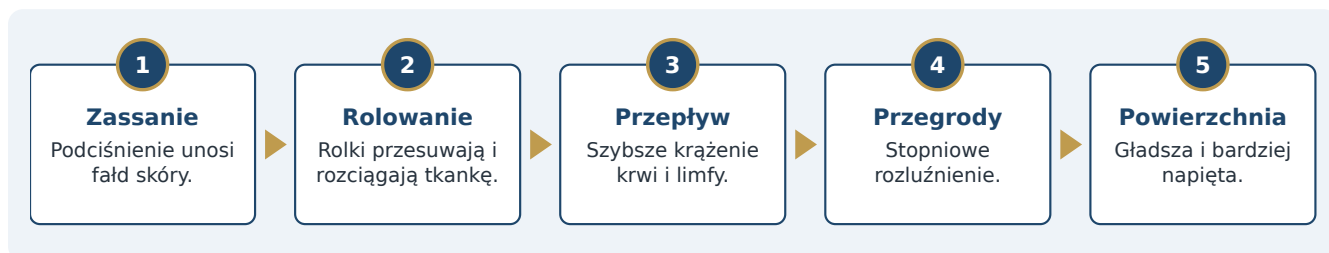
JAK TO POWIEDZIEĆ KLIENTOWI

Są zabiegi, w których lekarz podaje pod skórę preparaty pobudzające kolagen. Wyjaśnię różnice i podpowiem, kiedy warto o nie zapytać lekarza.

Masaż podciśnieniowy

Mechaniczna praca z fałdem skórny

Głowica zasysa fałd skóry i przesuwa go między rolkami. Zabieg poprawia przepływ krwi i limfy oraz rozciąga przegrody. Efekt jest wyraźny, ale wymaga podtrzymania.

**10-15**

zabiegów w serii

2 razy w tyg.

w fazie intensywnej

raz w mies.

zabieg podtrzymujący

Dobre praktyki

- ✓ Jednorazowy kombinezon dla każdego klienta
- ✓ Siła ssania dobrana do okolicy i odczuć
- ✓ Kierunek pracy zgodny z odpływem limfy
- ✓ Woda i ruch po zabiegu

Przeciwwskazania

- ✗ Żylaki, zakrzepica, zapalenie żył
- ✗ Kruche naczynia, leki przeciwkrzepliwe
- ✗ Cięża
- ✗ Stany zapalne skóry, świeże blizny
- ✗ Choroba nowotworowa

Siniaki nie są oznaką skuteczności. Świadczą o zbyt dużej sile ssania i uszkodzeniu naczyń. Zabieg powinien być odczuwany jako mocny masaż, nie ból.

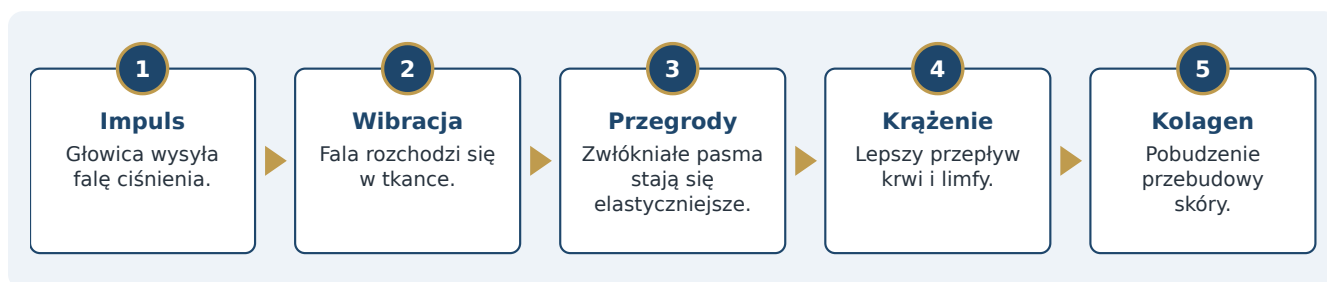
JAK TO POWIEDZIEĆ KLIENTOWI

To mocny masaż wykonywany głowicą, która unosi i roluje skórę. Poprawia krążenie i wygładza powierzchnię, a efekt utrzymujemy zabiegiem raz w miesiącu.

Fala uderzeniowa

Impulsy akustyczne w terapii cellulitu

Fala uderzeniowa, nazywana też akustyczną, przenosi w głąb tkanki krótkie impulsy mechaniczne. Rozluźnia zwłókniałe przegrody i pobudza mikrokrążenie.



Zagadnienie	Fakty
Wskazania	cellulit II-III stopnia, zwłaszcza twardy; uzupełnienie po zabiegach redukujących
Seria	6–10 zabiegów, 1–2 razy w tygodniu
Odczucia	rytmiczne opukiwanie; tkliwość, czasem drobne siniaki
Trwałość	kilka miesięcy; zalecane zabiegi przypominające
Dowody	umiarkowane; jedna z lepiej przebadanych metod gabinetowych

❖ Przeciwwskazania

- Zaburzenia krzepnięcia i leki przeciwkrzepliwe
- Choroba nowotworowa
- Zakrzepica, zaawansowane żylaki
- Stany zapalne i infekcje skóry
- Ciąża
- Okolica dużych naczyń i nerwów, implanty

W praktyce: dobrze uzupełnia masaż podciśnieniowy i fale radiowe. Po zabiegu zalecamy wodę i ruch. Rozległe siniaki oznaczają zbyt dużą energię.

JAK TO POWIEDZIEĆ KLIENTOWI

Fala uderzeniowa działa jak bardzo szybkie opukiwanie tkanki. Rozluźnia twarde pasma pod skórą, które tworzą wgłębienia.

06

CZĘŚĆ 6

Drenaż i obrzęki



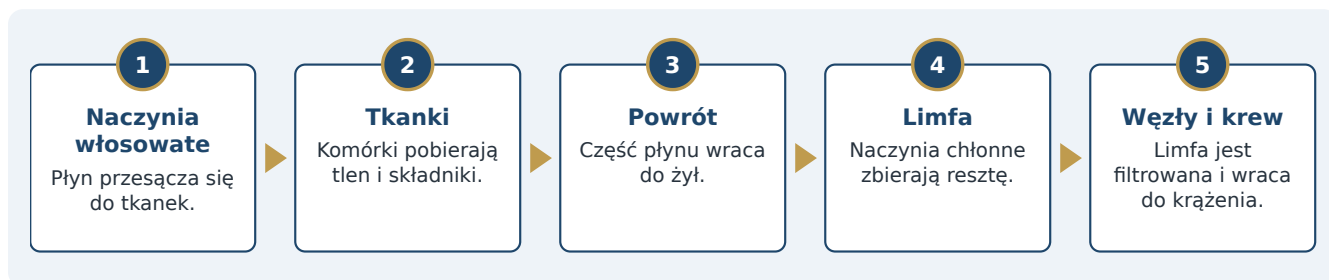
Uczucie ciężkich nóg i zatrzymanie wody to częste powody wizyt. Dział pokazuje, jak działa drenaż, kiedy pomaga i które obrzęki wymagają lekarza, a nie zabiegu.

s. 62	51. Skąd bierze się obrzęk	s. 67	56. Kiedy obrzęk jest alarmem
s. 63	52. Drenaż limfatyczny	s. 68	57. Bańki, szczotki i folie
s. 64	53. Presoterapia	s. 69	58. Pompa mięśniowa i kompresja
s. 65	54. Obrzęk limfatyczny czy lipidowy	s. 70	59. Przeciwwskazania do masażu
s. 66	55. Obrzęk lipidowy: sygnały	s. 71	60. Plan przeciwoobrzękowy na co dzień

Skąd bierze się obrzęk

Równowaga między napływem a odpływem płynu

Płyn stale przesącza się z naczyń krwionośnych do tkanek. Większość wraca do żył, resztę odprowadza limfa. Obrzęk powstaje, gdy napływ jest większy niż odpływ.



Rodzaj obrzęku	Jak się objawia	Postępowanie
Po długim siedzeniu lub staniu	obie nogi, wieczorem; ustępuje po nocy	ruch, drenaż, presoterapia
Przed miesiączką	uczucie opuchnięcia, tklivość piersi	mniej soli, ruch, drenaż
W upale	stopy i kostki	chłodzenie, uniesienie nóg
Żyłny	ciężkość, pajęczki, żylaki, obrzęk kostek	konsultacja lekarska; kompresja
Limfatyczny	trwały, często jednostronny, obejmuje stopę	lekarz i fizjoterapeuta
Uogólniony	twarz rano, nogi wieczorem, duszność	pilna diagnostyka lekarska

Zasada: drenaż pomaga przy obrzękach czynnościowych. Przy obrzęku trwałym, jednostronnym lub nagłym najpierw potrzebna jest diagnoza.

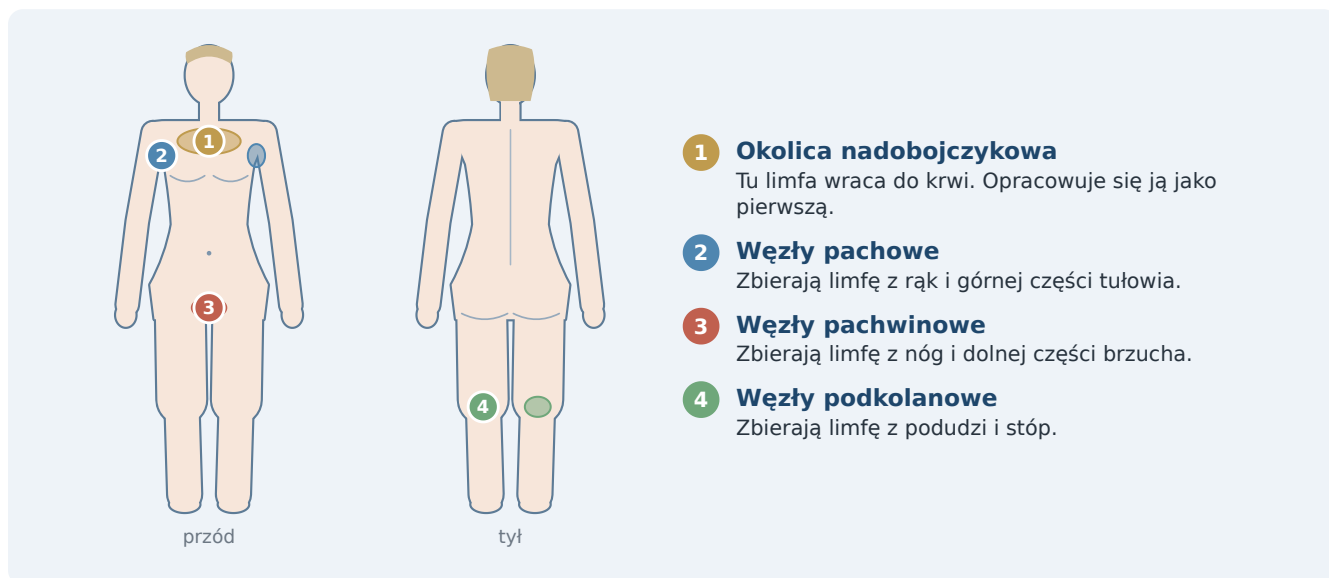
JAK TO POWIEDZIEĆ KLIENTOWI

Obrzęk to płyn, który nie zdążył odpłynąć z tkanek. Jeśli pojawia się wieczorem i znika po nocy, pomogą ruch i drenaż.

Drenaż limfatyczny

Zasady masażu, który przesuwają płyn

Drenaż to delikatny, rytmiczny masaż prowadzony w kierunku węzłów chłonnych. Jego siła tkwi w technice i kolejności, a nie w nacisku.



- 1 Najpierw ujęcia.** Okolica obojczyków i węzły najbliższe tułowia.
- 2 Od góry do dołu.** Opracuj odcinki bliższe, potem dalsze, aby zrobić miejsce na płyn.
- 3 Do węzłów.** Każdy ruch przesuwają skórę w kierunku najbliższej grupy węzłów.
- 4 Powoli i lekko.** Nacisk tylko taki, by przesunąć skórę; bez zaczerwienienia i bólu.
- 5 Rytm.** Ruchy powtarzane wolno, około raz na sekundę.

Zalecane

- ✓ Seria 6–10 zabiegów, potem podtrzymanie
- ✓ Woda i krótki spacer po zabiegu
- ✓ Łączenie z presoterapią lub kompresją

Unikać

- ✗ Mocne ugniatanie i rozgrzewanie
- ✗ Drenaż przy gorączce i infekcji
- ✗ Praca na obrzęku jednostronnym bez diagnozy

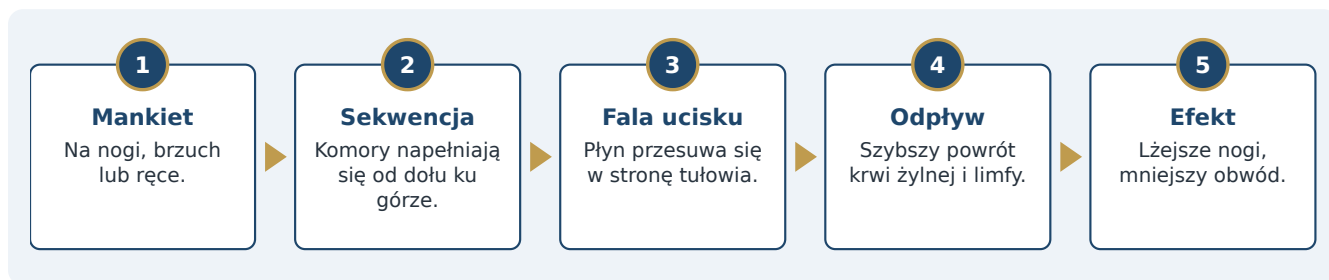
JAK TO POWIEDZIEĆ KLIENTOWI

Drenaż to bardzo delikatny masaż, który przesuwają nadmiar płynu w stronę węzłów chłonnych. Ma być powolny i przyjemny, a nie mocny.

Presoterapia

Masaż uciskowy sekwencyjny

Mankiet z wieloma komorami napełnia się powietrzem kolejno od stopy ku górze. Fala ucisku wspomaga odpływ krwi żylnej i limfy, naśladując pracę mięśni.

**30-45 min**

trwa jeden zabieg

10-12

zabiegów w serii

2-3 razy w tyg.

częstotliwość

Wskazania

- Uczucie ciężkich nóg
- Obrzęki po pracy siedzącej lub stojącej
- Cellulit z obrzękiem
- Regeneracja po wysiłku
- Uzupełnienie zabiegów redukujących

Przeciwwskazania

- Zakrzepica lub jej podejrzenie
- Niewydolność serca
- Ostre zakażenia i stany zapalne skóry
- Nieuregulowane nadciśnienie
- Choroba nowotworowa
- Zaawansowana choroba tętnic nóg

Ciśnienie: dobiera się je indywidualnie, zaczynając od niskich wartości. Zabieg ma być odczuwany jako mocny, ale komfortowy ucisk. Drętwienie lub ból to sygnał do zmniejszenia ciśnienia.

JAK TO POWIEDZIEĆ KLIENTOWI

Mankiet uciska nogi falą od stóp w górę, tak jak robią to mięśnie podczas chodzenia. Po zabiegu nogi są lżejsze.

Obrzęk limfatyczny czy lipidowy

Trzy stany, które łatwo pomylić

Grube, ciężkie nogi nie zawsze oznaczają nadwagę lub cellulit. Obrzęk limfatyczny i lipidowy to choroby, które wymagają rozpoznania i leczenia, a nie pakietu zabiegów wyszczuplających.

Cecha	Obrzęk limfatyczny	Obrzęk lipidowy	Otyłość
Symetria	często jedna kończyna	obie nogi symetrycznie	całe ciało
Stopy	obrzęknięte	wolne; mankiet nad kostką	proporcjonalne
Ból przy ucisku	zwykle nie	tak	nie
Siniaki	nie	bardzo łatwo	nie
Dołek po ucisku	tak, we wczesnym okresie	słabo lub wcale	nie
Wpływ diety	brak	nogi nie chudną mimo diety	wyraźny
Kogo dotyczy	obie płcie	prawie wyłącznie kobiety	obie płcie

Objaw Stemmera	Skóry u nasady drugiego palca stopy nie da się ująć w fałd. Dodatni objaw wskazuje na obrzęk limfatyczny.
Co robi gabinet	Zauważa, nazywa podejrzenie i kieruje do lekarza. Zabiegi drenujące prowadzi się po rozpoznaniu, według zaleceń lekarza lub fizjoterapeuty.

lekarz rozpoznaje i ustala leczenie	fizjoterapeuta prowadzi kompleksową terapię przeciwobrzękową	gabinet wspiera pielęgnacją i łagodnym drenażem
---	--	---

Ważne: klientka z obrzękiem lipidowym często słyszała latami, że powinna schudnąć. Rzeczowa informacja i skierowanie do specjalisty to realna pomoc.

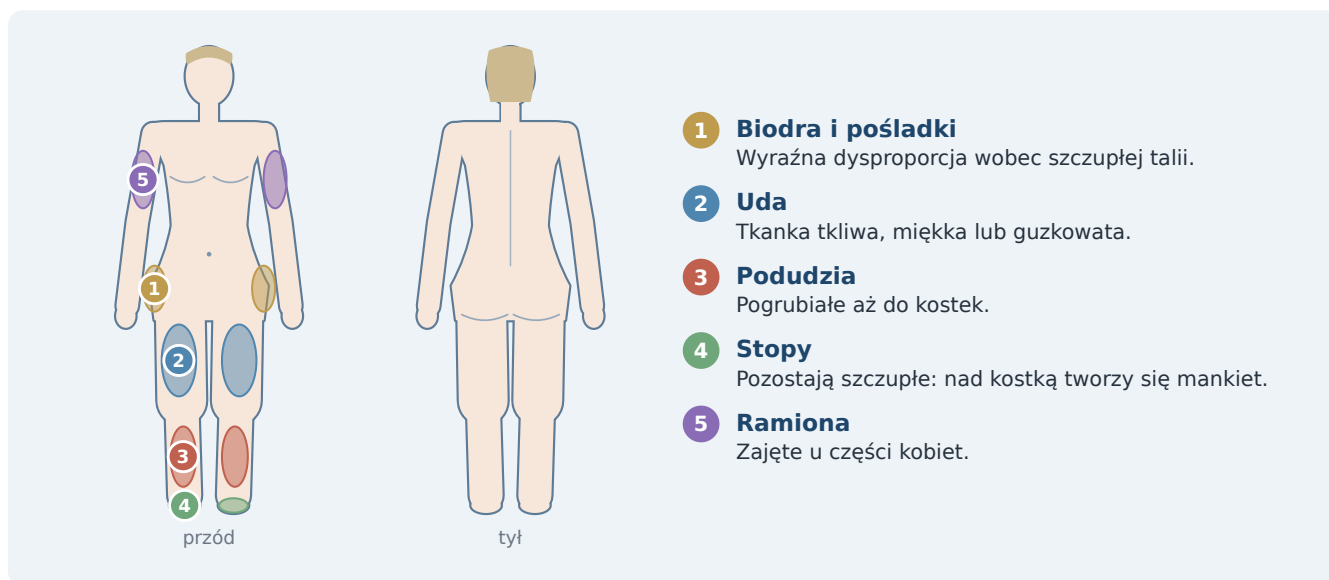
JAK TO POWIEDZIEĆ KLIENTOWI

Nie każde powiększenie nóg to tłuszcz albo woda. Jeśli nogi bolą przy dotyku i łatwo robią się na nich siniaki, warto pokazać to lekarzowi.

Obrzęk lipidowy: sygnały

Jak rozpoznać podejrzenie w gabinecie

Obrzęk lipidowy to przewlekła choroba tkanki tłuszczowej nóg, rzadziej rąk. Zaczyna się zwykle w okresie dojrzewania, ciąży lub menopauzy i nie reaguje na dietę.



Sygnal	Na co zwrócić uwagę
Dysproporcja	górna część ciała wyraźnie szczuplejsza niż dolna
Ból	tkliwość przy ucisku, uczucie ciężkości i rozpierania
Siniaki	powstają po niewielkich urazach, także po masażu
Oporność	obwód nóg nie zmniejsza się mimo redukcji masy ciała
Wywiad rodzinny	podobna budowa u matki, babci, siostry

W gabinecie

- ✓ Zalecić konsultację lekarską
- ✓ Łagodny drenaż i pielęgnacja po rozpoznaniu
- ✓ Współpraca z fizjoterapeutą

Czego nie robić

- ✗ Obiecywać redukcji obwodów
- ✗ Stosować mocne masaże i podciśnienie
- ✗ Sprzedawać pakietów wyszczuplających

JAK TO POWIEDZIEĆ KLIENTOWI

Jeśli nogi są wyraźnie masywniejsze niż reszta ciała, bolą przy dotyku i nie chudną mimo diety, to może być obrzęk lipidowy. Warto to sprawdzić u lekarza.

Kiedy obrzęk jest alarmem

Objawy, przy których nie wykonujemy zabiegu

Większość obrzęków zgłaszanych w gabinecie jest niegroźna. Kilka obrazów wymaga jednak pilnej pomocy lekarskiej, a masaż mógłby zaszkodzić.

Objaw	Możliwa przyczyna	Postępowanie
Obrzęk jednej łydki, ból, ocieplenie, zaczerwienienie	zakrzepica żył	bez masażu; pilnie do lekarza
Nagły obrzęk z dusznością lub bólem w klatce piersiowej	stan zagrożenia życia	numer alarmowy 112
Obrzęk z rumieniem, gorączką i dreszczami	zakażenie skóry	lekarz tego samego dnia
Narastający obrzęk obu nóg, męczliwość, duszność	choroby serca	konsultacja lekarska
Obrzęk twarzy i powiek rano	choroby nerek	konsultacja lekarska
Obrzęk ręki lub nogi po leczeniu onkologicznym	obrzęk limfatyczny	fizjoterapeuta i lekarz

Zawsze

- ✓ Pytaj o początek, symetrię i ból
- ✓ Porównaj obie kończyny wzrokiem i dotykiem
- ✓ Zapisz obserwację w karcie
- ✓ Odrocz zabieg przy wątpliwościach

Nigdy

- ✗ Masaż bolesnej, ocieplonej łydki
- ✗ Presoterapia przy nagłym obrzęku
- ✗ Uspokajanie klienta, że to tylko woda
- ✗ Zabieg rozgrzewający na obrzękniętej kończynie

jednostronny

obrzęk zawsze wymaga wyjaśnienia

nagły

początek to sygnał alarmowy

ból

i ocieplenie łydki: bez masażu

Dlaczego to ważne: masaż kończyny z zakrzepicą może przemieścić skrzeplinę. Odroczenie zabiegu nigdy nie jest błędem.

JAK TO POWIEDZIEĆ KLIENTOWI

Jeśli obrzęk pojawił się nagle, dotyczy jednej nogi i towarzyszy mu ból, nie wykonam masażu. Najpierw musi to obejrzeć lekarz.

Bańki, szczotki i folie

Co naprawdę dają popularne metody

Domowe i gabinetowe metody mechaniczne mają swoje miejsce, ale często przypisuje się im efekty, których nie dają. Warto znać ich realne działanie.

Metoda	Co robi	Czego nie robi	Uwagi
Masaż bańką	pobudza ukrwienie, rozluźnia tkankę	nie usuwa tłuszczu	łatwo o siniaki i pęknięte naczynka
Szczotkowanie na sucho	złuszcza, chwilowo zaróżowia skórę	nie usuwa cellulitu ani toksyn	nie na skórę suchą i podrażnioną
Zawijanie w folię	przejściowa utrata wody	nie zmniejsza tkanki tłuszczowej	efekt znika po nawodnieniu
Rolery i masażery	rozluźniają mięśnie, poprawiają krążenie	nie rozbijają komórek	umiarkowana siła
Naprzemienny prysznic	trenuje naczynia, daje uczucie lekkości	nie leczy żylaków	zakończyć chłodną wodą

MIT Im więcej siniaków po bańkach, tym lepszy efekt.	FAKT Siniak to uszkodzone naczynie. Powtarzane urazy pogarszają stan naczyń i skóry.
MIT Zawijanie w folię wypaca tłuszcz.	FAKT Z potem traci się wodę i sole, nie tłuszcz.
MIT Szczotkowanie usuwa toksyny przez skórę.	FAKT Zbędne produkty przemiany materii usuwają nerki i wątroba.

Dobre zastosowanie: jako element pielęgnacji i rytuał poprawiający samopoczucie, w umiarkowanej sile. Nie jako terapia cellulitu.

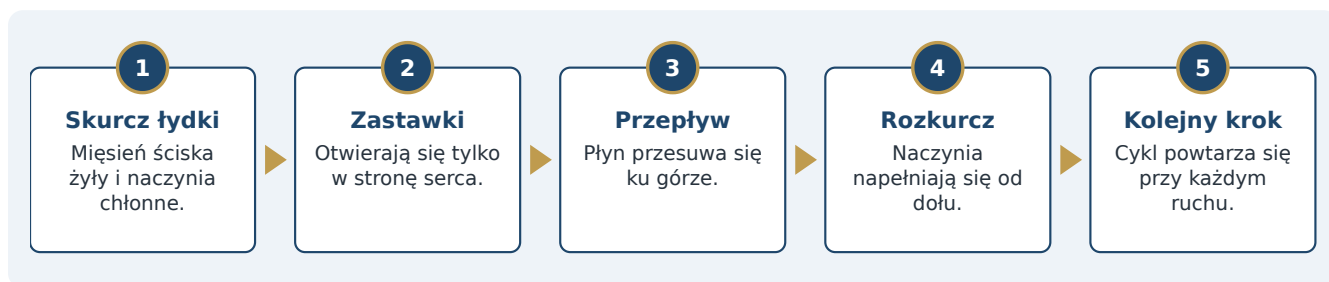
JAK TO POWIEDZIEĆ KLIENTOWI

Bańki i szczotkowanie poprawiają krążenie i wygląd skóry na chwilę. Nie rozbijają tłuszczu, a zbyt mocne mogą uszkadzać naczynka.

Pompa mięśniowa i kompresja

Dlaczego ruch jest najlepszym drenażem

Każdy skurcz łydki wypycha krew żylną i limfę ku górze. Przy pracy siedzącej lub stojącej ta pompa stoi, a płyn zalega w nogach. Kompresja wspiera ją od zewnątrz.



Nawyk	Dlaczego pomaga
Wspięcia na palce co godzinę	uruchamiają pompę łydki bez wstawania od biurka
Spacer 30 minut dziennie	najprostszy trening naczyń żylnych i limfatycznych
Pływanie, rower	ruch bez przeciążania stawów; woda dodatkowo uciska
Uniesienie nóg wieczorem	grawitacja ułatwia odpływ
Wyroby uciskowe	wspierają ścianę naczyń; stopień ucisku dobiera lekarz
Unikanie długich gorących kąpieli	ciepło rozszerza naczynia i nasila obrzęk

W gabinecie: zabiegi drenujące dają ulgę na dni. Klient, który po serii wraca do ośmiu godzin siedzenia bez ruchu, wróci z tym samym problemem.

co godzinę

kilkanaście wspięć na palce

30 min

spaceru dziennie

15-20 min

z nogami uniesionymi wieczorem

JAK TO POWIEDZIEĆ KLIENTOWI

Łydki są jak druga pompa dla krwi i limfy. Kilka wspięć na palce co godzinę robi dla nóg więcej niż najdroższy krem.

Przeciwwskazania do masażu

Tabela szybkiej kwalifikacji

Zabiegi manualne i mechaniczne wydają się łagodne, ale mają przeciwwskazania związane głównie z naczyniami, sercem i zakażeniami. Tabela ułatwia decyzję przy kwalifikacji.

	Masaż klasyczny	Drenaż limfatyczny	Presoterapia	Masaż podciśnieniowy
Zakrzepica lub jej podejrzenie	X	X	X	X
Gorączka, ostre zakażenie	X	X	X	X
Zakażenie lub stan zapalny skóry	X	X	X	X
Choroba nowotworowa w trakcie leczenia	!	!	!	X
Niewydolność serca	!	!	X	!
Ciąża	!	!	!	X
Żylaki	!	✓	!	X
Leki przeciwkrzepliwne	!	✓	✓	X
Pajęczki, kruche naczynia	✓	✓	✓	!

✓ można wykonać ! po zgodzie lekarza lub ze zmianą techniki X nie wykonujemy

Ciąża	Masaż wykonuje wyłącznie osoba przeszkolona, po zgodzie lekarza prowadzącego, z pominięciem brzucha i okolic wskazanych przez lekarza.
Żylaki	Omijamy przebieg zmienionych żył. Nie stosujemy mocnego ucisku, ciepła ani podciśnienia.
Choroba nowotworowa	Każdy zabieg wymaga pisemnej zgody lekarza prowadzącego, także po zakończeniu leczenia.

wywiad

przed każdą serią i przy każdej zmianie zdrowia

zgoda lekarza

na piśmie, w dokumentacji klienta

wątpliwość

oznacza odroczenie zabiegu

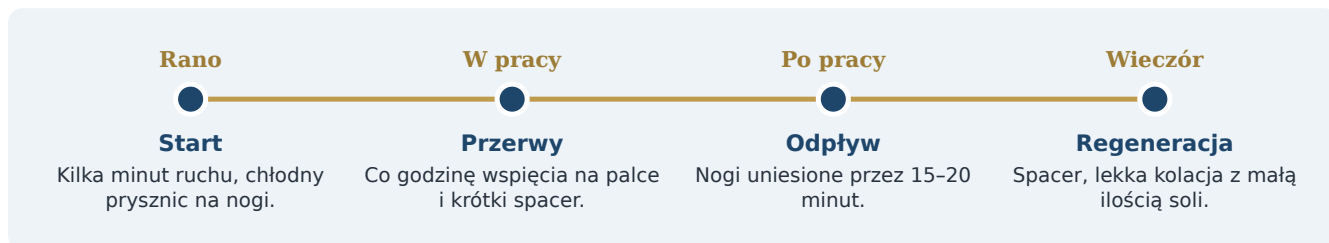
JAK TO POWIEDZIEĆ KLIENTOWI

Zanim zaczniemy masaż, zapytam o żyły, serce i przyjmowane leki. To krótka rozmowa, która decyduje o bezpieczeństwie.

Plan przeciwoobrzękowy na co dzień

Proste nawyki od rana do wieczora

Zabieg działa kilka dni, a nawyki codziennie. Plan dnia dla osób z uczuciem ciężkich nóg możesz wręczyć klientowi jako uzupełnienie serii drenaży.



Zalecane

- ✓ Woda rozłożona na cały dzień
- ✓ Wygodne buty na niskim obcasie
- ✓ Nogi niezałożone jedna na drugą
- ✓ Warzywa i produkty bogate w potas
- ✓ Sen z lekko uniesionymi nogami przy skłonności do obrzęków

Unikać

- ✗ Nadmiar soli, gotowych dań i słonych przekąsek
- ✗ Alkohol wieczorem
- ✗ Długie gorące kąpiele i sauna przy obrzękach
- ✗ Ciasne ubrania uciskające pachwiny i talię
- ✗ Wielogodzinne stanie lub siedzenie bez przerw

Sytuacja	Co dodatkowo zrobić
Podróż samolotem lub autokarem	wstawać co godzinę, poruszać stopami, pić wodę; przy żylakach wyroby uciskowe według zaleceń lekarza
Upał	chłodzenie nóg, unikanie słońca na nogi, lżejsze posiłki
Dni przed miesiączką	mniej soli, więcej ruchu, drenaż lub presoterapia

Granica samopomocy: jeśli mimo tych nawyków obrzęk utrzymuje się rano, narasta albo dotyczy jednej nogi, potrzebna jest konsultacja lekarska.

JAK TO POWIEDZIEĆ KLIENTOWI

Zabiegi dają ulgę, ale o lekkie nogi dba się codziennie: ruchem, wodą i odpoczynkiem z nogami w górze.

07

CZĘŚĆ 7

Depilacja i owłosienie



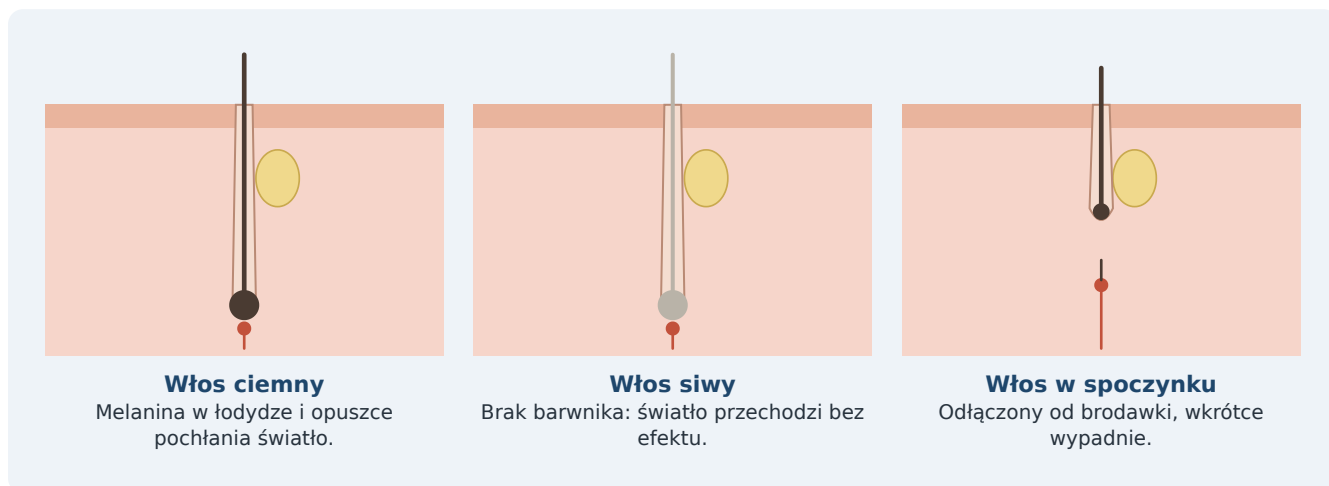
Depilacja laserowa to jeden z najczęściej wykonywanych zabiegów na ciało. Dział wyjaśnia biologię włosa, dobór urządzenia, liczbę zabiegów i zasady bezpieczeństwa.

s. 73	61. Budowa włosa i mieszka	s. 78	66. Ile zabiegów i jak często
s. 74	62. Cykl wzrostu włosa	s. 79	67. Przed depilacją laserową i po niej
s. 75	63. Jak działa laser	s. 80	68. Depilacja laserowa: ryzyko
s. 76	64. Rodzaje laserów i IPL	s. 81	69. Wrastające włosy
s. 77	65. Kolor skóry i włosa	s. 82	70. Metody depilacji: porównanie

Budowa włosa i mieszka

Co właściwie niszczy depilacja

Włos widoczny nad skórą jest martwy. Żywa część znajduje się w mieszku: to opuszka, brodawka z naczyniami i komórki macierzyste. Trwała redukcja wymaga uszkodzenia właśnie tych struktur.



Element	Rola	Znaczenie dla depilacji
Łodyga	część widoczna nad skórą	przewodzi ciepło w głąb, jeśli zawiera barwnik
Opuszka	miejsce podziałów komórek włosa	główny cel zabiegu
Brodawka	naczynia odżywiające włos	jej uszkodzenie zatrzymuje wzrost
Komórki macierzyste	odnawiają mieszek w każdym cyklu	warunek trwałej redukcji
Gruczoł łojowy	natłuszcza włos i skórę	po depilacji skóra bywa bardziej sucha

Meszek	Cienkie, jasne włoski bez rdzenia. Laser na nie nie działa, a zbyt słabe naświetlanie może je pobudzić do wzrostu.
Włosy terminalne	Grube i ciemne. Im większy kontrast między włosiem a skórą, tym lepszy efekt.

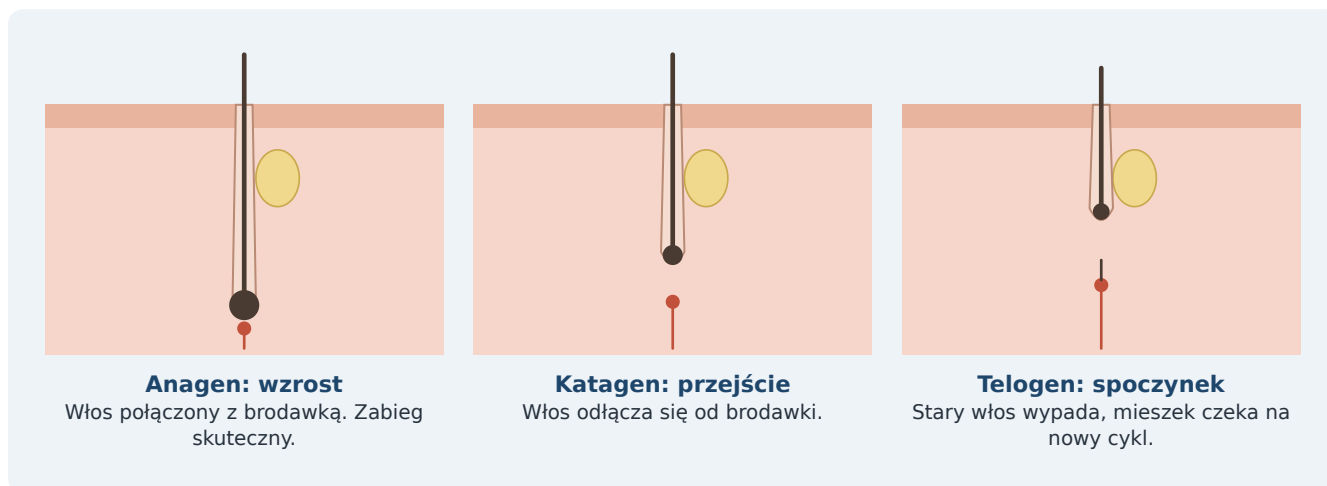
JAK TO POWIEDZIEĆ KLIENTOWI

To, co widzimy nad skórą, jest martwe. Laser działa na żywą część włosa ukrytą w mieszku, dlatego włos musi mieć barwnik, który doprowadzi tam ciepło.

Cykl wzrostu włosa

Dlaczego jeden zabieg nie wystarcza

Każdy włos przechodzi przez trzy fazy niezależnie od sąsiadów. Laser jest skuteczny tylko w fazie wzrostu, a w danej chwili znajduje się w niej jedynie część włosów.



Okolica	Włosy w fazie wzrostu	Odstęp między zabiegami
Twarz	większość	4-6 tygodni
Pachy, bikini	około jedna trzecia	6-8 tygodni
Nogi, ręce	około jedna piąta	8-10 tygodni
Plecy, klatka piersiowa	około jedna trzecia	8-10 tygodni

Wniosek	Kolejne zabiegi trafiają w kolejne grupy włosów, które właśnie weszły w fazę wzrostu. Stąd seria i odstępy dopasowane do okolicy.
Za wcześnie	Zabieg przed czasem trafia w puste mieszki i niczego nie przyspiesza.

Wartości są orientacyjne i zależą od wieku, hormonów i pory roku. Najlepszym wskaźnikiem jest odrost: zabieg planujemy, gdy pojawią się nowe włosy.

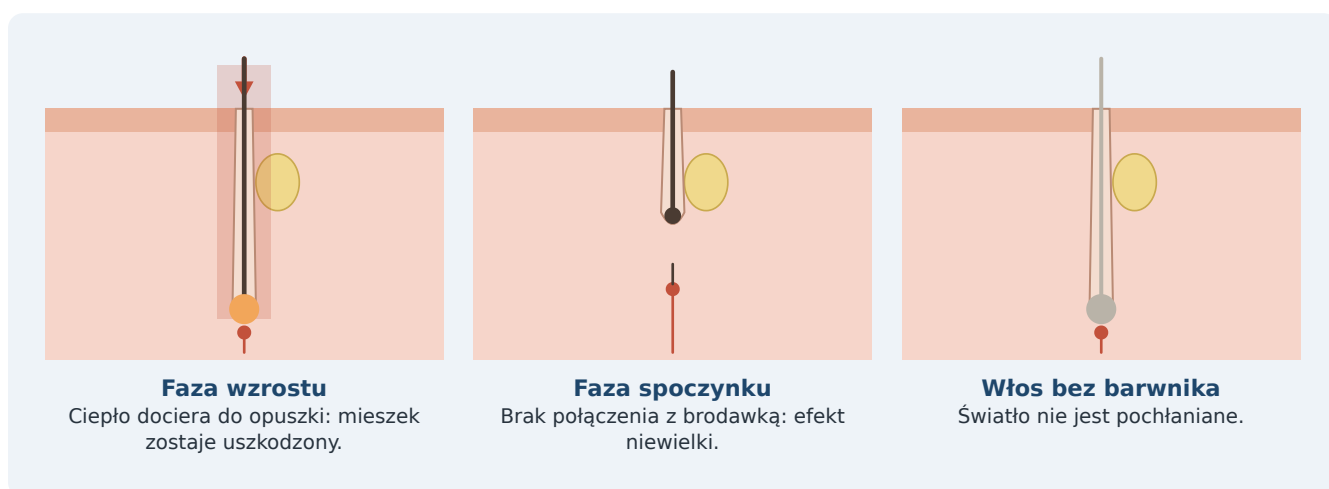
JAK TO POWIEDZIEĆ KLIENTOWI

Włosy rosną falami, a laser działa tylko na te, które akurat rosną. Dlatego potrzebna jest seria zabiegów w odstępach dobranych do okolicy.

Jak działa laser

Selektywne nagrzanie barwnika włosa

Światło lasera jest pochłaniane przez melaninę włosa i zamieniane w ciepło. Ciepło wędruje wzdłuż łodygi do opuszki i uszkadza struktury odpowiedzialne za wzrost, a otaczająca skóra pozostaje chłodniejsza.



- 1 Impuls światła.** Długość fali dobrana do melaniny.
- 2 Pochłanianie.** Barwnik włosa zamienia światło w ciepło.
- 3 Przewodzenie.** Ciepło dociera do opuszki i komórek macierzystych.
- 4 Wypadanie.** Uszkodzony włos wysuwa się w ciągu 1-3 tygodni.

70-90%

typowa trwała redukcja po pełnej serii

redukcja

to właściwe słowo: nie usunięcie na zawsze

1-2 razy w roku

zabieg przypominający u części osób

Chłodzenie naskórka chroni skórę i zmniejsza ból. Jego brak lub awaria to najczęstsza przyczyna oparzeń.

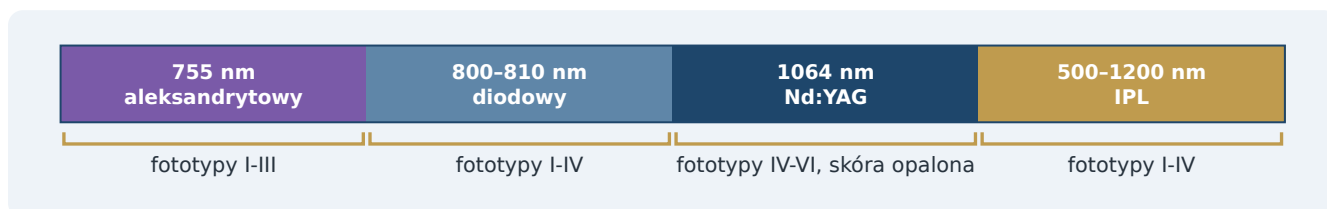
JAK TO POWIEDZIEĆ KLIENTOWI

Laser nagrzewa barwnik we włosie, a ciepło niszczy korzeń. Skóra ma mniej barwnika, więc pozostaje bezpieczna, o ile nie jest opalona.

Rodzaje laserów i IPL

Długość fali a fototyp skóry

Im dłuższa fala, tym głębiej dociera i tym słabiej pochłania ją barwnik naskórka. Dlatego ciemniejsza skóra wymaga innych urządzeń niż jasna.



Urządzenie	Mocne strony	Ograniczenia
Aleksandrytowy	bardzo skuteczny na jasnej skórze, także przy cieńszych włosach	nie dla skóry ciemnej i opalonej
Diodowy	uniwersalny, duże głowice, szybka praca na dużych powierzchniach	słabszy na bardzo cienkie włosy
Nd:YAG	najbezpieczniejszy dla ciemnych fototypów	bardziej bolesny, słabszy na jasne i cienkie włosy
IPL	szerokie pasmo światła; także zmiany barwnikowe i naczyniowe	to nie laser: mniejsza selektywność, więcej zabiegów

Parametry	Oprócz długości fali liczą się energia, czas impulsu, wielkość plamki i chłodzenie. Dobiera się je po próbie na małym polu.
Urządzenia domowe	Mają niższą energię: wymagają regularnego powtarzania i dają słabszą redukcję.

Próba: przed pierwszym zabiegiem wykonujemy kilka impulsów na małym polu i oceniamy skórę po 24-48 godzinach, a przy ciemnych fototypach nawet po tygodniu.

JAK TO POWIEDZIEĆ KLIENTOWI

Nie każdy laser pasuje do każdej skóry. Do jasnej karnacji wybieramy inne urządzenie niż do ciemnej, żeby zabieg był skuteczny i bezpieczny.

Kolor skóry i włosów

Kiedy depilacja laserowa ma sens

O skuteczności decyduje kontrast: ciemny włos na jasnej skórze to sytuacja idealna. Włosy bez barwnika nie reagują na żadne urządzenie świetlne.

	Włos czarny	Ciemny brąz	Jasny brąz	Blond, rudy	Siwy
Skóra jasna: fototyp I-II	✓✓	✓✓	✓	!	×
Skóra średnia: fototyp III-IV	✓✓	✓✓	✓	!	×
Skóra ciemna: fototyp V-VI	✓	✓	!	×	×

✓✓ efekt bardzo dobry ✓ efekt dobry ! efekt słaby lub niepewny × brak efektu

Skóra ciemna	Wymaga lasera o długiej fali, niższych energii i dłuższych impulsów. Ryzyko przebarwień jest wyższe, a próba obowiązkowa.
Włosy jasne, rude i siwe	Jedyną metodą trwałą jest elektroliza, czyli niszczenie każdego mieszka osobno.
Opalenizna	Zmienia fototyp na czas zabiegu: barwnik naskórka pochłania energię. Zabieg odraczamy o 4 tygodnie.
Tło hormonalne	Przy nasilonym owłosieniu twarzy, brzucha i klatki piersiowej u kobiet efekt bywa słabszy bez leczenia przyczyny.

kontrast

ciemny włos, jasna skóra:
najlepszy wynik

próba

na małym polu przed pierwszym
zabiegiem

4 tyg.

bez słońca przed zabiegiem i po
nim

JAK TO POWIEDZIEĆ KLIENTOWI

Laser najlepiej widzi ciemny włos na jasnej skórze. Przy włosach bardzo jasnych lub siwych uczciwie odradzę ten zabieg i zaproponuję inną metodę.

Ile zabiegów i jak często

Plan serii depilacji laserowej

Typowa seria to 6–8 zabiegów. Każdy kolejny zmniejsza liczbę włosów i sprawia, że odrastające są cieńsze i jaśniejsze.

REDUKCJA OWŁOSIENIA PO KOLEJNYCH ZABIEGACH (WARTOŚCI ORIENTACYJNE)



Okolica	Typowa seria	Odstęp	Uwagi
Pachy, bikini	6–8	6–8 tygodni	bardzo dobra odpowiedź
Nogi, ręce	6–8	8–10 tygodni	duża powierzchnia, długi cykl
Twarz u kobiet	8–10	4–6 tygodni	częste tło hormonalne; zabiegi przypominające
Płcy i tors u mężczyzn	8–10	8–10 tygodni	gęste owłosienie; redukcja zamiast pełnej gładkości

Po serii: u większości osób pozostają pojedyncze cienkie włosy. Zabieg przypominający raz lub dwa razy w roku utrzymuje efekt.

JAK TO POWIEDZIEĆ KLIENTOWI

Większość osób potrzebuje sześciu do ośmiu zabiegów. Po każdym włosów jest mniej, a te, które odrastają, są cieńsze.

Przed depilacją laserową i po niej

Zalecenia, od których zależy bezpieczeństwo

Większość powikłań depilacji laserowej wynika z opalenizny, niewłaściwego przygotowania skóry albo złej pielęgnacji po zabiegu. Klient powinien dostać te zasady na piśmie.



Po zabiegu

- ✓ Chłodne okłady i preparat z pantenolem lub aloesem
- ✓ Luźna, przewiewna odzież
- ✓ Golenie maszynką między zabiegami
- ✓ Delikatne złuszczenie po tygodniu: ułatwia wypadanie włosów

Unikać

- ✗ Wrywanie włosów woskiem, pęsetą i depilatorem
- ✗ Gorące kąpiele i sauna przez 48 godzin
- ✗ Perfumowane kosmetyki i dezodorant przez dobę
- ✗ Drapanie i peelingi przez pierwszy tydzień

Co jest normalne

Zaczerwienienie i drobne grudki wokół mieszków do 48 godzin. Włosy wysuwają się przez 1-3 tygodnie.

Kiedy zgłosić

Pęcherze, strupy, silny ból, ciemnienie lub jaśnienie skóry.

Częste pytanie	Odpowiedź
Czy golić włosy przed zabiegiem?	tak, dzień wcześniej; włos nad skórą tylko się przypala
Czy zabieg boli?	uczucie gorąca i ukłucia; chłodzenie wyraźnie je zmniejsza
Kiedy włosy wypadną?	w ciągu 1-3 tygodni; do tego czasu wyglądają, jakby rosły
Czy można w czasie miesiączki?	tak, ale skóra bywa wtedy wrażliwsza

JAK TO POWIEDZIEĆ KLIENTOWI

Najważniejsze zasady są trzy: miesiąc bez opalania, golenie dzień przed zabiegiem i żadnego wrywania włosów między wizytami.

Depilacja laserowa: ryzyko

Przeciwwskazania i możliwe powikłania

Laser jest bezpieczny przy prawidłowej kwalifikacji i parametrach. Każde przeciwwskazanie ma konkretne uzasadnienie, które warto umieć wytłumaczyć klientowi.

Przeciwwskazanie	Dlaczego
Opalenizna, samoopalacz	barwnik naskórka pochłania energię: oparzenie i przebarwienia
Leki i zioła światłouczulające	skóra reaguje silniej na światło; decyzja po sprawdzeniu ulotki i konsultacji
Tatuaż, makijaż permanentny	pigment nagrzewa się gwałtownie: oparzenie i zniszczenie rysunku
Znamiona barwnikowe	nie naświetlamy; zakrywamy białą kredką lub plastrem
Ciąża	brak danych o bezpieczeństwie; zabieg odraczamy
Aktywna opryszczka, infekcje skóry	ryzyko rozsiewu i gorszego gojenia
Skłonność do bliznowców, padaczka światłoczuła	wymagana zgoda lekarza lub rezygnacja z zabiegu

Oparzenie	Chłodzić, nie przekłuwać pęcherzy, chronić przed słońcem. Przy pęcherzach lub dużej powierzchni skierować do lekarza.
Przebarwienia i odbarwienia	Częstsze w ciemnych fototypach i po ekspozycji na słońce. Zwykle ustępują w ciągu miesięcy.
Nasilenie owłosienia	Rzadkie zjawisko pobudzenia mieszka, głównie na twarzy i szyi. Wymaga zmiany parametrów lub metody.
Oczy	Okulary ochronne dla klienta i osoby wykonującej są obowiązkowe przy każdym zabiegu.

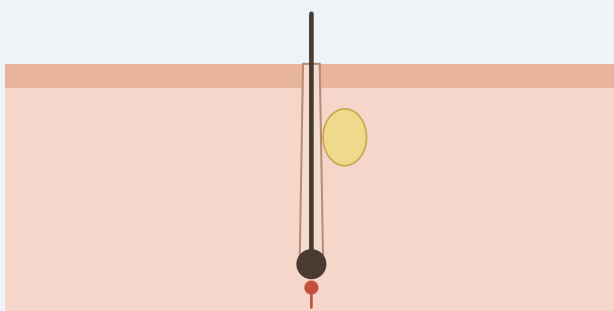
JAK TO POWIEDZIEĆ KLIENTOWI

Przed zabiegiem zapytam o leki, opalanie i tatuaże. Każde z tych pytań ma znaczenie dla bezpieczeństwa skóry.

Wrastające włosy

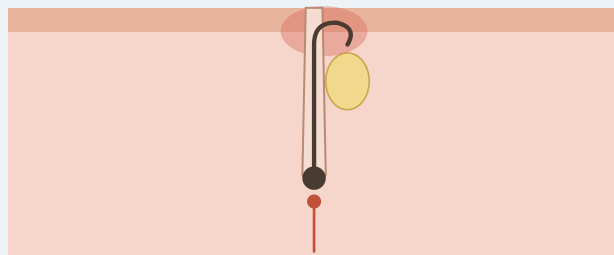
Skąd się biorą i jak im zapobiegać

Włos wrasta, gdy po depilacji zakręca i rośnie pod naskórkiem zamiast przez ujście mieszk. Powstaje grudka, czasem krostka, a po wygojeniu ciemny ślad.



Włos prawidłowy

Wyrasta prosto przez ujście mieszk.



Włos wrastający

Zakręca pod naskórkiem i wywołuje stan zapalny.

Co sprzyja wrastaniu

- Golenie pod włos i tępą maszynką
- Wrywanie woskiem lub depilatorem
- Grube, kręcone włosy
- Zrogowaciały naskórek
- Obcisła odzież, tarcie

Zapobieganie

- Złuszczenie kwasem salicylowym lub mlekowym 2-3 razy w tygodniu
- Golenie z włosiem, ostrą maszynką
- Codzienne nawilżanie
- Luźniejsza bielizna po depilacji
- Depilacja laserowa jako rozwiązanie przyczyny

Gdy włos już wrósł

- ✓ Ciepły okład i delikatne złuszczenie
- ✓ Preparat z kwasem salicylowym miejscowo
- ✓ Przerwa w depilacji tej okolicy

Czego nie robić

- ✗ Wydłubywanie igłą i wyciskanie
- ✗ Golenie po zmienionej skórze
- ✗ Zwlekanie przy licznych, ropnych zmianach: wtedy lekarz

JAK TO POWIEDZIEĆ KLIENTOWI

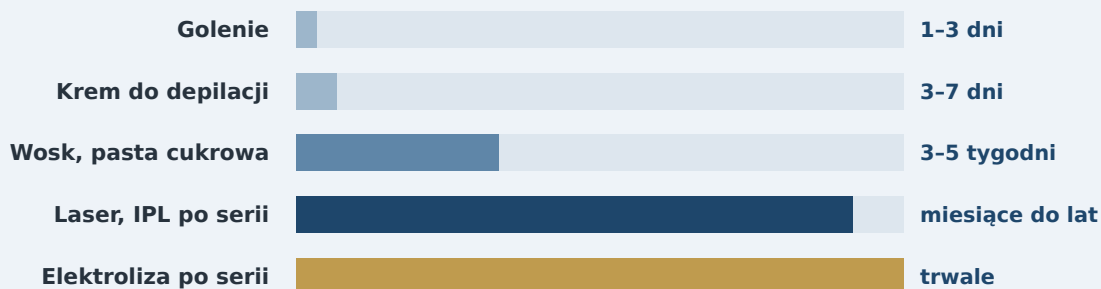
Wrastające włosy to częsty skutek golenia i wosku. Pomaga regularne złuszczenie, a problem najtrwalej rozwiązuje depilacja laserowa.

Metody depilacji: porównanie

Od maszynki do elektrolizy

Każda metoda ma swoje miejsce. Wybór zależy od oczekiwanej trwałości, koloru włosów, wrażliwości skóry i budżetu klienta.

JAK DŁUGO SKÓRA POZOSTAJE GŁADKA



Metoda	Dla kogo	Na co uważać
Golenie	każdy; między zabiegami laserowymi	podrażnienia, wrastanie przy goleniu pod włos
Krem	skóra niewrażliwa	możliwe podrażnienie chemiczne; próba na małym polu
Wosk, pasta cukrowa	wszystkie kolory włosów	ból, wrastanie; nie przy retinoidach, żylakach, cienkiej skórze
Laser, IPL	ciemne włosy, skóra nieopalona	seria zabiegów, przeciwwskazania, koszt
Elektroliza	włosy jasne, siwe, pojedyncze	czasochłonna; każdy mieszek osobno

Wosk a retinoidy: u osób stosujących retinoidy miejscowe lub doustne wosk może zerwać naskórek. W wywiadzie przed depilacją zawsze pytamy o te preparaty.

JAK TO POWIEDZIEĆ KLIENTOWI

Każda metoda ma swoje zalety. Jeśli zależy Pani na trwałym efekcie i włosy są ciemne, najlepszy będzie laser. Przy jasnych pozostaje wosk albo elektroliza.

08

C Z Ę Ś Ć 8

Skóra ciała: **problemy** **i pielęgnacja**



Szorstkie ramiona, trądzik pleców, pękające pięty, nadpotliwość. Dział zbiera najczęstsze problemy skóry ciała i pokazuje, gdzie pomaga gabinet, a gdzie potrzebny jest lekarz.

s. 84	71. Rogowacenie okołomieszkowe	s. 89	76. Ciemniejsze łokcie, kolana i pachy
s. 85	72. Trądzik pleców i dekoltu	s. 90	77. Peelingi ciała
s. 86	73. Sucha skóra nóg	s. 91	78. Skóra dłoni
s. 87	74. Pękające pięty	s. 92	79. Szyja i dekolt
s. 88	75. Nadpotliwość	s. 93	80. Pajęczki i żylaki

Rogowacenie okołomieszkowe

Szorstka skóra ramion i ud

Drobne, szorstkie grudki na ramionach, udach i pośladkach to czopy keratyny w ujściach mieszków. To cecha skóry, a nie choroba zakaźna. Nie da się jej usunąć na stałe, ale można ją dobrze kontrolować.



ok. 40%

dorosłych ma tę cechę w różnym nasileniu

zima

wtedy zwykle się nasila

z wiekiem

u wielu osób łagodnieje

Krok	Co stosować	Jak często
Mycie	łagodny środek, letnia woda, krótki prysznic	codziennie
Złuszczenie	balsam z mocznikiem 10–20%, kwasem mlekowym lub salicylowym	codziennie lub co drugi dzień
Natłuszczenie	emolient na jeszcze wilgotną skórę	po każdym myciu
Wzmocnienie	retinoid do ciała wieczorem	2–3 razy w tygodniu
Gabinet	peelingi chemiczne, mikrodermabrazja	seria, poza latem

Czego unikać: ostrych peelingów ziarnistych, gorących kąpeli i rozdrapywania. Podrażnienie nasila rumień i zostawia przebarwienia.

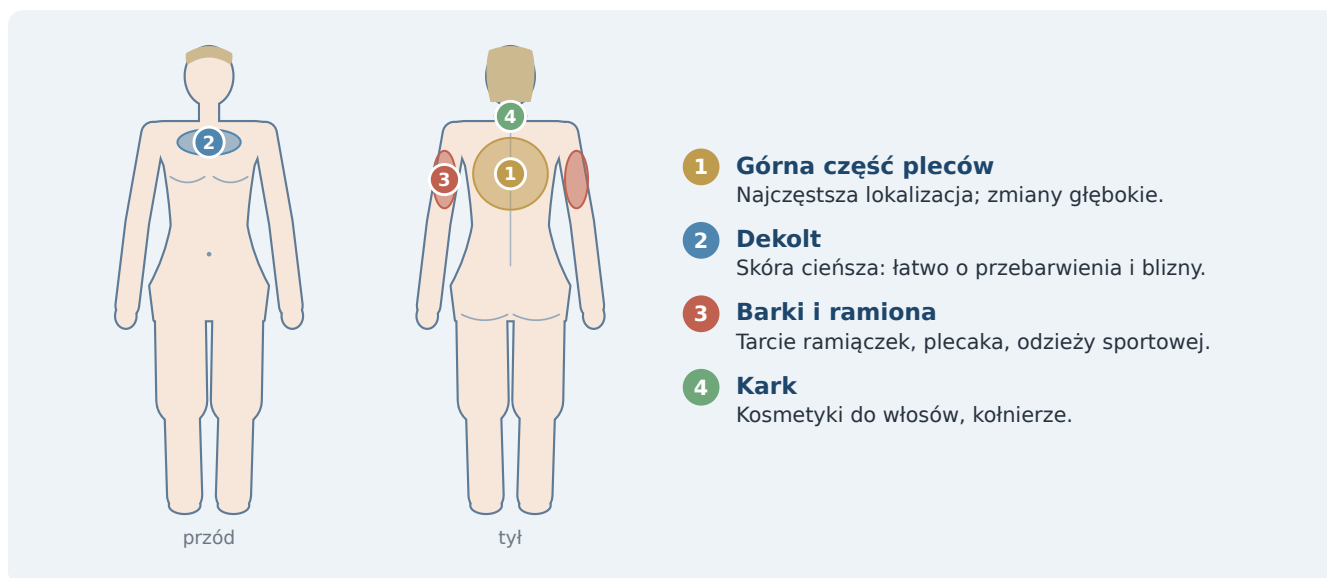
JAK TO POWIEDZIEĆ KLIENTOWI

Te szorstkie grudki to cecha skóry, a nie brak higieny. Balsam z mocznikiem lub kwasem stosowany codziennie wyraźnie je wygładza.

Trądzik pleców i dekoltu

Dlaczego ciało wymaga innego postępowania niż twarz

Skóra pleców jest gruba i bogata w gruczoły łojowe, a do tego stale okryta i narażona na tarcie. Zmiany są głębsze, goją się wolniej i częściej zostawiają ślady.



Czynnik	Rozwiązanie
Pot i obcisła odzież sportowa	prysznic zaraz po treningu, przewiewne tkaniny
Odżywka do włosów spływająca po plecach	myć ciało po spłukaniu włosów
Plecak, ramiączka, oparcie fotela	ograniczyć tarcie i ucisk
Odżywki białkowe, sterydy anaboliczne	omówić z lekarzem lub dietetykiem
Wyciskanie zmian	zastąpić leczeniem miejscowym; ryzyko blizn

Pielęgnacja	Żel myjący z kwasem salicylowym, preparaty z nadtlenkiem benzoilu lub kwasem azelainowym, lekki balsam. Nadtlenek benzoilu odbarwia tkaniny.
Gabinet	Peelingi z kwasem salicylowym lub migdałowym w serii, oczyszczanie. Zawsze z ochroną przed słońcem.
Dermatolog	Przy guzkach, bliznach, bólu oraz przy jednakowych, swędzących grudkach, które mogą mieć inne podłoże niż trądzik.

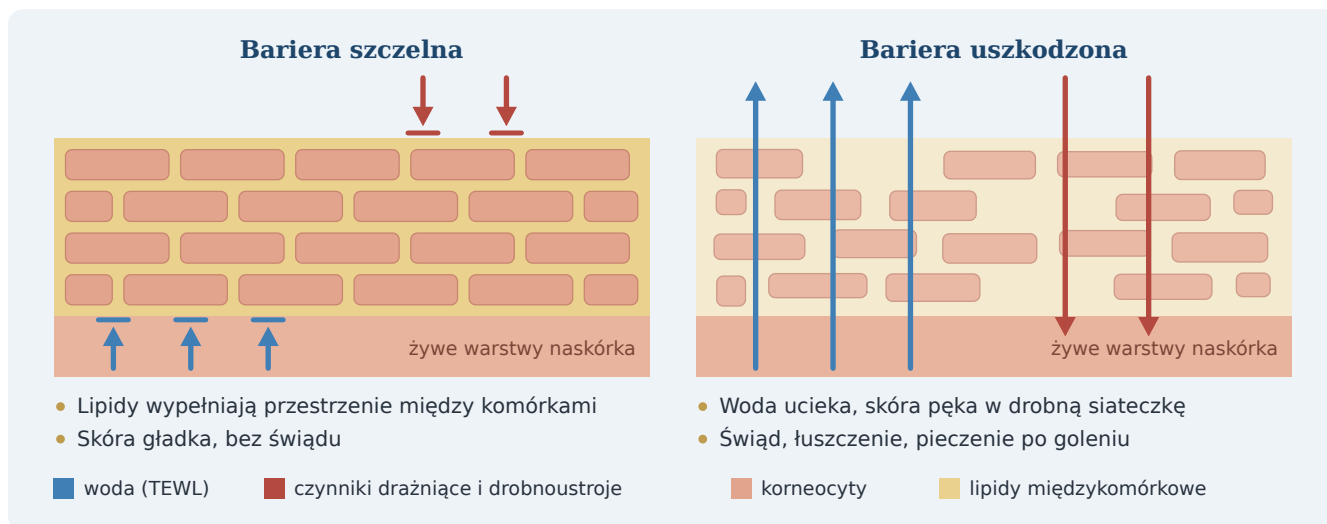
JAK TO POWIEDZIEĆ KLIENTOWI

Trądzik na plecach bywa trudniejszy niż na twarzy, bo skóra jest grubsza i stale okryta. Pomagają peelingi i odpowiedni żel, a przy głębokich zmianach dermatolog.

Sucha skóra nóg

Dlaczego podudzia wysuszają się najszybciej

Podudzia mają bardzo mało gruczołów łojowych, więc ich bariera zależy niemal wyłącznie od lipidów naskórka. Gorąca woda, detergenty i golenie szybko ją osłabiają.



Nawyk	Zamiana
Długi, gorący prysznic	5–10 minut w letniej wodzie
Żel mocno pieniący na całe ciało	łagodny środek myjący; żel tylko tam, gdzie trzeba
Wycieranie przez pocieranie	osuszanie przez przykładanie ręcznika
Balsam od czasu do czasu	emolient w ciągu 3 minut po każdym myciu
Golenie na sucho	golenie z pianką lub olejkiem, potem emolient

Składniki	Mocznik 5–10%, gliceryna, ceramidy, masło shea, oleje bogate w kwas linolowy.
Kiedy do lekarza	Uporczywy świąd bez zmian skórnych, świąd nocny lub obejmujący całe ciało wymaga diagnostyki.

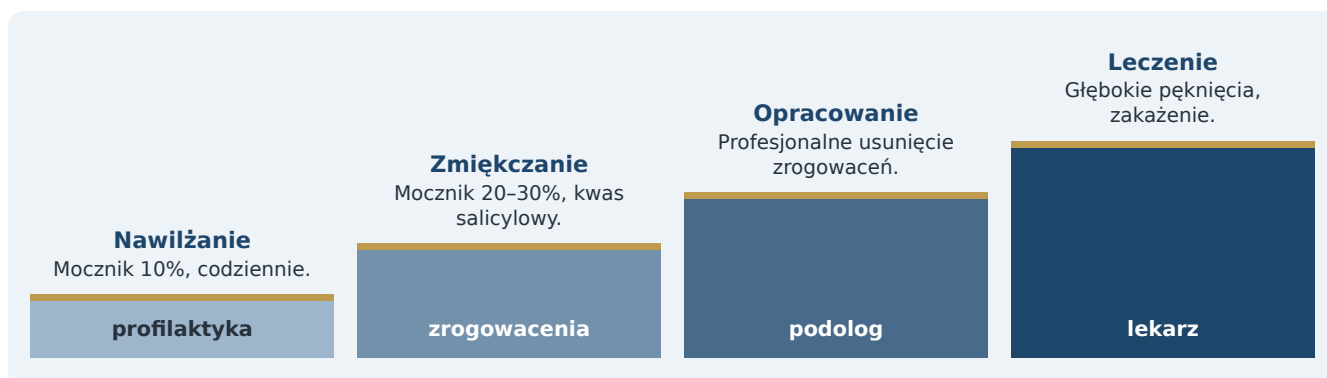
JAK TO POWIEDZIEĆ KLIENTOWI

Nogi wysychają najszybciej, bo prawie nie mają gruczołów łojowych. Krótszy, chłodniejszy prysznic i balsam zaraz po nim robią dużą różnicę.

Pękające pięty

Od nawilżania do pomocy specjalisty

Skóra pięt nie ma gruczołów łojowych i stale pracuje pod naciskiem. Gdy rogowa warstwa nadmiernie grubieje i wysycha, pęka pod ciężarem ciała.



Co nasila problem

- Odkryte pięty i chodzenie boso
- Długie stanie, nadwaga
- Suche powietrze, gorące kąpiele
- Cukrzyca, choroby tarczycy
- Grzybica stóp, łuszczyca

Pielęgnacja domowa

- Krem z mocznikiem na noc, pod bawełnianą skarpetę
- Delikatna tarka raz w tygodniu na suchą skórę
- Obuwie z zakrytą piętą
- Kontrola stóp przy cukrzycy codziennie

Skieruj dalej, gdy

- ✓ Pęknięcia krwawią lub bołą przy chodzeniu
- ✓ Klient choruje na cukrzycę lub ma zaburzenia czucia
- ✓ Łuszczenie obejmuje całą podeszwę lub przestrzenie między palcami

Nigdy

- ✗ Ścinanie zrogowaceń żyłką lub nożykiem
- ✗ Moczenie stóp przy cukrzycy i głębokich pęknięciach
- ✗ Kwasy o wysokim stężeniu na pękniętą skórę

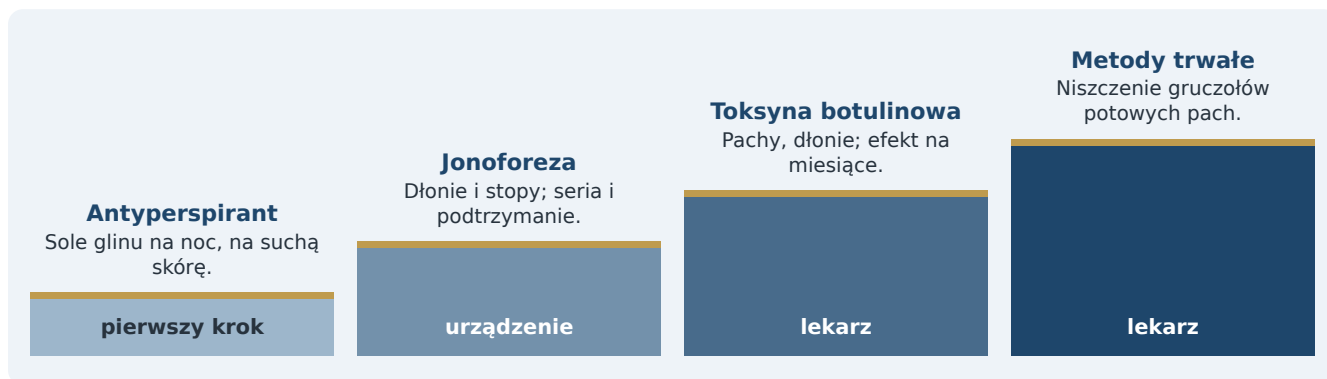
JAK TO POWIEDZIEĆ KLIENTOWI

Pięty pękają, bo skóra jest tam gruba, sucha i obciążona. Krem z mocznikiem na noc działa bardzo dobrze, a przy głębokich pęknięciach warto odwiedzić podologa.

Nadpotliwość

Drabina postępowania od antyperspirantu do lekarza

Nadmierne pocenie pach, dłoni lub stóp dotyczy kilku procent ludzi i mocno obniża komfort życia. Postępowanie zaczyna się od najprostszych metod i stopniowo przechodzi do zabiegów.



Cecha	Pierwotna, miejscowa	Wtórna: wymaga diagnostyki
Początek	w dzieciństwie lub młodości	nagle, w wieku dorosłym
Okolice	pachy, dłonie, stopy, twarz; symetrycznie	całe ciało
Noc	pocenie ustaje we śnie	poty nocne
Inne objawy	brak	utrata masy ciała, gorączka, kołatanie serca, nowe leki

Jak stosować antyperspirant	Wieczorem, na całkowicie suchą skórę, początkowo codziennie, potem 1-2 razy w tygodniu. Nie bezpośrednio po goleniu.
Rola gabinetu	Edukacja, jonoforeza zgodnie z kwalifikacjami, skierowanie do lekarza przy cechach nadpotliwości wtórnej.

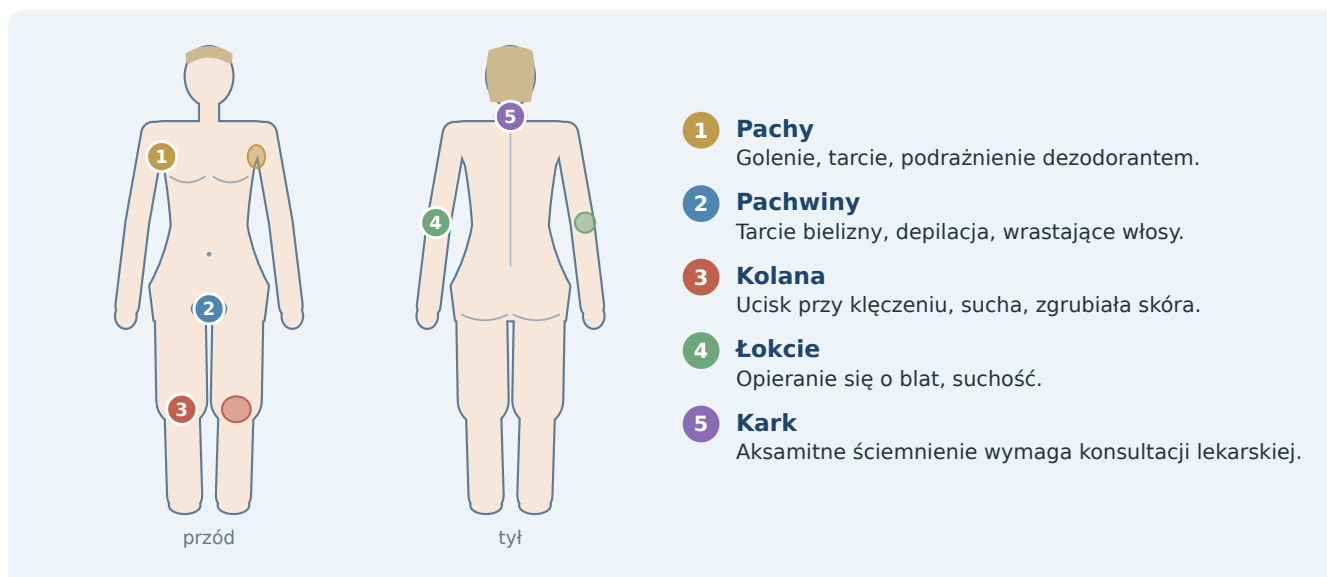
JAK TO POWIEDZIEĆ KLIENTOWI

Nadpotliwość da się skutecznie zmniejszyć. Zaczynamy od antyperspirantu stosowanego na noc, a jeśli to nie wystarczy, lekarz ma mocniejsze metody.

Ciemniejsze łokcie, kolana i pachy

Przebarwienia okolic narażonych na tarcie

Skóra w miejscach ucisku i tarcia grubieje i ciemnieje. Zwykle to niegroźna reakcja obronna, ale aksamitne, ciemne pogrubienie karku i pach może być sygnałem zaburzeń przemiany cukrów.



Działanie	Jak
Zmniejszyć tarcie	luźniejsza odzież, ostra maszynka lub laser zamiast wosku, podkładka pod łokcie
Zmiękczyć	mocznik 10%, kwas mlekowy; codziennie
Rozjaśnić	niacynamid, kwas azelainowy, witamina C; łagodnie i długo
Chronić	filtr na łokcie i kolana latem
Nie podrażniać	bez szorowania, pumeksu i domowych wybielaczy

Sygnał do skierowania: ciemne, pogrubiałe, aksamitne zmiany na karku, w pachach i pachwinach, zwłaszcza przy nadwadze. To może być rogowacenie ciemne, które towarzyszy insulinooporności.

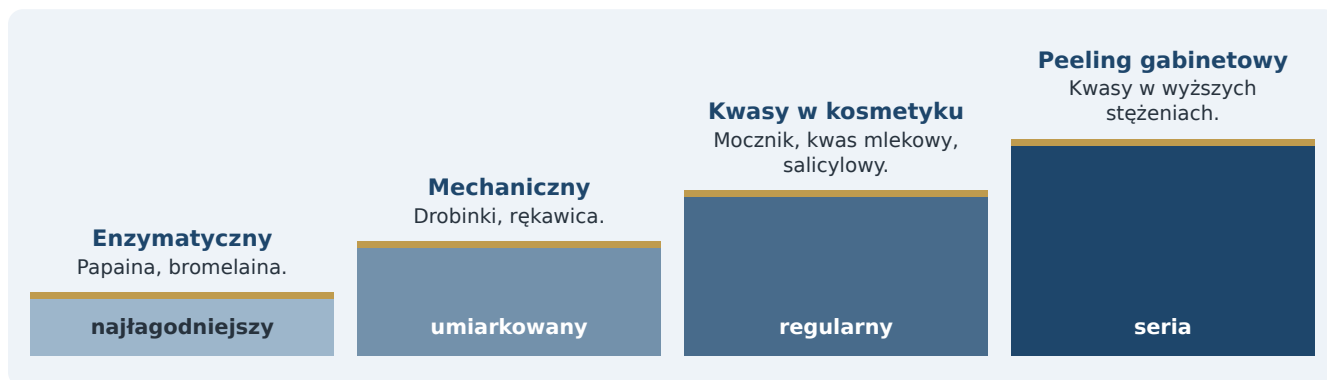
JAK TO POWIEDZIEĆ KLIENTOWI

Skóra ciemnieje tam, gdzie jest stale pocierana. Pomaga zmniejszenie tarcia i łagodne rozjaśnianie. Jeśli ciemnienie dotyczy karku i pach, warto wykonać badania.

Peelingi ciała

Od enzymów do kwasów gabinetowych

Złuszczenie wygładza skórę, zapobiega wrastaniu włosów i przygotowuje do zabiegów. Ciało goi się wolniej niż twarz, dlatego intensywność zwiększamy ostrożnie.



Rodzaj	Dla kogo	Uwagi
Enzymatyczny	skóra wrażliwa, naczyniowa	bez tarcia; także przed depilacją
Mechaniczny	skóra normalna, zgrubiała	raz w tygodniu; nie na zmiany zapalne i podrażnienia
Kwasy w kosmetyku	rogowacenie okolicy łokci, wrastające włosy, suche łokcie i pięty	systematycznie; filtr na odsłonięte okolice
Gabinetowy	przebarwienia, trądzik pleców, fotostarzenie dekoltu i dłoni	niższe stężenia niż na twarzy; próba; poza latem

Zalecane

- ✓ Emolient po każdym złuszczeniu
- ✓ Odstęp od depilacji: co najmniej 48 godzin
- ✓ Zaczynanie od najniższej skutecznej intensywności

Unikać

- ✗ Peeling na świeżo ogoloną lub opaloną skórę
- ✗ Mocne tarcie nad żyłakami i pajączkami
- ✗ Kilka metod złuszczenia w tym samym tygodniu

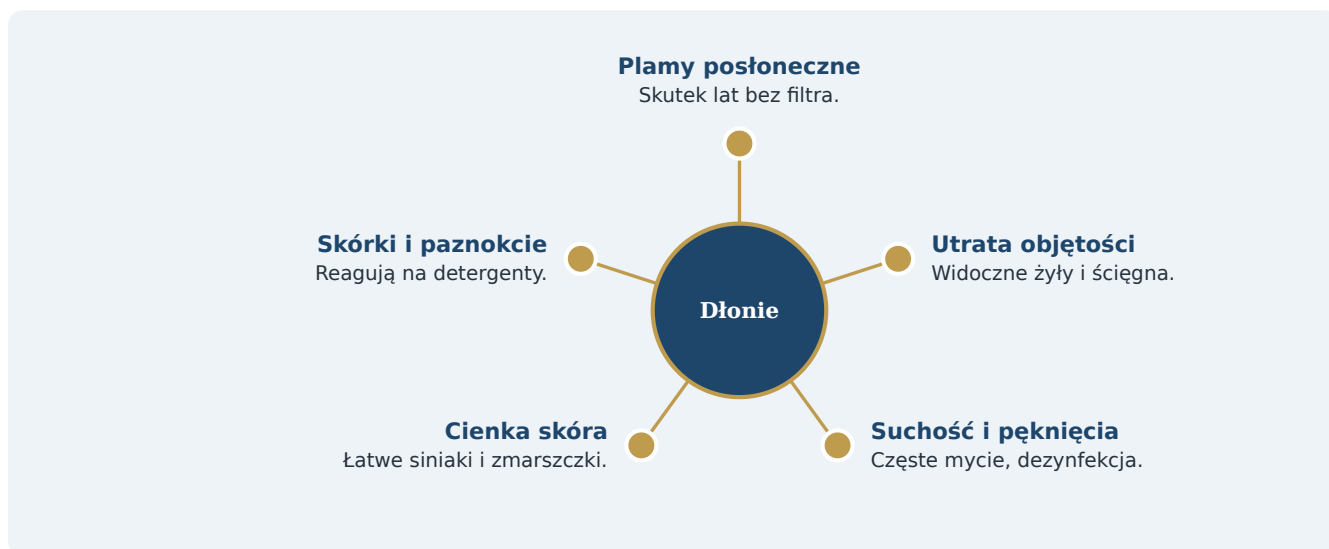
JAK TO POWIEDZIEĆ KLIENTOWI

Peeling ciała wygładza skórę i zapobiega wrastaniu włosów. Dobieramy jego siłę ostrożnie, bo skóra ciała goi się wolniej niż twarz.

Skóra dłoni

Wizytówka, która starzeje się najszybciej

Dłonie są stale wystawione na słońce, wodę i detergenty, a skóra na grzbiecie jest cienka i ma mało tkanki podskórnej. Zmiany widać tu często wcześniej niż na twarzy.



Problem	Pielęgnacja	Zabiegi
Plamy	filtr codziennie, witamina C, retinoid	peelingi, laser lub IPL po ocenie dermatologa
Utrata objętości	ochrona przed słońcem	wypełniacze i biostymulatory u lekarza
Suchość	krem po każdym myciu, rękawice do prac domowych	zabiegi parafinowe, maski okluzyjne
Wiotkość	retinoid na noc	fale radiowe, mikronakłuwanie

Najprostsza profilaktyka: krem z filtrem na grzbiety dłoni rano i po każdym myciu w ciągu dnia oraz rękawice przy sprzątanu.

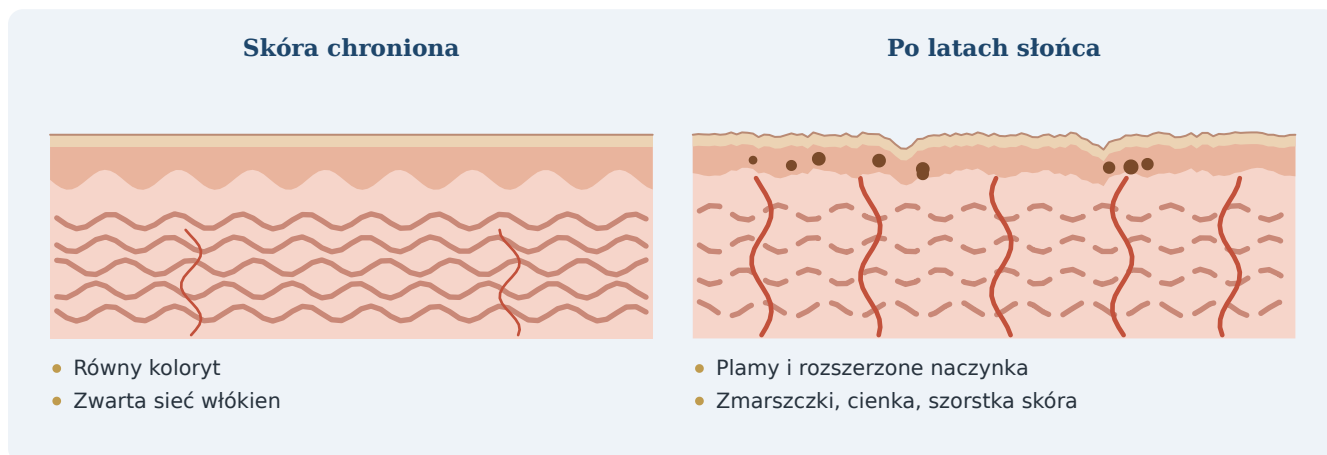
JAK TO POWIEDZIEĆ KLIENTOWI

Dłonie zdradzają wiek szybciej niż twarz, bo rzadko chronimy je filtrem. Krem z SPF na dłonie to najprostszy zabieg przeciwstarzeniowy.

Szyja i dekolt

Cienka skóra, dużo słońca, mało ochrony

Skóra szyi i dekoltu jest cienka, ma mało gruczołów łojowych i goi się wolniej niż twarz. Lata ekspozycji na słońce zostawiają tu plamy, rumień i zmarszczki.



Problem	Pielęgnacja	Zabiegi
Plamy i rumień	filtr SPF 50, antyoksydanty	IPL, laser naczyniowy po konsultacji
Zmarszczki dekolту	retinoid w niskim stężeniu, spanie na plecach	fale radiowe mikroigłowe, biostymulatory u lekarza
Poprzeczne linie szyi	nawilżanie, postawa przy telefonie	mezoterapia, zabiegi lekarskie
Wiotkość	retinoid, peptydy	fale radiowe, ultradźwięki skupione

Ostrożnie z siłą: na szyi i dekolcie stosujemy niższe stężenia kwasów i łagodniejsze parametry niż na twarzy. Ryzyko przebarwień i blizn jest tu wyższe.

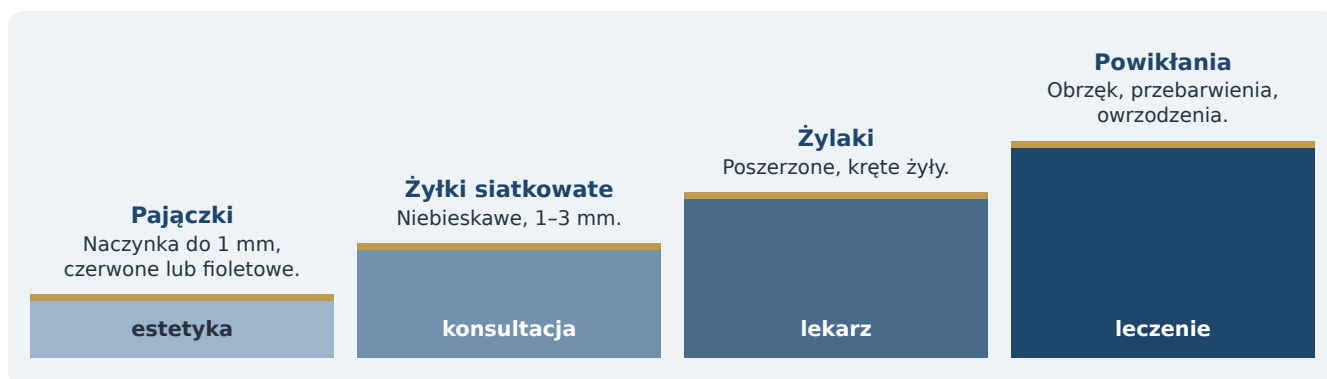
JAK TO POWIEDZIEĆ KLIENTOWI

Szyja i dekolt mają cienką skórę i zwykle dostają dużo słońca, a mało filtra. Pielęgnujemy je tak jak twarz, tylko łagodniej.

Pajęczki i żylaki

Gdzie kończy się estetyka, a zaczyna leczenie

Drobne naczynka na nogach bywają problemem wyłącznie estetycznym, ale mogą też towarzyszyć chorobie żył. Kosmetolog nie leczy żył, lecz powinien wiedzieć, kiedy skierować klienta dalej.



W gabinecie można

- ✓ Delikatny drenaż z pominięciem żyłaków
- ✓ Zabiegi chłodzące i pielęgnacyjne
- ✓ Edukacja: ruch, kompresja, unikanie przegrzewania
- ✓ Skierowanie do lekarza zajmującego się żyłami

Nad zmienionymi żyłami unikać

- ✗ Ciepłego wosku i zabiegów rozgrzewających
- ✗ Mocnego masażu i podciśnienia
- ✗ Fali uderzeniowej
- ✗ Obietnic zamknięcia naczynek kremem

Zamykanie naczynek

Skleroterapię i zabiegi laserowe na naczynia nóg wykonuje lekarz, zwykle po badaniu ultrasonograficznym żył.

Pilnie do lekarza

Bolesne, twarde, zaczerwienione pasmo wzdłuż żyły albo nagły obrzęk łydki.

JAK TO POWIEDZIEĆ KLIENTOWI

Pajęczki same w sobie są defektem estetycznym, ale warto sprawdzić żyły u lekarza. W gabinecie zadbam o to, by zabiegi ich nie nasilały.

09

CZĘŚĆ 9

Etapy życia i okolice ciała



Ciąża, połóg, menopauza i duże zmiany masy ciała zmieniają zasady pracy. Druga część działu to ściągę dla najczęściej zgłaszanych okolic: od ramion po kostki.

s. 95 81. Ciąża: co wolno w gabinecie

s. 96 82. Połóg i karmienie piersią

s. 97 83. Brzuch po ciąży

s. 98 84. Po dużej utracie masy ciała

s. 99 85. Menopauza a ciało

s. 100 86. Mężczyzna w gabinecie

s. 101 87. Ramiona

s. 102 88. Brzuch i talia

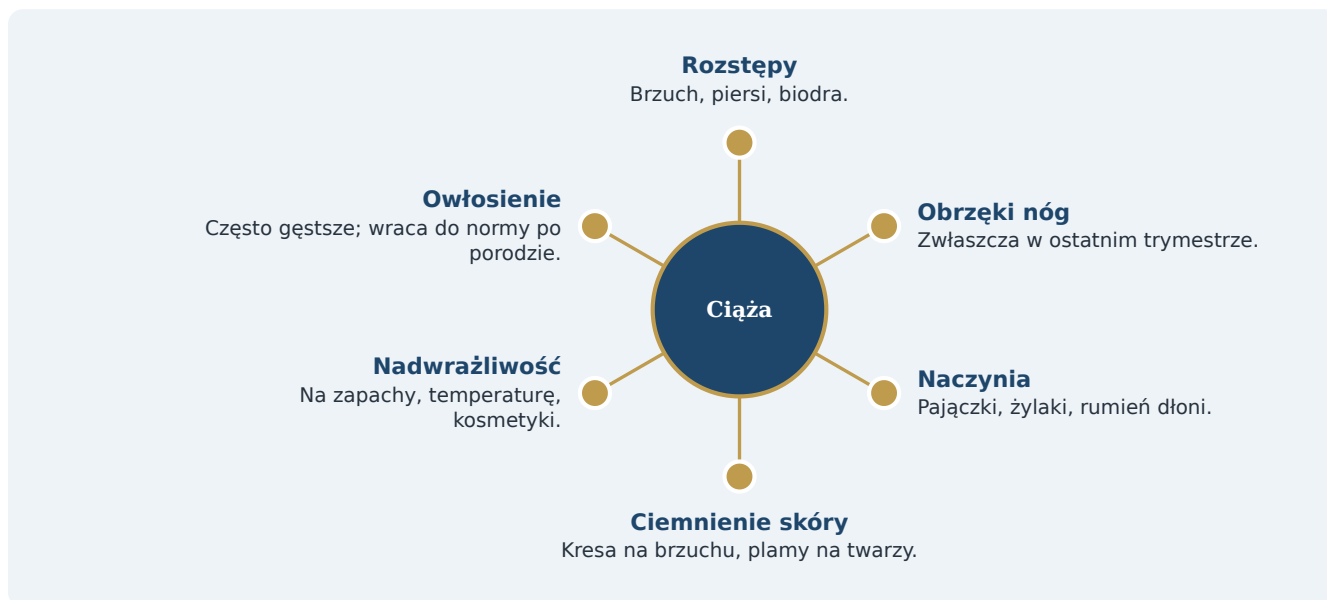
s. 103 89. Uda, biodra i pośladki

s. 104 90. Kolana, łydki i kostki

Ciąża: co wolno w gabinecie

Bezpieczna oferta dla przyszłej mamy

W ciąży skóra i krążenie zmieniają się pod wpływem hormonów, a większość zabiegów aparaturowych nie ma badań potwierdzających bezpieczeństwo. Zasada jest prosta: pielęgnujemy, nie stymulujemy.



Możliwe

- Pielęgnacja nawilżająca ciała
- Pielęgnacja dłoni i stóp
- Depilacja woskiem lub maszynką
- Łagodne peelingi enzymatyczne

Po zgodzie lekarza

- Masaż dla kobiet w ciąży u osoby przeszkolonej
- Delikatny drenaż nóg
- Zabiegi na twarz bez prądów i retinoidów

Odracamy

- Fale radiowe, ultradźwięki, kriolipoliza
- Stymulacja mięśni, prądy
- Lasery i depilacja laserowa
- Zabiegi iniekcyjne, peelings medyczne
- Sauna i zabiegi silnie rozgrzewające

Sygnaly alarmowe: nagły obrzęk twarzy i rąk z bólem głowy, uporczywy świąd dłoni i stóp, jednostronny obrzęk i ból łydki. W takich sytuacjach nie wykonujemy zabiegu i kierujemy pilnie do lekarza.

JAK TO POWIEDZIEĆ KLIENTOWI

W ciąży skupiamy się na pielęgnacji i komforcie. Zabiegi z użyciem urządzeń odkładamy na czas po porodzie, bo nie ma badań, które potwierdzałyby ich bezpieczeństwo.

Połów i karmienie piersią

Kiedy wracać do zabiegów po porodzie

Ciało potrzebuje czasu na regenerację, a hormony stabilizują się przez wiele miesięcy. Powrót do zabiegów planujemy etapami i zawsze po kontroli lekarskiej.



Zabieg	W okresie karmienia
Masaż, drenaż limfatyczny, presoterapia	możliwe po zakończeniu połogu i kontroli lekarskiej
Pielęgnacja, peelingi enzymatyczne i łagodne kwasy	możliwe; bez retinoidów
Kriolipoliza, kawitacja, ultradźwięki skupione	odraczamy do zakończenia karmienia
Fale radiowe, stymulacja mięśni	według zaleceń producenta i lekarza; brzuch po ocenie fizjoterapeuty
Depilacja laserowa, mikronakłuwanie	brak jednoznacznych danych: decyzja po konsultacji lekarskiej
Zabiegi iniekcyjne	odraczamy

Oczekiwania: masa ciała i kształt brzucha zmieniają się nawet przez rok po porodzie. Ocena tego, co zostaje do poprawy zabiegami, ma sens dopiero po ustabilizowaniu się masy ciała i zakończeniu karmienia.

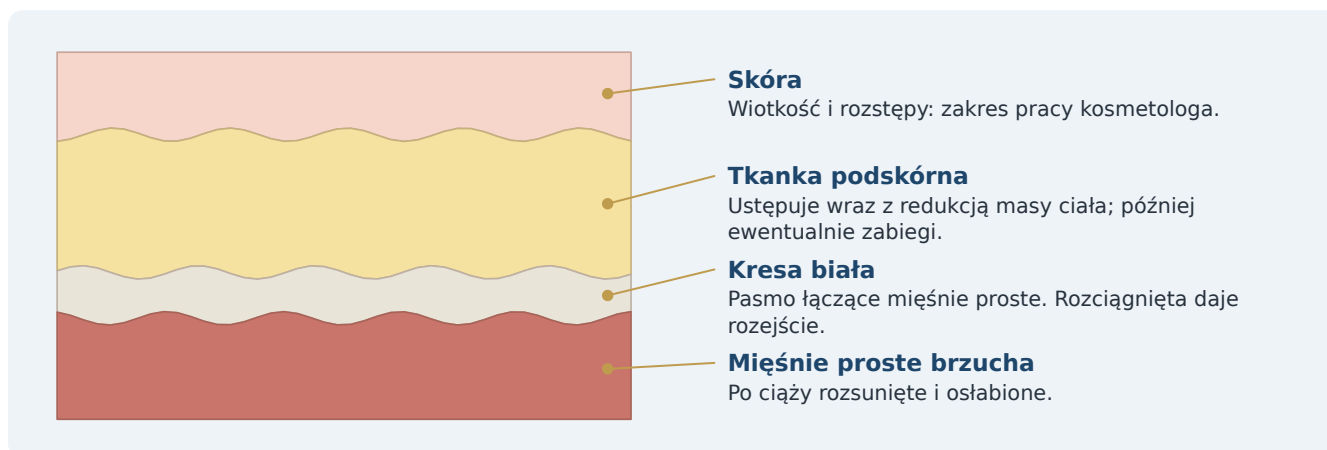
JAK TO POWIEDZIEĆ KLIENTOWI

Po porodzie ciało wraca do równowagi nawet przez rok. Zaczynamy od masażu i pielęgnacji, a mocniejsze zabiegi planujemy po zakończeniu karmienia.

Brzuch po ciąży

Skóra, tkanka tłuszczowa czy rozejście mięśni

Wystający brzuch po ciąży może mieć trzy różne przyczyny. Każda wymaga innego specjalisty, dlatego najpierw ustalamy, co naprawdę jest problemem.



Prosty test

W leżeniu na plecach, z ugiętymi kolanami, unieś lekko głowę. Jeśli nad pępkiem wyczuwalna jest szczelina szersza niż dwa palce albo brzuch układa się w stożek, potrzebna jest ocena fizjoterapeuty.

Problem	Kto pomaga	Co proponuje
Wiotka skóra, rozstępy	kosmetolog	fale radiowe, mikronakłuwanie, pielęgnacja; po okresie karmienia
Tkanka tłuszczowa	dietetyk, trener; potem kosmetolog	redukcja masy ciała, później zabiegi modelujące
Rozejście mięśni prostych	fizjoterapeuta uroginekologiczny	terapia i ćwiczenia; przed jakimkolwiek treningiem brzucha
Przepuklina, duży nadmiar skóry	chirurg	leczenie operacyjne

Nie zaczynamy od stymulacji mięśni. Przy nierozpoznanym rozejściu silne skurcze i brzuszki mogą je pogłębić.

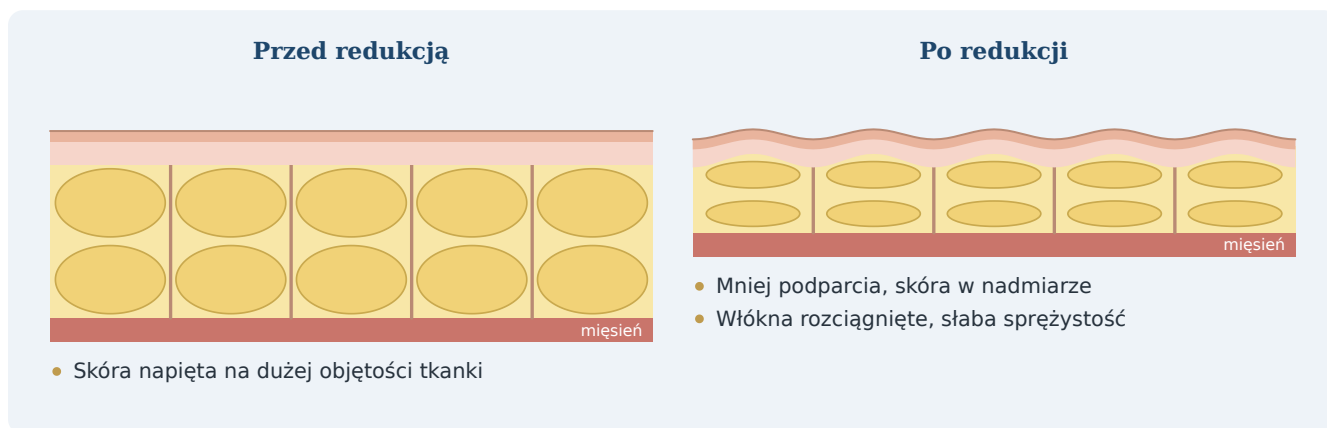
JAK TO POWIEDZIEĆ KLIENTOWI

Brzuch po ciąży to nie zawsze tłuszcz. Często to rozsunięte mięśnie, którymi powinien zająć się fizjoterapeuta. Sprawdźmy to, zanim zaplanujemy zabiegi.

Po dużej utracie masy ciała

Co może gabinet, a co tylko chirurg

Po schudnięciu o kilkadziesiąt kilogramów skóry jest więcej, niż potrzeba, a jej włókna są trwale rozciągnięte. Zabiegi poprawiają jakość skóry, ale nie usuwają jej nadmiaru.



Okolica	Obraz	Realna pomoc
Brzuch	fałd opadający na podbrzusze	chirurg; przy lekkiej wiotkości fale radiowe
Ramiona	luźna skóra tylnej strony	trening, fale radiowe; przy dużym nadmiarze chirurg
Uda	pofałdowanie wewnętrznej strony	fale radiowe mikroigłowe, zabiegi lekarskie; chirurg
Piersi, pośladki	utrata objętości i opadanie	trening, zabiegi lekarskie, chirurg

Co może gabinet

- Poprawa gęstości i nawilżenia skóry
- Terapia rozstępów
- Drenaż po zabiegach chirurgicznych, po zgodzie lekarza
- Wsparcie i realna informacja

Kiedy zaczynać

- Po ustabilizowaniu masy ciała przez 6-12 miesięcy
- Przy diecie z odpowiednią ilością białka
- Razem z treningiem siłowym

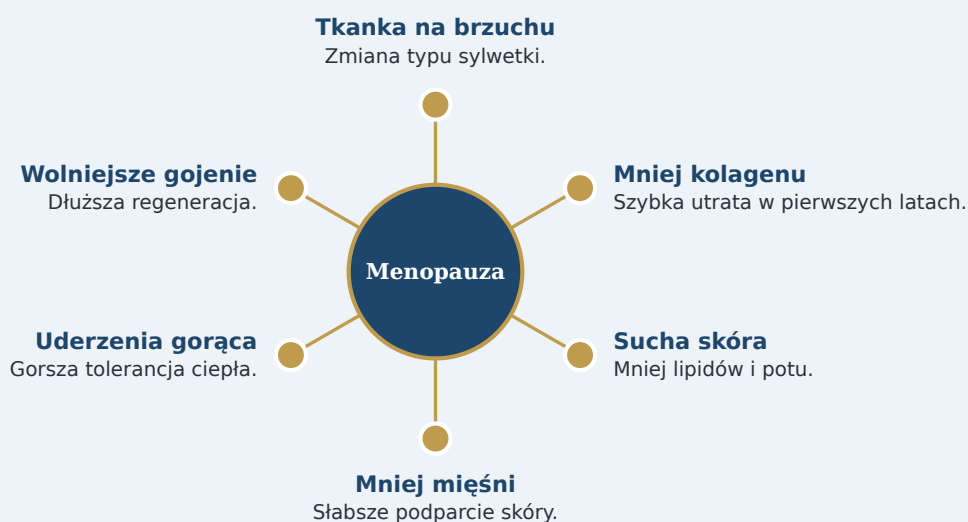
JAK TO POWIEDZIEĆ KLIENTOWI

Po dużym schudnięciu skóra nie zawsze nadąża. Możemy poprawić jej jakość i napięcie, ale jeśli skóry jest wyraźnie za dużo, najlepszy efekt da chirurg.

Menopauza a ciało

Co zmienia spadek estrogenów

W okresie okołomenopauzalnym tkanka tłuszczowa przesuwa się na brzuch, skóra szybko traci kolagen, a mięśni ubywa. Plan zabiegów i zaleceń trzeba do tego dopasować.



Potrzeba	Propozycja
Wiotkość skóry	fale radiowe, mikronakłuwanie; serie w dłuższych odstępach
Brzuch	ocena obwodu talii; zabiegi tylko na tkankę podskórną; zalecenie ruchu i konsultacji lekarskiej
Suchość i świąd	emolienty z mocznikiem, łagodne mycie, bez gorących kąpieli
Utrata mięśni	zachęta do treningu siłowego; stymulacja mięśni jako wsparcie
Uderzenia gorąca	chłodniejsze pomieszczenie, krótsze zabiegi rozgrzewające

Ton rozmowy: to naturalny etap życia, a nie problem do naprawienia. Rzeczowa informacja o tym, co się zmienia i na co mamy wpływ, daje klientce poczucie sprawczości.

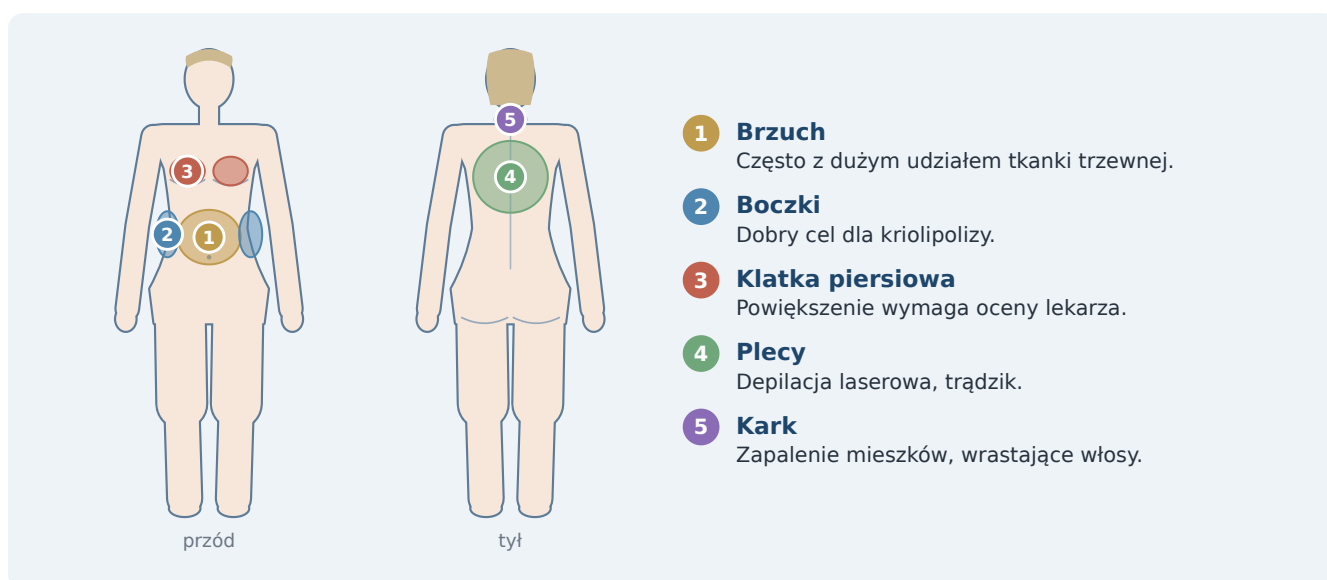
JAK TO POWIEDZIEĆ KLIENTOWI

W okresie menopauzy ciało zmienia się szybciej niż wcześniej. Dopasujemy do tego pielęgnację i zabiegi, a najwięcej da regularny trening siłowy.

Męczyzna w gabinecie

Inna budowa, inne potrzeby

Mężczyźni coraz częściej korzystają z zabiegów na ciało. Ich skóra jest grubsza, tkanka tłuszczowa gromadzi się na brzuchu, a owłosienie jest gęstsze. Te różnice zmieniają dobór metod i parametrów.



Cecha	Znaczenie w gabinecie
Grubsza skóra właściwa	cellulit rzadki; zabiegi ujędrniające rzadziej potrzebne
Tkanka na brzuchu	przed zabiegiem ocena obwodu talii i fałdu; twardy brzuch nie zareaguje
Gęste, grube owłosienie	więcej zabiegów laserowych; celem bywa redukcja, nie pełna gładkość
Większa masa mięśniowa	wyraźny efekt stymulacji mięśni u osób aktywnych
Więcej sebum i potu	trądzik pleców, zapalenie mieszków po goleniu

Powiększenie piersi u mężczyzny może wynikać z tkanki tłuszczowej albo z rozrostu gruczołu. Przed jakimkolwiek zabiegiem potrzebna jest ocena lekarza.

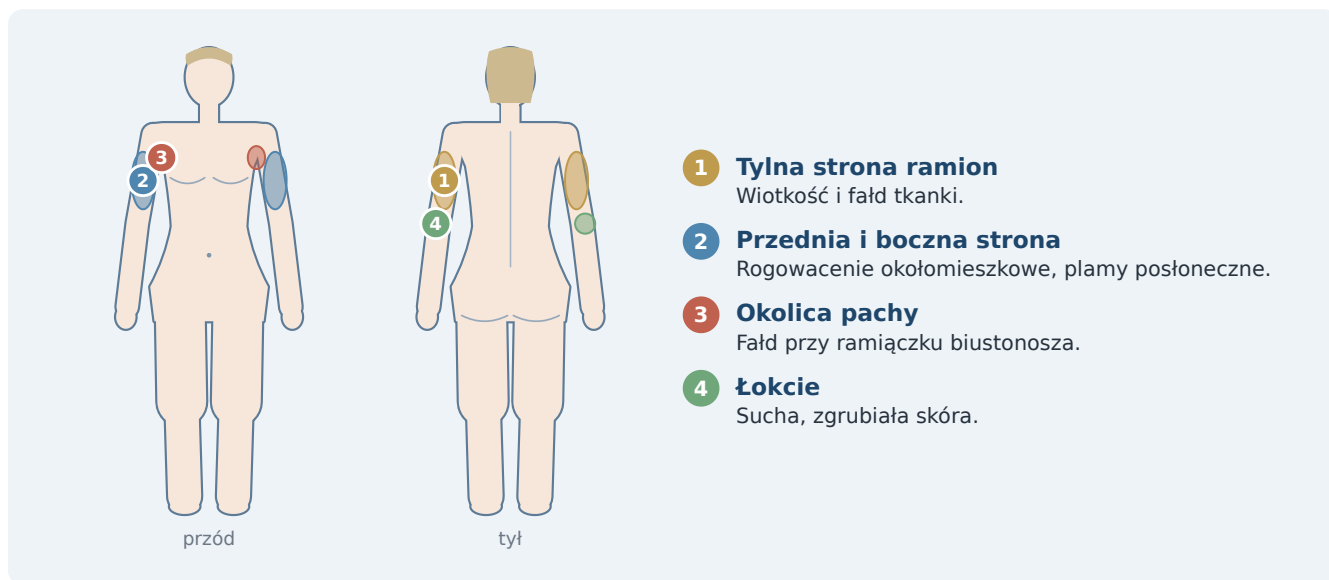
JAK TO POWIEDZIEĆ KLIENTOWI

Męska skóra jest grubsza, a tkanka tłuszczowa gromadzi się głównie na brzuchu. Dobieram zabiegi do tej budowy i od razu mówię, czego można oczekiwać.

Ramiona

Wiotkość, tkanka tłuszczowa i szorstka skóra

Tylna strona ramion to jedna z najczęściej zgłaszanych okolic. Skóra jest tu cienka, a mięsień rzadko pracuje w codziennych czynnościach, więc napięcie spada wcześniej.



Problem	Jak rozpoznać	Metody
Wiotka skóra	cienki, luźny fałd	fale radiowe, fale radiowe mikroigłowe, ultradźwięki skupione
Nadmiar tkanki	gruby, miękki fałd	kriolipoliza małym aplikatorem; potem ujędrnianie
Słabe mięśnie	brak zarysu przy napięciu	trening tricepsa; stymulacja jako wsparcie
Szorstkość	drobne grudki	balsam z mocznikiem lub kwasem, peelingi
Duży nadmiar skóry	fałd wiszący przy uniesieniu ręki	konsultacja chirurga

Najlepsze połączenie: zabiegi ujędrniające w serii i ćwiczenia z obciążeniem dwa razy w tygodniu. Samo urządzenie nie zastąpi mięśnia, który wypełnia skórę od spodu.

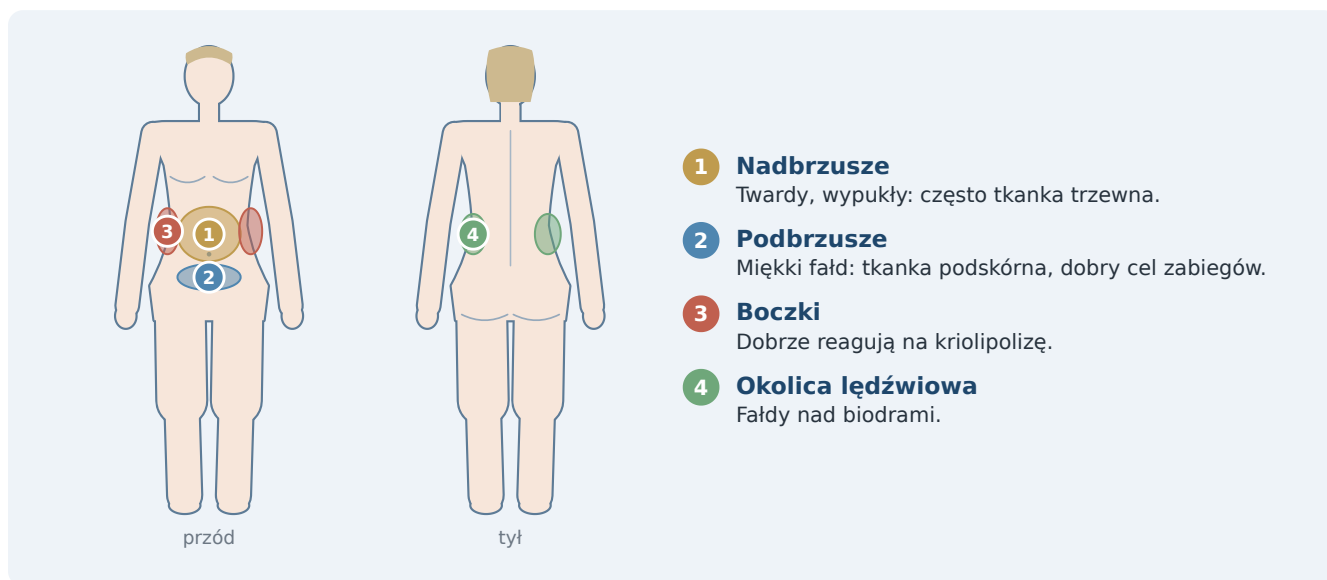
JAK TO POWIEDZIEĆ KLIENTOWI

Na ramionach najlepiej działa połączenie zabiegów ujędrniających i ćwiczeń. Mięsień wypełnia skórę od środka, a zabieg poprawia jej napięcie.

Brzuch i talia

Najczęstsza okolica zabiegów modelujących

Brzuch to okolica, w której spotykają się wszystkie problemy: tkanka tłuszczowa, wiotkość, rozstępy i obrzęk. Kwalifikacja wymaga oceny każdego z nich osobno.



Obraz	Co to oznacza	Postępowanie
Miękki fałd, który da się uchwycić	tkanka podskórna	kriolipoliza, ultradźwięki; potem fale radiowe
Twardy, napięty brzuch	tkanka trzewna	styl życia, konsultacja lekarska; bez obietnic po zabiegach
Cienka, pomarszczona skóra	wiotkość	fale radiowe, mikronakłuwanie, stymulacja mięśni
Brzuch płaski rano, wypukły wieczorem	wzdęcia, zatrzymanie wody	dieta, konsultacja; zabiegi nie są rozwiązaniem
Uwypuklenie przy napinaniu	rozejście mięśni lub przepuklina	fizjoterapeuta lub chirurg; bez zabiegów na tę okolice

Przed każdym zabiegiem na brzuch pytamy o ciążę, przepukliny, operacje, wkładkę wewnątrzmaciczną i choroby jamy brzusznej.

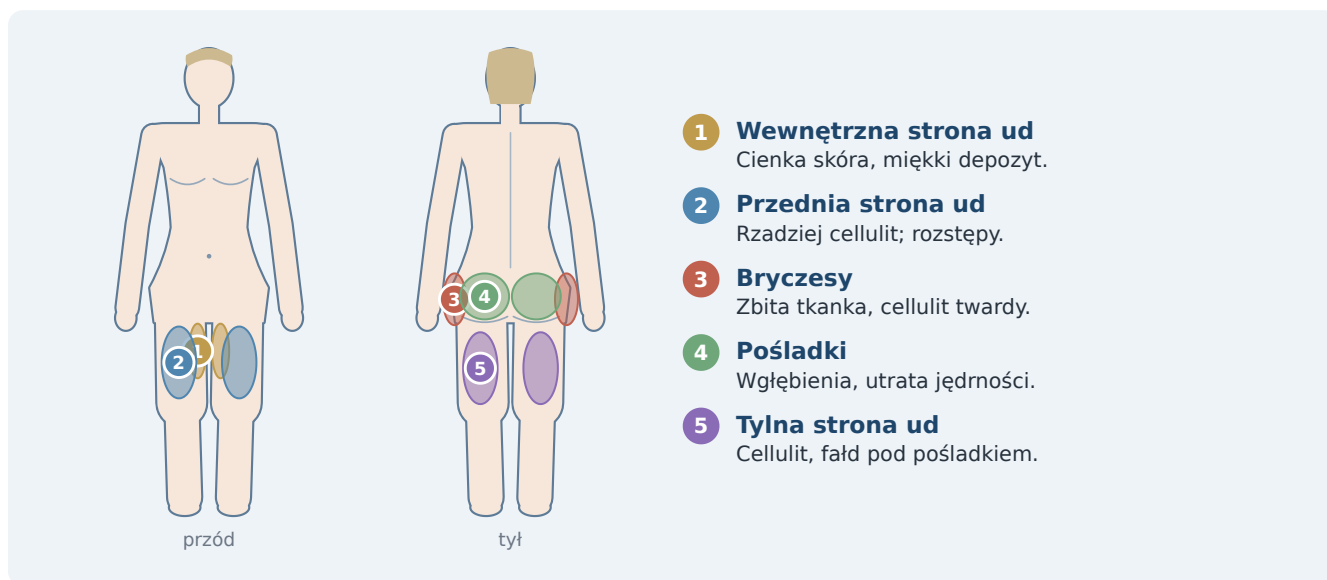
JAK TO POWIEDZIEĆ KLIENTOWI

Zanim zaplanujemy zabiegi na brzuch, sprawdzę, czy to tkanka pod skórą, czy głębiej. Od tego zależy, czy zabieg w ogóle ma szansę zadziałać.

Uda, biodra i pośladki

Okolice zależne od estrogenów

Dolna część ciała to u kobiet naturalny magazyn tkanki tłuszczowej i najczęstsze miejsce cellulitu. Tkanka jest tu oporna na dietę, ale dobrze reaguje na terapię łączoną.



Okolica	Najczęstszy problem	Sprawdzone połączenie
Wewnętrzna strona ud	wiotkość, ocieranie się ud	kriolipoliza małym aplikatorem, potem fale radiowe
Bryczesy	oporny depozyt, cellulit twardy	kriolipoliza lub ultradźwięki, fala uderzeniowa
Pośladki	pojedyncze wgłębienia, opadanie	fala uderzeniowa, stymulacja mięśni, trening; głębokie wgłębienia u lekarza
Tylne strona ud	cellulit II-III stopnia	masaż podciśnieniowy, fala uderzeniowa, fale radiowe

Uwaga na naczynia: uda i podudzia to częsta lokalizacja pajęczków i żylaków. Przed masażem podciśnieniowym i zabiegami rozgrzewającymi oceniamy stan żył.

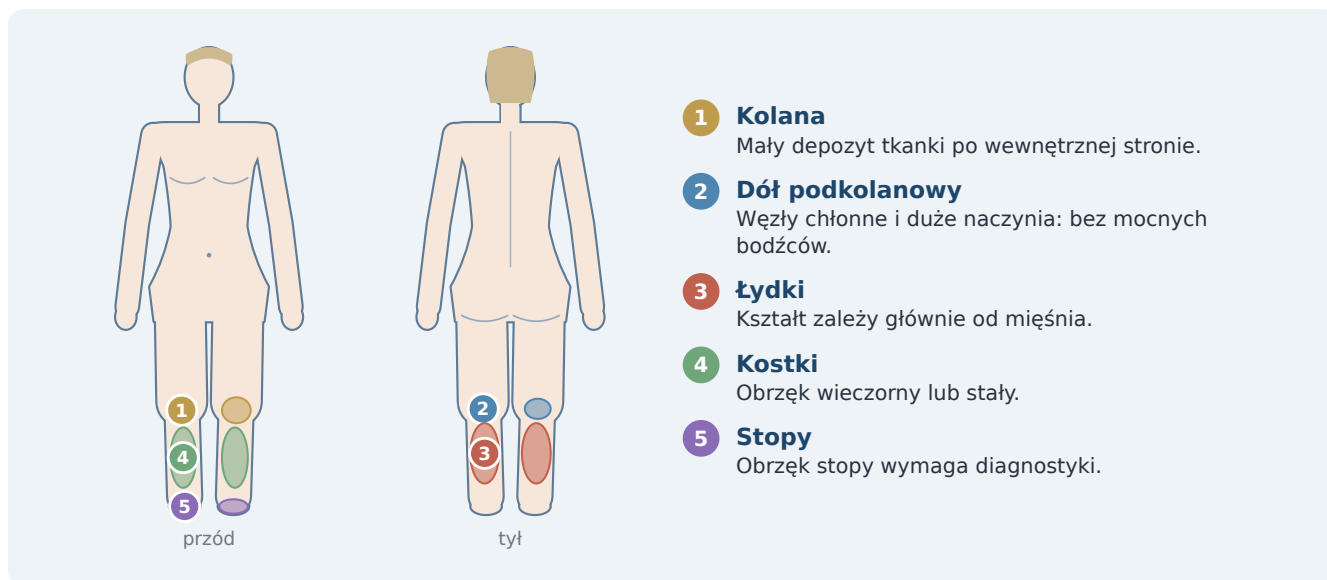
JAK TO POWIEDZIEĆ KLIENTOWI

Uda i pośladki to okolice, w których organizm kobiety naturalnie gromadzi tkankę. Najlepsze efekty daje tu połączenie dwóch lub trzech metod i trening.

Kolana, łydki i kostki

Mała okolica, duża ostrożność

Dolna część nóg rzadko jest dobrym celem zabiegów redukujących. Częściej problemem są obrzęki, żyły albo choroba tkanki tłuszczowej, które trzeba rozpoznać przed zaplanowaniem terapii.



Obraz	Co może oznaczać	Postępowanie
Poduszeczka tkanki przy kolanie	miejscowy depozyt	mały aplikator kriolipolizy, fale radiowe
Obrzęk kostek wieczorem	zastój żylny lub limfatyczny	drenaż, presoterapia, ruch; przy żylakach lekarz
Grube, bolesne podudzia, szczupłe stopy	obrzęk lipidowy	konsultacja lekarska
Obrzęk obejmujący stopę i palce	obrzęk limfatyczny	lekarz i fizjoterapeuta
Masywne łydki przy szczupłej sylwetce	budowa mięśnia	zabiegi nie zmieniają kształtu

Bezpieczeństwo: w dole podkolanowym, pachwinie i na przebiegu żył nie stosujemy mocnego ucisku, podciśnienia, fali uderzeniowej ani wysokich temperatur.

JAK TO POWIEDZIEĆ KLIENTOWI

Kształt łydek zależy głównie od mięśni i kości, więc zabiegi niewiele tu zmienią. Jeśli problemem są obrzęki, najpierw ustalimy ich przyczynę.

10

CZĘŚĆ 10

Praca w gabinecie



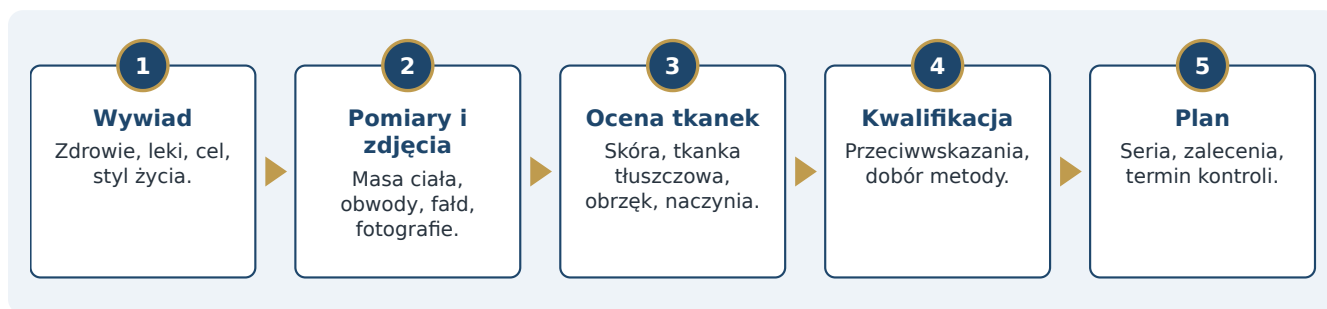
Standardy, które decydują o bezpieczeństwie i zadowoleniu klienta: konsultacja, pomiary, zdjęcia, kwalifikacja, układanie serii i rozmowa o realnych efektach.

s. 106	91. Konsultacja przed zabiegami na ciało	s. 111	96. Plan serii: liczba i odstępy
s. 107	92. Pomiary: jak mierzyć powtarzalnie	s. 112	97. Zalecenia domowe
s. 108	93. Zdjęcia ciała przed i po	s. 113	98. Realne oczekiwania
s. 109	94. Przeciwwskazania do zabiegów aparaturowych	s. 114	99. Reakcje po zabiegach na ciało
s. 110	95. Łączenie zabiegów w pakiety	s. 115	100. Roczny kalendarz zabiegów na ciało

Konsultacja przed zabiegami na ciało

Pięć etapów kwalifikacji

Dobra konsultacja zajmuje 30–45 minut i kończy się planem albo skierowaniem. To ona, a nie urządzenie, decyduje o tym, czy klient będzie zadowolony.



Obszar wywiadu	O co zapytać
Cel	co przeszkadza najbardziej, od kiedy, co klient już próbował
Zdrowie	choroby serca, tarczycy, cukrzyca, zakrzepica, nowotwory, padaczka, implanty, operacje
Leki	przeciwwkrzepliwe, hormonalne, sterydy, leki światłouczulające
Kobiety	ciąża, karmienie, cykl, wkładka wewnątrzmaciczna
Masa ciała	zmiany w ostatnim roku, dieta, aktywność
Oczekiwania	jaki efekt klient uzna za sukces i w jakim czasie

Trzy możliwe zakończenia: plan terapii, odroczenie do czasu spełnienia warunków albo skierowanie do lekarza, fizjoterapeuty lub dietetyka. Każde z nich jest dobrą konsultacją.

30-45 min

trwa rzetelna konsultacja

3 zakończenia

plan, odroczenie albo skierowanie

na piśmie

plan i zalecenia dla klienta

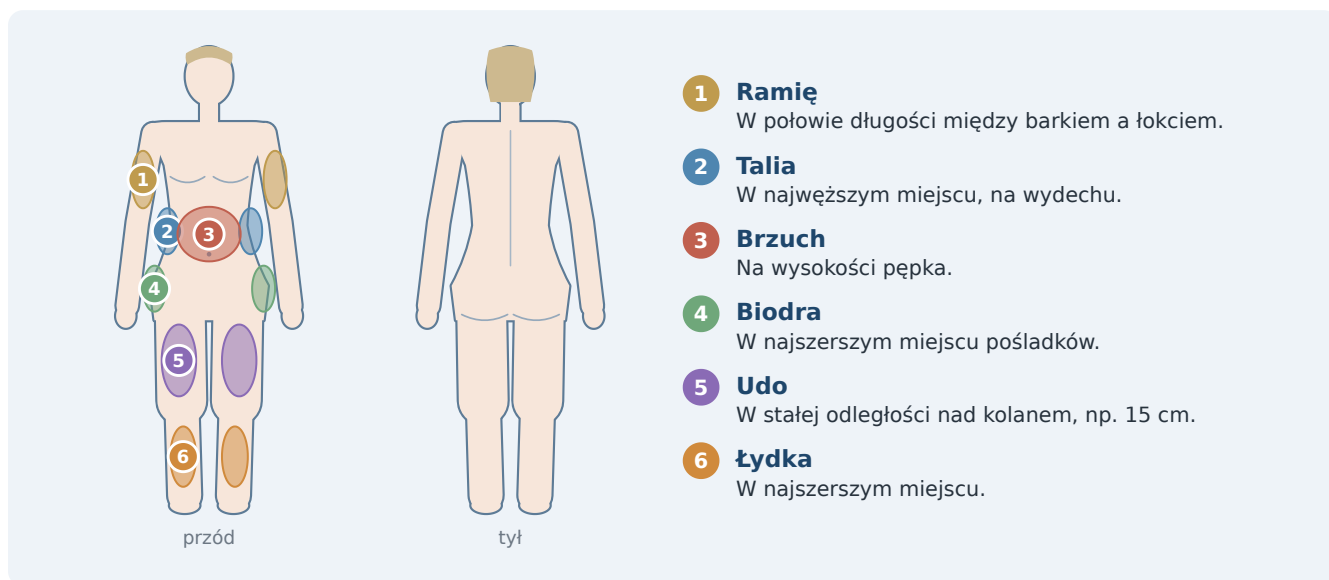
JAK TO POWIEDZIEĆ KLIENTOWI

Zanim zaproponuję zabieg, zadam kilka pytań, wykonam pomiary i obejrzę okolice. Dzięki temu dobiorę metodę, która ma sens właśnie dla Pani.

Pomiary: jak mierzyć powtarzalnie

Te same punkty, ta sama taśma, ta sama pora

Centymetr różnicy może wynikać z zabiegu albo z tego, że taśma leżała w innym miejscu. Stałe punkty pomiaru sprawiają, że wynik jest wiarygodny dla klienta i dla gabinetu.



❖ Zasady powtarzalnego pomiaru

- ☐ Ta sama, nierozciągliwa taśma
- ☐ Pomiar na skórze, nie przez ubranie
- ☐ Taśma poziomo, bez uciskania tkanki
- ☐ Klient stoi swobodnie, stopy razem
- ☐ Ta sama pora dnia
- ☐ U kobiet ta sama faza cyklu
- ☐ Odległości punktów zapisane w karcie
- ☐ Pomiar wykonuje ta sama osoba

Jak często	Przed serią, w jej połowie, po zakończeniu i po okresie potrzebnym na pełny efekt, np. 12 tygodni po kriolipolizie.
Co jeszcze zapisać	Masę ciała, grubość fałdu w okolicy zabiegu i stopień cellulitu. Sama zmiana obwodu nie pokazuje poprawy jakości skóry.

Uczciwość pomiaru: różnica do 1 cm mieści się w błędzie pomiaru i dobowych wahaniami. Nie przedstawiamy jej jako efektu zabiegu.

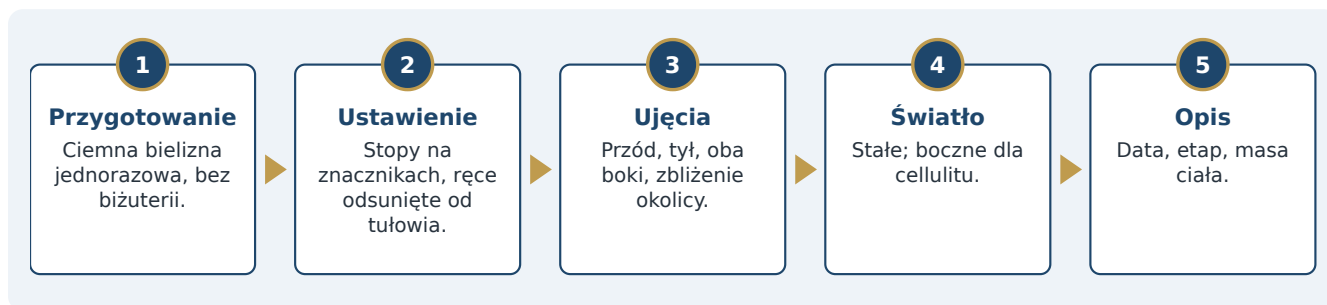
JAK TO POWIEDZIEĆ KLIENTOWI

Zmierzę kilka obwodów zawsze w tych samych miejscach. Dzięki temu po serii zobaczycie prawdziwą różnicę, a nie przypadkowy wynik.

Zdjęcia ciała przed i po

Standard, który pokazuje prawdę

Fotografie ciała łatwo zafałszować pozą, światłem i napięciem mięśni. Stały standard chroni wiarygodność gabinetu i pozwala rzetelnie ocenić efekt.



Element	Standard
Tło i odległość	jednolite tło, znacznik na podłodze, aparat na statywie na wysokości okolicy
Pozycja	swobodna, bez wciągania brzucha i napinania mięśni; dodatkowe ujęcie z napiętymi pośladkami przy cellulicie
Oświetlenie	to samo przy każdym zdjęciu; bez światła z okna i lampy błyskowej skierowanej na wprost
Terminy	przed serią, po serii i po czasie potrzebnym na pełny efekt
Obróbka	bez filtrów, wygładzania i kadrowania zmieniającego proporcje

Zgoda	Osobna zgoda na zdjęcia do dokumentacji i osobna na publikację. Wzory znajdują się w pakiecie dokumentów.
Przechowywanie	Na nośniku zabezpieczonym hasłem, opisane numerem karty klienta zamiast nazwiska.

JAK TO POWIEDZIEĆ KLIENTOWI

Zrobimy zdjęcia w tych samych warunkach przed serią i po niej. Bez nich trudno zauważyć zmianę, bo ciało zmienia się powoli.

Przeciwwskazania do zabiegów aparaturowych

Tabela szybkiej kwalifikacji

Tabela zbiera najczęstsze sytuacje z wywiadu. Nie zastępuje instrukcji urządzenia: jeśli producent określa przeciwwskazania szerzej, obowiązuje wersja bardziej ostrożna.

	Fale radiowe	Ultradźwięki	Kriolipoliza	Stymulacja mięśni	Laser, IPL
Ciąża	✗	✗	✗	✗	✗
Rozrusznik, implant elektroniczny	✗	!	!	✗	✓
Metal w polu zabiegu	✗	!	✓	✗	✓
Choroba nowotworowa	✗	✗	✗	✗	✗
Zakrzepica, zapalenie żył	✗	✗	✗	✗	✗
Leki przeciwkrzepliwe	!	!	!	!	!
Padaczka	!	!	✓	✗	!
Nadwrażliwość na zimno	✓	✓	✗	✓	✓
Świeża opalenizna	✓	✓	✓	✓	✗
Przepuklina w polu zabiegu	!	✗	✗	✗	✓
Rana, infekcja skóry w polu zabiegu	✗	✗	✗	✗	✗

✓ bez przeciwwskazań z tego powodu ! po zgodzie lekarza lub według instrukcji urządzenia ✗ nie wykonujemy

Choroby przewlekłe	Cukrzyca, choroby serca, nerek i wątroby, choroby autoimmunologiczne: zabieg po pisemnej zgodzie lekarza prowadzącego.
Zaburzenia czucia	Klient, który nie czuje ciepła lub bólu, nie ostrzeże przed oparzeniem. Zabiegi cieplne są wtedy przeciwwskazane.

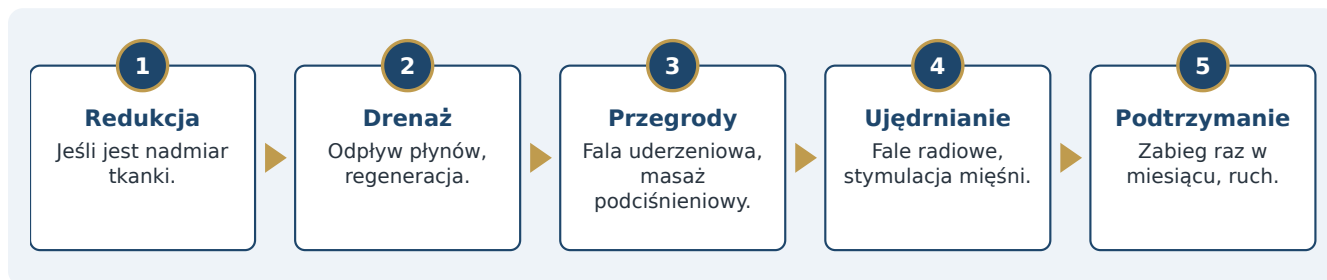
JAK TO POWIEDZIEĆ KLIENTOWI

Każde urządzenie ma swoje przeciwwskazania. Dlatego pytam o rozrusznik, implanty, leki i żyły, zanim cokolwiek włączę.

Łączenie zabiegów w pakiety

Kolejność, która ma uzasadnienie

Jedna metoda rzadko rozwiązuje cały problem. Dobry pakiet działa kolejno na objętość, zastój i napięcie skóry, a nie dokłada przypadkowych procedur.



Cel	Przykładowe połączenie
Miejscowy nadmiar tkanki z wiotkością	kriolipoliza, po 8–12 tygodniach seria fal radiowych
Cellulit z obrzękiem	presoterapia lub drenaż, masaż podciśnieniowy, na końcu fale radiowe
Cellulit twardy	fala uderzeniowa i masaż podciśnieniowy naprzemiennie
Wiotki brzuch po ciąży	ocena fizjoterapeuty, potem fale radiowe i stymulacja mięśni
Rozstępy z wiotkością	fale radiowe mikroigłowe; między zabiegami pielęgnacja z retinoidem

Zalecane

- ✓ Jedna metoda wiodąca i jedna lub dwie uzupełniające
- ✓ Odstępy zgodne z gojeniem tkanek
- ✓ Punkt kontrolny w połowie pakietu

Unikać

- ✗ Dwa zabiegi cieplne tego samego dnia na jedną okolicę
- ✗ Zabiegi naruszające skórę bez przerwy na gojenie
- ✗ Pakiet układany pod cenę, a nie pod problem

JAK TO POWIEDZIEĆ KLIENTOWI

Ułożymy zabiegi w kolejności: najpierw objętość, potem zastój, na końcu napięcie skóry. Każdy etap przygotowuje tkankę do następnego.

Plan serii: liczba i odstępy

Ściąga dla najczęstszych metod

Każda technologia ma własny rytm, który wynika z biologii tkanki. Zbyt częste zabiegi nie przyspieszają efektu, a zbyt rzadkie go rozmywają.

Metoda	Seria	Odstęp	Efekt oceniamy	Podtrzymanie
Drenaż, presoterapia	10-12	2-3 razy w tygodniu	po serii	według potrzeb
Masaż podciśnieniowy	10-15	2 razy w tygodniu	po serii	raz w miesiącu
Fala uderzeniowa	6-10	1-2 razy w tygodniu	po serii i po 3 miesiącach	co 1-3 miesiące
Fale radiowe	6-10	co 7-14 dni	po 3 miesiącach	co 1-2 miesiące
Kawitacja	6-10	co 7 dni	po serii	według potrzeb
Kriolipoliza	1-2	co 8-12 tygodni	po 12 tygodniach	stabilna masa ciała
Ultradźwięki skupione	1-3	co 4-12 tygodni	po 12 tygodniach	raz w roku
Fale radiowe mikroigłowe	3-4	co 4-6 tygodni	po 3-6 miesiącach	raz w roku
Stymulacja pola elektromagnetycznego	4-6	2-3 razy w tygodniu	po 4-8 tygodniach	co 3-6 miesięcy
Depilacja laserowa	6-8	co 4-10 tygodni	po serii	1-2 razy w roku

orientacyjnie

wartości zależą od urządzenia i okolicy

protokół

producenta ma pierwszeństwo

kontrola

w połowie każdej serii

Zapisz plan w karcie i daj klientowi kopię. Seria z ustalonymi terminami jest kończona znacznie częściej niż umawiana z wizyty na wizytę.

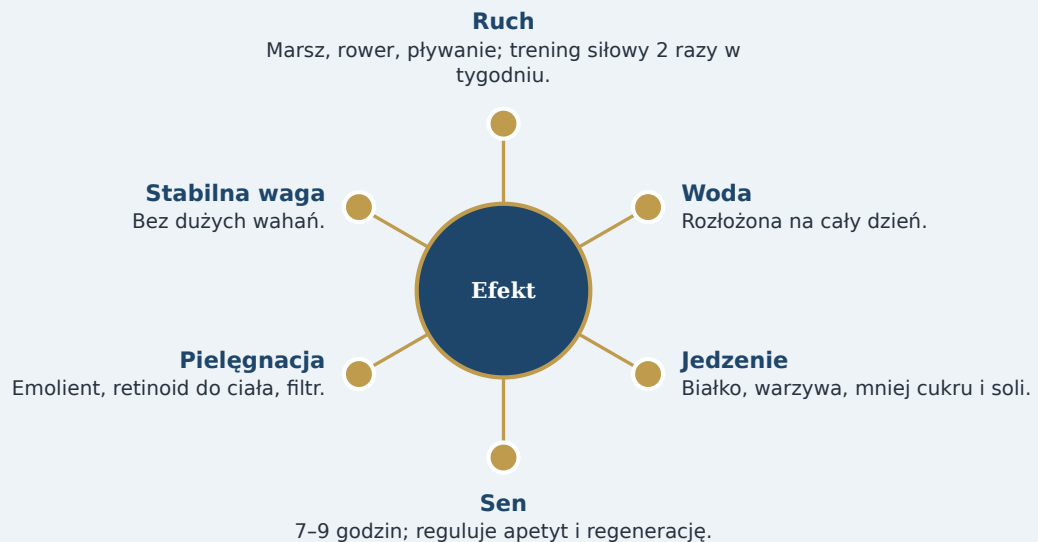
JAK TO POWIEDZIEĆ KLIENTOWI

Każda metoda ma swój rytm. Rozpiszę terminy całej serii od razu, żeby odstępy były właściwe i efekt mógł narastać.

Zalecenia domowe

Sześć nawyków, które utrzymują efekt zabiegów

Efekt zabiegów na ciało zależy od tego, co klient robi między wizytami. Zalecenia powinny być proste, konkretne i możliwe do wykonania.



Jak zalecać

- ✓ Jedna zmiana na raz, zapisana na kartce
- ✓ Konkretnie: 30 minut marszu 5 razy w tygodniu
- ✓ Pytanie o postępy na każdej wizycie
- ✓ Skierowanie do dietetyka przy nadwadze i chorobach

Czego nie robić

- ✗ Układanie diet leczniczych i redukcyjnych bez kwalifikacji
- ✗ Zalecanie suplementów odchudzających
- ✗ Zawstydzanie i ocenianie
- ✗ Lista dziesięciu zmian naraz

Zakres kompetencji: kosmetolog zachęca do zdrowych nawyków, ale nie prowadzi leczenia otyłości ani dietoterapii. Współpraca z dietetykiem i trenerem podnosi skuteczność zabiegów.

JAK TO POWIEDZIEĆ KLIENTOWI

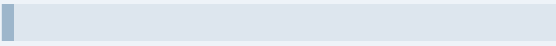
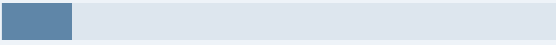
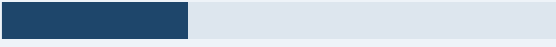
Zabiegi zrobią swoje, ale efekt utrzyma codzienny ruch i rozsądne jedzenie. Wybierzmy jedną zmianę, od której Pani zacznie.

Realne oczekiwania

Jak mówić o efektach i czasie

Niezadowolenie po dobrze wykonanym zabiegu wynika najczęściej z niewłaściwych oczekiwań. Rozmowa o czasie i skali efektu powinna odbyć się przed sprzedażą pakietu.

KIEDY WIDAĆ EFEKT: LICZBA TYGODNI OD ROZPOCZĘCIA TERAPII (ORIENTACYJNIE)

Drenaż, presoterapia		od razu; na kilka dni
Masaż podciśnieniowy		po 4-6 zabiegach
Fale radiowe		po serii; narasta 3 miesiące
Kriolipoliza		8-12 tygodni
Terapia rozstępów		3-6 miesięcy

Zamiast obiecywać	Powiedz
Pozbędzie się Pani cellulitu	możemy poprawić wygląd skóry zwykle o jeden stopień i utrzymać efekt zabiegami przypominającymi
Zgubi Pani 5 cm w talii	w miejscu zabiegu warstwa tkanki zmniejsza się średnio o około jedną piątą; obwód zależy też od stylu życia
Rozstępy znikną	staną się płytsze i mniej widoczne; świeże reagują lepiej niż białe
Efekt jest trwały	zniszczone komórki nie wracają, ale pozostałe mogą rosnąć przy przyroście masy ciała
To działa u każdego	odpowiedź jest indywidualna; ocenimy ją w połowie serii

Zapis w dokumentacji: cel, przewidywany zakres poprawy i termin oceny wpisujemy do planu terapii, który klient podpisuje. To chroni obie strony.

JAK TO POWIEDZIEĆ KLIENTOWI

Powiem wprost, jakiego efektu można się spodziewać i kiedy. Wolę obiecać mniej i pozytywnie zaskoczyć, niż obiecać za dużo.

Reakcje po zabiegach na ciało

Co jest normalne, a co wymaga kontaktu

Klient, który wie, czego się spodziewać, nie niepokoi się zaczerwienieniem i szybciej zgłasza prawdziwy problem. Informację przekazujemy ustnie i na piśmie.

Zabieg	Spodziewane	Wymaga kontaktu z gabinetem
Fale radiowe	zaczerwienienie i ciepło do kilku godzin	pęcherz, punktowe oparzenie, ból utrzymujący się następnego dnia
Kriolipoliza	obrzęk, siniaki, drętwienie do kilku tygodni	rana, silny narastający ból, twarde powiększenie okolicy po miesiącach
Ultradźwięki	tkliwość, lekki obrzęk, siniaki	ból nasilający się, zaburzenia czucia, nierówności
Masaż podciśnieniowy, fala uderzeniowa	zaróżowienie, tkliwość	rozległe siniaki, ból i obrzęk łydki
Stymulacja mięśni	bolesność mięśni jak po treningu	silny ból, ciemny mocz, osłabienie
Laser, IPL	rumień i grudki wokół mieszków do 48 godzin	pęcherze, strupy, ciemnienie lub jaśnienie skóry
Zabiegi z igłami	rumień 1-3 dni, punktowe strupki	sączenie, ropna wydzielina, gorączka, narastający obrzęk

❖ Gdy klient zgłasza niepokojące objawy

- 1 Poproś o zdjęcie.** Tego samego dnia, w świetle dziennym.
- 2 Oceń i zapisz.** Objawy, czas wystąpienia, zastosowane preparaty.
- 3 Zaleć postępowanie.** Chłodzenie, ochrona, bez nowych kosmetyków.
- 4 Skieruj do lekarza.** Przy oparzeniu, podejrzeniu infekcji lub zakrzepicy.

Zasada jednego dnia: na zgłoszenie odpowiadamy tego samego dnia. Szybka reakcja zmniejsza skutki powikłania i buduje zaufanie nawet w trudnej sytuacji.

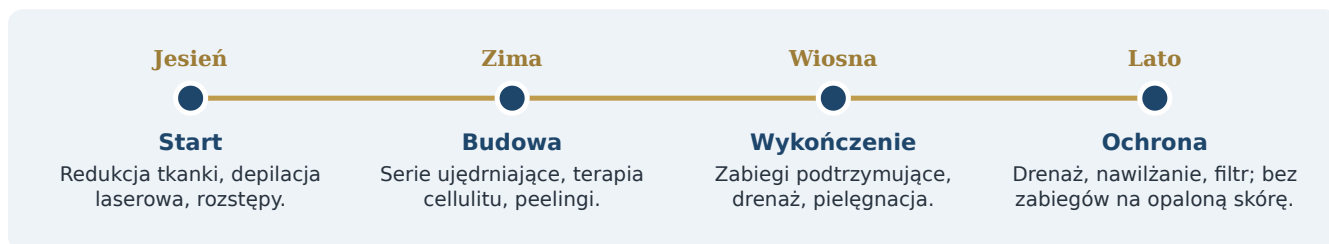
JAK TO POWIEDZIEĆ KLIENTOWI

Po zabiegu skóra może być zaczerwieniona lub tkliwa i to jest normalne. Jeśli coś zacznie narastać zamiast ustępować, proszę od razu do mnie napisać.

Roczny kalendarz zabiegów na ciało

Co planować w której porze roku

Klienci przypominają sobie o ciele wiosną, tymczasem większość metod wymaga kilku miesięcy na efekt. Planowanie w rytmie roku daje lepsze wyniki i równomierne obłożenie gabinetu.



Zabieg	Najlepszy okres	Dlaczego
Depilacja laserowa	październik-kwiecień	skóra nieopalona; seria trwa kilka miesięcy
Kriolipoliza, ultradźwięki skupione	jesień i zima	efekt po 3 miesiącach, na wiosnę
Terapia rozstępów i blizn	jesień i zima	wymaga ochrony przed słońcem przez cały okres gojenia
Peelingi chemiczne ciała	listopad-marzec	ryzyko przebarwień po słońcu
Fale radiowe, terapia cellulitu	cały rok; start zimą	pełny efekt przed latem
Drenaż, presoterapia	cały rok; szczególnie latem	obrzęki nasilają się w upale

Komunikat dla klientów: sylwetkę na lato planuje się w październiku. Warto przypominać o tym w mediach społecznościowych już pod koniec sierpnia.

JAK TO POWIEDZIEĆ KLIENTOWI

Jeśli myśli Pani o efektach na lato, najlepiej zacząć jesienią. Większość zabiegów potrzebuje kilku miesięcy, żeby pokazać pełny wynik.

Indeks problemów

Od zgłaszanego problemu do właściwej planszy

Numery odpowiadają numerom infografik podanym w lewym górnym rogu każdej planszy oraz w spisie treści.

Z czym przychodzi klient	Numery infografik
Cellulit	11, 13, 14, 15, 18, 19, 49, 50
Miejskowy nadmiar tkanki tłuszczowej	03, 04, 31, 32, 33, 34, 35, 39, 40
Wiotka skóra	41, 42, 43, 44, 45, 46, 84
Rozstępy	21, 22, 23, 24, 25
Blizny	26, 27, 28, 29, 30
Obrzęki, ciężkie nogi, żyły	06, 51, 52, 53, 54, 56, 60, 80
Owłosienie	62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70
Szorstka i sucha skóra	71, 73, 74, 77
Trądzik, pot, przebarwienia	72, 75, 76
Ciąża i okres po porodzie	24, 29, 81, 82, 83
Kwalifikacja i organizacja pracy	59, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 98, 99

❖ Wskazówki techniczne

Wydruk - Format A4, orientacja pionowa - Skala 100% - Druk w kolorze, papier matowy - Plansze używane codziennie warto laminować	Na ekranie - Tablet w orientacji pionowej - Spis treści z aktywnymi odnośnikami - Indeks problemów jako szybka nawigacja	Dobre praktyki - Jedna plansza na jedną rozmowę - Zaznaczaj to, co dotyczy klienta - Łącz planszę z pisemnym planem
--	---	--

Wskazówka: przy pierwszej konsultacji zacznij od plansz z działu 1, a potem przejdź do działu odpowiadającego zgłaszanemu problemowi. Na koniec pokaż planszę o realnych oczekiwaniach.

Słownik

Najważniejsze pojęcia zestawu

Adipocyt	Komórka tłuszczowa: magazynuje energię, rośnie i kurczy się zależnie od bilansu energii.
Anagen	Faza wzrostu włosa. Tylko w niej depilacja laserowa jest skuteczna.
Apoptoza	Zaprogramowana śmierć komórki. Tak giną adipocyty po kriolipolizie.
Bliznowiec	Blizna rozrastająca się poza granice rany; wymaga leczenia lekarskiego.
Cellulit	Nierówność powierzchni skóry wynikająca z budowy tkanki podskórnej, głównie u kobiet.
Drenaż limfatyczny	Delikatny masaż przesuwający płyn tkankowy w kierunku węzłów chłonnych.
Fale radiowe	Prąd o wysokiej częstotliwości, który nagrzewa tkanki i pobudza przebudowę kolagenu.
Fototyp	Stopień w skali Fitzpatricka opisujący reakcję skóry na słońce; decyduje o doborze lasera.
HIFU	Ultradźwięki skupione o wysokiej intensywności: tworzą punktowe ogniska ciepła w głębi tkanki.
IPL	Intensywne światło pulsacyjne o szerokim paśmie; urządzenie świetlne, ale nie laser.
Kawitacja	Działanie ultradźwięków niskiej częstotliwości na tkankę tłuszczową.
Kriolipoliza	Kontrolowane chłodzenie fałdu tkanki, które uruchamia obumieranie komórek tłuszczowych.
Lipoliza	Rozpad tłuszczu zmagazynowanego w komórce; potocznie także zabiegi niszczące adipocyty.
Obrzęk limfatyczny	Trwały obrzęk spowodowany niewydolnością układu chłonnego; choroba wymagająca leczenia.
Obrzęk lipidowy	Przewlekła choroba tkanki tłuszczowej nóg u kobiet: ból, siniaki, szczupłe stopy.
Presoterapia	Masaż uciskowy wykonywany mankietem z kolejno napelnianymi komorami.
Przegrody łącznotkankowe	Pasma łączące skórę z powiezią; ich układ decyduje o powstawaniu cellulitu.
Rozstęp	Blizna zanikowa po pęknięciu włókien skóry właściwej.
Selektywna fototermoliza	Zasada działania laserów: światło pochłania wybrany barwnik i tylko on się nagrzewa.
Tkanka trzewna	Tłuszcz otaczający narządy jamy brzusznej; nie reaguje na zabiegi gabinetowe.
Zrazik tłuszczowy	Grono adipocytów otoczone tkanką łączną.

Nota końcowa

Zakres, odpowiedzialność i wskazówki praktyczne

❖ Zastrzeżenia

Charakter materiału	Zestaw ma charakter edukacyjny. Służy do tłumaczenia mechanizmów i zasad oraz do porządkowania pracy gabinetu. Nie jest poradą medyczną ani instrukcją obsługi urządzeń.
Urządzenia	Parametry, liczbę zabiegów i przeciwwskazania określa instrukcja producenta konkretnego urządzenia. Ma ona pierwszeństwo przed wartościami orientacyjnymi z plansz.
Zakres zawodu	To, które zabiegi może wykonywać dana osoba, zależy od jej kwalifikacji i obowiązujących przepisów. Zabiegi lekarskie opisano wyłącznie informacyjnie.
Dane liczbowe	Wartości pochodzą z piśmiennictwa i mogą się różnić między źródłami. Wiedza się rozwija, dlatego zalecenia warto okresowo weryfikować.

❖ Kiedy kierujemy dalej: skrót

Sygnal	Dokąd skierować
Jednostronny obrzęk łydki z bólem i ociepleniem	pilnie do lekarza; bez masażu
Nagły obrzęk z dusznością	numer alarmowy 112
Bolesne, symetryczne pogrubienie nóg ze skłonnością do siniaków	lekarz: podejrzenie obrzęku lipidowego
Blizna rosnąca poza granice rany	lekarz
Szerokie purpurowe rozstępy, nagła zmiana sylwetki, nadmierne owłosienie	lekarz: diagnostyka hormonalna
Pęcherze, rana lub narastający ból po zabiegu	lekarz; dokumentacja zdarzenia
Rozejście mięśni brzucha, dolegliwości blizny po cięciu	fizjoterapeuta uroginekologiczny

Najważniejsza myśl zestawu: dobry zabieg zaczyna się od dobrej kwalifikacji, a kończy na uczciwej rozmowie o tym, co udało się osiągnąć i jak to utrzymać.