

Ekolojik, Ekonomik ve Sosyal Sürdürülebilirlik İçin

İstanbul Gelişim Üniversitesi

www.gelisim.edu.tr





Bölüm Adı: SAÇ BAKIMI VE GÜZELLİK HİZMETLERİ

Dersin Adı: VÜCUT BAKIM UYGULAMALARI II

Dersin Haftası: 4.HAFTA

Dersin Öğr. Üyesinin Adı: AYLİN KOÇ

E-Posta: akoc@gelisim.edu.tr

Telefon:



DERS BİLGİLERİ

Ders Günü ve Saati

Pazartesi 12:40-15:00

Dersin Kredisi

2

GBS Linki

https://persis.gelisim.edu.tr/BOLOGNA/IZL_Ders_Tanitim_Uygulama_Bilgileri.aspx

Görüşme Gün ve Saatleri

Dersin Öğretim Üyesinin Konumu

Saç Bakımı ve Güzellik Hizmetleri Öğretim Görevlisi

GEÇEN DERS HAKKINDA

Ultrasound ile vücut bakım uygulamaları, etkileri ve yapılmaması gereken durumlar konusu işlendi.

HAFTALIK AKIŞ

Radyofrekans ile vücut bakımı
Radyofrekansın etkili olduğu alanlar
G5 masajı
G5 masajının faydaları
G5 masajının riskleri ve yan etkileri

HAFTALIK ÖĞRENİM KAZANIMLARI

Rayofrekans ile vücut bakım uygulamasını yapabilme kazanımı
sağlayabilir

G5 masajını yapabilme kazanımını sağlar

RADYOFREKANS İLE VÜCUT BAKIMI

RADYO FREKANS İLE VÜCUT BAKIMI

Radyofrekans Nedir, Kullanım Alanları Nelerdir?

Radyofrekans bir ısı tedavisi şeklidir. 70 yılı aşkın bir süredir bilinen bir teknolojidir. Deride en iyi bilinen etkisi derinin gerginliğini sağlayan kollagen liflerde yenilenme oluşumudur. Radyofrekans uygulandığında deri katmanlarında ısı oluşur

Derideki kollajen lifler ısı etkisi ile kasılır, yara iyileşmesi ve dolayısıyla kollajen liflerde yenilenme başlatılır. Cilt sıkılaşması ve gerginliğinde artış olur ve cilt yüzeyi düzgünleşir. Aynı zamanda bağ dokusunda kan akışı ve dolaşımında düzelme sonucu cilt yenilenir ve sıkılaşır.

Cilt sorununa paralel olarak akneli veya akne izi olan gençlerde kullanılabildiği gibi antiaging uygulamalarda, cilt gençleştirmede ileri yaşlarda da uygulanabilir. Yara izi ve cilt çatlağı gibi tedavi edici uygulamalar bütün yaş gruplarında yapılabilir.

Toparlama ve sıkılaştırma etkisi için Termal radyofrekans uygulanır. Her mevsim uygulanabilir. Uygulama sonrası hafif kızarıklık dakikalar içinde solar. Bütün kozmetik uygulamalarda olduğu gibi güneşten koruyucu kremlerin kullanılması önerilir ancak güneşli günlerde uygulanmasında sakınca yoktur.

Akne izi, yara izi ve leke için kullanılan Fraksiyonel fraksiyonda ise uygulama sonrası hafif sızı birkaç saat sürebilir. Cilt daha kızarıktır, birkaç gün içinde hafif kabuk yaparak iyileşir. Bu uygulamalarda güneşten korunma daha önemlidir, doğru bakım ve bol nemlendirici uygulaması ile iyileşme süresi kısaltılabilir.

Seans sayısı uygulama nedenine göre değişir. Sonuçlar tek uygulama ile görülmeye başlar. Ancak bu yöntemler derinin kendini yenilemesini başlatan tedavi edici yöntemler olduğundan tek seans sonrasında bile en iyi sonuçlar 3.-6. aylarda alınır.

Yüz yaşlanmasının tedavisi ve genç görünme arayışlarında anestezişiz, ameliyatsız, iyileşme süresi kısa olan ve travmatik olmayan yöntemler giderek popüler olmaktadır. Kişiler dolgu ve botoks enjeksiyonları gibi agresif olmayan yöntemlerle genç görünmeye çalışmaktadırlar

Ancak bu tip uygulamalar kısa süre içinde kişiyi memnun etmesine rağmen etkileri kalıcı değildir, diğer bir deyişle tedavi yöntemleri değildir. Oysa radyofrekans ile yapılan uygulamalar tedavi edici olduğundan sonuçları daha kalıcıdır. Bu nedenle ve uygulamalar kısmen non-agresif olduğundan son yıllarda radyofrekans deri yenilenmesinde daha sık kullanılmaya başlamıştır.

Radyofrekans Bölgesel İncelme

Radyofrekans Bölgesel İncelme, ısı kontrollü bölgesel incelme yöntemidir. Radyo dalgaları vücuttaki su molekülleri ile iyonlarını (sodyum-potasyum-kalsiyum-magnezyum) harekete geçirir. Bunların hareketlenmesine bağlı olarak enerji açığa çıkar ve bölge ısınır. Amaç, ısıtılan (tedavi edilen) bölgenin ısısının 41-43 dereceye çıkarmaktır. Böylelikle uygulanan bölgede yapılanma süreci başlamış olur.

Radyofrekansın Etkili Olduğu Alanlar

- Selülitler
- Çene altı (gıdı) bölgesinin toparlanması
- Bölgesel yağ birikimlerine (kalçalar, bacaklar, karın, bel bölgesi, yüz sarkmaları, kırışıklıkların yok edilmesi)

- Tüm yüz toparlanması (kollajen uyarımı)
- Kollardaki gevşemelere
- Cilt sarkmalarına
- Liposuction sonrası oluşan düzensizliklerde etkilidir

Radyofrekans ısı kontrollü zayıflama yöntemidir

Radyofrekans Bölgesel İncelme yöntemi ile bölgesel incelme de 3 etki vardır.

1. Etki: Temel Mekanizma

Radyofrekans Bölgesel İncelme, su içeren bütün dokuları kontrollü bir şekilde çok derin dokulara geçmesine (veya iletilmesine) yol açmadan ısıtmakta.

Çünkü *Radyofrekans* hücrelerdeki su moleküllerini harekete geçirmektedir

Bu teknoloji ile su düzeyi çok yüksek olan yağ hücrelerine ulaşılabilir. Yani yağ dokusunu eritebilmektedir. Tedavi sırasında ısınan bölgede yağ hücrelerinin duvarları parçalanır, yağlar erimeye başlar. Eriyen yağlar dolaşımın artmasına bağlı olarak lenfatik yolla vücuttan atılır

2. Etki:

Yaşlanmış ve yıpranmış Kollajen doku parçalanır ve ölür. Radyofrekans Bölgesel İncelme uygulamasında ısı aracılığıyla vücut yeni kolajen üretimine başlar.Böylelikle radyofrekans uygulanan bölgenin dokusunda gözle görünür iyileşme fark edilir.

3. Etki:

Vücutta sıkılığı, gerginliği sağlayan dokuya bağ dokusu denir. Bu dokuyu oluşturan hücreler ise fibroblast hücreleridir. Oluşan ısı ile fibroblast aktivasyonu hızlanır.

Sonuç olarak yağların erimesi, kolajenlerin çoğalması ve bağ dokusunun yenilenmesi ile bölgesel incelme, selülitlerin giderilmesi, toparlama, elastikiyet kaybının giderilmesine katkı sağlar.

Tedavi süresi ne kadardır?

Radyofrekans Bölgesel İncelme yöntemi tercihen haftada 1-2 kez 30 dakika sürmektedir.

Uygulamadan nasıl sonuçlar beklemeliyiz?

Doğal olarak uygulama sonrasındaki etkiler, her türlü tedavide olduğu gibi kişiden kişiye değişiklik gösterebilmektedir. Yağların erimesi, kolajenlerin çoğalması ve bağ dokusunun yenilenmesi ile incelme, zayıflama, selülitlerin yok olması, toparlanma, sarkıkların giderilmesi, kırışıklıkların yok olması sonucu doğar.

Tedaviden hemen sonraki süreçte deride hafif bir kızarma ve gerginleşme gözlenmektedir. Bu etki ise çok hızlı bir şekilde yok olmaktadır ve günlük faaliyetlere çok rahat bir şekilde devam edilebilmektedir.

G5 Masajı Nasıl Yapılır?

Birçok farklı alanda iyileşme gösteren G5 masajı yaygın olarak selülit tedavisinde kullanılan bir yöntemdir.

G5 adı verilen özel cihazı ile ritmik titreşimsel hareketler ile gerçekleştirilen bir masaj tekniğidir. Hızlı titreşimler ile bölgesel uygulamada hem sıkılaşıma hem de selülit görünümünün giderilmesi sağlanmaktadır.

Titreşim ve itme hareketleri ile gerçekleştirilen G5 masajı, hücreleri hareketlendirir. İtme kuvveti sayesinde de vücut sıkılaşmasına yardımcı olmaktadır. Bölgesel bağ dokusunu açmaya yardımcı olan G5 masajı, yağ yakımını da hızlandırmaktadır.

Dengeli beslenme ve spor ile yok edemediğiniz selülit görünümünün giderilmesinde ilk uygulamadan itibaren G5 masajı etkili olmaktadır. Üstelik hiçbir cerrahi müdahaleye gerek olmadan gerçekleştirilen bir yöntem olmasından dolayı tercih edilmektedir.

Selülit uygulamasında tercih edilen G5 masajı uygulaması tüm vücuda uygulanabilmektedir. Yaygın olarak bel, kalça, üst bacak ve kol bölgelerinde tercih edilmektedir. Uygulama sırasında özel bir krem bölgeye uygulanır ve G5 masajı eğitimi almış olan bir uzman tarafından uygulanır.

Bu özel krem sayesinde yağ yakıcı etki artırılmaktadır. Eğer gerekli görülürse G5 masajı uygulamasında soğuk lipoliz, iğneli lipoliz, endopeel vücut germe, lenf drenaj yöntemleri de G5 masajı ile birlikte uygulanabilir.

G5 masajı uygulaması yaklaşık yarım saat sürmektedir. Seanslar halinde uygulanan G5 masajı seansları en az 3, en fazla 10dur. Seansların tamamlanması sonucunda en az 2 cm en fazla 7 cm incelme görülmektedir.

G 5 masajı tedavisinde detaylar

Vücudun her bölgesine uygulanabilen G5 masajı, en çok üst bacak, kalça ve popo bölgesinde tercih edilir. Kişiye özel bir tedavi programı belirlenir, ihtiyaca yönelik şekilde 10-15 seans arasında uygulanır. Her seans 20-25 dakika sürmektedir. Soğuk lipoliz ve lenf drenaj gibi bölgesel zayıflama yöntemleriyle kombine edilerek **bölgesel zayıflamayı destekleyici** tedavi yöntemi olarak uygulanabilir.

G5 Masajı faydaları

- Selülit oluşumunu engelleyerek, mevcut selülit sorununun giderilmesinde kullanılır.
- Kan dolaşımının hızlanmasını sağlar, kasları güçlendirir.
- Kronik kas ağrıları ve spazmları giderir.
- Cildin sıkılaşmasını sağlayarak elastikiyet kazandırır.

- Vücudu sıkılaştırır.
- Metabolizmayı hızlandırır.
- Kronik yorgunluğu giderir.
- Bölgesel dolaşımı düzenler.
- Toksin atımını sağlar.
- Kas ve eklemlerin hareket kabiliyetini destekler, artırır.
- Yağ yakılmasını hızlandırır.
- Bölgesel zayıflama sağlar.

G5 Masajı Riskleri ve Yan Etkileri

G5 masajı uygulaması cerrahi bir işlem gerektirmeyen, konforlu bir şekilde selülit görünümünden kurtulmanıza yardımcı olmaktadır. Ancak G5 masajı sonrasında görülen zararları ortaya çıkmaması için mutlaka güvenilir bir merkeze uygulama yaptırılması gerekmektedir.

Çünkü profesyonel ve eğitimini almamış kişiler tarafından G5 masajı yapılması tehlikelidir. G5 masajında kasların yönünün bilinmesi ve sertlik uygulamasının kişiye göre tercih edilebilmesi için kişinin eğitilmiş olması gerekmektedir.

Genel olarak zararsız bir selülit tedavisi olarak görülen G5 masajı, varis problemi olan kişilerde kanamalara yol açabilmektedir. Aynı zamanda doğru sertlikte uygulanmaması halinde bölgesel morarma meydana gelebilir.

HAFTANIN ÖZETİ

Radyofrekans ile vücut bakım uygulamaları, etkileri ve G5 masaj uygulamaları konuları işlendi.

SORU VE ÖNERİLER

Radyofrekans uygulamaları hakkında araştırma yapınız.

ÖNERİLEN HAFTALIK ÇALIŞMALAR

G5 masajının uygulama alanları ve etkilerini araştırınız.

BAŞVURULAN KAYNAKLAR

- ARINCI Kaplan, Alaittin ELHAN. **Anatomi Terimleri Kılavuzu**, Ankara,1989.
- EATON Ann, Florence Openshaw, **Kozmetik Makyaj ve Manikür**, İstanbul,2000.
- GOLDBERG Audrey Gita, **Güzellik Terapisti İçin Vücut Masajı**, Ankara,1995.
- SÖNMEZ Veysel, **Program Geliştirmede Öğretmen El Kitabı**, Ankara,1999.

BİR SONRAKİ DERS HAKKINDA

Vakum ile vücut bakım uygulamaları konusu işlenecek

Katılımınız için

Teşekkür ederiz.

