

**ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ  
К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ И ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

**ПМ.04 ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТ ПО ОДНОЙ ИЛИ НЕСКОЛЬКИМ  
ПРОФЕССИЯМ РАБОЧИХ, ДОЛЖНОСТЯМ СЛУЖАЩИХ  
(ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТ ПО ПРОФЕССИИ**

**МАНИКЮРША**

**ПЕДИКЮРША**

**МДК.04.02 «Технология педикюра»**

для обучающихся специальности

43.02.12 Технология эстетических услуг

Ставрополь, 2022

Методические указания к практическим занятиям и практической подготовке МДК.03.01.01 «Мануальные технологии косметических услуг» составлены в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности среднего профессионального образования 43.02.12 Технология эстетических услуг в соответствии с Приказом Минобрнауки России от 09.12.16 г. № 1560 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.12 Технология эстетических услуг» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 20 декабря 2016 г., рег. № 44975) и программой модуля ПМ.04 «Выполнение работ по одной или нескольким профессиям рабочих, должностям служащих (выполнение работ по профессии Маникюрша, Педикюрша) и рабочей программой учебной дисциплины «Технология педикюра».

Составитель:

преподаватель СМК - Нестеренко Н.А.

Рассмотрено на заседании методического объединения укрупненных групп специальностей 43.00.00 «Сервис и туризм» Протокол № 5 от 25.05.22 г.

Рекомендовано к использованию в учебном процессе Методическим советом СМК, протокол № 6 от 27.05.2022 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

Практическое занятие № 1. История педикюра. Пути развития современного педикюра.	
Практическое занятие № 2. Санитарные правила и нормы в педикюрном кабинете	
Практическое занятие № 3. Характер работы мастера педикюра	
Практическое занятие № 4. Правила оборудования педикюрного кабинета	
Практическое занятие № 5. Рабочее место мастера педикюра	
Практическое занятие № 6. Инструменты для педикюра	
Практическое занятие № 7. Препараты для педикюра	
Практическое занятие № 8. Строение кожи и ногтей	
Практическое занятие № 9. Заболевания кожи.	
Практическое занятие №10. Классический "обрезной " педикюр.	
Практическое занятие №11. Аппаратный педикюр	
Практическое занятие №12. Препаратный педикюр	
Практическое занятие № 13. Педикюр стопы и пальцев	
Практическое занятие № 14. Мацерация. Работа со стопой	
Практическое занятие № 15. Педикюр пальцев	
Практическое занятие № 16. История развития SPA систем.	
Практическое занятие № 17. Основные этапы SPA педикюра.	
Практическое занятие № 18-19. (ч.1, ч.2) Выполнение классического педикюра	
Практическое занятие № 20-21. (ч.1, ч.2) Выполнение классического педикюра с покрытием лаком	
Практическое занятие № 22-23. (ч.1, ч.2) Аппараты для педикюра	
Практическое занятие № 24-25. (ч.1, ч.2) Вращающиеся инструменты для аппаратного педикюра	
Практическое занятие № 26-27. (ч.1, ч.2) Технологическая последовательность выполнения аппаратного педикюра	
Практическое занятие № 28-29-30. (6 часов) Технологические особенности выполнения аппаратного педикюра при наличии стержневых мозолей	
Практическое занятие № 31-32 (ч.1, ч.2) Технологические особенности выполнения аппаратного педикюра при наличии трещин на коже стоп, натоптышей	
Практическое занятие № 33-34. (ч.1, ч.2) Технологическая последовательность выполнения СПА-педикюра	

Практическое занятие № 36-37-38. (6 часов) Средства для ухода за ногами. Средства для депиляции. Дезодоранты и антиперсперанты	
Практическое занятие № 39-40. (ч.1, ч.2) Средства, обеспечивающие уход за ногами	
Практическое занятие № 41-42 (ч.1, ч.2) Общая характеристика существующих методов эпиляции	
Практическое занятие № 43 (2 часа) Эпиляция	
Практическое занятие № 44-45 (ч.1, ч.2) Дезодоранты и антиперспиранты.	
Практическое занятие № 46-47. (ч.1, ч.2) Дезинфекция и стерилизация инструментов и рабочего места	
Практическое занятие № 48-49. (ч.1, ч.2) Дезинфицирующие и кровоостанавливающие средства	
Практическое занятие № 50-51-52. (6 часов) Оформление помещения педикюрного кабинета	
Практическое занятие № 53-54. (ч.1, ч.2) Специальное оборудование для педикюрного кабинета	
Практическое занятие № 55-56. (ч.1, ч.2) Ручной инструмент для педикюра	
Практическое занятие № 57-58-59 (ч.1, ч.2) Обработка кожи стоп с применением кислоты	
Практическое занятие № 60-61. (ч.1, ч.2) ПОКРЫТИЕ ШЕЛЛАКОМ В ПЕДИКЮРЕ	
Практическое занятие № 62-63. (ч.1, ч.2) «ЖИДКОЕ» ЛЕЗВИЕ ДЛЯ ПЕДИКЮРА	
Практическое занятие № 64-65-66 (6 часов) АППАРАТНЫЙ ПЕДИКЮР	
Практическое занятие № 67-68-69. (6 часов) Особенности европейского педикюра	
Практическое занятие № 70-71-72 (6 часов) Техника выполнения сухого педикюра	
Практическое занятие № 73-74-75 (6 часов) Комбинированный педикюр: особенности его выполнения	
Практическое занятие № 76-77-78 (6 часов) Санитарно-эпидемиологические правила и нормы, регулирующие работу педикюрного кабинета	
Список литературы	

## Введение

Современные предприятия сферы сервиса и бытовых услуг являются на 90% частными (с различными формами собственности). Универсальность профессиональных знаний, умений и навыков специалистов в этой сфере является жизненно необходимой. Поэтому дисциплина «Технология педикюра» способствует формированию дополнительных и профессиональных навыков и расширению сферы сервисной деятельности будущих специалистов.

Целью освоения дисциплины является удовлетворение индивидуальных образовательных потребностей обучающихся в получении необходимых теоретических знаний и навыков эстетического ухода за внешностью для:

- сохранения здоровья
- развития общего культурного уровня и приобретения практики создания модного индивидуального имиджа; повышения потребительской грамотности при выборе продукции и профессиональных услуг в сфере ногтевого сервиса и нейл-арта;
- правильного выполнения педикюра в домашних условиях;
- формирования интереса к профессиям, востребованным на рынке труда.

Процесс изучения дисциплины в соответствии с ФГОС СПО направлен на формирование следующих компетенций:

В/01.3 Выполнение гигиенических видов педикюра;

В/02.3 Выполнение ухаживающих видов педикюра.

ЛР 4. Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».

ЛР 7. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 11 Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

ЛР 13 Выполняющий профессиональные навыки в сфере сервиса домашнего и коммунального хозяйства/гостиничного дела.

ЛР 23 Усвоивший систему мер по формированию законопослушного поведения, отрицающий вовлечение в зависимое поведение, в том числе связанного с незаконным употреблением наркотических средств и психотропных веществ

Компетенция реализуются на всех практических занятиях

## Практическое занятие № 1. История педикюра. Пути развития современного педикюра.

### Теоретическая часть.

Слово "педикюр" произошло от двух латинских слов «pedis» - "нога" и «sure»- "уход". Также как и маникюр, он берет свое начало еще из древности. Родоначальником педикюра стал Древний Египет. По крайней мере, именно оттуда известны самые древние исторические свидетельства о педикюре и появилось уже века спустя, а обычай красить ноги или ногти на ногах, известный из Ближнего Востока и территории Индостана, возможно, еще древнее, чем древнеегипетская цивилизация...

Итак, Древний Египет. Уже в те далекие времена людям было известно, что стопы ног – это очень важная зона, ответственная за работу внутренних органов, поэтому, наряду с эстетической стороной дела, неотъемлемое место занимала сторона медицинская. Уход за ногами включал в себя поддержание кожи ног в хорошем состоянии, а также массаж, улучшающий циркуляцию крови. Знатные египтяне натирали стопы множеством благовонных масел, чтобы питать кожу ног, сохраняя ее гладкой и нежной. Кроме того, существовал обычай ежедневно мыть ноги в ароматной воде, это также было обязательным правилом гигиены тела перед любовными свиданиями. Известно, что знаменитая царица Клеопатра, до сих пор остающаяся одним из эталонов женской красоты, содержала целый штат рабов, которые отвечали за красоту ее ног. В частности, они массировали ее ноги с различными ароматами и притираниями и затем высушивали их при помощи павлиньих перьев. Стоит отметить, что в древние времена чаще целовали ноги, чем руки. еще одной причиной необходимости педикюра ног были слишком открытые сандалии, поэтому женщины тщательно обрабатывали кожу и ногти ног и доказательством этому служат археологические находки, представляющие собой небольшие наборы педикюра, включающие в себя маленькие щипчики и ножички.

Древние римляне также заметили благотворное воздействие ухода за ногами на весь организм в целом. Это объясняется тем, что на стопах расположены точки, стимуляция которых улучшает работу внутренних органов.

В Древнем Китае делать педикюр разрешалось только высокопоставленным лицам. Помимо гигиенического ухода их ногти окрашивали в яркий цвет. Чем ярче накрашены ногти, тем выше положение в обществе.

В средневековой Европе уход за ногами был возложен на плечи цирюльников, которые в ту пору были и парикмахерами, и костоправами, и даже дантистами (поэтому обработка мозолей на ногах часто совершалась вместе с лечением зубов). Первые специалисты по уходу за ступнями ног, занимающиеся в основном срезанием мозолей, появились

в Англии в XVI веке. Они вели кочевой образ жизни, работая на ярмарках и на улицах.

Первым педикюристом, который сам себя так назвал, был Дэвид Лоу, основавший в 1774 году первый в Лондоне отель. В 1780 году он решил заняться срезанием мозолей (что было весьма прибыльным занятием - за каждый визит он получал гинею). В 1785 году Лоу издал научный труд о ступнях ног под названием «Хиropодология». И вот в этой самой работе как раз и появляется впервые термин «мастер педикюра» (в оригинале – “chiroprpodist”). В 1830 году американский врач, доктор Зиттц впервые применил металлические инструменты для гигиенической обработки ногтей и кожи вокруг. Делалось это не из эстетических соображений, а для профилактики кожных заболеваний и называлось «Метод Зиттца». Однако только в 1892 году «Метод Зиттца» (уход за ногтями) стал применяться среди женщин и завоевал популярность в первую очередь в США.

### **Вопросы и задания для выполнения на практическом занятии**

1. Развитие педикюра в средневековье.
2. Возникновение и развитие профессии.
3. Развитие педикюра в Китае
4. Франция – родина современного педикюра.
5. Педикюр и средневековая Европа.
6. Первые педикюристы.

### **Практическое занятие № 2.**

#### **Санитарные правила и нормы в педикюрном кабинете**

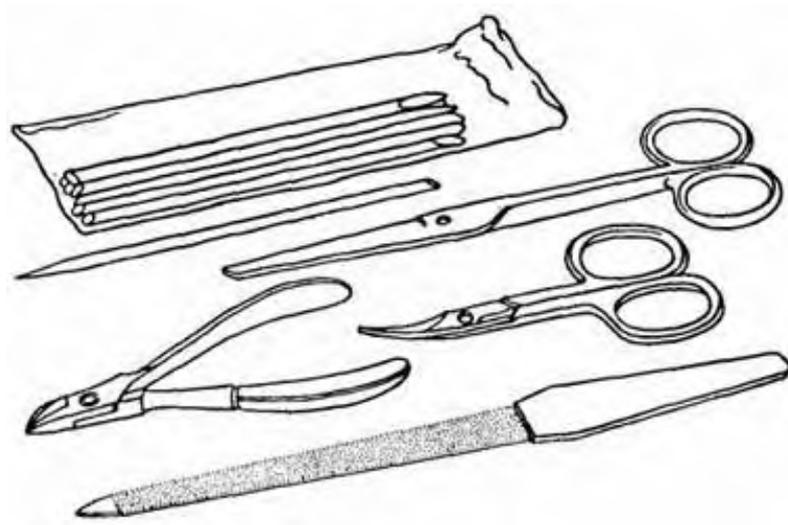
##### **Теоретическая часть.**

Мастер педикюра должен быть обеспечен спецодеждой (халат — 3 смены, косынки — 3, фартуки — 3, полотенце для личного пользования - 3), инструментарием для педикюра, ванной для ног пациента с подведенной горячей и холодной водой, умывальником с горячей и холодной водой, общим дневным и искусственным освещением, а также местным искусственным освещением (лампой на подвижном штативе), лупой, резиновыми перчатками, а также необходимыми дезинфицирующими средствами, стерилизаторами, шкафом для чистого белья, бачком с крышкой для грязного белья, мусоросборником. Кабинет должен систематически проветриваться.

Очень важно, чтобы внешний вид маникюрши (педикюрши) соответствовал ее профессии. Она должна производить приятное впечатление на посетителей. Халат или форменная одежда должны быть безукоризненно чистыми, волосы убраны под косынку или шапочку.

Руки должны быть идеально чистыми, ногти коротко подстрижены, покрыты неярким лаком или отполированы, кожа рук мягкая, сухая. Во время работы на руках не должно быть колец, перстней, браслетов, часов. Движения рук легкие, изящные, мягкие и пластичные.

Работа маникюрши и педикюрши связана с проведением манипуляций не только на ногтях, но и на коже: удаление надкожицы у основания ногтя, заусениц, мозолей, натоптышей и других образований с применением различных инструментов (ножницы, щипцы, пилки, кусачки, специальные боры для обработки ногтей) (рис. 14, 15); перевязочного материала (марлевые салфетки, ватные тампоны), медикаментов (йод, спирт, синтомициновая эмульсия, раствор марганцовокислого калия).



*Рис. 14.* Инструменты для маникюра

Все это требует поддержания идеальной чистоты в кабинете и на рабочем месте, аккуратности мастера и особого содержания ее рук, обязательной дезинфекции инструментов, а в отдельных случаях и стерилизации их. Условия выполнения процедур должны полностью исключать попадание микробов через кожу при легких травмах (уколах, порезах, царапинах).



До поступления на работу мастера маникюра и педикюра должны пройти медицинский осмотр и получить справку о допуске к работе. Кроме того, ежеквартально они должны осматриваться терапевтом, один раз в год венерологом и пройти флюорографию.

### **Вопросы и задания для выполнения на практическом занятии**

1. Основные требования к спецодежде мастера педикюра
2. Требования к обработке кабинета
3. Мероприятия, проводимые в кабинете до и после работы
4. Методы стерилизации инструмента
5. Рецепт приготовления жидкости Каретникова
6. Как производится стерилизация инструмента с использованием жидкости Каретникова
7. Каким образом осуществляется допуск к работе мастера педикюра.

### **Практическое занятие № 3. Характер работы мастера педикюра**

#### **Теоретическая часть.**

Мастер педикюра должен знать:

- основы анатомии и физиологии, строение и свойства кожи и ногтей;
- основы дерматологии;
- основы психологии;
- правила, способы и приемы выполнения педикюрных работ;
- основы цветоведения;
- законы композиции и рисунка;
- свойства различных материалов для украшения ногтей;
- назначение применяемых инструментов, приемы пользования ими и правила их хранения;
- способы приготовления лаков различных цветов и оттенков;
- устройство и правила эксплуатации оборудования и инструмента;
- виды материалов, препаратов, их свойства, назначение и нормы расхода;
- направления развития nail-моды;
- основные направления и тенденции развития ногтевого сервиса;
- способы оказания первой медицинской помощи;
- правила организации рабочего места;
- правила гигиены и санитарии;
- правила обслуживания и профессиональной этики.

Согласно санитарно-эпидемиологическим требованиям к размещению, устройству, оборудованию, содержанию и режиму работы организаций коммунально-бытового назначения, оказывающих парикмахерские и косметические услуги (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 18.05.2010 N 59 (ред. от 10.06.2016) "Об утверждении СанПиН 2.1.2.2631-10" (вместе с "СанПиН 2.1.2.2631-10. Санитарно-эпидемиологические требования к размещению, устройству, оборудованию, содержанию и режиму работы организаций коммунально-бытового назначения, оказывающих парикмахерские и косметические услуги. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы") (Зарегистрировано в Минюсте России 06.07.2010 N 17694)

В целях профилактики профессиональных заболеваний кожи, глаз и верхних дыхательных путей у работников необходимо:

- обеспечить централизованное приготовление рабочих дезинфицирующих растворов в специальных помещениях с механической или естественной приточно-вытяжной вентиляцией (при наличии отдельного помещения) либо в специально оборудованном месте;
- насыпать сухие дезинфицирующие средства в специальные емкости с постепенным добавлением воды;
- максимально использовать исходные дезинфицирующие препараты в мелкой расфасовке;
- плотно закрывать крышками емкости с рабочими дезинфицирующими растворами. Все работы с ними выполнять в резиновых перчатках;
- неукоснительно соблюдать мероприятия по безопасности труда в соответствии с инструкцией на применяемое дезинфицирующее средство и с использованием средств индивидуальной защиты.

Администрация организации коммунально-бытового назначения, оказывающей парикмахерские и косметические услуги, обязана обеспечить, в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации, проведение предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров, необходимые условия по предупреждению неблагоприятного влияния производственных факторов на работников, обеспечение персонала специальной одеждой и средствами индивидуальной защиты.

#### **Вопросы и задания для выполнения на практическом занятии**

1. Что должен мастер педикюра?
2. Каким образом регулируется санитарно-эпидемиологическая обстановка в кабинете педикюра?
3. Какие органы подвержены профессиональным заболеваниям у мастера педикюра?
4. Кто осуществляет внутренний и внешний контроль за соблюдением требований СанПиНа

## **Практическое занятие № 4. Правила оборудования педикюрного кабинета**

### **Теоретическая часть**

Чтобы условия для работы были не только комфортными, но и безопасными, площадь педикюрного кабинета должна быть не менее 8 кв. м. Обращаю ваше внимание: мы говорим лишь о проведении процедуры педикюра, без совмещения с маникюром, что встречается в наших салонах сплошь и рядом. Для обшивки стен и потолка кабинета необходимо использовать гладкие материалы, которые легко мыть и дезинфицировать (делать это надо несколько раз в неделю). В качестве отделочных материалов рекомендуются водостойкие краски, эмали, кафельные и глазурованные плитки.

На полу не допускается наличие ковровых покрытий и ковриков, только линолеум или керамическая плитка. Коврики могут быть лишь одноразовые. Все отделочные материалы должны иметь санитарно-эпидемиологическое заключение, которое разрешает их использование в жилых и общественных зданиях.

#### **Среда обитания**

Освещенность рабочих мест должна соответствовать установленным гигиеническим нормативам, обязательны наличие окна в кабинете, хорошее верхнее освещение и местное искусственное (рабочая лампа-лупа). Кроме того, кабинет должен быть оборудован системой приточновытяжной вентиляции для удаления эпидермальной пыли и устранения запахов косметики и дезинфицирующих средств. Учтите, что кондиционер не заменяет систему вентиляции.

Температурный режим в педикюрном кабинете важен не только для комфорта пациента, но и для здоровья мастера. В холодное время года температура воздуха должна быть 21-23<sup>o</sup>С, а в теплый период - 22-24<sup>o</sup>С. Для обеспечения оптимальных параметров микроклимата желательно оборудовать педикюрный кабинет кондиционером.

Все поверхности мебели и оборудования должны быть выполнены из материалов, которые можно легко мыть и дезинфицировать, поэтому они должны быть стойкими к сильным дезинфицирующим растворам. При выборе дезинфицирующих средств, которых на рынке предлагается сейчас очень много, специалисту важно выбрать средство с минимальной токсичностью. Ведь использовать его придется по несколько раз в день и в больших количествах. Кроме того, важно, чтобы средство не обладало резким запахом, разводить и использовать его необходимо в соответствии с приложенной инструкцией.

#### **Санитарные нормы**

Помещение и оборудование педикюрного кабинета должны содержаться в идеальной чистоте. Профилактическая дезинфекция обязана обеспечивать снижение микробной контаминации не только воздуха, но и

поверхностей, мебели, оборудования и других предметов, используемых во время работы. Для профилактической дезинфекции должны применяться средства, разрешенные Минздравсоцразвития России.

В педикюрном кабинете все должно быть безупречно чисто. Для сохранения своего здоровья и здоровья пациента специалист обязан выполнять все **требования по соблюдению гигиены:**

- предварительная уборка рабочего места с использованием специальных дезинфицирующих средств должна производиться до начала рабочего дня,
- текущая уборка осуществляется после каждой выполненной процедуры,
- заключительная уборка оборудования и кабинета производится по окончании рабочего дня,
- генеральная уборка всего рабочего кабинета проводится раз в неделю (в соответствии с графиком, утвержденным администрацией). Во время генеральной уборки моют и обрабатывают моющими и дезинфицирующими средствами стены, пол, плинтусы, двери, мебель и все оборудование, находящееся в педикюрном кабинете.

Эти требования разработаны с целью предотвращения возникновения и распространения инфекционных и неинфекционных заболеваний не только среди клиентов, но и среди обслуживающего персонала.

#### **Техника безопасности**

К специалисту по аппаратному педикюру предъявляются такие же требования, как и к персоналу в медицинских учреждениях, поскольку к нам могут приходить люди с различными заболеваниями, которые зачастую невозможно определить по внешним признакам. Именно поэтому каждого пациента специалист должен рассматривать как потенциально зараженного.

Проводить процедуру мастер должен только в специальной рабочей одежде, состоящей из куртки (или халата), брюк (или лосин), хлопчатобумажных носков (обязательна закрытость всех участков тела) и рабочей обуви, выполненной из натуральной или искусственной кожи с закрытым верхом.

Рабочие халат и брюки должны быть изготовлены из маломнущегося материала, который может быть подвергнут кипячению и последующей глажке горячим утюгом. Смену рабочей одежды необходимо проводить ежедневно.

Жесткое требование к мастерам по педикюру - коротко подстриженные ногти. Специалист должен понимать, что его руки - наиболее активный источник экзогенной инфекции, поэтому обязан тщательно ухаживать за ними, следить за тем, чтобы не было заусенцев, трещин, оомозелостей, поскольку они служат местами скопления микробов. Ухаживая за своими руками, специалист должен основное внимание уделить смягчению, регенерации, питанию, укреплению и защите кожи и ногтей. Во время проведения процедуры необходимо снимать все украшения с рук. Работа должна производиться только в одноразовых перчатках.

Только выполняя требования СЭС, предъявляемые к специалисту и к педикюрному кабинету, мастер может защитить себя от возможного инфицирования.

### **Вопросы и задания для выполнения на практическом занятии**

1. Какова должна быть площадь педикюрного кабинета?
2. Какие материалы необходимо использовать для обшивки стен и потолка кабинета
3. Какие материалы необходимо использовать в качестве отделочных.
4. Требования к освещенности рабочего места
5. Температурный режим в кабинете педикюра
6. Требования по соблюдению гигиены
7. Техника безопасности при проведении педикюра

## **Практическое занятие № 5. Рабочее место мастера педикюра**

### **Теоретическая часть**

Маникюрные и педикюрные работы выполняются на предприятиях коммунально-бытового обслуживания - в парикмахерских, гостиницах, домах быта, комбинатах бытового обслуживания, банях.

Рабочее место мастера педикюра должно находиться в сухом, светлом, хорошо проветриваемом помещении. Площадь, занимаемая одним рабочим местом, должна быть не менее 8м<sup>2</sup>.

Если для выполнения маникюрных работ можно отвести и оборудовать место в помещении, где работают парикмахеры, то рабочее место мастера педикюра должно быть изолированным. Для педикюра отводят отдельный кабинет.

Помещение для ожидания, гардероб, туалетная комната, помещение для стерилизации инструмента должны быть общими с другими отделениями предприятия бытового обслуживания, при которых находится рабочее место педикюрши.

Размер рабочего помещения не менее 12 м<sup>2</sup>. Стены его на высоту примерно 1,8 м должны быть окрашены масляной краской или другими водостойкими красками, оклеены пленкой или выложены кафелем. Оклеивание стен обоями не допускается. Стены стерилизационного помещения также окрашивают масляной краской на высоту 1,5-1,8 м или облицовывают плитками. Потолок и верхняя часть стен рабочих помещений должны быть оштукатурены и побелены. Полы должны быть гладкими, без щелей, удобными для влажной уборки.

Организовать рабочее место мастера маникюра и педикюра довольно просто. Для работы необходимы стол с ящиками для специальных средств, белья и инструментов для маникюра, два стула - для мастера и клиента. Поверхность стола должна быть полированной или покрытой такими

материалами, которые легко поддаются мойке и дезинфекции,- пластиком, линолеумом или клеенкой.



Рис. 13. Педикюрное кресло

Стол должен быть хорошо освещен как естественным, так и искусственным светом. Нужно расположить стол так, чтобы свет падал на руки клиента. Освещенность рабочего места - не менее 100 лк.

Кресло для педикюра должно иметь регулируемые по высоте опоры для ног (рис. 13).

Стулья, а также кресла и диваны для ожидания обивают дерматином или другими материалами, которые легко чистятся и дезинфицируются. Металлические части хромированные или лакированные.

#### **Вопросы и задания для выполнения на практическом занятии**

1. Каковы элементарные требования к организации рабочего места мастера-педикюра?
2. Есть ли необходимость в приобретении педикюрного кресла?
3. Есть ли специальные требования для организации «клиентской зоны» в кабинете педикюра.
4. Перечислите требования для достижения оптимальной освещенности рабочего места.

### **Практическое занятие № 6. Инструменты для педикюра**

#### **Теоретическая часть**

У профессиональных мастеров довольно широкий арсенал инструментов для педикюра. В салон приходят люди с разной степенью

запущенности состояния ног. Именно поэтому профессионалы должны быть готовы ко всему. Перечень базовых приборов и приспособления для работы специалиста по педикюру в салоне:

Щипчики, ножницы и кусачки.

Пилочки с разной абразивностью.

Тренога (подставка для ног) для педикюра.

Пушер (лопатка) для кутикулы.

Инструменты для удаления огрубевшей кожи (терки, пемзы и щетки).

Кюретка для вросших ногтей.

Бритва для борьбы с ороговевшей кожей.

Ванна для педикюра.

Фрезер и насадки к нему.



Оборудование для маникюра и педикюра имеет множество общих инструментов. Разница заключается в том, что для работы с ногами, как правило, применяются более зернистые пилочки и более мощные аппараты. Приведенный список имеет лишь виды инструментов, которые, в свою очередь, имеют свои разновидности. Профессиональные мастера стараются максимально расширить свой арсенал для более успешной работы.



Для выполнения процедуры обрезного педикюра в домашних условиях нужно иметь следующие инструменты:

Щипцы для ногтей на ногах. Применяются для работы со свободным краем. Стоит приобрести маленькие и большие.

Кусачки. Удаление кутикулы и заусениц производится с помощью щипчиков с трехгранными концами и скошенными краями. Такая конструкция обуславливает плотное прилегание инструмента к поверхности пальца.

Щетка. Используется для мягкого удаления кожи после ванночки. Более того, щетка поможет поддерживать чистоту во время процедуры, сметать с пальцев удаленную кутикулу и прочее.

Бритва. Особая бритва для педикюра применяется при обработке зон с огрубевшей кожей. Применяют её в самом крайнем случае, если другие инструменты не в силах справиться с проблемой.

Ванночка. Ванночки продаются в широком ассортименте и имеют различные дополнительные функции. Их основная цель – размягчить огрубевшую кожу.





Дополнительные инструменты:

Ножницы.

Пилочки.

Пемза.

Лазерная терка.

Весь этот перечень необходим вам для проведения классического педикюра. Для аппаратной процедуры требуется еще и фрезер с насадками.

Сами инструменты из списка подбираются исходя из индивидуальных особенностей ногтей. Некоторые предметы могут и вовсе не понадобиться.



Особенности и преимущества

Для изготовления высококласных педикюрных приспособлений используют прочную и надежную медицинскую сталь. Такой материал служит долгие годы, особенно при личном использовании дома. Качественные инструменты затачивают вручную под микроскопом. Это исключает шанс заводского дефекта. Специальная термическая обработка

при изготовлении гарантирует, что инструменты не потребуют заточки в течении первых лет использования.

Для педикюра используют более грубые пилочки, чем для маникюра. Это обусловлено тем, что ногти на ногах более толстые. Более того, вам понадобятся качественные инструменты для удаления огрубевшей кожи. Самым привычным является пемза, она помогает в большинстве случаев. Если этого не достаточно – применяйте бритву.

Бритва для педикюра имеет свои особенности и не может быть заменена обычным бритвенным станком. Её применение необходимо для быстрого удаления натоптышей и мозолей. Заметьте, при регулярном уходе за ногами потребность в использовании бритвы отпадает.

### Вопросы и задания для выполнения на практическом занятии

1. Приведите базовый перечень приборов и приспособлений для работы специалиста по педикюру в салоне.
2. Что такое пушер и для чего он нужен
3. Функциональное назначение кюретки
4. Какой материал используют для изготовления высококлассных педикюрных приспособлений
5. Можно ли заменить бритву для педикюра обычным бритвенным станком

### Практическое занятие № 7. Препараты для педикюра

В распоряжении мастера маникюра (педикюра) должны быть следующие косметические средства, медикаменты, перевязочные материалы:

Материалы	Для маникюра	Для педикюра
Жидкость для снятия лака .....	1 фл.	1 фл.
Масло оливковое или персиковое .....	1 фл.	1 фл.
Набор лаков .....	1	1
Крем для рук .....	1 туб.	1 туб.
Крем для ног .....	1 туб.	1 туб.
Гальк .....	1 уп.	1 уп.
Крем для массажа рук .....	1 туб.	-
Крем для массажа ног .....	-	1 туб.
Йод 5 %-ный (15,0 г) .....	1 фл.	1 фл.
Дезинфицирующий раствор Каретникова для инструментов .....	0,500 мл	0,500 мл
Синтомициновая эмульсия 5—10 %-ная.	30,0 г	30,0 г
Раствор пероксида водорода 3 %-ный ...	30,0 мл	30,0 мл
Паста и порошок для полирования ногтей	1	1
Вата .....	150 г	200 г
Бинт .....	2 уп.	2 уп.

Лейкопластырь .....	1 уп.	1 уп.
Салфетки марлевые .....	1 уп.	1 уп.

Вату применяют в виде тампонов, которые следует заготовить заранее и держать в банке с крышкой. Тампоны используют для снятия старого лака с ногтей, при смазывании маслом ногтевых валиков, нанесении защитного крема на кожу кистей и во многих других случаях.

Жидкость для снятия маникюрных лаков состоит из смеси веществ, легко растворяющих лаковую пленку: ацетона, изопропилового спирта, амилацетата. Все эти растворители небезвредны для ногтей, поэтому для смягчения в смесь рекомендуется добавить касторовое масло.

Ещё в 1987 г. Всесоюзным научно-исследовательским институтом синтетических и натуральных душистых веществ разработана и внедрена в производство витаминизированная жидкость для снятия маникюрного лака. Она представляет собой прозрачную однородную жидкость зеленоватого цвета. Ее используют не только для снятия лака, но и в других целях: для уменьшения сухости ногтей и кожи вокруг ногтя, предохранения ногтей от расслоения, уменьшения ломкости. Эти свойства жидкости придают витамин F и норковое масло, введенные в ее состав.

Имеются и другие виды жидкостей для снятия лака, выпускаемые парфюмерной промышленностью нашей страны и зарубежными фирмами.

Для питания и смягчения надкожицы, а также для ее дезинфекции перед удалением применяют специальные кремы. Разрыхление надкожицы может производиться с помощью горячего мыльного раствора.

Маникюрные лаки для ногтей могут быть бесцветными или окрашенными в различные цвета. В качестве растворителей лаков применяются ацетон, уксусно-амиловый эфир, спирт и другие вещества. Кроме того, в лаки добавляются так называемые пластификаторы для придания им большей вязкости, например касторовое масло.

Промышленность выпускает большой ассортимент бесцветных и окрашенных в разные цвета лаков и лаков-паст. В России производится маникюрный лак-паста "Блеск" различных цветов и оттенков. Этот лак хорошо покрывает поверхность ногтя, создает красивую, блестящую ровную пленку, стойкую к воздействию воды и моющих средств. Лак долго удерживается на ногте, быстро высыхает при нанесении на ноготь.

По назначению маникюрные лаки делятся на лак-основу (им покрывают ногти перед окраской), декоративный окрашивающий лак и фиксирующий лак (бесцветный лак, которым покрывают ноготь после окраски цветным лаком).

Жидкости для снятия лака и лаки относятся к числу летучих и легко воспламеняющихся веществ, и поэтому их следует хранить далеко от огня в хорошо закупоренном сосуде и прохладном месте.

Для придания ногтям красивого блеска вместо лаков применяют также специальные порошки и пасты, с помощью которых полируют поверхность ногтя, используя замшевую щеточку.

Персиковое и оливковое масла применяют при маникюре рук с очень сухой кожей и при трещинах ногтевого валика. В этом случае вместо мыльного горячего раствора пальцы погружают на 10—15 мин в подогретое масло.

Дезинфицирующие средства и растворы применяются в случаях травмирования надкожицы или порезов кожи. Место травмы промывают пероксидом водорода, смазывают настойкой йода или обесцвеченной жидкостью Кастеллани. Кровотечение останавливают раствором квасцов или полуторахлористого железа.

Дезинфицирующие растворы применяют и при удалении заусениц. При наличии глубоких заусениц или трещин ногтевого валика после окончания маникюра на эти места накладывают повязку с синтомициновой эмульсией.

При массаже рук применяется также тальк — белый или сероватый порошок без запаха и блеска, жирный и скользкий на ощупь.

### **Вопросы и задания для выполнения на практическом занятии**

1. Какие группы косметических средств нужны для педикюра?
2. В каком виде применяется вата?
3. Для чего применяются дезинфицирующие средства и растворы?
4. Можно ли применять дезинфицирующие растворы при наличии заусениц?

## **Практическое занятие № 8. Строение кожи и ногтей**

### **Теоретическая часть**

Верхние и нижние конечности, как и вся поверхность человеческого тела, покрыты кожей. Кожа человека осуществляет взаимодействие организма с окружающей средой.

Кожу необходимо рассматривать не просто как средство защиты от дождя или солнечных лучей, но как один из важнейших органов нашего тела, без непрерывной деятельности которого немислима нормальная жизнедеятельность организма человека.

Внешне кожа выглядит довольно просто, но на самом деле это сложный орган, выполняющий много функций.

Кожа человека является органом выделения, выводя на поверхность при помощи желез пот, сало, вредные продукты обмена.

Через кожу осуществляется газообмен — выделяются углекислота, водяные пары и поглощается кислород воздуха, т.е. она выполняет функцию дыхания, как и легкие, но в значительно меньшем объеме (около 1,5 %).

Благодаря наличию чувствительных нервных клеток кожа служит и органом чувств, воспринимая ощущения боли, тепла, холода, прикосновения. На 1 см<sup>2</sup> кожи находится в среднем 150-200 болевых, 2 холодных, 2 тепловых и 25 осязательных точек. Кроме этого, имеется 300 потовых и 15 сальных желез.

Кожа человека находится в тесном взаимодействии со всем организмом. Заболевания внутренних органов нередко проявляются на коже. Например, при болезнях печени, эндокринных желез кожа изменяет цвет, становится желтушной или покрывается коричневыми пигментными пятнами. Такие болезни, как скарлатина, корь, краснуха, сифилис, сопровождаются высыпаниями на коже. И, наоборот, болезни кожи обязательно отражаются на общем состоянии организма.

Кожа выполняет важную функцию регулятора тепла. Сохранение постоянной температуры человеческого тела (в здоровом состоянии) 36,5-37°C возможно благодаря коже. В этом процессе участвуют нервная и сосудистая системы. Сущность регуляции состоит в следующем. Тепло, образующееся в организме человека, теряется в результате теплоизлучения с поверхности кожи и испарения пота. Как только образование тепла в организме начинает превышать его отдачу и температура кожи повышается, кровеносные сосуды расширяются, усиливается приток крови к коже, усиливается деятельность потовых желез, пот, испаряясь, ведет к охлаждению кожи. Обратный процесс происходит при усилении потери тепла. В холодном воздухе кожа охлаждается, кровеносные сосуды в ней сужаются и тепла выделяется меньше.

Кожа служит и органом защиты, не позволяющим вредным веществам, микробам, ядам проникнуть внутрь организма. Она покрыта водно-жировой пленкой, имеющей кислую реакцию, которая усиливает защитные функции. Здоровая кожа непроницаема для микробов.

Благодаря тому что кожа плотная, она защищает лежащие глубже мягкие ткани от повреждений и высыхания, а также от размокания под действием воды.

Эластичность и растяжимость кожи, наличие под ней жировой прослойки позволяют ей противостоять ушибам, сильным растяжениям, давлению.

Кожа способна оказывать сопротивление электрическому току. При увлажнении сопротивляемость кожи резко снижается.

Кожа состоит из трех слоев эпидермиса, собственно кожи, или дермы, и подкожной жировой клетчатки.

Эпидермис содержит эпителиальные клетки, имеющие разнообразную структуру и расположение. В самом нижнем его слое — зародышевом происходит постоянное размножение клеток. В зародышевом слое имеется пигмент, от количества которого и зависит цвет кожи. У негров, брюнетов в зародышевом слое пигмента гораздо больше, чем у блондинов и жителей северных стран.

Над зародышевым слоем находится шиповатый, состоящий из нескольких рядов клеток многогранной формы. Над шиповатым располагается зернистый слой, состоящий из одного или нескольких рядов клеток неправильной формы. На ладонях и подошвах зернистый слой толще и имеет четыре-пять рядов клеток.

Зародышевый, шиповатый и зернистый слои вместе принято называть мальпигиевым слоем. Над зернистым выделяют стекловидный слой, состоящий из двух-трех рядов клеток. Он хорошо развит на ладонях и подошвах.

Самый поверхностный слой кожи — роговой сформирован из клеток, лишенных ядер. Клетки рогового слоя легко отслаиваются. Роговой слой отличается плотностью, упругостью, плохо проводит тепло, электричество и предохраняет кожу от травм, ожогов, холода, влаги, химических веществ.

Роговой слой эпидермиса имеет особое значение при применении различных косметических процедур, гигиеническом и косметическом уходе за кожей.

Роговой слой состоит из ороговевших безъядерных клеток, чешуйки которых через определенное время отшелушиваются. Ороговение клеток эпидермиса происходит постепенно. Большинство косметических процедур, в том числе педикюр, основано на очищении и отслойке рогового слоя. Пар, водные компрессы, способствуя разбуханию клеток рогового слоя, дают возможность лучшего очищения кожи. Под влиянием происходящих в эпидермисе физиологических процессов клетки, утратившие свою структуру, незаметно отторгаются. Это проявляется в незаметном шелушении кожи, продолжающемся в течение всей жизни человека.

Собственно кожа делится на два слоя — сосочковый и сетчатый. В ней имеются коллагеновые, эластические и ретикулярные волокна, составляющие каркас кожи.

Подкожная жировая клетчатка в различных частях тела имеет неодинаковую толщину: на животе, ягодицах, ладонях она развита хорошо; на ушных раковинах, голове выражена очень слабо. У тучных людей кожа малоподвижна, у худых и истощенных легко смещается. В подкожной клетчатке откладываются запасы жира, которые расходуются при болезнях или при других неблагоприятных условиях. Подкожная клетчатка защищает организм от ушибов, переохлаждений. В собственно коже и подкожной клетчатке находятся кровеносные и лимфатические сосуды, нервные окончания, волосяные фолликулы, потовые и сальные железы, мышцы.

Артериальные сосуды образуют в коже поверхностную сеть и глубокую сеть. Первая расположена на уровне основания сосочков кожи, вторая — на границе собственно кожи и подкожной клетчатки. Поверхностная артериальная сеть соединена с глубокой.

На поверхности ладоней и нижней поверхности стоп, особенно на пятках, кожа толстая, малоподвижная, с сильно развитым роговым слоем. Слой подкожной жировой клетчатки на пятке достигает 1—1,5 см. На тыльной стороне кисти и верхней поверхности стопы кожа более тонкая и подвижная, бедная жировой тканью.

В собственно коже (или дерме) находится большое количество гладких мышечных волокон в виде пучков. При охлаждении они приподнимают волос, образуя "гусиную кожу". В коже волосистой части головы, шеи, лба, на тыльной поверхности кистей и стоп имеются мышечные пучки, не

связанные с волосяными фолликулами. В коже лица находятся мимические мышцы.

Кожа пронизана густой сетью мелких кровеносных сосудов — артериальных и венозных. В эпидермисе (поверхностном слое кожи) кровеносные сосуды отсутствуют.

В дерме имеется и сеть лимфатических капилляров, связанных с лимфатическими сосудами, проходящими через подкожную жировую клетчатку.

В коже огромное количество нервных волокон. Они образуют многочисленные разветвления древовидной формы, подходящие к волосяным фолликулам, сальным и потовым железам, к сосудам. Отдельные веточки проникают в эпидермис. Очень много нервных окончаний в кончиках пальцев.

Ногти также считаются придатками кожи. Они образуются из роговых клеток и появляются на третьем месяце внутриутробной жизни плода в виде плоского утолщения на тыльной поверхности концевых фаланг пальцев. Постепенно по бокам и сзади этого утолщения образуются ногтевые валики в виде небольшого поднятия кожи, а затем развивается матрица ногтя, из размножающихся эпителиальных клеток которой вырастает и постепенно отвердевает ногтевая пластинка.

Анатомическое понятие "ноготь" включает ногтевую пластинку, матрицу ногтя, ногтевое ложе, ногтевые валики (задний и боковые), ногтевую кожицу, подногтевую щель.

Ногтевая пластинка состоит из полупрозрачных ороговевших клеток, имеет выпуклую форму, прочно соединена с ногтевым ложем. Она защищает мягкую ткань кончика пальца, предохраняет ногтевое ложе от механических повреждений, устойчива против воздействия на нее слабых кислот и щелочей. Ногтевая пластинка задним и боковыми краями утоплена в ногтевые валики, представляющие собой небольшие кожные складки.

Здоровая ногтевая пластинка имеет блестящую поверхность. Розовую окраску ей придают просвечивающие капилляры ногтевого ложа. Нижняя сторона пластинки покрыта продольными гребешками, чередующимися с продольными бороздками. Гребешки утоплены в поверхность ногтевого ложа. У некоторых людей с тонкими ногтями гребешки просвечивают в виде светлых продольных полос.

У ногтевой пластинки различают тело ногтя (центральная часть), свободный край (выступает над кончиком пальца), луночку (задний участок ногтя матово-белого цвета). Луночка хорошо видна на больших пальцах, меньше или совсем не видна на остальных пальцах.

Под свободным краем ногтевой пластинки серовато-белого цвета находится подногтевая щель.

Корневая часть ногтя состоит из корня ногтя и матрицы. Корень имеет зубчатый край, скрытый под кожей.

Ногтевые пластинки на правой руке чуть шире, чем на левой. Длина ногтя 10-15 мм, ширина 10-17 мм, толщина 0,3-0,4 мм.

Рост ногтя идет непрерывно из клеток матрицы при участии клеток ногтевого ложа. В сутки ноготь взрослого человека удлиняется на 0,11 мм, у ребенка — на 0,04—0,06 мм. Полное обновление ногтевой пластинки происходит за 105 дней. На ногах ногти растут медленнее, чем на руках, и на разных пальцах темп роста неодинаков. В теплое время года ногти растут быстрее. Ногтевая пластинка с трех сторон прикрыта кожными складками — ногтевыми валиками. Задний валик прикрывает корень ногтя, край валика образует узкую и тонкую ногтевую кожицу, плотно прилегающую к поверхности ногтя.

Повреждение ногтевой кожицы при маникюре может привести к проникновению инфекции под ногтевой валик и заболеванию ногтя.

Матрица и ногтевое ложе посредством густой сети капилляров хорошо снабжаются кровью. В ложе и ногтевых валиках находятся лимфатические сосуды и нервные окончания.

В химический состав ногтевой пластинки входят белковое вещество кератин, богатый аминокислотами, вода (около 14%), липиды, придающие эластичность ногтю (при недостатке липидов пластинка становится ломкой), кальций, фосфор, цинк и др.

#### **Вопросы и задания для выполнения на практическом занятии**

1. Каковы важнейшие функции кожи?
2. Каким образом заболевания внутренних органов нередко проявляются на коже
3. Каким образом кожа выполняет важную функцию регулятора тепла
4. Кожа состоит из трех слоев, перечислите их.
5. Какие клетки содержит эпидермис
6. Где находится шиповатый слой и из каких клеток он состоит
7. Где происходит постоянное размножение клеток.
8. От чего зависит цвет кожи
9. Что такое мальпигиевый слой
10. Где хорошо развит стекловидный слой
11. Из чего состоит роговой слой
12. На какие слои делится собственно кожа
13. Как образуется «гусиная кожа»
14. Что такое ноготь и что включает в себя анатомическое понятие «ноготь»

### **Практическое занятие № 9. Заболевания кожи.**

#### **Теоретическая часть**

#### **ГНОЙНИЧКОВЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ КОЖИ**

Гнойничковые заболевания кожи вызываются стафилококками и стрептококками. Возникновению этих заболеваний способствуют чрезмерное загрязнение кожи (при работе со смазочными маслами, бензином, цементом

и др.), порезы, ожоги, расчесы, мацерация кожи, а также переутомление, нервное перенапряжение человека.

Гнойничковые заболевания характеризуются высыпаниями (пустулами) красного цвета, расположенными чаще всего в устье волосяного фолликула. Через некоторое время узелки нагнаиваются.

Гнойничковые высыпания появляются на различных участках кожи, в том числе на коже тыльной стороны кисти.

В межпальцевых складках кисти и стопы может развиваться стрептококковая опрелость, характеризующаяся мокнущей поверхностью кожи, ярко-розовой окраской с резко выраженной границей от здоровой кожи, обозначенной воротничком из эпидермиса. В глубине складок могут появиться кровоточащие трещины.

Профилактика гнойничковых заболеваний заключается главным образом в поддержании чистоты кожи и устранении причин ее чрезмерного загрязнения.

### ГРИБКОВЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ КОЖИ И НОГТЕЙ

Грибковые заболевания кожи и ногтей (микозы) вызываются растительными микроорганизмами — грибами (нитчатыми, дрожжеподобными). Заражение происходит контактным путем от больных людей или животных, через предметы быта. Дрожжевые грибы встречаются на поверхности фруктов, овощей, на коже человека и животных.

Распространенным заболеванием является эпидермофития стоп и ногтей. Эпидермофития стоп начинается с межпальцевых складок, проявляется в виде мацерации и отслойки рогового слоя кожи.

Эпидермофития ногтей чаще наблюдается на больших пальцах и мизинцах ног. На ногтевой пластинке появляются пятна и полосы желтого цвета, ноготь утолщается, разрыхляется и разрушается. Заражение происходит в банях, душевых, при пользовании чужой обувью. Способствуют заражению повышенная потливость и мацерация кожи, а также трещины в межпальцевых складках, загрязнение стоп.

Лечение грибковых поражений ногтей длительное. Профилактика заключается в гигиеническом уходе за кожей, индивидуальном пользовании бытовыми предметами (мочалками, полотенцами, обувью), частой дезинфекции ванн, полов в банях, душевых и пр.

Руброфития кожи ладоней и стоп с поражением ногтей (заболевание, вызываемое грибом *Trichophyton rubrum*) характеризуется утолщением кожи, которая покрывается отрубевидными чешуйками. Кожа между пальцами также шелушится. В ногтевых пластинках образуются желтоватые или серо-белые пятна и полосы, но ногти не изменяют формы и не теряют блеска.

Трихофития ладоней и подошв характеризуется утолщением и шелушением кожи. Заметны резко очерченные пятна, окруженные кольцевидными воротничками.

Трихофития ногтей чаще встречается на пальцах рук. В толще ногтевой пластинки появляются серо-белые пятна, начинающиеся со свободного края

ногтя. Ногтевая пластинка утолщается, становится ломкой, приобретает бугристый вид.

Микроспория — грибковое заболевание, передающееся путем заражения от больных людей или животных (кошек, собак). Оно поражает гладкую кожу, кожу волосистой части головы, реже — ногти. По внешним признакам сходна с трихофитией.

#### ПАЗАРИТАРНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ КОЖИ

Чесотка — заразное заболевание, возникающее при занесении в кожу чесоточного клеща. Возникает при контакте с больным, с его бельем, в банях или бассейнах.

При чесотке заметны чесоточные ходы, прокладываемые самкой клеща в поверхностном слое кожи. Ходы обнаруживаются чаще на кистях рук, на боковых поверхностях пальцев. Они имеют вид тонких сероватых полосок длиной 5—8 мм с маленьким пузырьком на одном конце. Заболевание характеризуется сильным зудом.

Чесотку лечат противопаразитарными средствами. Профилактические мероприятия заключаются в изоляции и лечении больных.

К паразитарным заболеваниям относятся поражения человека клещами животных и птиц. Клещи наносят укусы, вызывающие зуд.

#### ЗАБОЛЕВАНИЯ НОГТЕЙ И НОГТЕВОГО ЛОЖА

На состоянии ногтей отражаются не только заболевания и повреждения самих ногтей, но и общее состояние организма.

Болезни ногтей делят на шесть групп:

I. Инфекционные заболевания аппарата ногтя.

II. Онихии (различные поражения ногтей) и паронихии (поражение ногтевых валиков) при кожных болезнях.

III. Поражения аппарата ногтя при внутренних инфекционных, нервных, эндокринных и других болезнях систем организма.

IV. Травматические и профессиональные поражения ногтей.

V. Новообразования аппарата ногтя.

VI. Врожденные и наследственные поражения ногтей.

Наиболее распространены различные типы дистрофии ногтей, выражающиеся в изменении ногтевой пластинки, ложа ногтя и ногтевых валиков.

Дистрофия ногтя может быть проявлением заболевания организма, результатом травмы ногтя (механической, химической), часто повторяющейся мацерации кожи пальцев (разбухание и отслоение кожи при стирке, мытье посуды, работе в воде), грибковых поражений.

Дистрофия ногтя

Атрофия ногтевой пластинки — нарушение нормального развития ногтя (изменение формы, цвета, эластичности, поверхности ногтя и его свободного края, появление трещин, борозд, впадин, истончение и разрушение ногтевой пластинки).

Поперечная борозда ногтя — дугообразная борозда поперек ногтевой пластинки между боковыми валиками. Образуется вследствие травмы

заднего ногтевого валика, повреждения ногтевой кожицы при маникюре или как результат перенесенного панариция, или воспаления. Борозды могут появиться на всех пальцах сразу через одну-две недели после перенесенных инфекционных, нервных и других болезней.

Борозда бывает поверхностной и глубокой — на всю толщину ногтя. По мере роста ногтя она продвигается вперед. Предупредить появление борозд можно, избегая травм ногтевого ложа, валиков, ногтевой кожицы, в частности при маникюре.

Продольные бороздки (линии) на поверхности ногтей - бывают и у здоровых людей. Глубина и число их с возрастом увеличиваются. При травмах матрицы глубина борозд сильно возрастает. Иногда продольные борозды соответствуют гребешкам на нижней поверхности ногтя.

Отделение ногтя от ложа (частичное или полное) — результат частых травм при маникюре, применения лаков для покрытия ногтей, профессионального поражения, стирки белья, мытья посуды. Отделение ногтя может произойти при некоторых кожных болезнях (псориаз), при нарушениях сердечно-сосудистой в других систем, при эндокринных и грибковых заболеваниях.

Вогнутые (вдавленные) чашеобразные ногти — результат анемии, наследственности, грибковых поражений.

Точечная истыканность ногтей (наперстковидная истыканность). - Ямки располагаются беспорядочно или продольными рядами. Этот вид дистрофии ногтей встречается при заболеваниях кожи или систем организма.

Расщепление ногтевой пластинки (ломкость) в продольном направлении от свободного края до основания возникает при травмах, кожных заболеваниях.

Расщепление ногтя в поперечном направлении от свободного края. При этом ноготь растет нормально, а свободный край его расщепляется на 2-3 слоя. Это результат частых травм, особенно у женщин, излишне часто пользующихся маникюром, лаками, ацетоном или стирающих белье с применением синтетических щелочных средств. Чтобы избежать расслоения, следует коротко подстригать ногти, не допускать мацерации кожи пальцев и травм.

Ломкость свободного края ногтевых пластинок возникает при злоупотреблении маникюром, лаками, ацетоном, спиртом, перекисью водорода, а также при мытье посуды или стирке горячей водой. Как средство профилактики полезен ежедневный массаж пальцев на ночь.

Старческие ногти. С возрастом ногти утрачивают прозрачность, эластичность, становятся тусклыми, сероватого или желтоватого цвета. На них появляются продольные гребешки и бороздки.

Искривленный (загнутый) ноготь чаще встречается на больших пальцах ног. Он может быть загнут вниз, вбок или иметь форму спирали. Ноготь становится очень плотным, его невозможно остричь ножницами.. Появляется в результате травмы (удар по пальцу), ношения узкой обуви, обморожения, плоскостопия.

Расстройства пигментации ногтей. Нормальная розовая окраска ногтей может изменяться: бледнеть при анемии, краснеть при эритремии, синеть при нарушении кровообращения. Желтая окраска появляется при каротинемии, при нарушении лимфообращения.

При грибковых заболеваниях окраска ногтей может быть самой различной. Изменение пигментации происходит и под действием лекарственных средств.

Белые пятнышки и полосы на ногте (лейконихия) не являются симптомом заболевания. Это результат слабых повреждений ногтевой кожицы при маникюре, ушибов пальцев. Исчезают после прекращения маникюра.

Подногтевое скопление крови (гематома)

Гематома ногтя — это кровоизлияние под ногтевой пластинкой в результате удара по пальцу, защемления его. Маленькое кровоизлияние постепенно продвигается к свободному краю ногтя и через какое-то время сходит. Большое кровоизлияние в области матрицы может вызвать отторжение ногтевой пластинки.

Повреждение (травмы) аппарата ногтя при маникюре и педикюре

Повреждения кожи ногтевых валиков встречаются довольно часто. При этом образуются трещины, заусеницы, через которые микробы попадают в кожу, и развивается панариций или другие виды воспалений, вызывающие дистрофические изменения ногтевой пластинки.

Повреждения возникают при отодвигании или срезании ногтевой кожицы, если эти операции производятся неаккуратно. Чаще всего вследствие повреждений возникает поперечная борозда значительной глубины, разделяющая ноготь на две части.

Если маникюр производится небрежно, то на поверхности ногтя может образоваться несколько поперечных борозд, ногтевая пластинка становится волнистой или на ней появляются белые пятна и полосы (лейконихия).

При грубом исполнении маникюра с применением лаков, красок, ацетона и других химических веществ ногтевая пластинка начинает шелушиться, на ней появляются продольные борозды, трещины, свободный край ногтя обламывается или расщепляется. Иногда даже появляются синюшная окраска, зуд ногтевых валиков.

После прекращения пользования вредными препаратами ногтевая пластинка по мере отрастания ногтя постепенно приходит в норму.

Вросший ноготь

Это заболевание встречается часто, особенно на больших пальцах ног. Наружный край или оба боковых края ногтя врастают в кожу боковых ногтевых валиков, вызывая воспаление, отек и болезненность валика. В запущенном состоянии возможны трещины, язвочки, нагноения. При ходьбе появляется резкая пульсирующая боль. Ногтевая пластинка может искривляться и утолщаться.

Для профилактики заболевания необходимо следить, чтобы обувь была достаточно широкой, не сдавливала палец, чтобы мягкие ткани пальца не напоздали на боковую поверхность ногтевой пластинки.

Необходимо также правильно и своевременно подстригать ногти, следить за гигиеной пальцев и стоп, аккуратно чистить ногти при педикюре.

При наличии плоскостопия следует пользоваться ортопедической обувью, не допускать искривления большого пальца.

При наличии повышенной потливости необходимо провести соответствующий курс лечения.

Следует помнить, что неправильно выполненный педикюр также может быть причиной врастания ногтя.

#### Заусеницы

Это поверхностные мелкие надрывы рогового слоя кожи в области ногтевых валиков. Заусеницы имеют вид вытянутого треугольника. Они могут быть одиночными и множественными, встречаются обычно на пальцах рук.

Заусеницы возникают от травматических повреждений кожи, от применения раздражающих кожу моющих средств, кислот, щелочей, при неправильном уходе за кожей.

Заусеницы часто сопровождаются воспалением кожи околоногтевых валиков и могут привести к образованию панариция. Нельзя обрывать заусеницы, так как при этом образуются болезненные трещины, через которые свободно проникает инфекция.

Удаляют заусеницы, осторожно срезая их у основания маникюрными ножницами, после чего смазывают спиртовым раствором бриллиантовой зелени или жидкостью Кастеллани. На воспаленные участки накладывают повязку с тетрациклиновой мазью или синтомициновой эмульсией.

#### Околоногтевые и подногтевые бородавки

Это доброкачественные новообразования кожи вирусного происхождения, появляющиеся на тыльной поверхности пальцев рук и ног вследствие заражения вирусом через предметы обихода. Появлению бородавок способствуют мацерация и травмы кожи.

Внешне бородавка похожа на серый плотный отдельный узелок с шероховатой или сосочковой поверхностью. Часто на поверхности бородавки образуются трещины, через которые в кожу проникает инфекция.

При расположении бородавки на ногтевом валике, особенно в области матрицы ногтя, ногтевая пластинка становится шероховатой, истончается, на ней образуются поперечные или продольные борозды.

Бородавка на кончике пальца может распространиться под ноготь на ложе ногтя. При этом появляются болезненные ощущения, ногтевая пластинка отделяется от ложа, становится тусклой.

Подногтевые бородавки бывают множественными, причем на поверхности пальца бородавок может не быть.

Бородавки на поверхности кожи пальцев лечат жидким азотом, прижигают крепкими кислотами. Подногтевые бородавки требуют более сложного специального лечения у дерматолога.

### **Вопросы и задания для выполнения на практическом занятии**

1. Чем могут быть вызваны гнойничковые заболевания кожи
2. Какие причины служат для возникновения грибковых заболеваний кожи и ногтей
3. Определите основных возбудителей паразитарных заболеваний кожи
4. На какие группы делят болезни ногтей

## **Практическое занятие №10. Классический "обрезной" педикюр.**

### **Теоретическая часть**

Классический педикюр, или обрезной педикюр – это технология обработки ногтей и кожи ног. В наши дни существуют разные виды педикюра, которые отличаются способами выполнения. К ним относятся кроме обрезного педикюра, ещё и спа-педикюр, аппаратный педикюр и необрезной педикюр. Современные виды педикюра включают в себя не только процедуру оформления ногтевой пластины и удаление огрубевшего слоя кожи стоп, но и другие этапы. Это удаление мозолей, смягчение кожного покрова, украшение ноготков, антисептика, депиляция, скрабирование и другие процедуры. Технология выполнения классического педикюра должна быть проведена при соблюдении всех санитарно-гигиенических норм.

Классический педикюр, или обрезной педикюр предполагает такую методику обрабатывания ногтей и стоп, при которой нужно делать обрезку с использованием инструментов. Обрезной педикюр предусматривает такие этапы:

- Обработку ноготков, их очищение.
- Снятие мозолей, шлифование и полировка ноготков и кожного покрова стоп.
- Косметическое обрабатывание ногтей и кожи стоп (депиляция, моделирование, скрабирование, массаж и т.д).

### **Вопросы и задания для выполнения на практическом занятии**

1. Каковы особенности технологии классического "обрезного" педикюра?
2. Проведите процедуру классического "обрезного" педикюра, соблюдая все санитарно-гигиенические нормы

## Практическое занятие №11. Аппаратный педикюр

Для выполнения аппаратного педикюра пошагово, нужно использовать профессиональную инструкцию. Каждый этап косметической процедуры должен проходить размеренными, но уверенными движениями. Будьте аккуратны, чтобы избежать порезов и любых повреждений.

Перед тем, как начать новую процедуру, чистую кожу ступней следует обработать смягчающими средствами. Они есть в продаже в виде кремов или лосьонов, обладают антисептическими свойствами. Маникюр для ног не требует предварительного распаривания кожи в горячей ванночке с водой. Таким образом, он безопасен для людей, страдающих от сахарного диабета и проблем с кровообращением. Загрубевшая кожа ног и мозоли размягчаются с помощью препаратов на основе кератолитиков.

На следующем этапе необходимо обработать размягченную поверхность кожного покрова, применяя специальные насадки. В педикюрном комплекте имеются определенные виды фрез различного диаметра и степени абразивности. Они нужны для удаления натоптышей, загрубевших участков кожи. Другие фрезы обрабатывают кончики пальцев и труднодоступные места. Можно регулировать скорость оборотов на аппарате, применяя разные шлифовальные насадки. Таким образом, получится индивидуальная обработка стоп, что является преимуществом данной процедуры.

После этого нужно обработать околоногтевую область. Маникюр ног делается с применением фрезы, которая обрабатывает околоногтевой валик, кутикулу, ороговевшую кожу вокруг ногтя. Для этого применяются насадки разных диаметров и материалов.

Когда на коже не будет видно повреждений, уплотнений, можно приступить к обработке ногтей. Каждый ноготок надо аккуратно смоделировать и отшлифовать с помощью фрезы из белого камня. Проводить процедуру надо с предельной осторожностью, чтобы не повредить стопу.

После обработки ногтей, нужно снять с кожи стоп остатки смягчающего лосьона с помощью мягкой безворсовой салфетки. Обработайте кожу средством для снятия омертвевших клеток и аппаратом со специальной насадкой.

Обработанные аппаратом стопы будут нежными, без царапин, огрубевшей кожи. После педикюра кожу можно обработать маской для ног, в составе которой есть парафин. Такое косметическое средство надо наносить обильным слоем по поверхности всей стопы. Затем наденьте на ноги хлопковые носочки на 15 минут. Затем снимите маску. Маникюр для ног готов!

Преимущества и недостатки в аппаратном педикюре

Даже если пройти обучение на курсах или у квалифицированного мастера, не всегда есть уверенность, что получится всё с первого раза. Ловкость приобретается после 2-3 процедур, тогда движения станут

уверенными и не поспешными. В домашних условиях результат превзойдет всевозможные ожидания, если придерживаться правил безопасности.

Благодаря аппаратному педикюру у вас будет возможность самостоятельно избавиться от дефектов кожи стоп: трещин, натоптышей, застарелых мозолей, вросших и длинных ногтей, которые вызывают боль. Технология данного вида маникюра безвредна, эффективна, гигиенична. Вода во время процедуры не используется, поэтому риск заражения грибковыми заболеваниями сведен к минимуму. Индивидуальный аппарат в домашних условиях абсолютно безопасен, и правильно, чтобы его использовал только один человек.

Но у такого педикюра есть и свои недостатки. Главный минус – дороговизна качественного аппарата, необходимость пройти обучение на курсах или семинарах. Для кого аппаратный маникюр небезопасен? Его не следует делать людям, у которых тонкие ногти, есть ранения на кожном покрове, грибковые заболевания. Перед процедурой лучше проконсультироваться с дерматологом, чтобы избежать негативных последствий.

### **Вопросы и задания для выполнения на практическом занятии**

1. Разработайте профессиональную инструкцию для выполнения аппаратного педикюра.
2. Какие негативные дерматологические последствия могут возникнуть при использовании аппарата для педикюра
3. Каковы преимущества аппаратного педикюра?
4. Перечислите недостатки аппаратного педикюра

## **Практическое занятие №12. Препаратный педикюр**

### **Теоретическая часть**

Каждая женщина мечтает о здоровых и красивых ножках, которые можно продемонстрировать во время летнего сезона, не стесняясь носить открытую обувь. Однако из-за проблем со здоровьем, неправильного питания, негативного воздействия окружающей среды и механических факторов кожа ног портится. Появляются трещины на пятках, натоптыши, кожа стоп огрубевает, провоцируя болезненные ощущения и чувство дискомфорта. С эстетической точки зрения, это выглядит некрасиво и болезненно. Чтобы решить перечисленные проблемы, специалисты разработали технику по уходу за ногами под названием «кислотный педикюр». Суть процедуры состоит в том, что огрубевшая кожа стоп обрабатывается специальными средствами, в составе которых есть кислота для педикюра. Она предоставляет спа-уход и пилинг, в результате чего кожа становится здоровой и шелковистой.

Многие, услышав впервые термин «кислотный педикюр», уstraшаются этого названия, потому что воспринимают его как химический педикюр с

применением агрессивных средств. Если кислота в средствах есть, значит, должны быть болезненные ощущения в виде жжения, пощипывания и т.д. Однако всё не так. Кислотный педикюр – это альтернативный метод обрезной обработке кожи стоп. В состав средств, применяемых для процедуры, есть молочный или фруктовый экстракт (кислота), которые проникают в клетки огрубевшего кожного покрова, растворяя ороговевший слой и уплотнения за считанные минуты.

Кислотный педикюр моментально воздействует на стопы – когда кислота проникает в эпидермис, отшелушившаяся грубая кожа удаляется, и на её месте быстрее регенерируются новые клетки. Химический педикюр обладает рядом полезных свойств: он действует как пилинг, крем, массаж, улучшает общее состояние пяток и кожи стоп.

Главные достоинства педикюра с применением кислотного средства:

Кислотный педикюр – это противовоспалительное и антиоксидантное средство для оздоровления ног.

Пилинг с применением молочных и фруктовых кислот не провоцирует образование порезов, ранок. Процесс не проходит с применением механических инструментов, все средства щадящие для кожного покрова.

Процедура поможет сэкономить время и деньги, можно сделать кислотный педикюр в домашних условиях.

Раствор молочной или фруктовой кислот эффективно устраняет огрубевшие участки кожи, не вызывая аллергических реакций.

У данного вида педикюра есть и свои недостатки, однако они несущественны. Первое правило – нельзя делать кислотный педикюр, если на коже стоп есть ранки, царапины и трещины, мозоли и грибок. Обратите внимание и на состояние ногтей, если они повреждены, то пилинг с кислотой – не для вашего случая. Не используйте раствор с кислотой, если у вас есть аллергия на его компоненты.

Будьте осторожны с применением средства – неправильно обращение с ним, перебор количества, игнорирование инструкции может привести к травмам кожи стоп. Все кислоты в больших дозах могут спровоцировать покраснения. Делайте все манипуляции быстро, лёгкими движениями и аккуратно.

### **Вопросы и задания для выполнения на практическом занятии**

1. В чем суть технологии кислотного педикюра?
2. Что такое пилинг?
3. Какие кислоты используют при проведении препаратного педикюра?
4. Каковы основные полезные свойства химического педикюра?
5. Перечислите преимущества препаратного педикюра.

## Практическое занятие № 13. Педикюр стопы и пальцев

### Теоретическая часть

Технология выполнения педикюра включает в себя 7 шагов:

1. Распаривание ног в ванночке с водой.
2. Очищение стоп станком (лезвием).
3. Шлифование стоп.
4. Обработка ногтей и кожи пальцев.
5. Массаж.
6. Обезжиривание ногтей.
7. Нанесение лака.

Сначала опустите ноги в ванночку с водой. Время и температура регулируются индивидуально. Например, ногам с сухой, грубой кожей, трещинами и натоптышами требуется не меньше 15–20 минут с умеренно горячей водой. Если же стопы без трещин и натоптышей, достаточно десяти минут в комфортно теплой воде.

Если горячее распаривание вам по каким-либо причинам не рекомендовано (гинекологические и сосудистые заболевания, беременность), увеличьте время пребывания в воде комнатной температуры. В любом случае, перед началом процедуры педикюра и работы со станком убедитесь, что кожа достаточно распарилась, но не передерживайте ноги в воде, это создает неудобства при работе и повышает риск пореза. В зависимости от типа кожи в педикюре используются всевозможные добавки, ароматические масла и т.д.

После распаривания приступаем к обработке стопы. В процессе педикюра также периодически смачиваем и промокаем стопу салфеткой. Делая педикюр, помните, что использовать станок можно только при обработке определенных зон стопы. Оценивайте визуально и по своим ощущениям необходимость применения станка. Счищайте только грубую ороговевшую кожу. Будьте осторожны, ведь травмированная лезвием кожа долго заживает.

Движения лезвием выполняются в одном направлении. Старайтесь держать станок перпендикулярно обрабатываемой поверхности. По мере счищения вы будете чувствовать, требуется ли еще воздействие. Дополнительно проверяйте плотность кожи рукой. Старайтесь, чтобы амплитуда движений была одинаковой, тогда кожа снимается ровным слоем и становится гладкой.

Когда чистите пятку, начинайте не с центра, а с края пятки, где видны контуры огрубевшей кожи. Двигайте лезвие в направлении от краев к центру – в одну точку на пятке. Так называемые «гребешки», которые образуются на пальцах ног, особенно на мизинцах, аккуратно удалите ножницами с закругленными концами, срезая вдоль, но не глубоко.

Участок стопы, где есть глубокие трещины, обработайте станком лишь по мере возможности: лезвием эту проблему не решить, а болевые ощущения после педикюра обеспечены. Трещины – это, как правило, следствие

нерегулярного ухода за сухой кожей ног или заболевания. Также на стопах встречаются стержневые мозоли. Насколько допустимо, удалите выступающую часть, но не пытайтесь достать сам стержень. Для этого вам потребуется профессиональная помощь косметолога.

В завершение данного этапа используем шлифовочную педикюрную лопатку. Обрабатываем те места, где использовали станок, а потом проходим лопаткой по всей стопе – здесь запретов нет. Станком до такого совершенства стопу не довести. Лопаткой же загладятся все неровности. Кроме того, эта процедура дает неплохой массажный эффект.

Обработку ногтей и кожи на пальцах начинаем с большого пальца. Обязательно удалите остатки лака. При обработке пальцев ног любой инструмент используется сразу на всех пальцах. Достав ногу из ванночки, промокните ее салфеткой. Затем лопаткой с закругленными краями сдвигаем кутикулу поочередно на всех пальцах.

Следующий этап педикюра. Берем ножницы с прямыми концами, обрезаем ногти, тоже поочередно со всех пальцев. Для срезания ногтя можно использовать ножницы с прямыми концами или педикюрными кусачками (тяжелыми). Не обрезайте ногти слишком коротко, тогда вы легко сможете придать им красивую форму, а лишнее всегда можно подкорректировать пилочкой.

Для удаления уголков ногтей кончики ножниц заведите под ноготь и срежьте под углом 90 градусов. Если есть сомнения, в том, что угол удален не полностью, то есть ноготь вросший, то это место проверяется педикюрным эскалатором, который заводится под ноготь, и исследуется край среза. С ногтями на маленьких пальцах проблемы бывают редко, а вот углы на больших пальцах проверяйте всегда. Затем пилкой придайте ногтю завершённую форму так же сразу на всех пальцах поочередно.

Теперь, выполняя педикюр, мы работаем ножницами с закругленными концами, не забывая смачивать пальцы водой и промокать салфеткой. Срежьте кожу с боковых валиков около ногтя, убирая только видимое лишнее. Грубые срезы после ножниц обрабатываем кусачками. Также проходим вдоль ногтя по боковым валикам и кутикуле.

Не срезайте лишнего и старайтесь, чтоб кожа выглядела эстетично и без «выщипов». Если все-таки, после педикюра неровности кожи остаются, то в этих местах прошлифуйте кожу пилочкой. Формируйте кожу вокруг ногтя, чтобы та ее часть, которая прилегает к ногтю, повторяла его форму. Если сама поверхность ногтя выпуклая или шероховатая, прошлифуйте ее мелким абразивом пилки.

Перед нанесением лака обработайте ногти ватным тампоном, смоченным с ацетоном, чтобы убрать естественный жир.

### **Вопросы и задания для выполнения на практическом занятии**

1. Приведите основные этапы технологии педикюра стопы и пальцев.

2. Проведите педикюр стопы и пальцев, согласно технологии обработки этих участков.

## **Практическое занятие № 14. Мацерация. Работа со стопой**

### **Теоретическая часть**

**Мацерация – это физиологический или патологический процесс влажного разрыхления, пропитывания и набухания эпидермиса, вызванный продолжительным или периодическим воздействием жидкостей.** В обычной жизни подобная реакция является нормой, когда наблюдают сморщивание кожи на подушечках пальцев рук и ног при долговременном воздействии воды во время стирки вручную, принятия ванн, долгом купании.

Полная классификация такого явления, как мацерация, не разработана. Но специалисты рассматривают мацерацию кожи в двух вариантах:

- как неопасное физиологическое проявление;
- как патологическое явление, когда мацерация выступает в качестве одного из признаков дерматологических болезней.
- Выделяют локализацию процесса при аномальных состояниях и болезнях:
  - любые участки кожи при дерматозах;
  - ягодицы, кожные складки у грудничков;
  - перианальная область (вокруг заднепроходного отверстия);
  - кожа вокруг стомы у пациентов после операций в области желудочно-кишечного тракта, мочевого пузыря.
  - зона между пальцами и под ними;
  - подмышечная область;
  - кисти и ступни (обычно при профессиональной деятельности, связанной с работой в условиях влажности).

Стопы ног: самые частые проблемы

Гипергидроз (повышенная влажность) — офисная болезнь. Офисные работники проводят целый день в закрытой обуви — и если у женщин есть варианты, особенно летом, то мужчины в своих строгих ботинках страдают от этого чаще.

Те, кто занимается фитнесом, часто жалуются на натоптыши, деформацию ногтевых пластин, у спортсменов доходит до плоскостопия последней стадии. Какая была ни была хорошая спортивная обувь, нагрузки все равно провоцируют проблемы со стопами ног.

Грибок — очень частая проблема, особенно у тех, кто ходит в бассейн. Специалисты рекомендуют пользоваться профилактическим средством — его нужно наносить после того, как вы поплавали и приняли душ.

Часто после родов в результате гормональных изменений появляются трещины, повышается потливость.

Поражения ногтей пластин — чаще всего у пожилых, у людей, страдающих сахарным диабетом, нарушениями кровообращения.

**Гипергидроз.**

Заболевание обусловлено повышенным потоотделением ног. Кожа стоп ног не имеет сальных желез, но потовые железы находятся там в избытке. На усиление потоотделения влияют некоторые факторы:

- Нарушение гормонального баланса;
- Повышенная температура;
- Стрессы и др.

Образуется благоприятная среда с повышенной влажностью и температурой для активного размножения бактерий и распространения грибковой инфекции.

**Лечение гипергидроза:**

Мастер педикюра проводит точечный массаж с применением расслабляющих и охлаждающих средств, а также эфирных масел.

У нас в наличии есть препараты, необходимые для домашнего ухода.

**Гиперкератоз или натоптыши.**

Стопы постоянно испытывают давление и интенсивную нагрузку, поэтому кожа становится плотной, жесткой и грубой. При ходьбе стопа ноет и болит.

**Причины:**

Стоячая работа (бармен, парикмахер и др.)

Избыточный вес

Высокий рост

Нехватка витаминов

Нарушение обмена веществ и др.

**Лечение:**

Кожа стоп обрабатывается специальными фрезами для педикюрного аппарата. Для размягчения, вместо обычных ванночек и замачивания применяются специальные гели и жидкости.

### **Вопросы и задания для выполнения на практическом занятии**

1. Что такое мацерация? Какие варианты этого явления могут быть рассмотрены в практике педикюра?
2. Что такое гипергидроз?
3. Лечение гипергидроза
4. Что такое гиперкератоз или натоптыши
5. Лечение гиперкератоза

## Практическое занятие № 15. Педикюр пальцев

### Теоретическая часть

Педикюр пальцев начинают с очищения поверхности ногтей от ороговевших участков кожи. Сдвигаем кутикулу пушером и очищаем ноготь от птеригия при помощи инструмента. После этого кюреткой производим санитарную обработку вокруг ногтя, особое внимание обращаем на районы латеральных пазух. Часто небольшие кусочки обрезанных ногтей остаются неубранными в этих местах, что, естественно, приводит к осложнениям, перерастающим в воспаления.

После этого приступаем к зашлифованию свободного края ногтя и непосредственно самой ногтевой пластины. Устранение мелких неровностей, устранение желтизны, все это выполняется соответствующими пилками, в основном абразивностью 240 ед. При очень плотных и толстых ногтях можно воспользоваться и более жесткими, но не менее 180 ед.

Теперь наступает очередь удаления подготовленной кутикулы с помощью щипцов. Щипцы берем таким образом, чтобы место соединения лезвий располагалось между указательным и большим пальцами: указательный – снизу, а большой – сверху. Мизинец, безымянный и средний находятся в ручке щипцов, изменяя зазор между лезвиями.

Работу начинаем с правого бокового валика. Лезвия щипцов направлены в сторону валика. Удалив сухую кожу с этой части, плавно переходим к обработке продольной части кутикулы.

При необходимости постоянно увлажняем кожу кутикулы. Ставим лезвие щипцов сверху на кожу и плавно подводим нижнюю часть. Движения щипцов не должны быть тянущими. Плотно сжимайте лезвия для того, чтобы срез получился с одного раза. Это поможет избежать заусенцев, которые особо опасны при педикюре.

Проработав продольную часть кутикулы, разворачиваем щипцы по направлению ко второму боковому валику. Его обработка не отличается существенно от предыдущего.

По окончании педикюра пальцев наносим на кутикулу и ногти масло или крем для ее кондиционирования и смягчения.

Вросший ноготь

Причины:

Слишком сильное укорачивание ногтевой пластины

Сильное закругление ногтевой пластины

Тесная и неудобная обувь

Травма ногтя

Грибковые заболевания

Наследственный характер

При появлении признаков вросшего ногтя, необходимо сразу, незамедлительно принять меры по устранению этой проблемы, так как последствием этого может быть инфицирование и появление гноя под кожным слоем.

Лечение:

- Хирургический. При этом радикальном способе, просто удаляется дефектная ногтевая пластина хирургическим способом;
- Обрезка краев ногтя (если не запущенная форма);
- Лазерное удаление ногтя;
- Ортониксия - выпрямление ногтя с помощью специальных скоб. Мы используем Скобы Naspan® Platinum от GERLACH TECHNIK. Они оказывают быстрый и длительный эффект при коррекции вросших ногтей. А так же установка корректирующей пластины «Ониклип».
- Протезирование - установка искусственных ногтей или их частей, укрепление поврежденных ногтей после травм.

Трещины на пальцах и пятках

Причины появления трещин:

- Сухость кожи на стопах из-за отсутствия сальных желез;
- Нехватка витаминов;
- Плотный ороговевший слой;
- Ношение обуви на плоской подошве;
- Некачественный педикюр;
- Сухой воздух;

Лечение: Обрезается огрубевший слой кожи специальными инструментами, края раны шлифуются специальными фрезами. В конце процедуры используется специальное средство, которое так же, обязательно приобретается для постоянного домашнего ухода до полного заживления.

Мозоли

Наступая на стопу, человек испытывает такую боль, как будто ее проткнули гвоздем, острую и резкую. Такие мозоли появляются, как правило, на подушечках, пятках, на суставах с внешней стороны пальцев, между пальцами.

Причины:

- Узкая обувь;
- Камешек, который случайно попал в обувь;
- Вызвано вирусом.

Лечение:

Применяются специальные фрезы и сверла для удаления мозолей. После удаления мозоли специалистом назначается лечение и специальные индивидуальные средства защиты. Средний курс процедур назначается специалистом после консультации.

**Вопросы и задания для выполнения на практическом занятии**

1. Выполните педикюр пальцев.
2. Как изменяется технология педикюра пальцев при наличии мозолей?
3. Как может быть произведено лечение вросшего ногтя?
4. Как выполняется педикюр при наличии трещин на пальцах?
5. Что такое ортониксия?

## **Практическое занятие № 16. История развития SPA систем.**

### **Теоретическая часть**

Впервые подобная система педикюра в мире появилась в головах создателей и в лабораториях химиков американской корпорации CND (Creative Nail Design). Это произошло в 1997 году. Тогда же она была зарегистрирована под торговой маркой SpaPedicure. В настоящее время практически любая фирма, занимающаяся производством продукции для ухода за руками и ногами, имеет в своем арсенале линии Spa. Популярность этих услуг в мире, да и в нашей стране, просто трудно переоценить. Многие клиенты, раньше вообще не имевшие представления о педикюре, стали постоянными посетителями данного кабинета, останавливая свой выбор именно на Spa.

Большинство ингредиентов, входящих в состав средств Spa линий, натурального происхождения. Это морской песок, морские водоросли, соль, сахар, всевозможные глины, травы и их экстракты, т.е. как раз то, что входило в арсенал лечебных средств наших предков.

Но идея Spa процедур имеет свое продолжение. И на сегодняшний день - это Эко-Spa. Что же это за новое веяние? Подобное направление пришло в косметологию из пищевой отрасли более 30 лет тому назад. Люди хотят есть экологически чистую пищу без консервантов, пить воду из природных источников и естественно их желание пользоваться экологически чистой косметикой. Применение природных компонентов в косметике, в частности в уходе за ногами, за кожей не ограничивается только натуральностью ее происхождения. Она должна быть экологически чистой, не содержать химических консервантов, которые накапливаясь в организме, становятся причиной аллергических заболеваний. Так возникает понятие «органическая косметика», которая и является основой Эко-Spa.

В чем же различие этих двух направлений? Для четкого представления необходимо, в первую очередь, понять, чем отличается натуральная косметика от органической. Вроде бы и та и другая использует природные компоненты. Но для последней мало просто сорвать какое-то растение и сделать из него вытяжку. Надо, чтобы земля, на которой оно выросло, в течение 3-х лет была свободна от воздействия химикатов и удобрений, чтобы полив растений осуществлялся только природной чистой водой без добавок, стимулирующих их рост. Но и к переработке сырья предъявляются требования соответствующие экологическим нормам.

Косметические средства должны быть не вредными для здоровья, но, с другой стороны, они: должны работать в соответствие с теми целями, для которых они предназначены. Создание подобных препаратов достаточно сложный процесс, потому что в органической косметике запрещается использование синтетических растворителей, а в качестве консервантов, чтобы кремы и лосьоны не портились, должны применяться только природные сильные антиоксиданты. В производстве и разработке косметических средств не могут быть использованы животные жиры, точно

так же, как и сами животные не могут быть использованы в качестве подопытных «кроликов», на которых эти средства тестируются.

Весь процесс создания такой косметики от закупки семян до упаковки в экологически чистую тару контролируется соответствующими органами которые имеются в США, Германии и Франции Они же выдают и соответствующие документы - экологические сертификаты.

### **Вопросы и задания для выполнения на практическом занятии**

1. Когда появилась SPA система педикюра?
2. Под какой торговой маркой была зарегистрирована SPA система педикюра?
3. Каково новое направление SPA системы педикюра?
4. В чем различие SPA систем педикюра?

## **Практическое занятие № 17. Основные этапы SPA педикюра.**

### **Теоретическая часть**

Спа-педикюр – эта особая процедура по уходу за ногами, которая не только доставляет большое удовольствие, но и приносит много пользы. Нужно отметить, что любят спа-педикюр не только женщины, но и представители сильного пола.

Очень важной составляющей данной процедуры является именно релаксация.

SPA педикюр требует использования самой современной косметики, а также лечебных грязей, термальной воды, экстракта водорослей и других природных веществ. Процедура спа-педикюра обеспечивает комплексный уход за ногами.

В России во многих салонах красоты имеются свои дополнения к этой основной процедуре. При этом достаточно сильно могут варьироваться ее составные части.

Базовый SPA включает в себя: ванну для ног; обработку пальцев, ступней, отшелушивание кожи скрабом, маску, а также полный массаж ног. Однако в этот набор могут быть внесены изменения, зависящие от предпочтений мастера и косметики, на которой данный салон работает.

### **Отличия спа-педикюра от обычного педикюра**

Основным его отличием от обычного педикюра можно назвать то, что эта методика является неинвазивной. Это означает, что не нарушается целостность кожного покрова, ничего не обрезается и не спиливается. Избавление от огрубевшей кожи, натоптышей и мозолей происходит путем растворения их специальными средствами.

Причем, данный процесс является мягким, что избавляет клиенток от неприятных или болезненных ощущений. Абсолютно исключена возможность травмирования. Верхний ороговевший слой кожи равномерно исчезает.

Это дает возможность более продолжительного эффекта, чем после обычного педикюра. У некоторых дам эффект держится иногда до месяца.

Сама процедура продолжается около двух часов. Она включает в себя множество приятных и полезных манипуляций.

Спа-педикюр подразумевает не только уход за ногами, но и полное расслабление. В кабинете с этой целью обычно играет медитативная музыка или слышатся звуки природы. Используются также различные благовония и свечи. Можно сказать, что в процедуре сочетаются медицина и эстетика. Кабинет оборудован педикюрными креслами, которые позволяют расположиться с максимальным комфортом. Некоторые салоны используют специальное вибромассажное кресло, которое во время сеанса тихонечко массирует спину и поясницу клиента.

Применяются специальные препараты и массаж. Они стимулируют кровообращение и дают облегчение усталым ногам.

Как проводится процедура спа-педикюра

Спа-педикюр обычно делается только после классического или аппаратного педикюра. Данная процедура состоит из нескольких этапов. Каждый этап может сопровождаться элементами рефлекторного, точечного и классического массажа.

При этом виде педикюра чаще всего используются следующие профессиональные косметические линии: Creative Nail Design, Bio Solutions, Gena и O.P.I. Обычно в них действующим веществом, является либо фруктовая кислота, либо морские минералы.

Первый этап спа-педикюра - распаривание

Первый этап включает в себя распаривание. Производится санитарная обработка стоп. Ножная антисептическая ванночка способствует очищению и размягчению кожи и ногтей на ногах. Температура воды должна составлять около 38 градусов. При большей температуре вода может оказать отрицательное воздействие на сосуды. А холодная вода не способна обеспечить эффект распаривания. Процедура длится обычно 5 - 10 минут. При большей длительности кожа впитает слишком много влаги и будет излишне рыхлой.

В ванночку добавляются специальные препараты и средства, которые дают настоящее расслабление. Они очень хорошо подготавливают стопы к дальнейшему воздействию. Могут применяться также гидромассажные ванны с морскими солями.

Второй этап спа-педикюра - пилинг

Второй этап процедуры спа-педикюра включает в себя пилинг. Сначала необходимо сделать мягкий пилинг. Он позволяет эффективно осуществить поверхностное отшелушивание. Отшелушивание кожи осуществляется при помощи самых разнообразных скрабов, которые содержат морскую соль или песок, а также альфагид-роксильные кислоты. Пилинг подготовит ноги к процедуре нанесения растворяющей сыворотки. Ее действие усиливает глубокий пилинг, убирающий натоптыши и мозоли без следа.

Третий этап спа-педикюра – увлажнение и охлаждение кожи стоп

На третьем этапе обычно делается увлажнение и охлаждение кожи стоп. На стопы накладывается многокомпонентная увлажняющая ухаживающая маска с ароматическими маслами. Она действует около 20 минут. Для этого подходят препараты из морских экстрактов, минеральных глин, глицерина, ментола, экстракта алоэ вера, масла перечной мяты.

Заключительный этап спа-педикюра - массаж

Заключительной стадией процедуры обычно является бережный массаж ног. Каждую ступню необходимо массировать не менее 5-10 минут. Кроме того, массаж воздействует на большое количество энергетических точек, которые сосредоточены на человеческой стопе. Они отвечают за разные органы. Поэтому спа-педикюр является не только уходом за кожей стоп, но и заботой о собственном здоровье. Он позволяет улучшить самочувствие и дарит заряд бодрости. Благотворное влияние на общее состояние оказывают и ванночки с морской солью, аромамасла, а также растительные экстракты, которые входят в состав масок и скрабов. Массаж стоп положительно воздействует на работу многих внутренних органов. Он помогает уменьшить боли в суставах и спине, снять синдром хронической усталости. Такой массаж способен избавить от бессонницы и отеков ног.

После этого можно нанести питательный крем. Это сделает кожу бархатистой и гладкой, а также предотвращает появление трещинок и сухости. Новая молодая кожа нуждается в бережном уходе. Во многих салонах также между маской и массажем мастер предлагает сделать парафиновое обертывание

#### **Вопросы и задания для выполнения на практическом занятии**

1. Что является очень важной составляющей процедуры спа-педикюра?
2. Что включает в себя базовый SPA-педикюр?
3. Отличия спа-педикюра от обычного педикюра.
4. Как проводится процедура спа-педикюра?
5. Какие профессиональные косметические линии используются при проведении SPA-педикюра?
6. Этапы спа-педикюра.

### **Практическое занятие № 18-20. (4 часа) Выполнение классического педикюра**

#### **Теоретическая часть**

При выполнении педикюра лишняя кожа все-таки удаляется, но она ни в коем случае не срезается. Делается это только теркой или пемзой, но никак не лезвиями и ножницами. В продаже имеется много лезвий для косметического удаления кожи с пяток, но это не значит, что вам необходимо ими пользоваться. После удаления излишков таким способом вместе с

ороговевшим слоем кожи часто срезается слой живых клеток. Организм запускает механизм усиленной регенерации, что приводит к очень быстрому появлению еще более грубой кожи в самые короткие сроки.

Нужно ухаживать за огрубевшими пятками медленно, но верно – лучше в течение недели трижды распарить ноги и потереть их пилочкой, чем один раз срезать кожу лезвием.

Технология выполнения пошагово:

Если на ногтях имеется старый лак, то он удаляется. С помощью пилочки (для ногтей на ногах зернистость составляет 180-150 grit) подпиливается отросший край ногтя. Затем на кожу вокруг ногтей и на стопу минут на 5 наносится размягчающий крем.

В приготовленную ванночку с теплой водой добавляется средство для педикюра (или обычный шампунь), которое позволяет быстрее и эффективнее размягчить ороговевшую кожу. Если у вас есть проблемы с неприятным запахом или же вас беспокоит какая-либо инфекция, то ванночки лучше делать с настоем трав-антисептиков: череды, ромашки, коры дуба, чабреца, шалфея. На эту часть процедуры выделяется 15 минут.

Удаление ороговевшей кожи с помощью пемзы или терки осуществляется поочередно с каждой ноги. При этом одна нога все время находится в теплой ванночке.

Осуществляется удаление кутикулы и птеригия (белой пленки) - либо обрезным способом, либо с помощью палочки.

Финальная шлифовка стопы пилкой с мелким абразивом.

Массаж стоп с маслом и кремом, тщательное увлажнение кожи ног во всех местах.

Обезжиривание ногтей перед нанесением лака.

Чтобы классный эффект от полного классического педикюра продержался дольше, рекомендуется каждый вечер наносить на ноги обычный крем.

### **Задание для выполнения на практическом занятии**

1. Выполните классический «обрезной» педикюр клиенту.
2. Заполните карту клиента для выполнения классического «обрезного» педикюра

## **Практическое занятие № 21-24. (4 часа) Выполнение классического педикюра с покрытием лаком**

### **Теоретическая часть**

У мастеров педикюра есть свои секреты, которыми они делятся со своими клиентами.

Если вы сломали ноготь на ноге, а в планах у вас - носить открытую обувь, то отрежьте от чайного пакетика кусочек фильтровочной ткани и приклейте его в месте надлома на прозрачный лак. Сверху покройте двумя-

тремя слоями цветного лака. Это позволит ногтю отрасти до нужной длины - без необходимости портить педикюр.

Ногти на ногах красить сложно, лак попадает на кутикулу. Чтобы этого не происходило, помажьте вокруг ногтя вазелином.

Вариантов украшения ногтей очень много. Мастера нейл-арта рекомендуют не сдерживать свою фантазию и воображение. Не нужно бояться быть яркой и оригинальной, ведь сочные краски лака на ногтях будут в выигрышном свете оттенять загорелую кожу. Принимайте смелые решения, осуществляйте эксперименты, и полученный результат обязательно порадует вас.

Специалисты нейл-арта рекомендуют в качестве покрытия для педикюра при поездке на море использовать гель-лак. Такое декоративное покрытие отличается повышенной устойчивостью: ему не страшен песок, а также морская соленая вода. Вы сможете плавать и нежиться на горячем песочке, не переживая за состояние своих ногтей. Гель выдержит любые нагрузки. Состояние покрытия останется превосходным, как после посещения салона красоты.

#### **Задание для выполнения на практическом занятии**

1. Выполните классический педикюр клиенту с использованием покрытия лаком.
2. Помогите подобрать варианты дизайна покрытия ногтей для различных видов отдыха и в различные сезоны года

### **Практическое занятие № 23-24. (4 часа) Выполнение классического педикюра при наличии мозолей, вросшего ногтя**

#### **Теоретическая часть**

Это заболевание встречается часто, особенно на больших пальцах ног. Наружный край или оба боковых края ногтя врастают в кожу боковых ногтевых валиков, вызывая воспаление, отек и болезненность валика. В запущенном состоянии возможны трещины, язвочки, нагноения. При ходьбе появляется резкая пульсирующая боль. Ногтевая пластинка может искривляться и утолщаться.

Для профилактики заболевания необходимо следить, чтобы обувь была достаточно широкой, не сдавливала палец, чтобы мягкие ткани пальца не напозлали на боковую поверхность ногтевой пластинки.

Необходимо также правильно и своевременно подстригать ногти, следить за гигиеной пальцев и стоп, аккуратно чистить ногти при педикюре.

При наличии плоскостопия следует пользоваться ортопедической обувью, не допускать искривления большого пальца.

При наличии повышенной потливости необходимо провести соответствующий курс лечения.

Следует помнить, что неправильно выполненный педикюр также может быть причиной врастания ногтя.

### **Задания для выполнения на практическом занятии.**

1. Определите последовательность операций, выполняемых мастером педикюра при вросшем ногте.
2. Перечислите технологические процедуры удаления мозолей, выполняемые при педикюре.

## **Практическое занятие № 25-26. (4 часа) Аппараты для педикюра**

### **Теоретическая часть**

Все больше людей выбирают аппаратный способ проведения маникюра и педикюра. Для этого необходимо посетить салон красоты или приобрести соответствующий инструмент и использовать его на дому.

Что же представляет собой аппарат для педикюра? В чем преимущество его использования по сравнению с привычным набором маникюрных инструментов?

#### **Преимущества**

Основные качества педикюра, сделанного при помощи аппарата, – это скорость и высокая эффективность.

Результаты, которых можно достичь, используя для педикюра специальный аппарат, - это:

- снятие ороговевшего слоя кожи;
- удаление мозолей и трещин;
- удаление огрубевшей кутикулы и заусениц;
- выравнивание поверхности ногтевой пластины;
- снятие старого лакового покрытия (особенно гель-лака);
- коррекция формы выступающей части ногтя.

Не каждый аппарат сможет осуществить все эти пункты. Те модели, что представляют собой лишь электрическую «терку» и не имеют функцию применения различных фрез, не смогут справиться с некоторыми задачами. Поэтому при выборе аппарата следует обращать внимание на его комплектацию, возможности, осуществляемые им операции.

#### **Этапы проведения педикюра без аппарата**

Вспомним, как проводят обычную процедуру без использования техники.

Педикюр в домашних условиях состоит из следующих действий:

Удаление старого лака при помощи специальной жидкости.

Распаривание ног для размягчения кожи.

Просушка кожи ног полотенцем.

Использование терки для ног или пемзы, чтобы удалить ороговевший слой.

Удаление или коррекция кутикулы.

Срезание заусениц.

Полировка ногтей.

Коррекция ногтей ножницами.

Коррекция ногтей пилочкой.

Все эти этапы отнимают довольно много времени. В жаркую пору при ношении открытой обуви педикюр приходится делать достаточно часто, а посещение салона с этой целью не всем по карману.

Аппарат для педикюра позволит гораздо быстрее справиться с этой задачей, а результат будет ничуть не хуже, а даже лучше, нежели при работе с обычными инструментами.

Педикюр при помощи аппарата

При наличии аппарата для педикюра, процедура по его проведению сводится к следующим пунктам:

Кожа ног должна быть сухой, чтобы легче удалялся ее ороговевший слой.

К микромотору крепят подходящую фрезу и включают аппарат на нужное количество оборотов.

Благодаря вращению, различные фрезы-насадки легко снимают огрубевшую кожу, устраняют мозоли и затвердевшие участки кутикулы, удаляют гель-лак с ногтей, выравнивают поверхность ногтевой пластины, а также подпиливают выступающий край ногтя.

Во время этой процедуры отшелушенные частички удаляют с кожи при помощи сухой ткани или салфетки.

Аппарат для педикюра может иметь встроенный пылесос, который будет втягивать отшелушенные частички в специальный контейнер.

При таком способе проведения процедура занимает значительно меньше времени. Послойное снятие огрубевших слоев кожи и удаление геля-лака – это операции, которые под силу только такому аппарату.

Аппарат для педикюра и маникюра для бизнеса

Не секрет, что многих смущает стоимость этой техники, имеющейся в продаже. Однако есть неоспоримый плюс, который нередко сводит на нет сомнения в приобретении такой аппаратуры – возможность заработать на оказании услуг по проведению педикюра.

Хорошие аппараты для педикюра обойдутся довольно дорого. Обычно это профессиональные модели, их стоимость исчисляется десятками и сотнями тысяч рублей. Но на первых порах вполне подойдут и недорогие модели стоимостью от 5000 рублей.

Основное отличие разных по цене аппаратов заключается не столько в качестве производимой ими работы, сколько в сроке их службы и некоторых технических дополнениях. Правда, совсем уж дешевые модели вряд ли удовлетворят чьи-либо требования.

Начинающим мастерам педикюра лучше пройти соответствующие курсы, чтобы понять, с чем им придется иметь дело. Это довольно просто и не потребует больших затрат, зато поможет избежать многих ошибок при

выборе техники и дополнительного оборудования, а также при проведении самой процедуры.

Многие из тех, кто приобрел аппарат для педикюра или маникюра, предоставляют платные услуги по проведению данных процедур.

Самые простые аппараты для педикюра

Нужен аппарат для педикюра недорогой? Следует знать, что не все модели одинаковы. Самыми простыми из них являются обычные электрические пилки, или «терки». Они представляют собой корпус с крепящимися к нему абразивными насадками. За счет вращения вала, на который надета насадка, производят спиливание огрубевших участков кожи на ступнях ног.

Некоторые такие модели снабжены контейнерами, в которых скапливаются удаленные отмершие клетки. Обычно на корпусе имеется переключатель скорости вращения вала, и прибор удобен тем, что работает на батарейках.

Такой аппарат обеспечивает высокую скорость спиливания (отшелушивания) ороговевшего слоя. После этой процедуры ножки выглядят более ухоженными. Но с ногтями и кутикулой данная модель работать не может, а, следовательно, не каждого устроит такой аппарат для педикюра.

Аппараты для педикюра – оптимальный вариант

Наиболее востребован аппарат для педикюра, который подходит еще и для маникюра.

Обычно они представлены в следующей комплектации:

микромотор (ручка);

блок управления;

держатель микромотора;

педаль.

Аппарат работает от сети через шнур питания, который крепится к блоку управления. На самом блоке имеются регуляторы скорости и направления вращения фрез, которыми и осуществляются все процедуры. Фрезы крепятся к микромотору, имеющему форму утолщенной авторучки. Держатель микромотора пригодится, если необходимо освободить ненадолго руки, но при этом оставить прибор включенным. Педаль нужна для ножного управления, если в этом есть необходимость. Именно такой аппарат для домашнего педикюра оптимален.

Часто такие приспособления продаются без набора фрез и абразивных бобин – инструментов для непосредственного контакта с кожей и ногтями. Делается это потому, что сами фрезы очень разнообразны, и их выбор строго индивидуален. Они различны по величине, форме, зернистости. Единственное их сходство – это размер штыря, вставляемого в микромотор. Поэтому фрезы можно приобрести отдельно, они подойдут к любому подобному аппарату.

Самые популярные модели

Критерии выбора аппарата для проведения педикюра в домашних условиях у всех разные. Но следует учесть несколько основных

характеристик, которыми не следует пренебрегать при покупке данной техники:

Малогабаритные размеры, которые позволят разместить аппарат на столе.

Легкий вес, чтобы удобно было пользоваться.

Небольшой диаметр микромотора (ручки), позволяющий удобно держать его в руке и контролировать движения.

Удобный шнур для соединения ручки с блоком, который не будет путаться и мешать во время работы.

Мощность аппарата от 30 до 50 Ватт оптимальна для проведения всех маникюрных и педикюрных процедур с получением хорошего результата.

Наличие контроля скорости вращения насадок дает возможность привыкать к технике, используя малую скорость и тем самым предотвращая травматизм.

Один из представителей техники, сочетающий в себе все эти параметры, - аппарат для педикюра «Стронг» (Strong). Также популярностью у покупателей пользуются аналогичные машинки от таких известных брендов, как Vitek, MARATHON, Victory, Zepter, Rowenta.

Есть и китайские производители такой техники, чьи аппараты стоят в разы дешевле по сравнению с остальными, но и служат они соответственно.

Сколько стоит хороший аппарат?

На просторах интернета можно найти магазины, которые продают машинки для педикюра и маникюра за цену от 2500 до 5000 рублей. Большинство таких моделей ломаются в первые же месяцы использования, работают некорректно, быстро нагреваются, производят много шума и т. п.

Согласно отзывам владельцев таких дешевых приспособлений, их аппараты часто бывают в ремонте, некоторые из деталей разбалтываются, при продолжительной работе от машинки исходит неприятный запах.

Во сколько же обойдется нормальный аппарат для педикюра? Цена на качественную технику этого направления начинается примерно с 10000 рублей.

Основное отличие более дорогих моделей заключается в качественном исполнении всех деталей и механизмов: улучшенное крепление для фрез, магнитный принцип вращения оси микромотора, наличие дополнительных функций и т. п.

К такому аппарату прилагается инструкция на русском языке и гарантийный талон на срок не менее одного года.

Профессиональный аппарат для педикюра

Такая модель актуальна для работы в салонах красоты. Ее характеризует высокая производительность, позволяющая обслуживать в день десятки клиентов.

Чем отличается аппарат для педикюра профессиональный от обычного?

Стоимость профессионального аналога составит десятки, а то и сотни тысяч рублей.

По своим функциям эти модели машинок для педикюра и маникюра снабжены встроенным пылесосом, индикатором наполнения контейнера, программированием скорости и направлением вращения фрез, быстрым переключением режимов вращения. Также им характерна устойчивость к перегреву и длительный срок службы.

Положительные отзывы покупателей заслужили следующие модели аппаратов для педикюра:

Podomaster Classic и Podomaster Professional от немецких производителей. Данные агрегаты обойдутся примерно в 100000 рублей. Они предназначены для профессионального использования.

«Луна» - аппарат для педикюра профессиональный. Производство – Германия. Цена – от 100000 рублей.

Strong 210 - модель корейского производства, которая стоит около 12000-15000 рублей. Она оптимальна для проведения маникюра и педикюра на дому.

MARATHON - машинка из Южной Кореи. Ее стоимость начинается с 9000 рублей и зависит от мощности мотора.

TNL - аппарат для маникюра и педикюра, производство – Южная Корея. Цена – около 10000.

#### Правила использования

Несомненно, аппарат помогает максимально комфортно и быстро проводить педикюр в домашних условиях. Но чтобы эта техника служила долго, нужно соблюдать следующие правила:

внимательно изучить инструкцию по эксплуатации и технике безопасности, прилагаемые к аппарату;

протирать аппарат для педикюра только сухой тканью;

не закрывать зажим на микромоторе без вставленной в него фрезы;

не размещать агрегат рядом с горячими поверхностями;

при проведении отшелушивания не давить фрезой на кожу или ноготь, а лишь, слегка касаясь, снимать верхний слой отмерших клеток;

вовремя очищать контейнер для сбора отшелушенных частиц;

делать перерывы в работе через каждые 20-30 минут.

Соблюдение этих правил продлит срок службы аппарата.

#### Вопросы и задания для выполнения на практическом занятии

1. В чем преимущество его использования по сравнению с привычным набором маникюрных инструментов?
2. Результаты, которых можно достичь, используя для педикюра специальный аппарат
3. Самые простые аппараты для педикюра
4. Самые популярные модели
5. Профессиональный аппарат для педикюра

## **Практическое занятие № 27-28. (4 часа) Вращающиеся инструменты для аппаратного педикюра**

### **Теоретическая часть**

Фрезы для аппаратного педикюра

Фреза – инструмент для обработки с режущими лезвиями ( зубьями ) на конце. Разделяется по способу изготовления, а также способу ее применения. Материал для изготовления фрез – сталь, абразивный материал или каучук. По способу исполнения и применения различают – цилиндрические, роторные, конические, торцевые, шарообразные и другие. Крепление фрезы производится при помощи конического или цилиндрического хвостовика.

Фреза остроконечная или пика применяется для обработки ногтевых желобков – узкое пространство между валиком и вертикальным краем ногтя. Не исключается также применение шарикообразной с алмазным напылением.

Фреза роторная, цилиндрическая. Отличается от других тем ,что на рабочей поверхности ее имеются поперечные насечки с продольным напылением. Торец такой фрезы плоский, прямой, что позволяет обрабатывать края трещин, снимать ороговевший слой эпидермиса, удалять мозоли и натоптыши. Роторная фреза, выполненная в виде эллипса с продольными полосами, необходима при обработке кратера стержневой мозоли. Если возникнут сложности, то можно задействовать полую фрезу.

Чтобы сделать аппаратный педикюр в зоне грубой обработки, а точнее в области пяток, натоптышей потребуется фреза с диаметром 13 – 16 мм с крупной зернистостью на рабочей кромке. Более тонкая работа в области маленьких пальцев и промежуточного пространства между ними обрабатывается фрезой диаметром 5 -7 мм с абразивным напылением средней зернистости.

В комплект электрического прибора могут также входить и другие дополнительные виды насадок и приспособлений. Для тех кто только что приобрел такой прибор и не знает как им пользоваться, можно посоветовать начинать с малых оборотов, а затем, после достижения определенных навыков в работе, можно переходить и на более высокие обороты. Не забывайте производить санитарную обработку инструмента после того, как выполнение аппаратного педикюра будет окончено. От хорошего обращения с инструментом зависит и состояние ваших ног, а они заслужили к себе бережного обращения и тщательного ухода.

### **Вопросы и задания для выполнения на практическом занятии**

1. Что такое фреза?
2. Как можно классифицировать фрезы?
3. Какой материал используется для изготовления фрез?
4. Для чего используется фреза остроконечная?
5. В каких случаях используется фреза роторная, цилиндрическая?

- б. Какую фрезу используют для выполнения аппаратного педикюра в зоне грубой обработки?

## **Практическое занятие № 29-30. (4 часа) Технологическая последовательность выполнения аппаратного педикюра**

### **Теоретическая часть**

Технология выполнения аппаратного педикюра.

1. Для предотвращения занесения инфекции, на руки мастера и ноги клиента наносим дезинфицирующее средство широкого спектра действия.
2. Для размягчения ороговелостей, на кожу стопы, на 10 минут, наносим специальное средство.
3. Пока размягчаются ороговелые слои кожи, обрабатываем область кутикулы и кожи вокруг ногтя специальными насадками (смотреть ниже).
4. Выполняем моделирование формы ногтя и шлифовку ногтевой пластины(смотреть ниже). Для значительной коррекции длины ногтя, можем воспользоваться кусачками.
5. Удаляем салфеткой остатки средства для размягчения.
6. Ороговевший слой кожи, натоптыши и мозоли со стопы и пальцев удаляем аппаратом с помощью различных насадок (смотреть ниже). Единого порядка выполнения аппаратного педикюра не существует. Можно начинать процедуру и со стопы и с пальцев. Можно обрабатывать обе ноги сразу или по очереди.
7. Наносим на ногти декоративное или лечебное покрытие.
8. Наносим на ногти смягчающее масло.

Обрабатывать аппаратом кожу ног следует, постоянно двигая ручку аппарата, ни в коем случае не останавливаясь на одном месте и не нажимая, иначе у клиента появится ощущение жжения. Насадки используются, начиная с крупнозернистых, постепенно переходя на мелкозернистые и полировщики. Для обработки стопы, в аппаратном педикюре, используются твердосплавные насадки (для отвердевших, застарелых натоптышей) и песочные(разовые) насадки, различной абразивности.

Цены на насадки зависят от их долговечности. Чем дороже насадка, тем дольше ее можно использовать, а дешевые быстро стираются. Однако, по мнению некоторых мастеров, недорогие одноразовые(песочные) насадки производства Китая, практически не уступают дорогим европейским.

Обработка пальцев в аппаратном педикюре.

#### Обработка ногтевой пластины.

Специальная цилиндрическая фреза для свободного края. В целях исключения повреждения близлежащих тканей, эта насадка имеет сапфировое напыление исключительно с торца.

Фреза алмазная усеченный конус. Многофункциональная насадка. Один из вариантов применения - обработка свободного края ногтя

Цилиндрическая фреза с продольными перфорированными насечками из нержавеющей стали. Безупречно решает проблему грифоза. Можно использовать для обработки свободного края.

Браш (щетка) для очистки свободного края

Бор шаровидный алмазный. Удобен и безопасен в применении.

Фреза only-clean - специальная фреза из инструментальной стали с многоугольной рабочей поверхностью, для удаления птегирия. Ей можно работать, как по сухой ногтевой пластине, так и после нанесения средства для удаления кутикулы.

Фреза корундовая, для шлифовки кутикулы. В зависимости от абразивности, используется, как в зоне кутикулы, так и для шлифовки кожи околоногтевого пространства.

Браш(щетка) для шлифовки кутикулы после обработки насадкой only-clean. Перед применением нанести средство для удаления кутикулы.

Фреза игловидная твердосплавная с мелкой перекрестной насечкой - хороший помощник в борьбе с жесткими валиками..

Такая фреза подойдет для пропилов, в процессе лечения вросшего ногтя

Фреза алмазная усеченный конус с закругленным концом различной абразивности. Выбор абразивности фрезы зависит от состояния кожи. Чем грубее кожа, тем крупнее абразив ее рабочей части.

Грушевидная сапфировая фреза. Деликатно работает по коже, в том числе и в зоне кутикулы. Абразив сапфировой головки - средний или мелкий

#### **Вопросы и задания для выполнения на практическом занятии**

1. Технология выполнения аппаратного педикюра.
2. Какие насадки используются в аппаратном педикюре
3. Какие насадки для обработки стопы используются в аппаратном педикюре?
4. Как осуществляется обработка ногтевой пластины?
5. Какая фреза подойдет для пропилов, в процессе лечения вросшего ногтя?

### **Практическое занятие № 31-32-33. (6 часов) Технологические особенности выполнения аппаратного педикюра при наличии стержневых мозолей**

#### **Теоретическая часть**

Стержневые мозолистые наросты состоят из плотного ороговевшего слоя, чаще всего локализующегося в области пальцев и подошв ног, а также на ладонях. Многие считают, что никаких отличий между стержневым мозолистым образованием и простым не имеет, однако у простого мозолистого образования отсутствует черная точка в середине. Мозоль на пальце ноги препятствует ношению человеком той обуви, которая ему

нравится. При выявлении такой проблемы пациенту рекомендовано обязательное удаление мозоля с последующим наблюдением у лечащего врача.

Многих пациентов, особенно женщин, интересует вопрос, как удалить мозоль при помощи аппаратного педикюра? Этот способ предусматривает своего рода «высверливание» гиперкератозного участка кожи, контролируя сам процесс только визуально.

Подобный способ удаления новообразования не предусматривает предварительной подготовки (распаривание, размягчения, обезболивания и т.д.). Стержневой мозоль обрабатывается антисептическим средством, а затем специалист подбирает к профессиональному аппарату, напоминающему стоматологический бур, подходящую по размерам мозолей насадку и начинает удаление новообразования. Во время процедуры пациент не чувствует боли, но возможно кратковременное легкое жжение, возникающее от перепада температуры в обрабатываемых тканях.

#### **Вопросы и задания для выполнения на практическом занятии**

1. Из чего состоят стержневые мозолистые наросты?
2. Каковы области локализации стержневых мозолей
3. Что представляет собой способ выведения стержневых мозолей при аппаратном педикюре?

### **Практическое занятие № 34-35 (4 часа) Технологические особенности выполнения аппаратного педикюра при наличии трещин на коже стоп, натоптышей**

#### **Теоретическая часть**

##### **Удаление натоптышей**

Натоптышами называют сухие мозоли, образовавшиеся на стопах в результате уплотнения кожи. Они появляются из-за постоянного давления или механического раздражения кожи. Обычно располагаются на «подушечке» или у основания пальцев. При ходьбе в месте их образования может ощущаться жжение или боль. Для предотвращения натоптышей рекомендуется тщательней выбирать обувь. Она должна совпадать по размеру и быть с удобной колодкой и не тонкой подошвой. Женщинам, которые предпочитают обувь на высоких каблуках, необходимо применять специальные подкладки и стельки. Устранить натоптыши можно в косметическом салоне или дома. Для этого используют ручную и аппаратную процедуру педикюра пяток. В первом случае применяются специальные инструменты и кремы.

При аппаратном — электрическая машинка и крупно-, средне- и мелкоабразивные фрезы для педикюра. И в салонных, и в домашних условиях для устранения данной проблемы используются кератолитики. Их выбор весьма разнообразен. В составе кератолитика должны присутствовать экстракты растений и салициловая кислота, известная

противовоспалительными и дезинфицирующими свойствами. Также для удаления натоптышей применяют: лазерную терапию; криотерапию; высверливание.

#### **Вопросы и задания для выполнения на практическом занятии**

1. Что такое натоптыши?
2. Что нужно делать для предотвращения образования натоптышей?
3. Какие фрезы используются в аппаратном педикюре для удаления натоптышей?
4. Что такое кератолитик и для чего он используется в педикюре?

### **Практическое занятие № 36-37. (4 часа) Технологическая последовательность выполнения СПА-педикюра**

#### **Теоретическая часть**

##### **Отличительные особенности спа-педикюра**

Спа-педикюр отличается от классического тем, что его технология является неинвазивной. Это значит, что в процессе его выполнения не повреждается кожный покров, ничего не счищается и не срезается, а мозоли и натоптыши удаляются при помощи растворяющих составов. Сама процедура является щадящей и мягкой, что избавляет от дискомфорта, боли и прочих неприятных ощущений. Таким образом, вероятность возникновения травм практически равна нулю, а ороговевший слой равномерно растворяется.

Спа-педикюр в салоне длится примерно два часа и включает в себя массу полезных и приятных действий. Это не только уход за ногами, но и абсолютная релаксация. Во время выполнения процедуры в помещении чаще всего играют расслабляющие мелодии или природные звуки, также мастер зажигает аромасвечи, аромалампу или благовония. Спа-педикюр – это своеобразное сочетание эстетики и медицины.

##### **Проведение процедуры**

Как уже упоминалось, спа-педикюр состоит из нескольких этапов, на каждом из которых можно применять элементы точечного, рефлекторного или классического массажа. Косметика, при помощи которой предполагается делать спа-педикюр, чаще всего относится к профессиональной серии и содержит фруктовые кислоты или морские минералы.

##### **Распаривание**

Перед распариванием стопы нужно обязательно обеззаразить. Для этого используется ножная антисептическая ванночка, которая способствует не только очищению, но и размягчению ногтей и кожи ног. Ванночку очень важно делать при температуре не выше 38°C: более высокая температура может нанести вред сосудам. Распаривать ноги можно в течение 5–10 минут. Если держать стопы в воде дольше этого времени, кожа станет слишком рыхлой. В ванночку добавляют ароматические средства, которые помогают расслабиться. Они хорошо готовят стопы к дальнейшему выполнению

процедуры. Спа-педикюр также допускает применение гидромассажной ванны с морской солью.

#### Пилинг

Для начала нужно сделать мягкое поверхностное отшелушивание. Это можно делать при помощи скрабов, содержащих песок, морскую соль и другие абразивные компоненты, а также препаратов, содержащих АНА-кислоты. Пилинг подготавливает кожу стоп к нанесению следующего препарата – растворяющей сыворотки. Благодаря ее глубокому воздействию удаляются натоптыши и мозоли.

#### Увлажнение кожи стоп

Третий этап выполнения спа-педикюра подразумевает охлаждение и увлажнение кожи стоп. Как правило, он заключается в накладывании многокомпонентной ухаживающей смеси с эфирными маслами. Она выдерживается не больше 20 минут. Можно делать маски с использованием минеральных глин, масел алоэ или мяты перечной, глицерина, ментола и других компонентов.

#### Массаж

Спа-педикюр заканчивается массажем ног. Ступни массируются не менее 5–10 минут. Только так можно воздействовать на многочисленные энергетические точки, расположенные на подошве ног человека и отвечающие за работу внутренних органов. Таким образом, во время процедуры спа-педикюр вы получаете не только уход за своими ножками, но и улучшение самочувствия, повышение настроения и заряд энергии надолго. Положительное воздействие также оказывают растительные экстракты, эфирные масла и другие полезные составляющие косметики для этой процедуры. После массажа на ноги наносится увлажняющий крем, который предотвратит возникновение сухости и трещин и сделает кожу мягкой и нежной.

#### **Вопросы и задания для выполнения на практическом занятии**

1. Отличительные особенности спа-педикюра.
2. Сколько времени примерно проводится спа-педикюр в салоне?
3. Проведение процедуры спа-педикюра.
4. Каковы требования к косметике, при помощи которой предполагается делать спа-педикюр?

### **Практическое занятие № 38-39-40. (6 часов) Средства для ухода за ногами. Средства для депиляции. Дезодоранты и антиперспиранты**

#### **Теоретическая часть**

Ухаживать нужно не только за областью стопы. Уход за ногами включает также удаление волос, устранение целлюлита, профилактику диабетической стопы, лечение варикозного расширения вен, расслабляющие процедуры и прочее. Поддержание красоты и здоровья ног предполагает соблюдение некоторых принципов.

## Основные принципы ухода

### 1. Удобство во всем

Ваша обувь ВСЕГДА должна быть максимально удобной. Учитывать необходимо: размер, сезон, а также материал, из которого сделана обувь. Обувь из натуральных материалов позволяет коже ног «дышать», что в разы снижает негативные последствия долгих часов, проведенных на ногах и в обуви. Если обувь тесна и неудобна, на ногах образуются многочисленные мозоли, «натоптыши».

Некомфортная обувь провоцирует разрастание косточек стопы, врастание ногтя, а в некоторых случаях может спровоцировать деформации позвоночника.

### 2. Каждодневные гигиенические процедуры

В любой из дней, несмотря на усталость, необходимо мыть ноги. Можно сопроводить омовение ног нежным массажем коленей. При шершавой коже колен на ночь втирается жирный ланолиновый крем. Огромную пользу приносит душ для ног. По окончании необходимо тщательно просушить кожу, особенно между пальцами.

### 3. Уход, уход и еще раз уход.

Косметологи рекомендуют 2-3-кратное посещение процедуры профессионального педикюра в месяц летом, один раз в месяц - зимой.

Помимо этого, несколько раз в неделю необходимо делать расслабляющие, питательные и тонизирующие ванночки для ног.

### 4. «Выходные» для ног

В теплое время года, когда вы за городом или отдыхаете на море, чаще ходите босиком. Это даст возможность воздуху и солнцу освежить кожу ног, а земле – сделать великолепный массаж ступней, возвращая ногам бодрость и силы.

### 5. Ни дня без разминки

Как можно чаще делайте гимнастику для ног. Это могут быть простейшие упражнения – вращение стопой по кругу, попытки захватить какой-либо предмет пальцами ноги, «велосипед» лежа на спине, поднятие «на носочки» и многие другие.

### 6. Скажем растительности «НЕТ!»

Как бы ни хотелось женщинам выглядеть естественней, но изящные точеные ножки, покрытые совсем неизящной «шерсткой», вызовут у окружающих, мягко говоря, смешанные чувства и недоумение.

## **Вопросы и задания для выполнения на практическом занятии**

1. Что относится к средствам ухода за ногами?
2. Что включается в себя уход за ногами?
3. Каковы основные принципы ухода за ногами?
4. Какова частота выполнения профессионального педикюра, рекомендуемая косметологами?

## **Практическое занятие № 41-42. (4 часа) Средства, обеспечивающие уход за ногами**

### **Теоретическая часть**

Средства, обеспечивающие уход за ногами – это отдельная группа косметических средств, имеющая свои особенности. Некоторые считают, что крем для лица будет так же хорош в уходе за ногами. Это ошибочное мнение.

Препараты для ухода за ногами должны оказывать противогрибковое, ранозаживляюще бактерицидное, отшелушивающе дезодорирующе и антиперспирантное действие.

По видам косметические средства для ног подразделяются на масла (ароматические и эфирные);

кремы;

скрабы;

пилинг

кремы;

маски;

лосьоны;

сыворотки;

травяные сборы.

По эффекту воздействия средства по уходу за стопами можно разделить на:

дезинфицирующие;

увлажняющие;

питающие;

освежающие

отшелушивающие;

смягчающие;

расслабляющие;

тонизирующие.

Также к средствам по уходу за стопами можно отнести различные виды педикюра:

педикюр в классическом стиле,

педикюр в европейском стиле (сухой), аппаратный

педикюр и педикюр с элементами СПА

Средства для депиляции.

Проблема избыточного роста волос является одной из самых актуальных в косметологии. Ежегодный оборот мирового рынка эпиляции оценивается в сумму примерно 90 млрд. долларов, из которых на европейский сегмент рынка приходится 7 млрд. долларов. В зависимости от поставленной задачи потребители могут выбрать удаление волос в домашних условиях (с помощью бритвенного станка, крема-депилятора, электроэпилятора, горячего и холодного воска и т.д.), в косметическом салоне (горячий воск, электроэпиляция, лазерная и фотоэпиляция).

**Вопросы и задания для выполнения на практическом занятии**

1. Каковы основные требования к средствам ухода за ногами?
2. Как подразделяются по видам косметические средства для ног ?
3. Каким образом можно разделить средства по уходу за стопами по эффекту воздействия?
4. Можно ли отнести к средствам ухода за ногами различные виды педикюра?

## **Практическое занятие № 43-44 (4 часа) Общая характеристика существующих методов эпиляции**

### **Теоретическая часть**

Депиляция — удаление волоса без разрушения волосяного фолликула.

Виды депиляции:

Бритвенным станком-

Большинство людей предпочитает сбривать волосяной покров. После повреждения структура волоса меняется — он становится жестким и утолщается. Бритье дарит коже гладкость всего на один день. Если не пользоваться специальными средствами, в зоне обработки могут появиться прыщики, раздражение, что затруднит проведение повторной процедуры.

Кремами-

Крема для депиляции очень удобны и безболезненны. Но при их использовании возникает риск вросших волосков. Классификация кремов для депиляции

Кремы для депиляции

подразделяются на несколько групп

1. Универсальные, которые подходят большинству людей, для разных типов кожи, при средней жесткости и густоте роста волос.

2. Кремы, рассчитанные на более агрессивный метод воздействия, многие производители маркируют их «А+» или «extra+». Они значительно эффективнее остальных, устраняют волосяной покров, даже при большой густоте и жесткости обрабатываемых волос.

3. Для очень нежной, чувствительной и подверженной аллергическим реакциям на агрессивные химические элементы, стоит воздержаться от их применения;

кремы для депиляции группы «mini», которые чрезвычайно нежны по отношению к коже, но, тем не менее, достаточно эффективны по своему прямому назначению.

Данная группа кремов для депиляции, тщательно очищает кожу от волос, и нежно за ней ухаживает, питая витаминами; кремы для депиляции гипоаллергенного характера. Они значительно более дорогие, по сравнению с другими группами подобных кремов. В их основе содержатся только натуральные гипоаллергенные препараты, не имеется

искусственных ароматизаторов и консервантов, из-за чего срок хранения относительно непродолжительный

#### Горячим воском

Для восковой депиляции применяются различные средства, в том числе для чувствительной кожи, как искусственные, так и натуральные воски. Их используют в чистом виде или в сочетаниях. От этого зависит способ последующей депиляции – горячий, теплый или холодный. Воск, в зависимости от состава, может быть жирорастворимым и водорастворимым. В продаже имеются средства на основе растопленной карамели и меда. Они достаточно приятны и удобны в использовании

#### Вопросы и задания для выполнения на практическом занятии

1. Что такое депиляция?
2. Каковы основные виды депиляции?
3. На какие группы подразделяются кремы для депиляции?
4. Какая группа средств наиболее предпочтительна?

## Практическое занятие № 45 (2 часа) Эпиляция

### Теоретическая часть

Эпиляция — удаление волоса с разрушением волосяного фолликула.

#### Электроэпиляция

##### 1. Термолиз

Термолиз представляет собой высокочастотную электроэпиляцию, использующую низкое напряжение и низкий ток для термического разрушения волосяных фолликулов. Терапевтический принцип термолиза состоит в коагуляции фолликула, выполняемой переменным током высокой частоты. Обычно в салонах отдают предпочтение термолизу, хотя он требует довольно высокой квалификации и сопряжен с риском. Об этом свидетельствует то, что в 21 стране мира этот вид электроэпиляции к частной практике не разрешен.

##### 2. Электролиз

Электролизом называется электрохимический процесс, использующий для удаления волос гальванический ток. При электролизе ток проходит сквозь ткань между двумя электродами. Химическая реакция, возникающая на отрицательном электроде (игле), приводит к выделению из воды ионов гидроксила, которые химически разрушают волосяной фолликул. Этот метод достаточно эффективен и связан с меньшей болью и риском появления рубцов, чем термолиз, однако довольно медленный.

#### Сочетание электролиза и термолиза

Смешанный метод объединяет две процедуры, что может приводить к более эффективному лечению вследствие нагрева луковицы

волоса. В то же время и при этом методе электроэпиляции сохраняется значительный риск развития фолликулитов и рубцевания.

#### Фотоэпиляция (световая эпиляция)

Производится источниками светового излучения высокой мощности (лазерами, импульсной лампой). Волосяной фолликул разрушается в результате теплового воздействия, которое производит свет, поглощенный меланином волоса.

Преимущество световой эпиляции заключается в первую очередь в ее неинвазивности -при фотоэпиляции не нарушается целостность кожного покрова.

Кроме того, при фотоэпиляции можно обрабатывать сразу группу фолликулов, что повышает скорость обработки. Болевой эффект при фотоэпиляции практически отсутствует

#### Вопросы и задания для выполнения на практическом занятии

1. Что такое эпиляция?
2. Какие методы относятся к электроэпиляции?
3. Что такое термолиз?
4. Что такое электролиз?
5. Каким образом осуществляется фотоэпиляция (световая эпиляция)?

### Практическое занятие № 46-47 (4 часа). Дезодоранты и антиперспиранты.

#### Теоретическая часть

После увлажняющих средств дезодоранты стойко занимают второе место по продажам, еще раз подчеркивая актуальность борьбы с неприятным запахом пота.

Существует занятая теория о том, что мы выбираем друг друга по запаху. Так что мужчина сначала смотрит на женские ножки, но спутницу жизни ищет по запаху. И уж, конечно, не хотелось бы привлекать к себе внимание запахом пота! Чтобы «снюхаться» было проще –узнаем, что поможет защититься от пота лучше всего.

Большинство женщин и мужчин потеет. В жаркую погоду выделение пота защищает организм от перегрева. Пот сам по себе – прозрачная жидкость без характерного цвета и запаха. Неприятный запах (а также иногда и цвет на одежде) появляется из-за размножения бактерий, для которых влажная и теплая среда очень благоприятна.

Когда речь заходит о борьбе с запахом пота, ситуация слегка накаляется.

Дезодорант или антиперспирант –что выбрать?

Выбор гигиенического средства против запаха пота должен зависеть исключительно от особенностей вашего организма и жизненной ситуации, а не от просмотра навязчивой рекламы.

Если пот легкий и его запах не слишком резкий, то вам подойдет дезодорант.

Если вы страдаете обильным потоотделением, скорее всего, следует выбрать антиперспирант (но не забываем о запрете антиперспиранта в спортзале и в подобных ситуациях!).

Антиперспирант предпочтительнее также если вы собираетесь на вечеринку или будете находиться в душном помещении при большом скоплении людей: запах пота и влажные круги в области подмышек не должны портить вам настроение и мешать работать, так как одежда прилипает к влажному телу, неприятный запах мешает непринужденному общению с людьми. Гипергидроз (повышенное потоотделение) в большей степени женская беда.

Главная функция дезодоранта – подавить деятельность бактерий, которые живут в водных протоках потовых желез. Проще говоря, дезодорант не поможет сократить потоотделение, зато предотвратит неприятный запах. Пользуясь дезодорантом, вы по-прежнему будете потеть, но не будете при этом неприятно пахнуть. Поэтому, если у вас повышенное потоотделение (гипергидроз) – от дезодоранта будет мало толку.

К слову, в состав дезодорантов часто входят триклозан или фарнезол. Триклозан быстро и эффективно уничтожает не только бактерии, но и микрофлору кожи.

Фарнезол – не столь легко справляется с микроорганизмами, зато щадит родную микрофлору. Поэтому для чувствительной кожи больше подходят дезодоранты с фарнезолом

#### Свойства антиперспиранта

Антиперспирант – более «суровая» мера, он на время блокирует выводные потоки потовых желез. Пользуясь антиперспирантом, Вы не будете потеть (или будете потеть меньше) и неприятного запаха, соответственно, тоже не будет.

В отличие от дезодорантов, антиперспиранты блокируют потовые железы, сужая их протоки и снижая выделение пота на 25-40%. В этом и состоит разница между антиперспирантом и дезодорантом.

В процессе потоотделения из организма выводятся токсичные и вредные вещества. Также, потая, организм защищается от перегрева (во время физических нагрузок, жаркой погоды). Поэтому пользоваться антиперспирантом постоянно не рекомендуется. А помимо этого, им еще нужно уметь пользоваться правильно.

Чтобы был нужный эффект и не было побочных.

#### **Вопросы и задания для выполнения на практическом занятии**

1. На основе чего выбирают дезодорант или антиперспирант?
2. Какова главная функция дезодоранта?
3. Что входит в состав дезодорантов?
4. Что такое триклозан?
5. Что такое фарнезол?
6. Свойства антиперспиранта

## Практическое занятие № 48-49. (4 часа) Дезинфекция и стерилизация инструментов и рабочего места

### Теоретическая часть

Дезинфекция—это комплекс мероприятий направленный на уничтожение болезнетворных микроорганизмов.

Для её проведения обычно используются химические вещества, например, формальдегид или гипохлорит натрия, растворы органических веществ, обладающих дезинфицирующими свойствами.

Дезинфекция уменьшает количество микроорганизмов до приемлемого уровня, но полностью может их и не уничтожить. Является одним из видов обеззараживания

#### ЧТО ПОДВЕРГАЕТСЯ ДЕЗИНФЕКЦИИ:

- Любые поверхности;
- Ручные инструменты;
- Вращающиеся инструменты;
- Руки (антисептика);
- Дезинфекция кожи;
- Обработка ран.
- Типы Дезинфекций.

Профилактическая—проводится постоянно, независимо от эпидемической обстановки: мытьё рук, окружающих предметов с использованием моющих и чистящих средств, содержащих бактерицидные добавки.

Текущая—проводится у постели больного, в изоляторах медицинских пунктов, лечебных учреждениях с целью предупреждения распространения инфекционных заболеваний за пределы очага.

Заключительная—проводится после изоляции, госпитализации, выздоровления или смерти больного с целью освобождения эпидемического очага от возбудителей, рассеянных больным

#### Виды Дезинфекции

Химический—состоит в применении химических веществ, которые уничтожают микроорганизмы.

Физический—УФ облучение, кипячение, обработка горячим паром.

Механический—это влажная уборка, стирка белья, проветривание.

Стерилизация—это комплекс мероприятий, направленных на полное освобождение предметов и их поверхностей от всех видов микроорганизмов.

Комбинированный—основан на сочетании нескольких из перечисленных методов(например, влажная уборка с последующим ультрафиолетовым облучением)

Стерилизация—это полное освобождение какого-либо предмета от всех видов микроорганизмов, включая бактерии и их споры, грибы, вирионы, а также от прионного (природные заразные частицы) белка, находящихся на поверхностях, оборудовании, в пищевых продуктах и лекарствах.

Стерилизация осуществляется

- термическим,
- химическим,
- радиационным,
- фильтрационным методами.

Методы стерилизации

Термическая паровая и воздушная (сухожаровая).

Химическая-газовая или химическими растворами (стерилиантами).

Плазменная-(плазмой перекиси водорода).

Радиационная стерилизация-применяется в промышленном варианте.

Метод мембранных фильтров-применяется для получения небольшого количества стерильных растворов, качество которых может резко ухудшиться при действии других методов стерилизации(бактериофаг, селективные питательные среды, антибиотики).

В косметических салонах используются виды стерилизации:

1. Температурный: (глазперленовый) стерилизатор (t230)
2. УФ стерилизатор

**Вопросы и задания для выполнения на практическом занятии**

1. Что такое дезинфекция?
2. Что используется для проведения дезинфекции?
3. Что подвергается дезинфекции?
4. Типы дезинфекций?
5. Виды дезинфекции?
6. Что такое стерилизация?
7. Какими методами осуществляется стерилизация?
8. Какие виды стерилизации используются в косметических салонах?

## **Практическое занятие № 50-51. (4 часа) Дезинфицирующие и кровоостанавливающие средства**

### **Теоретическая часть**

1. Дезинфицирующие средства.

Дезинфицирующие вещества представляют собой вещества химической природы, которые используются для уничтожения на окружающих предметах и объектах существующих болезнетворных микробов, что могут вызывать различные инфекционные заболевания.

По своей антимикробной активности они должны:

обладать твердым микробицидным действием, то есть убивать болезнетворные микроорганизмы;

устранять условно-патогенные бактерии, а также вирусы, грибы, микобактерии и споровые формы бактерий;

при использовании, даже в маленьких концентрациях, в сжатые сроки обеспечивать полное обеззараживание нужного объекта;

обладать остаточным антимикробным действием.

Любое дезинфицирующее медицинское вещество не должно обладать коррозионной активностью, обеспечивать или разрушать ткани, повреждать поверхности. Такие препараты должны быть биоразлагаемыми, то есть не загрязнять окружающую среду.

Дезинфицирующие средства можно подразделить на два вида: химические и физические.

К физическим средствам можно отнести: кипячение в воде и прожигание на открытом пламени горелки металлических инструментов и приспособлений, а также глажение парикмахерского белья горячим утюгом.

К химическим относятся: этиловый спирт, перекись водорода, настойка йода, формалин, хлорамин, хлорная известь, карболовая кислота, некоторые виды кремов и туалетных вод.

Этиловый спирт ( $C_2H_5OH$ ).

Бесцветная жидкость, кипящая при температуре  $78^{\circ}C$ . Смешивается с водой в любых соотношениях. Горит голубоватым пламенем.

Следует отметить, что этиловый спирт применяется в парикмахерских не только как дезинфицирующее средство, но и как полупродукт в рецептуре красителей, одеколонов и других препаратов.

Этиловый спирт, или, как его еще называют, винный, может быть получен путем химического синтеза или спиртовым брожением. Получение этилового спирта брожением основано на распаде виноградного сахара в присутствии дрожжевых грибков на спирт и углекислоту:

Перекись водорода ( $H_2O_2$ ).

Растворы перекиси водорода применяются в парикмахерских не только как дезинфицирующее и кровоостанавливающее средство. Перекись водорода является до сих пор незаменимым препаратом для отбеливания волос и подготовки к окрашиванию другими красителями. Кроме того, использование слабых растворов перекиси водорода является неотъемлемой частью технологического процесса выполнения химической завивки. Перекись водорода представляет собой сложное соединение водорода и кислорода. Смешивается с водой, спиртом и эфиром в любых соотношениях.

Высококонцентрированная перекись водорода - очень непрочное соединение. Так, например, безводная  $H_2O_2$  может со взрывом разлагаться на воду и кислород. Чем ниже концентрация перекиси водорода, тем она более стабилизирована (устойчива). Быстрому разложению перекиси водорода способствует присутствие в ее растворе некоторых металлов (медь, марганец и др.), а также щелочная среда

Формалин.

Бесцветная жидкость. Обладает резким неприятным запахом. Его основное назначение в парикмахерских - дезинфекция новых, не бывших в употреблении, кисточек для бритья. Для этой цели используют формалин 4%-ной концентрации.

Хлорамин.

Для дезинфекции инструмента в парикмахерских используется раствор хлорамина 0,5%-ной концентрации. Щетки, расчески и другие инструменты, изготовленные из пластических масс, обрабатывают, опуская их в раствор хлорамина на 10-15 мин. Емкость сосуда должна обеспечивать полное погружение в состав рабочих частей обрабатываемого инструмента.

Карболовая кислота (фенол).

Твердое вещество кристаллического строения.

Обладает резким, характерным запахом и хорошо растворяется в воде. Фенол ядовит. Поэтому для дезинфекции следует использовать 5%-ный раствор, приготовленный в аптеке. К недостаткам карболовой кислоты следует отнести неприятный запах, а также ее воздействие на никелированные инструменты, которые со временем тускнеют. Карболовой кислотой дезинфицируют инструменты, опуская их в раствор на 15 -20 мин.

Если повреждение кожи сопровождается кровотечением, его необходимо остановить.

Кровь имеет исключительно большое значение для организма человека. Она приносит всем тканям и органам тела питательные вещества, кислород и выносит из них продукты распада. Сыворотка крови защищает организм от болезнетворных микробов.

Свертывание крови — сложный процесс, суть которого заключается в превращении жидкой крови в сгусток. Образующийся сгусток закупоривает поврежденный сосуд, останавливая кровотечение.

Быстрота образования сгустка, или свертываемость крови, зависит от наличия необходимого количества разнообразных веществ, в том числе солей кальция.

Если у пострадавшего кровь не свертывается или свертываемость ее понижена, то кровотечение будет продолжаться.

Кровотечение при ранении мельчайших сосудов кожи обычно прекращается самостоятельно без проведения специальных мероприятий.

Применение специальных средств останавливает кровотечение значительно быстрее, а это предохраняет организм человека от проникания болезнетворных микробов.

Кровоостанавливающие средства используются при случайных порезах или любых других повреждениях кожи, в результате которых возникает кровотечение.

Эти средства способствуют быстрому свертыванию крови. Для обработки поврежденного участка кожного покрова, с целью предотвращения попадания в организм человека болезнетворных микробов, используют также и некоторые виды дезинфицирующих средств.

Кровоостанавливающие средства оказывают эффект при местном и резорбтивном действии.

Кровоостанавливающие средства местного действия применяют при кровотечении.

Квасцы.

Используемые в парикмахерской практике квасцы представляют собой насыщенные растворы сернокислого алюминия. Растворы квасцов бесцветные. На вкус слегка сладковатые, без запаха. Они являются очень эффективными для остановки кровотечения при порезах, ссадинах и других повреждениях кожи.

Готовятся растворы квасцов следующим образом: во флакон с перекисью водорода небольшими порциями следует всыпать кристаллы сернокислого алюминия до того момента, когда кристаллы перестанут растворяться, т. е. раствор станет насыщенным и готовым к использованию. После добавления каждой порции кристаллов перекись водорода необходимо взбалтывать до их полного растворения.

Гемостатическая губка-препарат плазмы человека, содержащий тромбопластин и хлорид кальция и оказывающий хорошее местное гемостатическое действие. Рекомендуется при носовых, десневых, геморроидальных кровотечениях различной этиологии.

#### **Вопросы и задания для выполнения на практическом занятии**

1. Что такое дезинфицирующие средства?
2. Какими свойствами должны обладать дезинфицирующие средства по своей антимикробной активности?
3. На какие виды можно подразделить дезинфицирующие средства?
4. Для чего применяют кровоостанавливающие средства?
5. Перечислите основные кровоостанавливающие средства, используемые в косметических салонах.

### **Практическое занятие № 52-53-54. (6 часов) Оформление помещения педикюрного кабинета**

#### **Теоретическая часть**

Помещение должно быть достаточно большим (минимум 30 кв.м), по меньшей мере в нем должно быть два рабочих места или кабинки и место для ожидания, также необходимо место для презентации товаров по уходу за стопой.

Высота потолков должна быть как минимум 2,5 м. Помещение должно быть чистым и производить приятное впечатление. Пациент должен иметь возможность посещения туалета с умывальником, мылом и одноразовыми полотенцами.

Все комнаты должны иметь достаточное освещение, отопление и вентиляцию. В педикюрных кабинетах необходима раковина, рядом с

которой должны быть мыло, одноразовые полотенца, дезинфицирующее средство, горячая и холодная вода, а также ведро для мусора.

Для проведения ножных ванн нужна надежно закрепленная ванна для ног.

Пол должен быть прочным, без выступов, следует ежедневно проводить влажную уборку и дезинфекцию пола. В месте выполнения педикюра покрытие стен должно быть гладким и моющимся до высоты 1,8 м.

#### «Маленькая тайна»

Кабинет педикюра всегда как бы окутан тайной. Именно поэтому не стоит совмещать его с другими процедурными кабинетами. Ведь уход за ногами -дело достаточно интимное, это зрелище не для чужих глаз. Как же обустроить кабинет, чтобы клиентам хотелось приходить в него еще и еще? Во-первых, он должен быть хорошо освещен, поэтому обязательно нужен дополнительный источник света, направленного на рабочее место мастера.

Особенно это важно для аппаратного педикюра -ведь здесь работа профессионала должна быть практически ювелирной. Лучше всего обзавестись для этого лампой-лупой. Но если такой нет, можно использовать люминесцентную лампу, которую применяют в своей работе косметологи. Главное, чтобы ее можно было расположить поближе к обрабатываемой зоне.

Согласно нормам Госсанэпиднадзора, полы в кабинете педикюра должны быть покрыты линолеумом или керамической плиткой.

Эти материалы легко поддаются влажной уборке, которую рекомендуется проводить после обслуживания каждого клиента.

Стены лучше всего выложить кафелем на высоту не менее полуметра от пола, а выше покрыть их масляной краской. Белый цвет для стен и пола лучше не выбирать -очень уж он ассоциируется с медицинским учреждением. Сейчас можно подобрать линолеум и плитку абсолютно любого оттенка. Но будьте осторожны: чересчур яркие цвета тоже не подойдут для нашей «тайной комнаты», даже если весь ваш салон выполнен в таком дизайне. Лучше всего остановиться на мягких пастельных тонах, например, зеленых и бежевых оттенках.

Если вы планируете проводить в педикюрном кабинете spa-процедуры, постарайтесь организовать освещение таким образом, чтобы при необходимости его можно было приглушить. Однако рабочее место мастера и в этом случае должно быть ярко освещено.

В обстановку педикюрного кабинета добавляют колорита простые, но стильные вещи: жалюзи на окнах (если таковых нет их можно имитировать), неброские, но приятные глазу картины и фото на стенах, мягкий плед или махровое полотенце на кресле клиента. Даже камушки-голыши, насыпанные в ванночку, помогут создать атмосферу уюта и повышенного комфорта: помимо функциональной нагрузки –использования для массажа стоп, они послужат украшению интерьера и будут навевать воспоминания о море.

Один из самых изысканных способов создания комфортной атмосферы в кабинете -музыкальное сопровождение. Клиент сможет отдохнуть и расслабиться, слушая приятную негромкую музыку, у него возникнут приятные ощущения, а значит и желание вернуться туда, где ему предоставили возможность их испытать.

#### **Вопросы и задания для выполнения на практическом занятии**

1. Требования к размерам (площади) педикюрного кабинета.
2. Какое покрытие стен должно быть в месте выполнения педикюра?
3. Основные требования к освещенности рабочего места мастера.
4. Требования к покрытию пола в кабинете педикюра согласно нормам Госсанэпиднадзора

### **Практическое занятие № 55-56. (4 часа) Специальное оборудование для педикюрного кабинета**

#### **Теоретическая часть**

В состав минимального оснащения педикюрного кабинета входят педикюрное кресло, опора для ног, кушетка или кресло с регулировкой высоты, рабочий стул для мастера, лампа-лупа и мусорное ведро с крышкой.

Предметы оборудования должны быть высокого качества и отвечать следующим критериям:

#### **Педикюрное кресло**

Кресло должно быть устойчивым, с возможностью регулировки по высоте, иметь качественную обивку, подставки под руки, а также поверхность, которую легко обрабатывать моющими средствами и дезинфицировать. Располагаясь в кресле, пациент должен находиться в удобном, расслабленном и, конечно, безопасном положении.

Промышленность предлагает большой выбор разнообразных моделей. Имеются кресла с электрическими функциями, со встроенными опорами для ног, гидравлические кресла, аналогичные парикмахерским, или простые кресла без опор для ног. Поскольку пожилые люди часто имеют небольшой рост, для них наиболее подходящим будет кресло с сиденьем, регулируемым по высоте в диапазоне примерно от 50 до 100 см. В процессе обработки подошвы важно обеспечить возможность поднятия кресла на такую высоту, чтобы мастер во время работы мог сидеть прямо

Ванночка для ног. Согласно нормативам СЭС, она должна быть стационарной и иметь слив, подключенный к канализации. Однако возможно использование и переносной гидромассажной ванны.

Многие педикюрные ванны, например, модели, предлагаемые германской фирмой Wik, помимо функций вибро-и гидромассажа, оборудованы сменными насадками различных форм для проведения сухого точечного массажа.

Наиболее удобны те модели ванн, которые снабжены таймером: это позволяет автоматически контролировать процесс разогрева парафина, заранее задавая время и температуру

#### Рабочий стул мастера

Передвижной (на роликах) удобный рабочий стул, с регулировкой по высоте, с моющейся и дезинфицируемой поверхностью и, возможно, со спинкой.

Сегодня существуют стулья для мастера, поверхность сиденья которых не имеет вибрации, что обеспечивает больший комфорт.

#### Рабочие лампы -лупы

Кроме обычных рабочих галогенных ламп имеются лампы холодного света и кольцевые лампы-лупы. Как правило, кольцевая лупа-наиболее приемлемое решение, поскольку она, с одной стороны, служит источником света, а с другой -облегчает выполнение работ на ногтевом ложе при обработке ороговелостей (мозолей) и проведении осмотра изменений кожи

#### Многофункциональный комплекс.

Позволяет повысить уровень и качество услуг педикюрного кабинета. Сочетание всего оборудование в одном устройстве позволяет выполнять все манипуляции в одном месте.

Для педикюрного кабинета элитного класса такой аппарат просто необходим.

#### СПА комплекс состоит:

Из педикюрной ванны с гидромассажем, подсветкой, душа со смесителем и слива;

Из кресла с роликовым массажером, который может перемещать сидение, регулировать угол наклона спинки и имеет возможность боковой посадки

#### **Вопросы и задания для выполнения на практическом занятии**

1. Что входит в состав минимального оснащения педикюрного кабинета?
2. Требования к педикюрному креслу.
3. Что должна представлять собой ванночка для ног.
4. Требования к рабочему стулу мастера.
5. Какими должны быть рабочие лампы –лупы?
6. Что входит в состав многофункционального комплекса.
7. Из чего состоит СПА комплекс?

## **Практическое занятие № 57-58. (4 часа) Ручной инструмент для педикюра**

### **Теоретическая часть**

Ручной инструмент должен быть изготовлен из высококачественной стали и соответствовать европейским стандартам СЕ.

Список основного ручного инструмента варьироваться в зависимости от различных предпочтений и методов работы. Например, один мастер педикюра любит использовать исключительно щипцы для ногтей, другой - только щипцы для уголков.

Применяя современный педикюрный аппарат и обладая достаточными профессиональными навыками, мастер может отказаться от большинства традиционных инструментов: станка или пилки.

Однако основной набор ручных инструментов необходимо подобрать так, чтобы при выходе из строя педикюрного аппарата можно было продолжить обработку при помощи ручных инструментов.

В зависимости от индивидуальных методов работы в основной набор можно добавить другие инструменты.

К дополнительным инструментам относятся:

скальпель с полым лезвием, щипцы или ножницы для кутикулы, нож для удаления мозолей, нож для ногтей, пинцет для перевязочного материала или палочка для отодвигания кутикулы.

В зависимости от величины салона, числа пациентов и, соответственно, числа выполняемых обработок в день, количество инструментов должно быть достаточным, чтобы при обслуживании каждого пациента использовался стерильный набор инструментов.

Инструменты для педикюра, которые непосредственно контактируют с кожей клиента, согласно требованиям Госсанэпиднадзора, подлежат обязательной стерилизации. Проводить ее нужно с помощью сухожаровых шкафов, паровых, лазерных, ультразвуковых и иных устройств, имеющих гигиенический сертификат и рекомендованных Минздравом РФ для применения в качестве стерилизаторов.

Однако УФ-облучатели тоже находят применение в педикюрных салонах: их используют для хранения инструмента в стерильном состоянии.

Самые главные инструменты для педикюра и маникюра – это ножницы маникюрные и ногтевые, пилки, пинцеты, кусачки маникюрные и для ногтей, щипцы для кожи, лопатки -топорики, рашпили и многое другое.

### **Вопросы и задания для выполнения на практическом занятии**

1. Основные требования к материалам, из которых изготавливаются инструменты для педикюра?
2. Что входит в состав основного набора мастера педикюра?
3. Какие дополнительные инструменты могут быть добавлены в основной комплект мастера педикюра?
4. Какие инструменты подлежат обязательной стерилизации?

5. Для чего используются в педикюрном кабинете УФ-облучатели?

## **Практическое занятие № 59-60-61 (4 часа) Обработка кожи стоп с применением кислоты**

### **Теоретическая часть**

Прежде, чем приступить к работе с ножками, следует провести несколько действий – осмотрите, есть ли на стопах повреждения, здоровы ли ваши ногти. Если не удовлетворены результатом – обратитесь к специалисту. Будьте осторожны, используйте резиновые перчатки для рук.

Пошаговая инструкция по выполнению процедуры «кислотный педикюр»:

Чистые стопы обработайте дезинфицирующим средством-антисептиком, затрагивая область пяток.

Опустите стопы в ванночку с тёплой водой на 5-7 минут, вытрите ноги, и ещё раз обработайте их антисептиком.

Нанесите раствор с кислотой на огрубевшие зоны стопы ватным диском, не дотрагиваясь здоровой кожи.

Оберните стопы в плёнку, и подержите их так 10 минут, находясь в спокойном положении. Не расхаживайтесь, сядьте и отдохните.

После этого снимите плёнку, и вытрите ноги салфеткой. Возьмите пилочку, и постепенно, двигаясь в одну сторону, удаляйте омертвевшие участки кожного покрова.

В результате, за полчаса вы сможете избавиться от огрубевших участков кожи, сделать невидимый пилинг, находясь дома. Затем вы можете делать процедуру с декорированием ногтей – наносить лак или другое покрытие. Сама процедура не страшная, и сделает ваши ножки красивыми и оздоровленными.

**Средство Kart для кислотного педикюра**

Профессиональные косметологи рекомендуют средства Kart (Карт), с которыми можно ухаживать за стопами и проводить пилинг. В составе средств есть природные экстракты на основе фруктовых кислот. Карт – это израильская косметика, которая изготовлена с целью заботы о ногах. Более двух десятилетий «Карт» выпускает препараты, которые новейшими методами восстанавливают кожу стоп.

Продукты «Карт» для кислотного педикюра аккуратно выравнивают поверхность кожи стоп, лечат микротрещины, эффективно регенерируют клетки ногтевой пластины. Препараты «Карт» можно применять при следующих проблемах:

- При микозе;
- Для диабетической стопы;
- Во время беременности;
- Для мужского педикюра.

Производители уверяют, что «Карт» безопасны для профессиональной работы, в результате чего вы получите здоровые ножки и ногти. Кроме данного препарата, есть другие средства для кислотного педикюра, в комплекте которых входят специальные растворы и носочки.

#### **Вопросы и задания для выполнения на практическом занятии**

1. Используя пошаговую инструкцию выполните процедуры «кислотный педикюр».
2. В каких случаях можно использовать средство Kart для кислотного педикюра

### **Практическое занятие № 62-63. (4 часа) ПОКРЫТИЕ ШЕЛЛАКОМ В ПЕДИКЮРЕ**

#### **Теоретическая часть**

**Педикюр шеллак – это прекрасный способ ухода за ногтями.** Как известно, шеллак (или гель-лак) это инновационное покрытие, которое используется последнее десятилетие в нейл-индустрии. Оно представляет собой сочетание полимеров и обычного лака для ногтей. Педикюр с покрытием shellac можно рекомендовать для летнего отпуска, для укрепления ногтей в случае их отслаивания и ломкости, и если на обычный лак для ногтей аллергия.

Что нужно сделать перед процедурой?

Прежде, чем приступить к манипуляциям с ногтями стоп, следует выполнить некоторые приготовления.

Ноги должны быть чистыми, поэтому перед педикюром промойте их с мылом.

Подготовьте все маникюрные инструменты, салфетки, полотенца, одноразовые апельсиновые палочки. Обработайте их дезинфицирующим раствором, простерилизуйте.

Сделайте ванночку для ног. Для этого налейте в миску тёплую воду, и добавьте в неё столовую ложку оливкового или миндального масла. Можно использовать эфирные масла, травяные сборы, морскую соль. Опустите ноги в ванночку на 5-7 минут, затем вытрите чистым полотенцем.

Обработайте ногтевые пластины. Обрежьте ногти до нужной длины, удалите кутикулу и заусенцы. С помощью щёточки удалите остатки средства и кутикулы.

Маникюр для ног, или педикюр выполняется просто. Разумеется, вам ещё понадобятся специальные лаки: базовое покрытие для шеллака, топовый шеллак, закрепитель. Просушивать такой маникюр нужно под УФ-лампой, которая продается в специализированных торговых точках. Кроме традиционных инструментов вам понадобятся:

Жидкость для обезжиривания ногтей, или борный спирт;

Безворсовые салфетки;

Средство для снятия липкого слоя (подойдет борный спирт).

### Пошаговое нанесение покрытия

Педикюр шеллак наносится только после предварительной обработки стоп и ногтей. Не рекомендуется наносить гель-лак на больные, поврежденные грибок ногтями.

С помощью пилки придайте ногтям нужную форму. Все шелушения и расслоения на ногтевых пластинах обрабатываются с помощью шлифовщика (бафа). Запиливать ногти не нужно.

Обработайте ногти обезжиривателем, или борным спиртом, используя безворсовые салфетки. После этого нельзя прикасаться к ноготкам, чтобы на них не попал жир.

Нанесите на ноготки базовое покрытие гель-лака тонким слоем. Просушите его под УФ-лампой около 2 минут (в зависимости от мощности аппарата). LED-лампы просушивают ногти 20-30 секунд.

Нанесите на маникюр топ-покрытие (цветной гель-лак) тонким слоем, положите ногти под лампу. Можно наносить несколько слоев шеллака. В этом летнем сезоне актуальным будет красный педикюр, или коралловый.

Покройте ноготки закрепителем. Это средство обеспечит долговечность, и маникюр будет держаться около 4 недель. Полимеризуйте слой закрепителя под УФ-лампой.

Остается снять дисперсионный (липкий) слой. Он формируется во время просушивания гелевого компонента шеллака. Возьмите безворсовую салфетку, промочите её в специальном средстве или борном спирте, и снимите слой. Процедуру можно считать завершенной.

Важно знать! После просушивания каждого слоя лака под лампой, к нему нельзя прикасаться пальцами, иначе на него попадет жир с кожи. Это приведет к ломкости покрытия, и его хватит всего на несколько дней.

### **Вопросы и задания для выполнения на практическом занятии**

1. Что нужно сделать перед процедурой покрытия шеллаком в педикюре
2. Необходимо осуществить покрытие шеллаком ногтей клиенту после процедур классического обрезного педикюра. Ваши действия?

## **Практическое занятие № 64-65. (4 часа) «ЖИДКОЕ» ЛЕЗВИЕ ДЛЯ ПЕДИКЮРА**

### **Теоретическая часть**

**Жидкое лезвие для педикюра – это средство для специального применения, которое следует наносить на кожу стоп в участках, требующих удаления.** Это кислота фруктовая, она прекрасно справляется с мозолями и огрубевшим кожным покровом пяток. Инновационный инструмент необрезного маникюра ног обрел популярность десятилетие назад, и быстро стал популярным как в салонах красоты, так и для домашнего использования. Кислота имеет гелеобразную консистенцию, поэтому во время процедуры исключается долговременное распаривание

кожи ног. В таком случае, можно избежать несколько обрезных процедур, которые могут травмировать кожу или ногти. К гелю подается инструкция к применению, им можно пользоваться в домашних условиях.

**Этапы использования жидкого лезвия**

Использование лезвия для педикюра не составит труда женщинам, которые часто проводят обрезной педикюр. За короткий срок ваши ножки станут здоровыми и ухоженными. Сделать необходимые манипуляции можно людям с такими проблемами: потрескавшейся кожей стоп, вросшими ногтями, грибком стопы и пальцев, гиперкератозом. Предварительная консультация у дерматолога рекомендуется.

Перед тем, как начать процедуру, необходимо купить обязательные средства, которые входят в комплекс «жидкое лезвие», и подготовить инструменты. Также в качестве оборудования для обработки понадобятся: крем кислотный с кисточкой в наборе (он размягчает и отслаивает лишнюю кожу); питательный крем, который используется после процедуры – он удаляет подсушенные участки кожи на ногах.

Обязательное средство для такого маникюра – это теплая вода в ёмкости, которая будет служить как ванночка для ног. Не забудьте о чистых полотенцах, полиэтиленовой пленке, перчатках и ватных дисках. Когда главное средство и вспомогательные приборы готовы, можно начинать манипуляции.

Фруктовая кислота – не самое щадящее средство, поэтому его требуется наносить на чистую кожу, где нет порезов и ранок. Перед процедурой корректировки, стопы необходимо опустить в тёплую воду на 5 минут, чтобы кожа стала мягкой. После этого ноги нужно вытереть досуха легкими движениями. Затем наденьте на руки медицинские перчатки. С помощью дезинфицирующего средства обработайте пятки, подошвы стоп и те участки кожи, которые планируете обработать. Только после дезинфекции наносится фруктовая кислота.

**Вопросы и задания для выполнения на практическом занятии**

1. Что такое «жидкое» лезвие?
2. Этапы использования «жидкого» лезвия

## **Практическое занятие № 66-67-68 (6 часов) АППАРАТНЫЙ ПЕДИКЮР**

### **Теоретическая часть**

В специализированных магазинах продаются разные аппараты для педикюра, позволяющие правильно сделать обработку стоп и ногтей. Перед тем, как их использовать, нужно пройти специальное обучение на курсах, или у мастера. Аппараты имеют расширенный набор функций и большое количество фрез, которые применяются в зависимости от степени огрубения кожи ног и ногтевых пластин. К каждому прибору прилагается описание к использованию. Стоят они от 50 долларов и дороже, в зависимости от страны

производителя и функциональности. Дешевые аппараты не имеют пылесос, обладают низким уровнем мощности, загрязняются быстро.

Обучение лучше проходить на качественном аппарате – он более надежный и безопасный. Прибор будет оснащен всеми нужными техническими характеристиками и требуемым количеством насадок. Дорогостоящие приборы не будут шумными, мощность возрастает, в них встроены пылесос, скорость выполнения процедуры увеличивается.

Пройдя обучения у квалифицированного мастера, вы сможете правильно сделать педикюр дома. Если подсчитать стоимость посещения педикюрного кабинета за один год, и соотнести её с ценой аппарата с фрезами, то домашний педикюр получится дешевле. Маникюр на ногах будет всегда в идеальном состоянии, что очень выгодно в летний сезон.

#### Выполнение аппаратного педикюра

Для выполнения аппаратного педикюра пошагово, нужно использовать профессиональную инструкцию. Каждый этап косметической процедуры должен проходить размеренными, но уверенными движениями. Будьте аккуратны, чтобы избегать порезов и любых повреждений.

Перед тем, как начать новую процедуру, чистую кожу ступней следует обработать смягчающими средствами. Они есть в продаже в виде кремов или лосьонов, обладают антисептическими свойствами. Маникюр для ног не требует предварительного распаривания кожи в горячей ванночке с водой. Таким образом, он безопасен для людей, страдающих от сахарного диабета и проблем с кровообращением. Загрубевшая кожа ног и мозоли размягчаются с помощью препаратов на основе кератолитиков.

На следующем этапе необходимо обработать размягченную поверхность кожного покрова, применяя специальные насадки. В педикюрном комплекте имеются определенные виды фрез различного диаметра и степени абразивности. Они нужны для удаления натоптышей, загрубевших участков кожи. Другие фрезы обрабатывают кончики пальцев и труднодоступные места. Можно регулировать скорость оборотов на аппарате, применяя разные шлифовальные насадки. Таким образом, получится индивидуальная обработка стоп, что является преимуществом данной процедуры.

После этого нужно обработать околоногтевую область. Маникюр ног делается с применением фрезы, которая обрабатывает околоногтевой валик, кутикулу, ороговевшую кожу вокруг ногтя. Для этого применяются насадки разных диаметров и материалов.

Когда на коже не будет видно повреждений, уплотнений, можно приступить к обработке ногтей. Каждый ноготок надо аккуратно смоделировать и отшлифовать с помощью фрезы из белого камня. Проводить процедуру надо с предельной осторожностью, чтобы не повредить стопу.

После обработки ногтей, нужно снять с кожи стоп остатки смягчающего лосьона с помощью мягкой безворсовой салфетки. Обработайте кожу средством для снятия омертвевших клеток и аппаратом со специальной насадкой.

Обработанные аппаратом стопы будут нежными, без царапин, огрубевшей кожи. После педикюра кожу можно обработать маской для ног, в составе которой есть парафин. Такое косметическое средство надо наносить обильным слоем по поверхности всей стопы. Затем наденьте на ноги хлопковые носочки на 15 минут. Затем снимите маску. Маникюр для ног готов!

#### **Вопросы и задания для выполнения на практическом занятии**

1. Основные этапы выполнения аппаратного педикюра.
2. Какие смягчающие средства используются в педикюре?
3. Выполните аппаратный педикюр клиенту.

### **Практическое занятие № 69-70-71. (6 часов) Особенности европейского педикюра**

#### **Теоретическая часть**

Эта технология подразумевает отсутствие ножниц и лезвий. В отличие от классического педикюра, риск, что после удаления огрубевшей кожи стопы будут болеть или воспаляться, невелик. Кроме того, стопы и кожа вокруг ногтей обрабатывается с помощью специальных педикюрных пилок, поэтому эффект гарантирован.

Различают 3 вида техники европейского педикюра: сухой, влажный или SPA и аппаратный. Самым эффективным считается сухая техника педикюра, потому что результат сохранится в течение длительного времени. Следующую процедуру следует делать через две недели. В зависимости от особенностей кожи сухой педикюр можно делать и раз в месяц.

В европейском педикюре кутикула не удаляется механически. В течение 5-6 сеансов в результате специальной обработки кутикула перестает расти, и пальцы на ногах выглядят ухоженными. Кроме того, снижается риск появления заусениц, поэтому кожа на ногах будет выглядеть идеально.

При использовании европейского педикюра практически невозможно заразиться грибковыми инфекциями.

Наряду с практическим результатом, процедура сухого педикюра доставляет наслаждение и удовольствие, поэтому это отличный способ расслабиться.

Сухой вид педикюра подходит всем: мужчинам, женщинам, взрослым, детям. Особенно полезен такой вид педикюра для детских ножек, склонных к чувствительности.

Несмотря на эти положительные моменты, у европейского педикюра существуют и некоторые недостатки.

Во-первых, возможно появление аллергической реакции, потому что при педикюре применяют вещества, содержащие щелочь.

Во-вторых, европейский педикюр подходит только тем, кто постоянно следит за кожей ног. Если кожа на ногах запущена и груба, то лучше применить классический педикюр.

### **Вопросы и задания для выполнения на практическом занятии**

1. Чем отличается европейский педикюр от остальных видов педикюра
2. В чем преимущество европейского педикюра в отношении инфицирования ног?
3. Подходит ли европейский педикюр детям?
4. Перечислите недостатки европейского педикюра.

## **Практическое занятие № 72-73-74 (6 часов) Техника выполнения сухого педикюра**

### **Теоретическая часть**

Чтобы качественно сделать сухой педикюр, необходимо выполнить этапы:

Хорошо распарить стопы в горячей воде. Это нужно для того, чтобы предотвратить возникновение грибковых заболеваний.

Затем нужно удалить с ногтей старый лак. Лучше выбрать средство без ацетона, которое не сушит кожу вокруг ногтей.

Чтобы удалить кутикулу, необходимо воспользоваться специальным кремом или гелем, который смягчает кутикулу. Преимущество такой процедуры в том, что крем растворяет омертвевшие клетки кожи, поэтому их достаточно убрать специальной лопаточкой, не применяя ножниц. Косметологи рекомендуют использовать деревянные, которые не царапают кожу.

После этого можно переходить к ногтям. Специальной пилочкой нужно отполировать ногтевую пластину, чтобы сделать ее гладкой и ровной.

Другой пилкой придать ногтям желаемую форму. Лучше сделать край ногтя ровным, а не закругленным, чтобы он не врастал в кожу.

На стопы следует намазать специальный отшелушивающий крем. На тех участках, где кожа грубее, крема нанести больше. Для лучшего эффекта стопы можно обернуть целлофановым пакетом или полотенцем и оставить их так минут на 30.

После того как кожа размякла, ступни, особенно пятки, нужно потереть пемзой или специальной щеточкой. В современных салонах используют скребки с небольшими лезвиями, которые придают пяткам гладкость. Но использовать эти скребки нужно с осторожностью, чтобы не повредить кожу.

В завершении сухого педикюра ногти нужно обработать обезжиренным лосьоном или жидкостью для снятия лака. Затем покрыть ногтевую пластину лаком любого оттенка.

### **Вопросы и задания для выполнения на практическом занятии**

1. Каковы этапы сухого педикюра?

2. Как обрабатывается ступня при проведении сухого педикюра?
3. Какими процедурами завершается сухой педикюр?
4. Выполните процедуры сухого педикюра согласно технологии.

## **Практическое занятие № 75-76-77 (6 часов) Комбинированный педикюр: особенности его выполнения**

### **Теоретическая часть**

Для достижения максимального эффекта косметологи рекомендуют проводить комбинированный педикюр. Его суть ясна из самого названия — такая процедура совмещает главные преимущества аппаратного и классического (обрезного) маникюра. Это позволяет достичь максимального эффекта и предотвратить образование натоптышей.

При такой процедуре кожу вокруг ногтевой пластины удаляют вручную при помощи щипчиков, а кожу стоп и сами пальцы уже обрабатывают при помощи машинки для педикюра. Несмотря на то, что такой педикюр действительно является оптимальным решением по уходу за стопами, нужно знать о некоторых нюансах его выполнения, ведь в процедуре есть как преимущества, так и недостатки.

**Дезинфекция инструментов и рук мастера педикюра.** Многие предпочитают делать это непосредственно на глазах клиента, чтобы не вызывать сомнений в том, что все стерильно.

**Осмотр.** Мастер предварительно осматривает стопы клиента, чтобы знать, на что стоит обратить большее внимание. Некоторые особо сложные случаи исправляются в течение не одной, а нескольких последовательных процедур.

**Ванна для ног.** Этот этап проводится из двух соображений: во-первых, чтобы очистить ноги клиента, во-вторых, чтобы размягчить и успокоить кожу ног. В воду обычно добавляют морскую соль или различные эфирные масла.

**Непосредственная обработка ногтей и кожи стоп.** На этом этапе происходят все очищения — шлифовка кожи, обработка ногтей, срезание кутикулы и так далее.

**Питание и уход.** После этого мастер обычно проводит небольшой массаж стоп и наносит на ноги питательный крем. Процедура будет окончена только тогда, когда крем полностью впитается — после этого можно покидать салон.

Узнав об особенностях комбинированного педикюра, можно сделать для себя приятное открытие в сфере косметологии и попробовать новый метод ухода за телом. Разные косметологи предлагают и разные комбинации процедур — могут добавляться некоторые этапы, но перечисленные пять являются базовыми.

Что такое комбинированный педикюр: преимущества и недостатки данного метода

Комбинированный педикюр в какой-то степени можно считать новшеством последних лет, так как раньше салоны красоты предлагали процедуру, проводимую исключительно при помощи аппарата для педикюра или только используя педикюрный инструменты.

Чтобы точно понять и разобраться в том, что такое комбинированный педикюр, следует изучить все плюсы и минусы данного метода.

**Преимущества комбинированного педикюра**

С его помощью можно избавиться от многих надоевших проблем: с помощью аппаратной обработки на распаренные ноги исчезнут натоптыши, огрубевшая кожа, мелкие трещины на стопах. Комбинированный маникюр также поможет избавиться от проблемы, когда ноготь врос в палец, которая весьма часто встречается у посетителей салонов красоты.

**Процедура имеет очень хороший и весьма продолжительный эффект** — даже если комбинированный маникюр или педикюр делать впервые в жизни, результат будет заметен сразу же. В следующий раз процедуру можно проводить спустя месяц.

**Длится весь процесс обычно от часа до двух.** Продолжительность процедуры зависит от того, в каком состоянии стопы и ногти клиентки, а также от того, какие этапы будут проводиться. Дело в том, что нанесение масок и декоративная обработка ногтей не являются обязательными этапами, так что для нанесения особых рисунков на ногтях по желанию клиента нужно будет выделить дополнительное время.

**Недостатки комбинированного педикюра**

Не все мастера (особенно это касается новичков) придерживаются правила «не проводить шлифовку по мокрой стопе». Другой минус тоже касается опытности мастера — лучше сразу попросить диплом о соответствующей классификации и прохождении обучения. Так можно избежать возможных травм и порезов. Лучше всего ходить в проверенные места, те, которые рекомендуют близкие люди.

Своеобразной разновидностью комбинированного педикюра является спа педикюр. Основная отличительная черта — это то, что при такой процедуре используют косметические средства на основе природных составляющих. Среди них, к примеру, экстракты различных растений, минералы, фруктовые кислоты.

Для отшелушивания используют как аппаратный метод, так и обычный крупный скраб. Иногда встречается совмещение и того, и другого. Все остальные компоненты процесса остаются такими же, как и в обычном комбинированном педикюре.

Что же такое комбинированный педикюр? Это решение для женщин, которые считают аппаратный и классический педикюр недостаточно хорошими. Соединяя в себе лучшие качества от одного и от другого, это метод ухода за стопами и ногтями обеспечивает длительный результат и ощущение комфорта и чистоты на долгое время.

### **Вопросы и задания для выполнения на практическом занятии**

1. Особенности проведения комбинированного педикюра.
2. Преимущества комбинированного педикюра
3. Недостатки комбинированного педикюра
4. Сколько времени занимает комбинированный педикюр

## **Практическое занятие № 78-79-80 (6 часов) Санитарно-эпидемиологические правила и нормы, регулирующие работу педикюрного кабинета**

### **Теоретическая часть**

Санитарно-эпидемиологические требования к размещению, устройству, оборудованию, содержанию и режиму работы организаций коммунально-бытового назначения, оказывающих парикмахерские и косметические услуги

СанПиН 2.1.2.2631-10 (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 18.05.2010 N 59 (ред. от 10.06.2016) "Об утверждении СанПиН 2.1.2.2631-10" (вместе с "СанПиН 2.1.2.2631-10. Санитарно-эпидемиологические требования к размещению, устройству, оборудованию, содержанию и режиму работы организаций коммунально-бытового назначения, оказывающих парикмахерские и косметические услуги. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы") (Зарегистрировано в Минюсте России 06.07.2010 N 17694)

Кабинеты - косметический, педикюра, массажа, солярий, пирсинга, татуажа - должны размещаться в отдельных помещениях. Допускается совмещение в одном изолированном кабинете выполнения услуг маникюра и педикюра при условии организации одного рабочего места мастера маникюра-педикюра. В педикюрных кабинетах должно быть не менее 2-х ванн для ног с подводкой горячей и холодной воды и отдельная раковина для мытья рук. Допускается наличие одной ванны с использованием одноразовых вкладышей. Для педикюрных кабинетов, оказывающих услуги только аппаратного педикюра, по технологии не предусматривающего использование воды, обязательная установка ванн для ног не требуется. Подушка, подкладываемая под ногу при проведении педикюра, должна иметь клеенчатый чехол, который после каждого использования протирается ветошью, смоченной дезинфицирующим раствором, в концентрации и с экспозицией, применяемой для дезинфекции при грибковых заболеваниях. Допускается использование одноразовых чехлов. Ванны для ног и ванночки для рук после каждого клиента должны подвергаться дезинфекции при полном погружении в дезинфицирующий раствор в соответствии с инструкцией по применению используемого средства по режиму, применяемому при грибковых заболеваниях. Для парикмахерских залов и кабинетов для маникюра, педикюра, пирсинга, пилинга, татуажа, косметических услуг должен быть определен минимальный набор типовых

инструментов, либо сменных одноразовых элементов инструмента для обслуживания одного клиента. На одно рабочее место следует иметь не менее трех таких наборов. Инструменты для маникюра, педикюра, татуажа, пирсинга, пилинга, марлевые салфетки, ватные шарики, а также другие расходные материалы стерилизуют в стерилизаторах упакованными в стерилизационные упаковочные материалы, разрешенные к применению в установленном порядке, и в них же хранят. Допускается стерилизация инструментов в неупакованном виде при условии, что они будут использованы в течение часа или храниться в стерилизаторах.

**Вопросы и задания для выполнения на практическом занятии**

1. 1 Какие документы регулируют санитарные нормы для педикюрного кабинета
2. Перечислите основные требования для кабинета педикюра.
3. Как обрабатываются инструменты для педикюра?
4. Каковы требования для комплектации кабинета педикюра инструментами?
5. Требуется ли в кабинете педикюра водоснабжение?

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Основная:

1. Морщакина, Н.А. Технология парикмахерских работ : учеб. пособие / Н.А. Морщакина. – 4-е изд., стереотип. – Минск: Выш. шк., 2013. – 190 с.: ил. - ISBN 978-985-06-2232-7. /<http://znanium.com/catalog/product/508920>
2. Рудник, С. Ю. Формирование профессиональных компетенций специалистов сервиса средствами комплементарного образования [Электронный ресурс] : монография / С. Ю. Рудник. - 2-е изд., стер. - М.: ФЛИНТА, 2013. - 144 с. - ISBN 978-5-9765-1652-6/<http://znanium.com/catalog/product/466318>

### Дополнительная:

3. Секреты прибыли салона красоты: Руководство для практикующих директоров / Ю.В. Нефедов. - 2-е изд. - М.: Форум: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 224 с.: 60x90 1/16. (обложка) ISBN 978-5-91134-781-9, 500 экз. <http://znanium.com/catalog/product/438633>
4. Сервисная деятельность / Романович Ж.А., Калачев С.Л., - 6-е изд. - М.: Дашков и К, 2017. - 284 с.: ISBN 978-5-394-01274-7 /<http://znanium.com/catalog/product/430365>