



MINISTERSTWO EDUKACJI
NARODOWEJ



Izabela Suligowska

Planowanie zabiegów pielęgnacyjnych 514[02].Z3.02

Poradnik dla ucznia

Wydawca
Instytut Technologii Eksploatacji–Państwowy Instytut Badawczy
Radom 2007

Recenzenci:

mgr Ewa Kurlej-Bielak
mgr Anna Uss-Wojciechowska

Opracowanie redakcyjne:

mgr Małgorzata Sołtysiak

Konsultacja:

mgr Małgorzata Sołtysiak

Poradnik stanowi obudowę dydaktyczną programu jednostki modułowej 514[02].Z3.02, „Planowanie zabiegów pielęgnacyjnych”, zawartego w modułowym programie nauczania dla zawodu technik usług fryzjerskich.

Wydawca

Instytut Technologii Eksploatacji–Państwowy Instytut Badawczy, Radom 2007

SPIS TREŚCI

1. Wprowadzenie	3
2. Wymagania wstępne	5
3. Cele kształcenia	6
4. Materiał nauczania	7
4.1. Ocena stanu włosów i skóry głowy. Karat diagnozy	7
4.1.1. Materiał nauczania	7
4.1.2. Pytania sprawdzające	15
4.1.3. Ćwiczenia	16
4.1.4. Sprawdzian postępów	19
4.2. Przebieg technologiczny mycia włosów. Masaż	20
4.2.1. Materiał nauczania	20
4.2.2. Pytania sprawdzające	23
4.2.3. Ćwiczenia	23
4.2.4. Sprawdzian postępów	25
4.3. Rodzaje zabiegów pielęgnacyjnych	26
4.3.1. Materiał nauczania	26
4.3.2. Pytania sprawdzające	29
4.3.3. Ćwiczenia	29
4.3.4. Sprawdzian postępów	31
5. Sprawdzian osiągnięć	33
6. Literatura	39

1. WPROWADZENIE

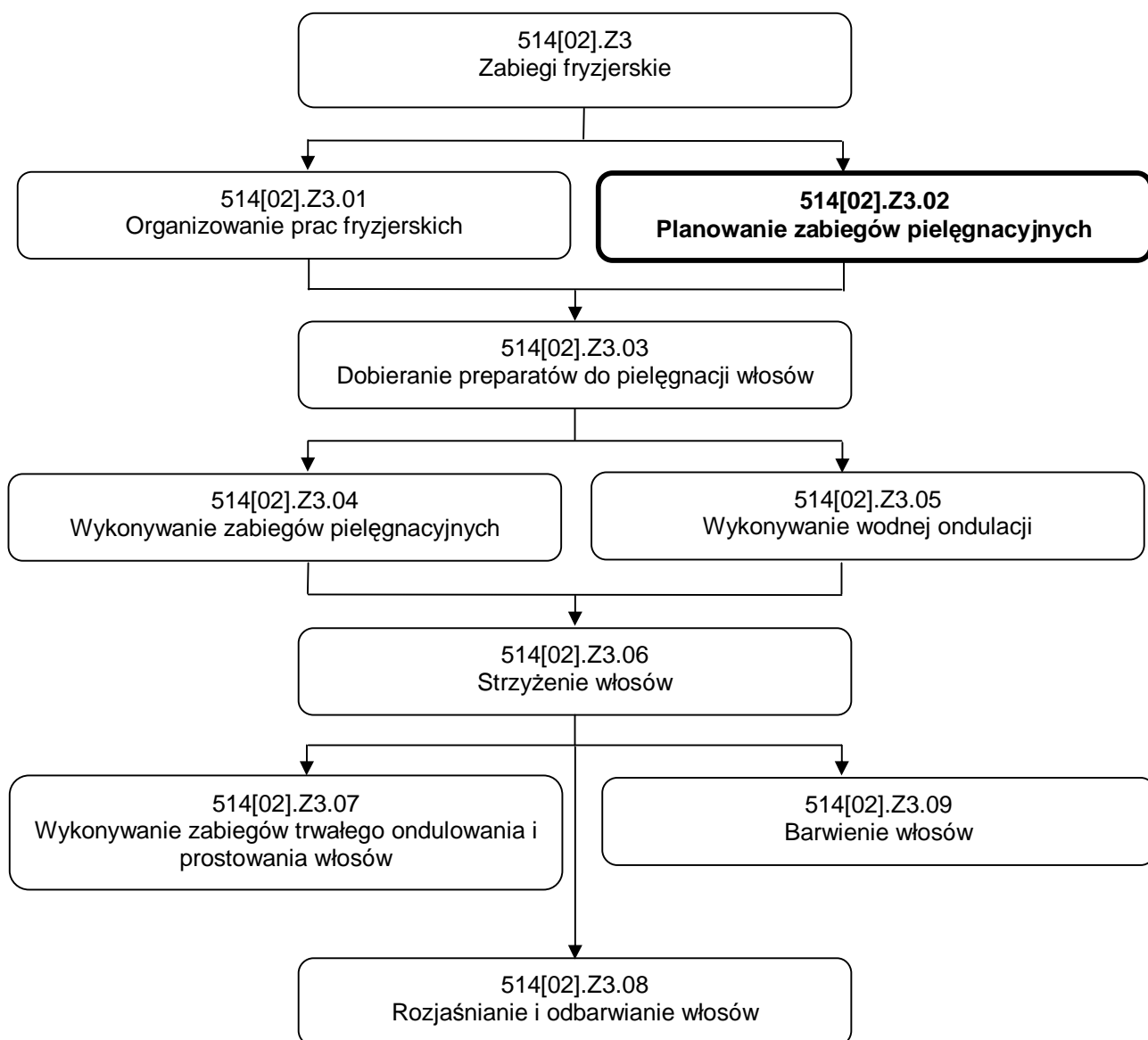
Poradnik będzie Ci pomocny w przyswajaniu wiedzy z zakresu diagnozowania stanu włosów i skóry głowy oraz planowania zabiegów pielęgnacyjnych dostosowanych do potrzeb włosów.

Poradnik ten zawiera:

1. Wymagania wstępne, czyli wykaz niezbędnych umiejętności i wiedzy, które powinieneś mieć opanowane, aby przystąpić do realizacji tej jednostki modułowej.
2. Cele kształcenia tej jednostki modułowej.
3. Materiał nauczania umożliwiający samodzielne przygotowanie się do wykonania ćwiczeń i zaliczenia sprawdzianów. Wykorzystaj do poszerzenia wiedzy wskazaną literaturę oraz inne źródła informacji. Obejmuje on również ćwiczenia, które zawierają:
 - wykaz materiałów, narzędzi i sprzętu potrzebnych do realizacji ćwiczenia,
 - pytania sprawdzające wiedzę potrzebną do wykonania ćwiczenia,
 - sprawdzian teoretyczny.
4. Przykłady ćwiczeń oraz zestawy pytań sprawdzających Twoje opanowanie wiedzy i umiejętności z zakresu całej jednostki. Prawidłowe wykonanie ćwiczeń jest dowodem osiągnięcia umiejętności praktycznych określonych w tej jednostce modułowej. Wykonując sprawdziany postępów powinieneś odpowiadać na pytanie tak lub nie, co oznacza, że opanowałeś materiał albo nie.

Jeżeli masz trudności ze zrozumieniem tematu lub ćwiczenia, to poproś nauczyciela lub instruktora o wyjaśnienie i ewentualne sprawdzenie, czy dobrze wykonujesz daną czynność. Po zrealizowaniu materiału spróbuj zaliczyć sprawdzian osiągnięć z zakresu tematyki jednostki modułowej.

Jednostka modułowa: Planowanie zabiegów pielęgnacyjnych, której treści teraz poznasz jest jednym z modułów koniecznych do zapoznania się z planowaniem i wykonywaniem zabiegów z zakresu fryzjerstwa.



Schemat układu jednostek modułowych

2. WYMAGANIA WSTĘPNE

Przystępując do realizacji programu jednostki modułowej powinieneś umieć:

- charakteryzować budowę i fizjologię włosa,
- identyfikować rodzaje owłosienia,
- określać fazy wzrostu włosa,
- rozróżniać właściwości włosów,
- określać czynniki wywołujące uszkodzenia włosów,
- charakteryzować uszkodzenia mechaniczne, termiczne i chemiczne włosów,
- identyfikować zmiany patologiczne skóry głowy,
- rozróżniać patologiczne zmiany w obrębie trzonu włosa,
- charakteryzować typy łysienia,
- korzystać z różnych źródeł informacji,
- czytać tekst ze zrozumieniem.

3. CELE KSZTAŁCENIA

W wyniku realizacji programu jednostki modułowej powinieneś umieć:

- rozróżniać rodzaje zabiegów pielęgnacyjnych,
- zdiagnozować stan włosów i skóry głowy klienta,
- opracować indywidualną kartę diagnozy stanu włosów i skóry głowy,
- określać cechy i właściwości włosów zdrowych, suchych, zniszczonych i przetłuszczających się,
- scharakteryzować metody badania właściwości włosów,
- dobrać metody mycia włosów,
- scharakteryzować techniki i przebieg mycia głowy na mokro,
- określać rodzaje masażu skóry głowy,
- dobrać rodzaj masażu do potrzeb skóry głowy,
- określać przeciwwskazania do wykonania masażu,
- scharakteryzować metody pielęgnacji włosów,
- określać zasady pielęgnacji włosów suchych, przetłuszczających się, zniszczonych, mieszanych i normalnych,
- dobrać rodzaj zabiegu pielęgnacyjnego do potrzeb włosów,
- określać częstotliwość wykonywania zabiegów pielęgnacyjnych,
- określać zasady pielęgnacji włosów u osób dorosłych i u dzieci.

4. MATERIAŁ NAUCZANIA

4.1. Ocena stanu włosów i skóry głowy. Karta diagnozy

4.1.1. Materiał nauczania

Jedną z niezbędnych umiejętności zawodowych jest właściwa ocena stanu włosów i skóry głowy. Gwarantuje, bowiem właściwy dobór zabiegów i preparatów pielęgnacyjnych oraz właściwie zaplanowany system działań zmierzających do utrzymania optymalnego stanu włosów. Opracowując indywidualny plan pielęgnacji włosów klienta należy pamiętać o fizjologii skóry głowy i jej wpływie na wygląd i zdrowie włosów. Charakteryzując poszczególne rodzaje włosów konieczne jest uwzględnienie ich właściwości zależnych od budowy i struktury. Do najistotniejszych zalicza się:

- 1) wytrzymałość na zrywanie,
- 2) rozciągliwość,
- 3) grubość,
- 4) zdolności sorpcyjne,
- 5) higroskopijność.

Na stan skóry głowy i włosów oraz ich właściwości mają wpływ następujące czynniki:

- poziom natłuszczenia,
- zawartość wody,
- zewnętrzne i wewnętrzne uszkodzenia włókien keratynowych.

Na owłosionej skórze głowy jest szczególnie dużo gruczołów łojowych. Produkują one specyficzną wydzielinę zwaną łojem skórny lub sebum, która jest mieszaniną substancji lipidowych, wolnych kwasów tłuszczowych, cholesterolu oraz skwalenu chroniących i nawilżających włosy. Lokalizacja gruczołów łojowych jest ściśle związana z obecnością mieszków włosowych. Gruczoły te wyprowadzają swoją wydzielinę tuż poniżej tzw. lejka, dzięki czemu stale i efektywnie natłuszczane są długie łodygi włosów. Zdrowie i wygląd włosów w dużej mierze zależy od ilości i jakości łoju odpowiedzialnego za:

- ochronę warstwy łuskowej (cuticuli) przed szkodliwym działaniem czynników zewnętrznych,
- nawilżenie włosów i ochronę przed utratą wody transepidermalnej–optymalna sprężystość i elastyczność włosów,
- ochronę trzonu włosa przed działaniem czynników atmosferycznych,
- połysk włosów,

Sebum tworzy również płaszcz lipidowy dla skóry głowy odpowiedzialny za ochronę przed szkodliwym działaniem czynników zewnętrznych i nawilżenie skóry. Nadmiar produkowanego sebum wywołuje przetłuszczanie się skóry głowy a niedomiar–jej wysuszenie. Zarówno nadczynność jak i niedoczynność gruczołów łojowych wpływa niekorzystnie na wygląd włosów. Pod wpływem grubej i tłustej warstwy lipidowej włosy stają się ciężkie, nadmiernie świecące i nie utrzymują kształtu. Zalegająca warstwa sebum sprzyja rozwojowi mikroorganizmów np. grzybów i bakterii wywołujących różne choroby skóry oraz świad sprzyjający roznoszeniu zmian patologicznych na całą skórę głowy. Z kolei zbyt mała ilość płaszcza ochronnego powoduje utratę wody z kory włosów i zwiększa ich podatność na uszkodzenia. Na ilość i jakość wydzielanego sebum mają wpływ:

- czynniki genetyczne,
- hormony płciowe,
- aktualny stan zdrowia,

- wiek (okres dojrzewania),
- dieta,
- czynniki zewnętrzne np.: nieprawidłowa pielęgnacja włosów, używanie niewłaściwych kosmetyków.

Niedobór wody w korze obniża elastyczność, sprężystość oraz wytrzymałość mechaniczną włosów. Nadmierne odparowywanie wody może być powodowane:

- niedoczynnością gruczołów łojowych skóry głowy
- uszkodzeniem łusek włosowych
- niewłaściwą pielęgnacją włosów
- nadmierną ekspozycją włosów na działanie słońca i promieni UV (solarium).

Uszkodzenia włókien keratynowych wywołują znaczne obniżenie wytrzymałości mechanicznej włosów i ich zrywanie, zwiększenie właściwości sorpcyjnych i higroskopijności. Wskazana grupa uszkodzeń może być wywołana przez:

- częste wykonywanie zabiegów chemicznych przy użyciu agresywnie działających preparatów fryzjerskich,
- czynniki mechaniczne, termiczne i chemiczne patrz JM 514[02] Z1.03).

Biorąc pod uwagę stan włosów wyróżnia się włosy: normalne, z przetłuszczającą się skórą głowy, suche, zniszczone i mieszane.

Włosy normalne (zdrowe) są gładkie w dotyku, lśniące, puszyste i sprężyste. Łuski we włosach zdrowych przylegają i zachodzą na siebie dachówkowato. Dzięki temu wewnętrzna część włosa (kora) jest chroniona przed szkodliwym działaniem czynników zewnętrznych, parowaniem wody i urazami mechanicznymi.

Prawidłowy budowa warstwy łuskowej zdrowego włosa



Warstwa posiada bardzo trwałą budowę, dzięki czemu jest on szczególnie odporny na wpływy zewnętrzne.

Rozczesywanie szczotką lub grzebieniem nie powoduje zazwyczaj uszkodzenia włosów.

Uszkodzenie łusek może nastąpić jedynie w obecności wilgoci.

Warstwa jest zbudowana z gładkich, skeratynowanych komórek. Te pojedyncze komórki tworzą siedmiokomórkowe pierścienie nałożone na siebie dachówkowato.

Rys. 1. Prawidłowa budowa zdrowego włosa

Pielęgnacja włosów normalnych polega na utrzymaniu ich prawidłowej fizjologii. Sprowadza się do mycia odpowiednio dobranymi szamponami, stosowania odżywek ochronnych oraz szczotkowania wygładzającego łuski i poprawiającego ukrwienie skóry głowy. By włosy normalne pozostały w dobrej kondycji należy chronić je latem przed nadmierną ilością słońca i wiatru przez stosowanie preparatów stylizujących z filtrami UV, a zimą w miarę możliwości przed gorącym i suchym powietrzem w zamkniętych pomieszczeniach.

Włosy z przetłuszczającą się skórą głowy są mało puszyste, nadmiernie świejące i wiotkie. Wydzielina gruczołów łojowych zalegająca na skórze głowy i włosach zakłóca parowanie wody i zlepia poszczególne pasma, zatyka pory skóry, uniemożliwiając jej normalne

oddychanie. W konsekwencji zwiększa się podatność na występowanie łupieżu i wypadanie włosów. Przyczynami przetłuszczania się włosów najczęściej są:

- zbyt duża aktywność gruczołów łojowych,
- zaburzenia hormonalne,
- stres,
- nadmierne pocenie się,
- niewłaściwa dieta bogata w tłuszcze nasycone i węglowodany,
- częste mycie włosów nieodpowiednio dobranymi szamponami,
- zaburzenia przemiany materii.

Pielęgnacja włosów przetłuszczających się polega na oczyszczaniu, myciu, odżywianiu i leczeniu.

Do oczyszczania skóry i włosów z nadmiaru sebum używa się szamponów–peelingów. Zawarte w nich granulki trące usuwają obumarłe komórki i pozostałości sebum. Innym sposobem oczyszczania skóry głowy są maski glinowe. Glinkę rozrobioną wodą mineralną nakłada się na włosy jak farbę, oddzielając kolejne pasma, i pozostawia na 20 minut do wyschnięcia. Zasychając, glinka pochłania tłuszcz, oczyszcza i ściąga pory, a zawarte w niej minerały regulują pracę gruczołów wytwarzających sebum. Zabieg głębokiego oczyszczania wykonuje się raz w tygodniu.

Do częstego (nawet codziennego) mycia używa się łagodnie działających szamponów z biosiarką lub zawierających wyciągi np. z pokrzywy, czarnej rzepy, łopianu, mięty, rumianku, aloesu.

Do pielęgnacji włosów przetłuszczających się stosuje się odżywki zawierające witaminy, sole mineralne i wyciągi z ziół o działaniu nawilżającym, wzmacniającym i odżywiającym włosy. Składniki w nich zawarte regulują pracę gruczołów łojowych oraz wzmacniają cebulki włosowe. Kondycję włosów przetłuszczających się można też poprawić wcierając w skórę głowy specjalne toniki. Zadaniem takich preparatu jest regulowanie wydzielania sebum i pobudzanie mikrokrazenia w skórze głowy. Im lepiej krew krąży w skórze, tym jest ona lepiej dotleniona, a tym samym odżywiona i nawilżona. Praca gruczołów łojowych ulega wtedy zahamowaniu, a włosy wyraźnie się wzmacniają.

Jeśli włosy bardzo się przetłuszczają i towarzyszą im problemy z cerą, konieczna jest konsultacja z endokrynologiem. Może to, bowiem oznaczać, że w organizmie zachwiana jest równowaga hormonalna. Do pielęgnacji bardzo tłustych włosów zastosuje się szampony lecznicze. Oczyszczają włosy i skórę głowy, ale przede wszystkim ograniczają wydzielanie sebum przez gruczoły łojowe. Takie szampony zawierają substancje przeciwłojotokowe działaniu przeciwłojotokowym np. smołę węglową oraz substancje oczyszczające np. glinki kaolinowe.

Szampony lecznicze należy stosować naprzemiennie z szamponami łagodnie myjącymi przeznaczonymi do codziennej pielęgnacji. W ten sposób unika się przesuszenia skóry głowy, grożącego uruchomieniem wzmożonej produkcji sebum.

Włosy suche są matowe, sztywne, nieelastyczne i trudne do ułożenia. Za ich stan odpowiadają uszkodzenia łusek oraz niedoczynność gruczołów łojowych. Powyłamywane i rozchylone łuski oraz brak bariery lipidowej powodują zwiększenie parowania wody i postępujące zniszczenie struktury keratynowej. Przyczyną zachwiania stopnia nawilżania włosów może być:

- niewłaściwa ich pielęgnacja – częste zabiegi chemiczne, stosowanie dużej ilości środków stylizujących o działaniu wysuszającym, itp.,
- szkodliwe działanie czynników zewnętrznych takich jak: wysoka temperatura, silne słońce,
- zanieczyszczenia powietrza, chlorowana woda.

Pielęgnacja włosów suchych polega na stosowaniu preparatów o działaniu nawilżającym, natłuszczającym i ochronnym oraz na odbudowie struktur białkowych.

Do mycia należy używać delikatnych szamponów o działaniu nawilżającym i natłuszczającym. Po myciu włosów zawsze powinna być zastosowana odżywka. Im bogatsza w nawilżające, regenerujące i wygładzające składniki, tym lepsza. Szczególnie godne polecenia są intensywnie działające odżywki – maski, stosowane w formie kilkuminutowych kompresów, przykrytych folią lub ręcznikiem, jak też wzmacniająco–regenerujące odżywki przygotowane domowym sposobem.

Przy pielęgnacji włosów suchych należy pamiętać o kilku zasadach, których należy przestrzegać, aby nie pogorszyć stanu włosów. Zasady pielęgnacji włosów suchych:

- unikać zbyt częstego mycia włosów,
- aplikować po każdym myciu odżywkę o działaniu kondycjonującym,
- nakładać na włosy raz w tygodniu maskę o głębokim działaniu nawilżającym i odżywczym,
- nie spinać włosów i unikać fryzur powodujących naprężanie włosów,
- unikać stosowania lakierów i innych środków stylizujących powodujących dodatkowe wysuszenie włosów,
- w lecie chronić włosy przed promieniami słonecznymi, stosując nakrycie głowy.
- stosować preparaty zawierające filtry blokujące wnikanie do wnętrza włosa promieni UV.

Włosy zniszczone są matowe, szorstkie i trudne do ułożenia. Dzieje się tak dlatego, że łuski nie są już ułożone na wzór dachówek, lecz odchylone i połamane. Nie odbijają światła i włosy są mniej lśniące. Ich miękkość i podatność na ułożenie jest znacznie mniejsza, gdyż powierzchnia włosów jest szorstka i włosy zaczepiają się o siebie.

Uszkodzona powierzchnia łusek włosa w dużym powiększeniu



Z upływem czasu łuski oraz międzykomórkowy materiał wiążący ulegają erozji i dezintegracji.

Typowym zjawiskiem jest rozchodzenie się krawędzi łusek, co nasila się w pobliżu końcówek włosów, w wyniku, czego powierzchnia włosa staje się szorstka.

Włosy mają wygląd matowy i są bez połysku. Popękane i rozchodzące się łuskowate krawędzie są wyraźnie widoczne.

Składniki czynne środka pielęgnacyjnego odkładają się na łuskach i tworzą warstwę, która wygładza powierzchnię włosa.

Rys. 2. Uszkodzona powierzchnia łusek włosa w dużym powiększeniu

Wraz ze wzrostem włosy podlegają coraz większym obciążeniom. Ich łuski ulega trwałemu uszkodzeniu. Następuje utrata międzykomórkowego materiału wiążącego (cementu), a włos staje się łamliwy i bez połysku. Jeżeli utrata elastyczności i trwałości ulega nasileniu, włos traci swą spójność. Włos rozszczepia się i ulega podziałowi na włókienka.

Rodzaje uszkodzeń końcówek włosów



Rys. 3. Rodzaje uszkodzeń końcówek włosów

Rozszczipiona końcówka włosa (wzdłuż włókien)

Włos rozszczipia się i rozchodzi od końcówki do nasady. Jest to łatwe do zdiagnozowania poprzez oględziny włosów.

Kończówka włosa rozszczipiona (krzaczasto)

Rozdzielone włókna kory straciły swoją spójność. Kończówki włosów z tego typu rozszczipieniem wyglądają jak drobne białe kropki.

Przyczynami uszkodzeń włosów są:

- czynniki mechaniczne, fizyczne i mechaniczne (patrz: JM 514[02] Z1.03)
- niewłaściwa pielęgnacja
- długotrwałe działanie szkodliwych czynników atmosferycznych
- niewłaściwe suszenie włosów,
- źle przeprowadzone zabiegi fryzjerskie lub ich nadmiar,
- zła dieta (niedobór mikroelementów, selenu, cynku, żelaza, dieta niskobiałkowa, brak aminokwasów, niedostateczna ilość witamin).

Włosy zniszczone wymagają najintensywniejszej pielęgnacji. Do mycia należy stosować emulsyjne szampony o łagodnych właściwościach myjących i ochronnych, natomiast do regeneracji – preparaty bogate w substancje odbudowujące strukturę włosów np. ceramidy, białka, aminokwasy. Uzupełnieniem intensywnego odżywienia włosów powinno być stosowanie po każdym myciu preparatów kondycjonujących o działaniu nawilżającym, natłuszczającym i odbudowującym uszkodzenia łusek włosowych.

Włosy mieszane to włosy tłuste u nasady, a suche i łamliwe na końcach. Stanowią duży problem w ich pielęgnacji. Skóra głowy wydziela zbyt dużo łoju, przez co pory skórne są zatkane, włosy obciążone, pozbawione blasku i puszystości. Równocześnie końcówki tych samych włosów, najczęściej pod wpływem słońca, słonej lub chlorowanej wody, zanieczyszczeń, wysokich temperatur źle przeprowadzonych zabiegów fryzjerskich czy zaburzeń hormonalnych, stają się suche, matowe i łamliwe.

Pielęgnacja tego rodzaju włosów polega na wyregulowaniu wydzielania sebum, nawilżeniu i wygładzeniu końcówek włosów. Wykorzystuje się połączenie sposobów pielęgnacji włosów tłustych i suchych.

Do mycia należy stosować specjalne szampony zawierające w swoim składzie zarówno substancje normalizujące wydzielanie sebum jak i odżywiające włosy. Oprócz dobrych szamponów konieczne są odpowiednie balsamy, odżywki i toniki. Skórę głowy można nacierać preparatami mającymi działanie regulujące i hamujące nadmierne wydzielanie łoju. Doskonale w takich przypadkach sprawdzają się toniki. Mają one działanie lekko przesuszające, wzmacniają i wydłużają, antyłuszczowe działanie specjalnych szamponów. Na wysuszone i uszkodzone części włosa nakłada się odżywki o właściwościach nawilżających, natłuszczających i odżywczych.

Tabela 1. Zestawienie rodzaju uszkodzeń, przyczyn postawania i właściwości włosów [4, s. 50]

Rodzaj uszkodzenia	Przyczyny powstawania uszkodzeń	Wygląd, właściwości i odporność włosów
Przetłuszczanie	Czynniki drażniące skórę głowy, zaburzenia hormonalne, stres, niewłaściwa dieta(bogata w tłuszcze zwierzęce i wielocukry)	Wiotkie, brak puszystości, nie utrzymują kształtu, odporne na zabiegi koloryzacji półtrwałej i ondulacji chemicznej oraz działanie szkodliwych czynników zewnętrznych
Nadmierne przesuszenie	Niedoczynność gruczołów łojowych, uszkodzenia łusek, działanie wysokiej temperatury, czynniki atmosferyczne: wiatr, słońce, uwarunkowania genetyczne, częste zabiegi chemiczne(farbowanie, rozjaśnianie, ondulacja chemiczna)	Bez połysku, szorstkie w dotyku, nieelastyczne, nie utrzymują kształtu, podatne na działanie szkodliwych czynników zewnętrznych i środków chemicznych(rozjaśniaczy, farb utleniających, płynów trwale ondulujących)
Uszkodzenia łusek włosowych	Niewłaściwie przeprowadzone zabiegi chemiczne, czynniki mechaniczne: zbyt intensywne czesanie, związywanie włosów, ocieranie włosów o ubranie, czynniki atmosferyczne, działanie promieni UV	Brak połysku, szorstkie w dotyku, wzmożone odparowywanie wody, rozdwanie końcówek, podatność na zniszczenia, nadmierna wrażliwość na działanie barwników bezpośrednich
Oslabienie kory włosa	Czynniki mechaniczne (nadmierne rozciąganie włosów), zabiegi chemiczne: ondulacja chemiczna, rozjaśnianie, koloryzacja utleniająca, czynniki atmosferyczne(głównie działanie słońca)	Brak elastyczności, nie utrzymują kształtu, znaczne obniżenie wytrzymałości mechanicznej–urywanie włosów
Silne zniszczenie łusek i kory włosa	Zbyt częste i niewłaściwie wykonywane zabiegi chemiczne, kompleksowe działanie szkodliwych czynników mechanicznych i atmosferycznych	Brak połysku, szorstkie w dotyku, nie utrzymują kształtu, ulegają zrywaniu i łamaniu pod wpływem niewielkich obciążeń na skutek znacznego obniżenia wytrzymałości mechanicznej, nadmierne wrażliwe na działanie barwników oksydacyjnych (szybciej się wypłukują z włosa), możliwy brak podatności na ondulację chemiczną

Do kluczowych umiejętności fryzjera zalicza się zdolność rozpoznawania stanu włosów i skóry głowy, znajomość sposobów ich pielęgnacji oraz udzielanie porad. Właściwie postawiona diagnoza stanowi podstawę dobrze wykonanego zabiegu. Powinna być stawiana na podstawie badania włosów i skóry głowy oraz wywiadu przeprowadzonego z klientką/klientem.

Przeprowadzając wywiad należy zapytać klientkę/ klienta o:

- częstotliwość mycia włosów,
- zabiegi wcześniej wykonywane na włosach,
- występowanie uczuleń spowodowanych nadwrażliwością na preparaty fryzjerskie.

Do przeprowadzenia wywiadu poleca się stosowanie pytań zamkniętych, otwartych i wyboru. Każdemu klientowi korzystającemu z usług salonu fryzjerskiego należy założyć kartę klienta, w której powinny być zanotowane najistotniejsze informacje dotyczące stanu włosów i skóry głowy przed i po wizycie, rodzaju wykonanego zabiegu, doboru preparatów i zasad ich stosowania.

Karta diagnozy stanu włosów

A. Wywiad z klientem

Kiedy mył/myła pan(i) ostatni raz włosy?

Jak często myje pan(i) włosy?

Jakie ma pan(i) problemy z włosami
lub skórą głowy?

Jakie zabiegi chemiczne na włosach
przeprowadzał(a) pan(i) ostatnio?

B. Ocena skóry głowy

Czynność gruczołów łojowych:

┆ normalna

┆ niedoczynność gruczołów łojowych skóra

┆ nadczynność gruczołów łojowych, łojotok tłusty sucha

┆ nadczynność, łojotok suchy

Łupież

┆ łupież łojotokowy ┆ łupież zwykły

Zmiany na skórze głowy:

.....

.....

Inne:

.....

C. Ocena włosów

Wygląd:

┆ matowy połysk ┆ brak puszystości i połysku ┆ tłusty połysk

Rezultat czynności gruczołów łojowych:

nasada środkowa część włosa końcówki

┆ normalna ┆ normalna ┆ normalna

┆ sucha ┆ sucha ┆ sucha

┆ tłusta ┆ tłusta ┆ tłusta

Zalecenia pielęgnacyjne:

W salonie

.....

.....

W domu

.....

.....

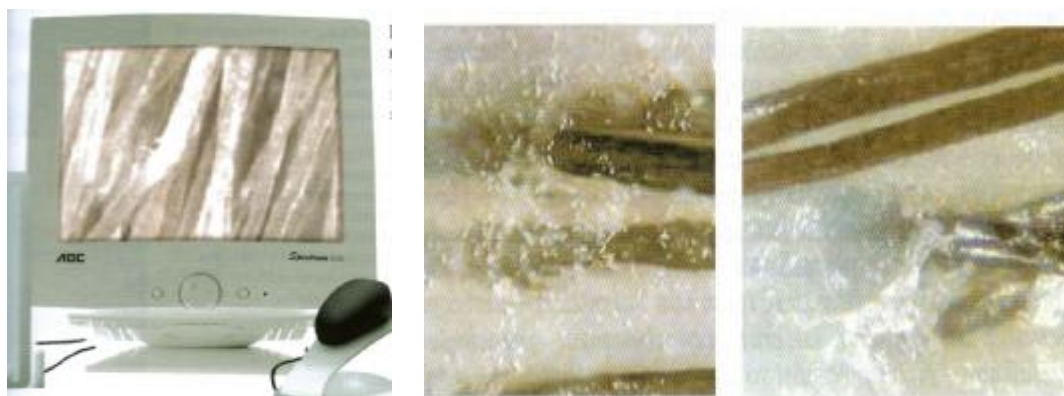
[3, s. 30]

Do oceny organoleptycznej stanu włosów i skóry głowy należy włosy rozdzielać na pasma i rozczesywać. Przeprowadzając takie badanie wykorzystuje się zmysł wzroku i dotyku. Na podstawie badania organoleptycznego ocenia się:

- stopień elastyczności włosów,
- stan łusek włosowych,
- połysk,

- stopień natłuszczenia powierzchniowego skóry głowy i włosów,
- uszkodzenia włosów w postaci: załamań, rozszczepu końcówek, pęknięć wzdłuż trzonu włosa,
- stopień higroskopijności (chłonność włosa),
- rozciągliwość włosów.

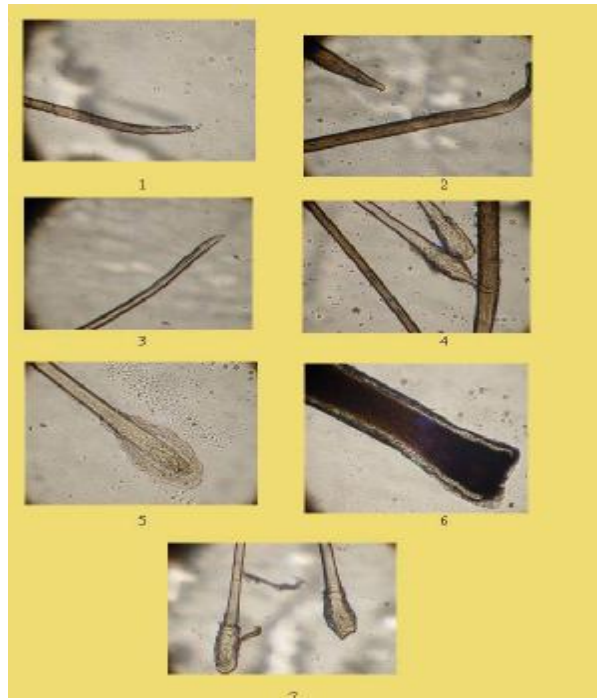
Poza badaniem organoleptycznym, oceny stanu włosów można dokonać na podstawie badania przyrządowego. Do jego przeprowadzenia służy mikrokamera. Jest to urządzenie zbliżone sposobem działania do sondy. Obraz skóry głowy i włosów jest widoczny na monitorze podłączonym do aparatu diagnozującego. Poszczególne fragmenty włosów w różnych powiększeniach pozwalają na ocenę fazy wzrostu włosa, stopnia uszkodzenia ich powierzchni oraz chorób skóry np. łupieżu.



Mikrokamera Włosy z łupieżem

Rys. 4. Mikrokamera do diagnozowania stanu włosów oraz włosy z łupieżem [4, s. 77]

Do precyzyjnej oceny przyczyn występowania chorób skóry głowy – głównie łysienia – służy trichogram. Badanie polega na mikroskopowej ocenie około 100 włosów pobranych z czterech lub pięciu okolic owłosionej skóry głowy. Oceniane są mieszki włosowe oraz łodygi włosa. Wnioski wynikające z badania są pomocne w ustaleniu przyczyny łysienia (pewne charakterystyczne cechy dla poszczególnych form utraty włosów), a w konsekwencji prawidłowego doboru leczenia (np. odpowiedni dobór składników do mezoterapii, leczenie miejscowe i ogólne). Przed badaniem nie wolno myć włosów przez 3–4 dni, stosować preparatów leczniczych, środków stylujących oraz wykonywać zabiegów chemicznych. Włosy poddane np. farbowaniu powinny mieć przynajmniej 1 cm odrost. [Źródło: www.epicentrum.pl]



Rys. 5. Trichogram–włos w fazie telogenu
www.wasylszyn.com.pl

Po określeniu stanu włosów i skóry głowy należy wskazać klientowi sposób postępowania chroniący przed dalszym uszkodzeniem, dobrać preparaty i zabiegi pielęgnacyjne a także określić wskazania pielęgnacyjne do domu.

4.1.2. Pytania sprawdzające

Odpowiadając na pytania, sprawdzisz, czy jesteś przygotowany do wykonania ćwiczeń.

1. Jakie czynniki wpływają na stan włosów?
2. Jakie wyróżnia się rodzaje włosów?
3. Jakie są cechy włosów zdrowych, suchych, zniszczonych, mieszanych i z przetłuszczającą się skórą głowy?
4. Na czym polega pielęgnacja włosów zdrowych, suchych, zniszczonych, mieszanych i z przetłuszczającą się skórą głowy?
5. Jakie są metody badania włosów?
6. Na czym polega badanie organoleptyczne włosów?
7. Do czego służy trichogram?
8. Jak przeprowadzić badanie włosów mikrokamerą?

4.1.3. Ćwiczenia

Ćwiczenie 1

Uzupełnij tabelę.

Rodzaj uszkodzenia	Wygląd włosów	Wskazania pielęgnacyjne
Włosy zdrowe		
Włosy z przetłuszczającą się skórą głowy		
Włosy suche		
Włosy zniszczone		

Sposób wykonania ćwiczenia

Aby wykonać ćwiczenie, powinieneś:

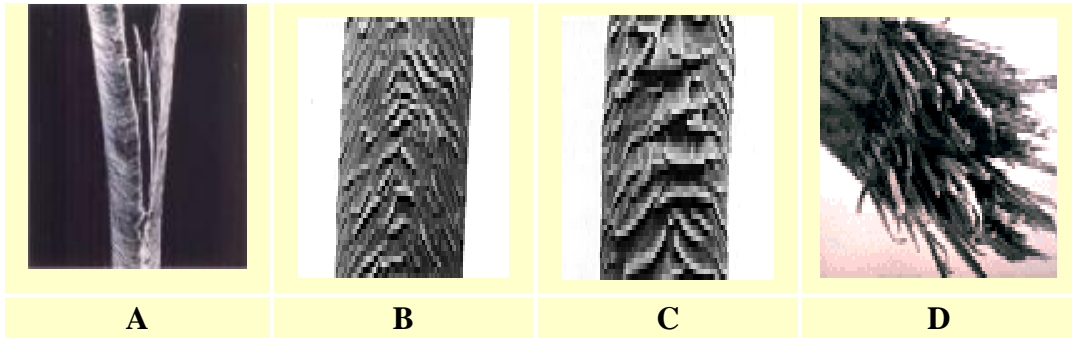
- 1) zapoznać się z opisem uszkodzeń włosów i zasadami ich pielęgnacji (materiał nauczania 4.1.1.),
- 2) uzupełnić tabelę,
- 3) porównać swoją tabelę z tabelami opracowanymi przez koleżanki/kolegów.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- karta ćwiczenia,
- literatura z rozdziału 6.

Ćwiczenie 2

Określ przedstawione na poniższych zdjęciach uszkodzenia włosów i wskaż możliwe przyczyny ich powstawania.



Zdjęcie A

Rodzaj uszkodzenia:

Przyczyny uszkodzenia:

.....

.....

.....

.....

.....

Zdjęcie B

Rodzaj uszkodzenia:

Przyczyny uszkodzenia:

.....

.....

.....

.....

.....

Zdjęcie C

Rodzaj uszkodzenia:

Przyczyny uszkodzenia:

.....

.....

.....

.....

.....

Zdjęcie D

Rodzaj uszkodzenia:

Przyczyny uszkodzenia:

.....

.....

.....

.....

.....

Sposób wykonania ćwiczenia

Aby wykonać ćwiczenie, powinienes:

- 1) zapoznać się opisem uszkodzeń włosów (materiał nauczania pkt. 4.1.1.),
- 2) dokonać analizy zdjęć przedstawionych w karcie ćwiczenia,
- 3) ustalić rodzaje uszkodzeń,
- 4) opisać możliwe przyczyny wskazanych w tabeli uszkodzeń włosów,
- 5) porównać swoje odpowiedzi z odpowiedziami opracowanymi przez koleżanki/kolegów.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- karta ćwiczenia,
- literatura z rozdziału 6.

Ćwiczenie 3

Przeprowadź rozmowę z klientem oraz wykonaj badanie organoleptyczne stanu włosów a następnie uzupełnij poniższą kartę diagnozy.

Karta diagnozy stanu włosów

A. Wywiad z klientem

Kiedy mył/myła pan(i) ostatni raz włosy?

Jak często myje pan(i) włosy?

Jakie ma pan(i) problemy z włosami
lub skórą głowy?

Jakie zabiegi chemiczne na włosach
przeprowadzał(a) pan(i) ostatnio?

B. Ocena skóry głowy

Czynność gruczołów łojowych:

↑ normalna

↑ niedoczynność gruczołów łojowych skóra

↑ nadczynność gruczołów łojowych, łojotok tłusty sucha

↑ nadczynność, łojotok suchy

Łupież

↑ łupież łojotokowy

↑ łupież zwykły

Zmiany na skórze głowy:

.....

.....

Inne:

.....

C. Ocena włosów

Wygląd:

↑ matowy połysk

↑ brak puszystości i połysku

↑ tłusty połysk

Rezultat czynności gruczołów łojowych:

nasada

środkowa część włosa

końcówki

↑ normalna

↑ normalna

↑ normalna

↑ sucha

↑ sucha

↑ sucha

↑ tłusta

↑ tłusta

↑ tłusta

Zalecenia pielęgnacyjne:

W salonie

.....
.....

W domu

.....
.....

[3, s. 30]

Sposób wykonania ćwiczenia

Aby wykonać ćwiczenie, powinieneś:

- 1) zapoznać się z metodami oceny stanu włosów i skóry głowy (materiał nauczania 4.1.1.),
- 2) przygotować stanowisko pracy,
- 3) przeprowadzić wywiad z klientem/klientką,
- 4) dokonać oceny organoleptycznej stanu włosów i skóry głowy,
- 5) uzupełnić kartę klienta,
- 6) przedstawić wyniki swojej pracy na forum klasy.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- karta klienta,
- grzebień do rozczesywania włosów,
- literatura z rozdziału 6.

4.1.4. Sprawdzian postępów

Czy potrafisz:

	Tak	Nie
1) wskazać czynniki wpływające na stan włosów?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) scharakteryzować wpływ pracy gruczołów łojowych skóry głowy na wygląd włosów?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) określić wpływ zawartości wody na stan włosów?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) określić wpływ uszkodzeń włókien keratynowych na stan włosów?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) scharakteryzować wygląd i cechy włosów zdrowych, suchych, zniszczonych, mieszanych i z przetłuszczającą się skórą głowy?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) wskazać zasady pielęgnacji różnych rodzajów włosów?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7) określić sposoby badania stanu włosów i skóry głowy?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8) przeprowadzić diagnozę organoleptyczną stanu włosów i skóry głowy?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9) wskazać przyrządowe metody badania stanu włosów i skóry głowy?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4.2. Przebieg technologiczny mycia włosów. Masaż

4.2.1. Materiał nauczania

Mycie włosów to podstawowy zabieg higieniczny. Jego celem jest:

- usunięcie z włosów zanieczyszczeń,
- przygotowanie włosów do zabiegów chemicznych, np. ondulacji chemicznej, koloryzacji półtrwałej,
- przerwanie reakcji chemicznych zachodzących we włosie podczas wykonywania, np. rozjaśniania, koloryzacji.

Wyróżnia się następujące sposoby mycia włosów:

- na sucho,
- środkami specjalnymi,
- na mokro.

Mycie na sucho jest wykonywane sporadycznie. Najczęściej wtedy, gdy skóra głowy nie powinna mieć kontaktu z detergentami i wodą. Do zabiegu używa się pudrów o silnych właściwościach higroskopijnych. Preparat rozprowadza się na skórze głowy i włosach i pozostawia na 10–15 minut, aby wchłonął zanieczyszczenia. Następnie preparat wraz z zanieczyszczeniami wyczesuje się z włosów grzebieniem o gęsto rozstawionych zębach.

Mycie środkami specjalnymi polega na miejscowym usuwaniu z włosów zanieczyszczeń, których nie można usunąć szamponami detergentowymi. Do zabiegu używa się np. nafty, eteru, benzyny ekstrakcyjnej. Wacik nasącza się środkiem myjącym i delikatnie usuwa z włosów zabrudzenie. Po usunięciu zanieczyszczeń włosy należy umyć na mokro.

Mycie na mokro szamponami detergentowymi jest najczęściej stosowanym sposobem mycia włosów. Może być wykonywany dwiema technikami:

- do przodu, w której głowa klienta jest skierowana do przodu, stosowana przy myciu w warunkach domowych,
- do tyłu, w której głowa klienta jest odchyłona do tyłu, stosowana w salonach fryzjerskich.

Etapy mycia na mokro to:

- operacje przygotowawcze – diagnoza stanu włosów, dobór odpowiedniego szamponu i odżywki o działaniu kondycjonującym, przygotowanie stanowiska pracy i zabezpieczenie odzieży klienta,
- mycie włosów,
- operacje końcowe – kondycjonowanie, rozczesanie i osuszenie włosów.

Przebieg technologiczny mycia na mokro

1. Przygotowanie stanowiska pracy – zdezynfekować umywalkę i zgromadzić na stanowisku do mycia:
 - narzędzia: grzebień do rozczesywania włosów (zdezynfekować przed zabiegiem),
 - bieliznę: ręcznik frotte, ręczniki papierowe,
 - odzież ochronną: rękawiczki lateksowe lub foliowe,
 - preparaty fryzjerskie: szampon i odżywkę.
2. Przygotowanie klienta do zabiegu – przed przystąpieniem do mycia włosów zabezpiecza się odzież klienta ręcznikiem frotte.
3. Diagnoza stanu włosów (patrz materiał nauczania pkt. 4.1.1.)
4. Dobór środków myjących (patrz JM 514[02] Z4.03).

5. Mycie włosów – obejmuje następujące czynności:
 - umycie i zdezynfekowanie rąk,
 - założenie rękawiczek ochronnych,
 - zwilżenie włosów wodą,
 - przygotowanie szamponu,
 - naniesienie szamponu na włosy,
 - pierwsze mycie,
 - płukanie,
 - drugie mycie,
 - płukanie.
6. Kondycjonowanie włosów.
7. Rozczesanie włosów – czynność wykonuje się masywnym grzebieniem o szeroko rozstawionych zębach.
8. Osuszenie włosów ręcznikiem.

Masaż głowy

Masaż towarzyszy myciu włosów i zabiegom pielęgnacyjnym. Wspomaga odżywienie włosów oraz:

- pobudza pracę gruczołów łojowych,
- pobudza krążenie krwi,
- likwiduje napięcie skóry.

Podczas świadczenia usług fryzjerskich można wykonać masaż:

- leczniczy – uśmierza bóle głowy,
- pobudzający – wspomaga odżywienie włosów,
- relaksujący – poprawia samopoczucie klienta,
- aromaterapeutyczny – zależnie od zastosowanych olejków eterycznych może działać pobudzająco, uspokajająco, relaksująco.

Masaż leczniczy obejmuje część owłosioną skóry głowy i masaż twarzy. Zabieg wykonuje się w kierunku zgodnym z przebiegiem naczyń żylnych i chłonnych oraz przebiegiem mięśni twarzy. Skórę masuje się oburącz opuszkami palców w kierunku od okolicy ciemieniowej w kierunkach bocznych do kąta żuchwy. Cześć potyliczną masuje się zsuwając ręce poza uszami na kark. Stosuje się głaskanie i rozcieranie. Szczególną odmianę stanowi koliste, lekkie, trwające 10 minut głaskanie opuszkami palca trzeciego lub czwartego w okolicy skroniowej. Celem tego głaskania jest działanie uśmierzające bóle głowy. Masaż twarzy obejmuje opracowanie mięśni w trzech częściach twarzy: żuchwowej, szczękowej i czołowej. Masaż wykonuje się symetrycznie opuszkami palców w kierunku od linii środkowej twarzy do okolicy kąta żuchwy. Stosuje głaskanie, rozcieranie i oklepywanie. [5, s.74].

Masaż pobudzający jest wykonywany z przewagą ruchów uciskania i rozcierania. Pobudza krążenie krwi i dotlenia mieszki włosowe. Poprawia samopoczucie klienta.

Masaż relaksujący wykonuje się z przewagą ruchów głaskania. Technikę wykonania podstawowego masażu relaksującego przedstawiono na poniższym schemacie.

Masaż podstawowy (1.-4.)



1. Przesunąć dłonie od płatów skroniowych przez boki ...



2. ... aż do tylnej części głowy ...



3. ... następnie same palce przesuwają w dół przed uszami w kierunku szyi ...



4. ... przesunąć dłonie (lekką naciskając) w kierunku karku, palce przesuwają na ramiona i zatrzymać na nich całe dłonie przez chwilę lekko uciskając.



5. **Masaż Czoła**
Masujemy czoło opuszkami palców przesuwając je od linii brwi ku górze.



6. **Masaż wzdłuż przedziałków**
Opierając jedną rękę na karku palcami drugiej przesuwamy wzdłuż przedziałków od środka głowy w kierunku karku.



7. **Łagodny ucisk dłońmi**
Dotykając jedną dłonią potylicy podeprzeć głowę jednocześnie lekko naciskając drugą dłonią czubek głowy.

8. **Masaż podstawowy**
Na zakończenie powtórzyc układ masażu podstawowego (1.-4.)

Rys. 6. Masaż relaksujący [4, s. 181]

Masaż aromaterapeutyczny wykonuje w okolicach skroni z zastosowaniem olejków eterycznych rozcieńczonych w tzw. olejach – nośnikach, np. oleju migdałowym lub słonecznikowym. Masaż wykonuje się z przewagą ruchów głaskania i ugniatania. Do zabiegu używa się kompozycji maksymalnie 5 różnych olejków eterycznych. W poniższej tabeli przedstawiono najczęściej stosowane olejki i ich działanie terapeutyczne.

Olejek eteryczny	Działanie terapeutyczne
Bazylikowy	Pobudzające, przeciwbólne
Bergamotowy	Przeciwstresowe
Cyprysowy	Uspokajające, przeciwbólne
Cytrynowy	Łagodzi napięcie nerwowe
Eukaliptusowy	Łagodnie pobudzający
Lawendowy	Uspokajające
Limetkowy	Przeciwdepresyjne, przeciwłękowe
Mandarynkowy	Uspokajające
Rozmarynowy	Pobudzające
Różany	Uspokajające

Przeciwwskazaniami do wykonania masażu są:

- stany zapalne skóry głowy,
- nadczynność gruczołów łojowych,
- zniszczone włosy,

Należy pamiętać, że masażu aromaterapeutycznego nie wykonuje się u kobiet w ciąży i karmiących.

4.2.2. Pytania sprawdzające

Odpowiadając na pytania, sprawdzisz, czy jesteś przygotowany do wykonania ćwiczeń.

1. Jaki zabieg fryzjerski jest podstawowym zabiegiem higienicznym?
2. Jakie są cele mycia włosów?
3. Jakie są sposoby mycia włosów?
4. Jakie są wskazania do mycia na sucho, na mokro i środkami specjalnymi?
5. Na czym polega mycie włosów na sucho?
6. Na czym polega mycie włosów środkami specjalnymi?
7. Jaki jest przebieg technologiczny mycia włosów na mokro?
8. Jakie rodzaje masażu można wykonać na skórze głowy?
9. Jakie są wskazania do wykonania masażu leczniczego?
10. Jakie są wskazania do wykonania masażu aromaterapeutycznego?
11. Na czym polega wykonanie masażu relaksującego?
12. Jakie są przeciwwskazania do wykonania masażu skóry głowy?

4.2.3. Ćwiczenia

Ćwiczenie 1

Sporządź plan pracy obejmujący wykonanie mycia włosów na mokro.

Sposób wykonania ćwiczenia

Aby wykonać ćwiczenie, powinieneś:

- 1) zapoznać się z przebiegiem technologicznym wykonywania mycia na mokro (materiał nauczania pkt. 4.2.1.),
- 2) zaplanować przeprowadzenie diagnozy stanu włosów,
- 3) określić preparaty fryzjerskie do mycia na mokro dostosowane do potrzeb włosów,
- 4) wskazać etapy mycia włosów na mokro,
- 5) zaplanować czynności obejmujące poszczególne etapy mycia włosów,
- 6) zaprezentować efekty swojej pracy na forum klasy.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- karta ćwiczenia,
- materiały piśmiennicze,
- literatura z rozdziału 6.

Ćwiczenie 2

Uzupełnij tabelę.

Olejek eteryczny	Działanie terapeutyczne
Bazylikowy	
	Przeciwstresowe
Cyprykowy	
Cytrynowy	
	Łagodnie pobudzający
Lawendowy	
Limetkowy	
	Uspakajające
	Pobudzające
Różany	

Sposób wykonania ćwiczenia

Aby wykonać ćwiczenie, powinieneś:

- 1) zapoznać się z opisem olejków eterycznych stosowanych do wykonania masażu aromaterapeutycznego skóry głowy (materiał nauczania pkt. 4.2.1.),
- 2) zapoznać się z zapisami w tabeli,
- 3) uzupełnić tabelę,
- 4) porównać swoje odpowiedzi z odpowiedziami opracowanymi przez koleżanki/kolegów.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- karta ćwiczenia,
- literatura z rozdziału 6.

Ćwiczenie 3

Uzupełnij tabelę

Rodzaj masażu	Rodzaje ruchów	Działanie pielęgnacyjne
Lecniczy		
Relaksujący		
Pobudzający		
Aromaterapeutyczny		

Sposób wykonania ćwiczenia

Aby wykonać ćwiczenie, powinieneś:

- 1) zapoznać się z opisem rodzajów masażu owłosionej skóry głowy (materiał nauczania pkt. 4.2.1.),
- 2) zapoznać się z zapisami w tabeli,
- 3) uzupełnić tabelę,
- 4) porównać swoje odpowiedzi z odpowiedziami opracowanymi przez koleżanki/kolegów.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- karta ćwiczenia,
- literatura z rozdziału 6.

4.2.4. Sprawdzenie postępów

Czy potrafisz:

	Tak	Nie
1) określić cele mycia włosów?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) wskazać sposoby mycia włosów?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) scharakteryzować mycie włosów na sucho?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) scharakteryzować mycie włosów na mokro?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) określić przebieg technologiczny mycia włosów na mokro?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) sporządzić plan pracy obejmujący wykonanie mycia włosów na mokro?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7) scharakteryzować mycie włosów środkami specjalnymi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8) rozróżnić rodzaje masażu skóry głowy?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9) scharakteryzować rodzaje masażu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10) dobrać olejek aromaterapeutyczny do wykonania masażu zgodnie z życzeniem klienta?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11) określić przeciwwskazania do wykonania masażu skóry głowy?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4.3. Rodzaje zabiegów pielęgnacyjnych

4.3.1. Materiał nauczania

Pielęgnacja to grupa czynności higienicznych i pielęgnacyjnych, których celem jest utrzymanie czystości oraz prawidłowej fizjologii włosów i skóry głowy. Do czynności i zabiegów pielęgnacyjnych zalicza się:

- czesanie – dbałość o estetykę fryzury,
- szczotkowanie – poprawa sprężystości włosów,
- strzyżenie końcówek – poprawa wyglądu włosów,
- mycie – oczyszczanie włosów,
- masaż – poprawa ukrwienia skóry, relaksacja,
- ochrona – zabezpieczenie włosów,
- kondycjonowanie – poprawa wyglądu włosów,
- regeneracja – poprawa struktury włosów,
- stymulacja pracy mieszków włosowych – normalizacja fizjologii włosów.

Pielęgnacja ma charakter mechaniczny i chemiczny.

Do **pielęgnacji mechanicznej** zalicza się czesanie, szczotkowanie, strzyżenie i masaż natomiast do pielęgnacji chemicznej – wszystkie zabiegi do wykonania, których wykorzystuje się preparaty fryzjerskie.

Czesanie (uporządkowanie) włosów należy wykonywać spokojnymi ruchami, w kierunku zgodnym z kierunkiem ułożenia łusek włosowych (z góry na dół). Włosy czesze się warstwami, od końcówek przesuując się stopniowo ku nasadzie.

Szczotkowanie wykonuje się 1–2 razy dziennie (przy włosach z przetłuszczającą się skórą głowy zabieg należy wykonywać rzadko albo raz dziennie miękką szczotką, żeby nie masować skóry głowy). Zabieg wykonuje się płynnymi ruchami, zgodnie z kierunkiem wzrostu włosa (od nasady po końce).

Mycie włosów – patrz materiał nauczania pkt. 4.2.1.

W ramach pielęgnacji chemicznej wyróżnia się następujące typy zabiegów:

- pielęgnację ramową – firmowe zabiegi wykonywane w salonach fryzjerskich,
- pielęgnację kompleksową – pełna pielęgnacja w salonie i w domu.

Pielęgnacja ramowa to zestaw usług specjalistycznych opracowywanych przez profesjonalne firmy fryzjerskie. Wykonywanie zabiegów ze wskazanego zakresu wymaga przeszkolenia i uzyskania stosownych certyfikatów potwierdzających umiejętności fryzjera.

Na **pielęgnację kompleksową** składają się poszczególne zabiegi wykonywane w salonie przez fryzjera i w domu przez klienta. Wskazany typ pielęgnacji obejmuje najczęściej wykonywanie zabiegów z zakresu kondycjonowania, regeneracji, ochrony oraz stymulacji i regulacja procesów fizjologicznych włosów.

Kondycjonowanie to krótkotrwała poprawa stanu włosów. Jest zabiegiem doraźnym. Działanie pielęgnacyjne dotyczy zewnętrznej warstwy włosów. Zasady kondycjonowania:

- produkty aplikuje się na wilgotne, czyste włosy,
- preparat kondycjonujący powinien być dobrany do typu i stanu włosów,
- preparat aplikuje się na włosy w ilości wskazanej przez producenta (zbyt duża ilość środka pielęgnacyjnego może obciążyć i zmatowić włosy),
- nie należy przedłużać czasu działania preparatu na włosy,
- po nałożeniu produktu można włosy przykryć foliowym czepkiem lub ręcznikiem i miejscowo podgrzać suszarką.

Cele kondycjonowania:

- wygładzenie łusek włosowych,
- uzupełnienie ubytków w zewnętrznej warstwie włosa,
- nawilżenie włosów,
- neutralizacja ujemnych ładunków kumulujących się na powierzchni włosów (włosy przestają się elektryzować).

Regeneracja to długotrwała poprawa stanu włosów. Zabiegi wykonuje się na włosach uszkodzonych i zniszczonych.

Tabela 2. Zasady regeneracji [4, s. 53]

Stan włosów	Częstotliwość stosowania środków regeneracyjnych
Włosy normalne	Jeden zabieg co 4–6 tygodni
Włosy suche	Jeden zabieg co 3–4 tygodnie
Włosy suche ze zniszczeniami mechanicznymi	W pierwszej fazie regeneracji: jeden zabieg co 2–3 tygodnie, później co 3–4 tygodnie
Włosy zniszczone zabiegami chemicznymi	W pierwszej fazie regeneracji: jeden zabieg co 1–2 tygodnie, później sukcesywnie zmniejszać częstotliwość zabiegów w zależności od poprawy stanu włosów
Włosy silnie zniszczone agresywnie działającymi środkami chemicznymi	W pierwszej fazie regeneracji 2–4 razy w tygodniu, potem raz w tygodniu

Zasady regeneracji:

- właściwe ustalenie częstotliwości wykonywania zabiegu,
- prawidłowe dobranie preparatów regenerujących,
- przestrzeganie zaleceń producenta do stosowania preparatów,
- dokładne wykonywanie wszystkich czynności składających się na dany zabieg regeneracyjny.

Cele regeneracji:

- likwidacja ubytków w strukturze włosów,
- stopniowa odbudowa uszkodzonych fragmentów włosów,
- poprawa właściwości włosów – wytrzymałości mechanicznej, elastyczności i sprężystości włosów.

Ochrona to zabezpieczenie włosów przed działaniem szkodliwych czynników zewnętrznych np. promieni UV, wolnych rodników, preparatów fryzjerskich. Środki ochronne często działają synergistycznie z kondycjonerami i preparatami regenerującymi.

Stymulacja i regulacja procesów fizjologicznych włosów polega na zastosowaniu preparatów bogatych w substancje aktywne działające na mieszki włosowe. Zabieg wykonuje się w celu:

- stymulacji procesów odnowy naskórka,
- poprawienia krążenia,
- przyspieszenia porostu włosów i hamowania ich wypadania,
- normalizacji pracy gruczołów łojowych,
- regulacji innych zaburzeń, np. łupieżu.

Wskazany rodzaj zabiegu pielęgnacyjnego efektywnie wzmacnia, odżywia i reguluje procesy fizjologiczne włosów. Należy jednak pamiętać, że nie wolno stosować leczniczych środków stymulujących bez wiedzy i zgody lekarza dermatologa bądź endokrynologa.

Nieco innego sposobu postępowania wymaga od fryzjera **pielęgnacja włosów dziecka**. Należy pamiętać, że włosy dzieci są delikatniejsze. Do ich mycia stosuje się szampony zawierające niejonowe środki powierzchniowo czynne, które nie powodują podrażnień śluzówek i wykazują łagodne działanie myjące. Włosy myje się raz w tygodniu, ponieważ do okresu pokwitania gruczoły łojowe produkują mniejszą ilość płaszcza lipidowego. Przy dłuższych włosach poleca się stosowanie delikatnych odżywek o działaniu kondycjonującym, które ułatwiają rozczesywanie. Włosy małych dzieci powinny wysychać samoistnie na powietrzu, starszych można suszyć suszarką.

Tabela 3. Zasady pielęgnacji włosów przedstawiono w poniższej tabeli.

Stan włosów	Zasady pielęgnacji			
	Mycie	Kondycjonowanie	Regeneracja	Inne zabiegi
Włosy suche z uszkodzeniami	Szampony delikatnie myjące; podczas mycia należy unikać rozciągania i pocierania włosów	Odżywki o działaniu nawilżającym i ochronnym aplikowane po każdym myciu	Preparaty nawilżające i odbudowujące ubytki aplikowane, co najmniej raz w miesiącu	Regularne strzyżenie końcówek, czesanie włosów po aplikacji toników
Włosy przetłuszczające się	Szampony o delikatnych właściwościach myjących; podczas mycia nie masować skóry głowy, myc włosy stosownie do potrzeb (nawet codziennie)	Odżywki nie aplikuje na włosy przy nasadzie lub stosuje preparaty w formie roztworów (lotiony, toniki)	Preparaty zwierające substancje normalizujące wydzielanie sebum, nawilżające i dotleniające mieszki włosowe	Regularne strzyżenie końcówek, unikać szczotkowania włosów i masażu. Stosowanie preparatów stymulujących pracę gruczołów łojowych skóry głowy. Raz w tygodniu stosować oczyszczanie włosów peelingami lub glinkami złuszczającymi naskórek
Włosy po chemicznych zabiegach fryzjerskich	Szampon o delikatnych właściwościach myjących; podczas mycia masować skórę głowy, aby pobudzić krążenie krwi	Odżywki z formułą chroniącą efekty zabiegu oraz o działaniu ochronnym aplikowane po każdym myciu	Preparaty odbudowujące struktury keratynowe, ampułki odżywiające włosy aplikowane, co najmniej raz w miesiącu	Regularne strzyżenie końcówek, szczotkowanie włosów
Oslabienie i wypadanie włosów	Szampon o delikatnych właściwościach myjących z dodatkiem substancji poprawiających mikrokrążenie w mieszkach włosowym; podczas mycia	Odżywki bogate w substancje odżywcze np. witaminy, mikro i makroelementy	Preparaty odżywiające włosy aplikowane raz w tygodniu	Stosowanie ampulek zawierających substancje hamujące wypadanie włosów oraz wzmacniające mieszki włosowe

	masować skórę głowy, aby pobudzić krążenie krwi			
Włosy z łupieżem	Stosować szampony przeciwłupieżowe na przemian z szamponami o łagodnych właściwościach myjących; podczas mycia delikatnie masować skórę głowy	Odżywki aplikuje się na długość i końce włosów	Preparaty o działaniu przeciwgrzybiczym Aplikowane raz w tygodniu na skórę głowy	Stosowanie preparatów o działaniu keratolitycznym, łagodzącym i stymulującym pracę gruczołów łojowych

4.3.2. Pytania sprawdzające

Odpowiadając na pytania, sprawdzisz, czy jesteś przygotowany do wykonania ćwiczeń.

1. Jakie zabiegi pielęgnacyjne wykonuje się w salonie fryzjerskim?
2. Jakie zabiegi zalicza się do pielęgnacji mechanicznej?
3. Jakie zabiegi pielęgnacyjne zalicza się do pielęgnacji chemicznej?
4. Na czym polega pielęgnacja ramowa?
5. Na czym polega pielęgnacja kompleksowa?
6. Na czym polega kondycjonowanie włosów?
7. Jaka jest częstotliwość wykonywania zabiegów regeneracyjnych?
8. Jakie są wskazania do wykonania zabiegu stymulującego i regulującego fizjologię włosów?
9. Na czym polega pielęgnacja włosów dziecka?
10. Jakie są zasady pielęgnacji różnych rodzajów włosów?
11. Na czym polega pielęgnacja włosów dziecka?

4.3.3. Ćwiczenia

Ćwiczenie 1

Uzupełnij tabelę.

Stan włosów	Zasady pielęgnacji			
	Mycie	Kondycjonowanie	Regeneracja	Inne zabiegi
Włosy suche z uszkodzeniami		Odżywki o działaniu nawilżającym i ochronnym aplikowane po każdym myciu		Regularne strzyżenie końcówek, czesanie włosów po aplikacji toników

	Szampony o delikatnych właściwościach myjących; podczas mycia nie masować skóry głowy, myć włosy stosownie do potrzeb (nawet codziennie)			
Włosy po chemicznych zabiegach fryzjerskich				Regularne strzyżenie końcówek, szczotkowanie włosów
Oslabienie i wypadanie włosów				
Włosy z łupieżem suchym				

Sposób wykonania ćwiczenia

Aby wykonać ćwiczenie, powinieneś:

- 1) zapoznać się z opisem zasad pielęgnacji różnych rodzajów włosów (materiał nauczania pkt. 4.3.1.),
- 2) zapoznać się z zapisami w tabeli,
- 3) uzupełnić tabelę,
- 4) porównać swoje odpowiedzi z odpowiedziami opracowanymi przez koleżanki/kolegów.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- karta ćwiczenia,
- literatura z rozdziału 6.

Ćwiczenie 2

Sporządź plan pracy obejmujący wykonanie zabiegu regeneracyjnego dostosowanego do potrzeb włosów.

Sposób wykonania ćwiczenia

Aby wykonać ćwiczenie, powinieneś:

- 1) przeprowadzić wywiad z klientem,
- 2) dokonać badania organoleptycznego stanu włosów,
- 3) zapoznać się z opisami działania różnych preparatów regeneracyjnych,
- 4) dobrać preparat regeneracyjny,
- 5) określić etapy wykonania usługi,
- 6) zaplanować wykonanie zabiegu regeneracyjnego dostosowanego do potrzeb włosów,
- 7) zaprezentować efekty swojej pracy na forum klasy.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- karta diagnozy,
- opisy działania różnych preparatów o działaniu regenerującym,
- materiały piśmiennicze,
- literatura z rozdziału 6.

Ćwiczenie 3

Opracuj plan pielęgnacji kompleksowej dostosowanej do potrzeb włosów klienta.

Sposób wykonania ćwiczenia

Aby wykonać ćwiczenie, powinieneś:

- 1) zapoznać się z opisem pielęgnacji kompleksowej oraz zasad pielęgnacji różnych rodzajów włosów (materiał nauczania pkt. 4.3.1.),
- 2) przeprowadzić diagnozę stanu włosów klienta,
- 3) określić preparaty do mycia, kondycjonowania i regeneracji włosów klienta,
- 4) zaplanować działania pielęgnacyjne dostosowane do potrzeb klienta w salonie fryzjerskim,
- 5) ustalić wskazania pielęgnacyjne do domu właściwe dla danego rodzaju włosów klienta,
- 6) zaprezentować efekt swojej pracy na forum klasy.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- karta diagnozy,
- opisy preparatów do pielęgnacji włosów,
- literatura z rozdziału 6.

4.3.4. Sprawdzian postępów

Czy potrafisz:

	Tak	Nie
1) wyjaśnić pojęcie pielęgnacja włosów?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) wskazać czynności zaliczane do pielęgnacji mechanicznej?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) rozróżnić zabiegi zaliczane do pielęgnacji chemicznej?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) wyjaśnić na czym polega kondycjonowanie włosów?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 5) określić na czym polega regeneracja włosów? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6) zaplanować częstotliwość wykonywania zabiegów regeneracyjnych dostosowanych do potrzeb włosów? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7) wyjaśnić na czym polega stymulacja i regulacja procesów fizjologicznych włosów? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8) dobrać rodzaj zabiegu pielęgnacyjnego do potrzeb włosów? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9) scharakteryzować zasady pielęgnacji różnych rodzajów włosów? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10) scharakteryzować zasady pielęgnacji włosów dzieci? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

5. SPRAWDZIAN OSIĄGNIĘĆ

INSTRUKCJA DLA UCZNIĄ

1. Przeczytaj uważnie instrukcję.
2. Podpisz imieniem i nazwiskiem kartę odpowiedzi.
3. Zapoznaj się z zestawem zadań testowych.
4. Test zawiera 20 zadań dotyczących planowanie zabiegów pielęgnacyjnych. Są to zadania wielokrotnego wyboru i tylko jedna odpowiedź jest prawidłowa.
5. Udzielaj odpowiedzi tylko na załączonej karcie odpowiedzi.
6. Zaznacz prawidłową odpowiedź znakiem X (w przypadku pomyłki należy błędną odpowiedź zaznaczyć kółkiem, a następnie ponownie zakreślić odpowiedź prawidłową).
6. Pracuj samodzielnie, bo tylko wtedy będziesz miał satysfakcję z wykonanego zadania.
7. Kiedy udzielenie odpowiedzi będzie Ci sprawiało trudność, wtedy odłóż jego rozwiązanie na później. Wróć do niego, gdy rozwiążesz pozostałe zadania. Na rozwiązanie testu masz 45 minut.

Powodzenia!

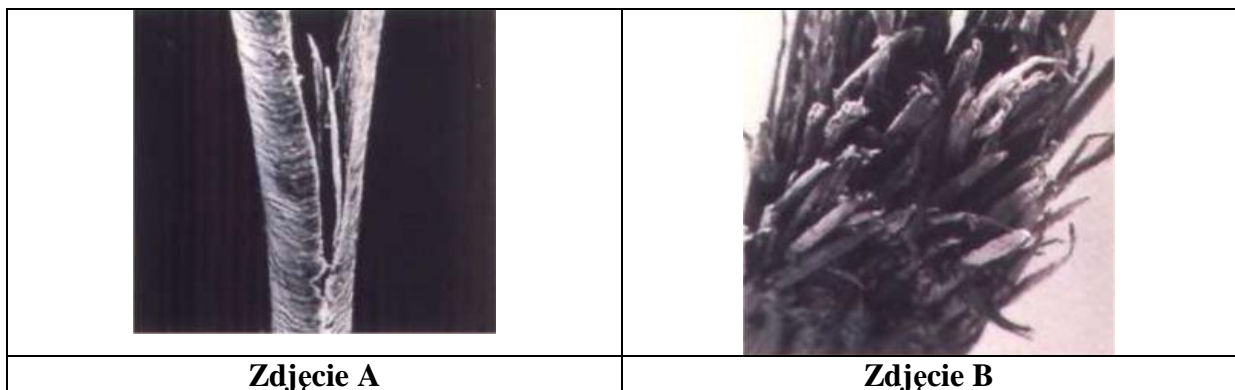
ZESTAW ZADAŃ TESTOWYCH

1. Jednym z czynników mających bezpośredni wpływ na stan włosów i skóry głowy jest
 - a) higroskopijność.
 - b) wytrzymałość na zrywanie.
 - c) poziom natłuszczenia.
 - d) sorpcja.
2. Sebum to
 - a) gruczoł łojowy.
 - b) płaszcz tłuszczowy.
 - c) gruczoł dokrewny.
 - d) mieszek włosowy.
3. Nadczynność gruczołów łojowych powoduje
 - a) obniżenie wytrzymałości mechanicznej włosów.
 - b) wysuszenie włosów i skóry głowy.
 - c) przetłuszczanie się włosów i skóry głowy.
 - d) rozdwanie końcówek włosów.
4. Wskazaniem pielęgnacyjnym dla włosów zdrowych jest
 - a) stosowanie ochrony przed działaniem promieni UV.
 - b) normalizacja pracy gruczołów dokrewnych.
 - c) intensywne nawilżanie włosów.
 - d) stosowanie preparatów o działaniu keratolitycznym.
5. Oczyszczanie włosów i skóry głowy z nadmiaru sebum wykonuje się
 - a) raz w miesiącu.
 - b) codziennie.
 - c) co 2–3 dni.
 - d) raz w tygodniu.

6. „Są matowe, sztywne, nieelastyczne i trudne do ułożenia. Za ich stan odpowiadają uszkodzenia łusek oraz niedoczynność gruczołów łojowych”. Przytoczony fragment tekstu opisuje włosy
- normalne.
 - suche.
 - przetłuszczające się.
 - wszystkie odpowiedzi są prawidłowe.
7. Jedną z zasad pielęgnacji włosów suchych jest
- głębokie oczyszczanie włosów i skóry głowy.
 - stosowanie toników obniżających czynność gruczołów łojowych.
 - unikanie stosowania lakierów.
 - stosowanie preparatów o działaniu keratolitycznym.
8. Poniższe zdjęcie przedstawia



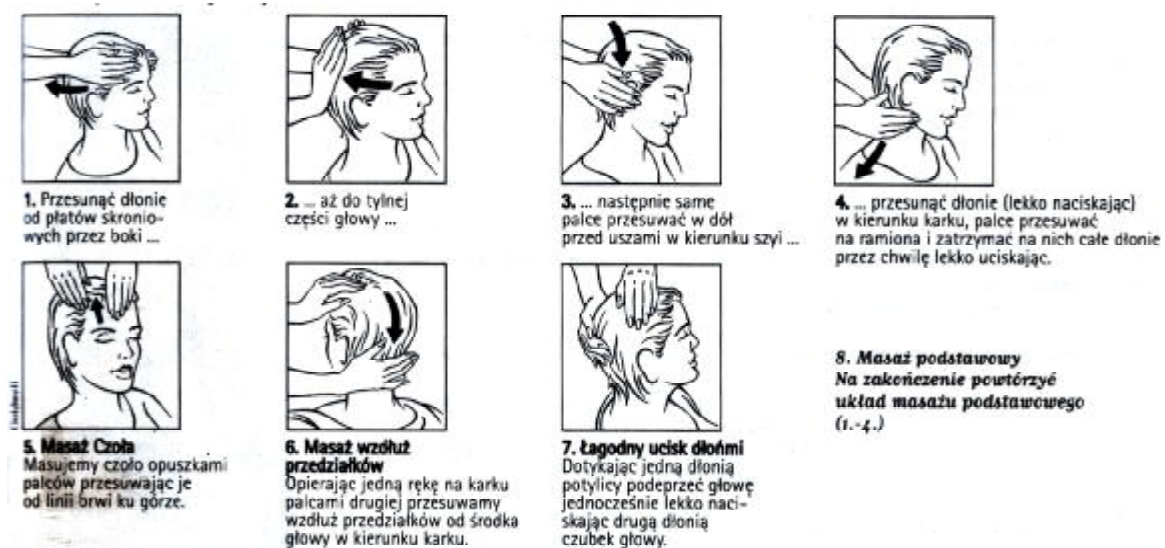
- warstwę łuskową zdrowego włosa.
 - warstwę łuskową włosa zniszczonego.
 - rozdwojoną krzaczasto końcówkę włosa.
 - rozdwojoną wzdłuż łodygę włosa.
9. Zdjęcie opisane symbolem A przedstawia



- rozdwojoną końcówkę włosa.
- krzaczaste rozdwojenie końcówki włosa.
- podłużne rozdwojenie końcówki włosa.
- włos bambusowaty.

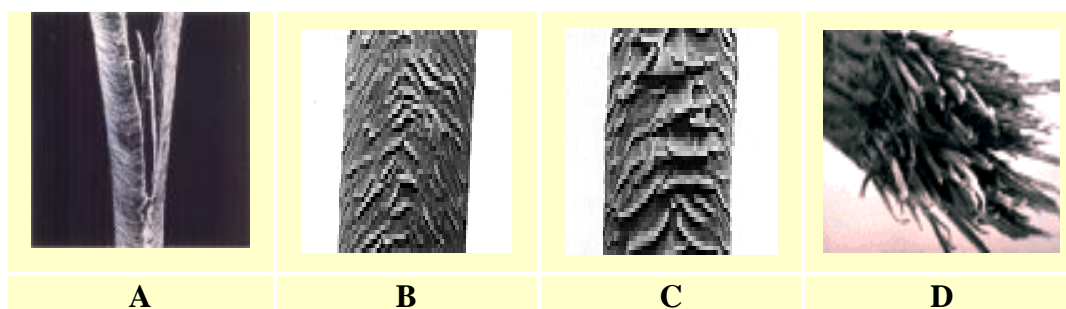
10. Sposobem mycia włosów nie jest mycie
- do przodu.
 - na sucho.
 - środkami specjalnymi.
 - na mokro.
11. „Zabieg obejmuje część owłosioną skóry głowy i masaż twarzy. Zabieg wykonuje się w kierunku zgodnym z przebiegiem naczyń żylnych i chłonnych oraz przebiegiem mięśni twarzy. Skórę masuje się oburącz opuszkami palców w kierunku od okolicy ciemieniowej w kierunkach bocznych do kąta żuchwy. Cześć potyliczną masuje się zsuwając ręce poza uszami na kark. Stosuje się głaskanie i rozcieranie. Szczególną odmianę stanowi koliste, lekkie, trwające 10 minut głaskanie opuszkami palca trzeciego lub czwartego w okolicy skroniowej”. Przytoczony fragment tekstu opisuje sposób wykonania masażu
- aromaterapeutycznego.
 - pobudzającego.
 - relaksującego.
 - lecniczego.
12. Przeciwwskazaniem do wykonania masażu skóry głowy i włosów jest
- niedoczynność gruczołów łojowych.
 - wysuszenie włosów.
 - nadczynność gruczołów łojowych.
 - wszystkie odpowiedzi są błędne.
13. Poszczególne zabiegi wykonywane w salonie przez fryzjera i w domu przez klienta. Wskazany typ pielęgnacji to
- kondycjonowanie.
 - regeneracja.
 - stymulacja procesów fizjologicznych włosów.
 - pielęgnacja kompleksowa.
14. Celem kondycjonowania jest
- uzupełnienie ubytków w zewnętrznej warstwie włosa.
 - likwidacja ubytków w strukturze włosów.
 - stopniowa odbudowa uszkodzonych fragmentów włosów.
 - stymulacja procesów odnowy naskórka.
15. Do mycia włosów dziecka używa się szamponów zawierających
- jonowe środki powierzchniowo czynne.
 - niejonowe środki powierzchniowo czynne.
 - siarkę.
 - środki keratolitycznie.
16. Przy stwierdzonym osłabieniu i wypadaniu włosów konieczne jest stosowanie kompleksowej pielęgnacji. Jednym z jej elementów jest
- oczyszczanie włosów i skóry głowy glinkami.
 - stosowanie ampułek regulujących fizjologię włosów i skóry głowy.
 - mycie szamponami o działaniu keratolitycznym.
 - zakaz strzyżenia końcówek.

17. Poniższe rysunki poglądowe przedstawiają sposób wykonania masażu



- a) relaksującego.
- b) pobudzającego.
- c) leczniczego.
- d) aromaterapeutycznego.

18. Zdjęcie oznaczone symbolem D przedstawia



- a) włos tulipanowaty.
- b) rozszczep końcówek włosa.
- c) rozszczep krzaczasty końcówki włosa.
- d) włos obrączkowy.

19. Na poniższym zdjęciu przedstawiono fragment skóry głowy i włosów



- a) zdrowych.
- b) z łupieżem.

- c) suchych.
 - d) zniszczonych.
20. Na podstawie badania organoleptycznego ocenia się
- a) wytrzymałość włosów na zrywanie.
 - b) stopień wypadanie włosów.
 - c) właściwości sorpcyjne włosów.
 - d) stopień elastyczności włosów.

KARTA ODPOWIEDZI

Imię i nazwisko.....

Planowanie zabiegów pielęgnacyjnych

Zakreśl prawidłową odpowiedź.

Nr zadania	Odpowiedź				Punkty
1	a	b	c	d	
2	a	b	c	d	
3	a	b	c	d	
4	a	b	c	d	
5	a	b	c	d	
6	a	b	c	d	
7	a	b	c	d	
8	a	b	c	d	
9	a	b	c	d	
10	a	b	c	d	
11	a	b	c	d	
12	a	b	c	d	
13	a	b	c	d	
14	a	b	c	d	
15	a	b	c	d	
16	a	b	c	d	
17	a	b	c	d	
18	a	b	c	d	
19	a	b	c	d	
20	a	b	c	d	
Razem:					

6. LITERATURA

1. Marek Z. Fryzjerstwo, wyd. WSiP, Warszawa 1991
2. Pr. Zbiorowa Fryzjerstwo wraz z poradami kosmetycznymi, wyd. REA, Warszawa 2006
3. Pr. Zbiorowa pod kierunkiem Sumirskiej Nowoczesne fryzjerstwo, wyd. P.P.H.U. "SUZI", Warszawa 2005
4. Prochowicz Z. Podstawy masażu leczniczego, wyd. Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, Warszawa 1991
5. www.epi-centrum.pl
6. www.samozdrowie.interia.pl
7. www.wasylszyn.com.pl