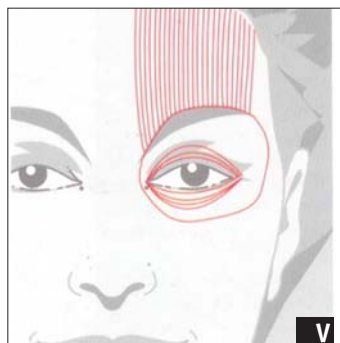
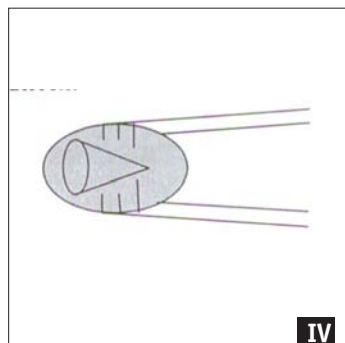
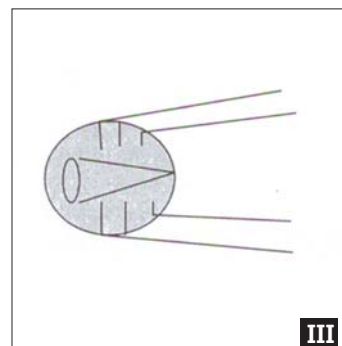


При словах «мешки под глазами» мы озабоченно бросаемся к зеркалу и, обнаружив их у себя, понимаем, что с этим, похоже, придется мириться... Глаза — это не только зеркало нашей души, но и «маркер» нашего возраста.

Запавшие в орбиты, с нависшими веками под опустившимися бровями, они свидетельствуют о нашем возрасте ярче других его проявлений. И никакими кремами, масками исправить ситуацию невозможно.

## ВОЗРАСТНАЯ ДЕФОРМАЦИЯ ГЛАЗ И НЕ ТОЛЬКО...

### ДЕФОРМАЦИЯ ОДНОЙ МЫШЦЫ ЗОНЫ ВОКРУГ ГЛАЗ «ТЯНЕТ» ЗА СОБОЙ ДРУГУЮ, ПРИВОДЯ В ДВИЖЕНИЕ ВСЮ ОСТАЛЬНУЮ СИСТЕМУ



Основная причина чрезмерной чувствительности кожи вокруг глаз — ее структура:

- кожа век содержит меньшее количество рядов клеток в верхнем слое — эпидермисе, поэтому в нее легко проникают токсические вещества (при курении и т. п.);
- в коже вокруг глаз очень мало волокон соединительной ткани (коллагена и эластина). Как следствие, она быстро теряет эластичность и стареет;
- на веке полностью отсутствует жировая клетчатка (на животе ее может быть до 10 см.).

Но кроме самой кожи век, основными виновниками ее визуального обвисания выступают состарившиеся мышцы: лобная («морщины покоя» — глубокие морщины на лбу), височная, круговая мышца глаза («лицо

упало» — уменьшение объема в средней части лица, сечка морщин вокруг глаз).

Круговая мышца глаза (рис. I) с возрастом спазмируется. Ее усыхание, как и всех круговых мышц, работает по принципу сужения диафрагмы фотоаппарата, лопасти по верхнему веку сворачиваются всегда по направлению к внутреннему углу глаза, а по нижнему веку — к внешнему углу. И тогда кожа верхних век становится лишней и нависает, закладываясь в складочки. Если кожа нижнего века плотно прижата к мышце, на ней начинают закладываться морщины.

Из-за плохого лимфодренажа между кожей век и мышцами собирается лишняя жидкость, и начинают свисать «мешочки».

Подкожная клетчатка век рыхлая, склонная к накоплению отечной жидкости.

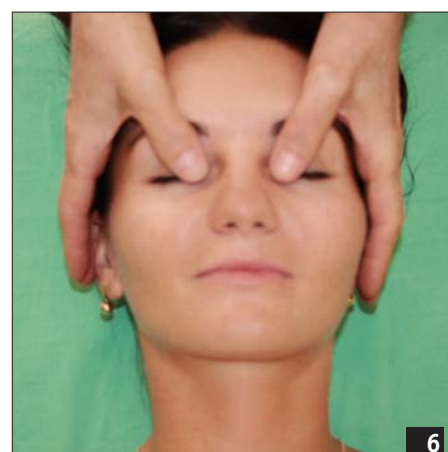
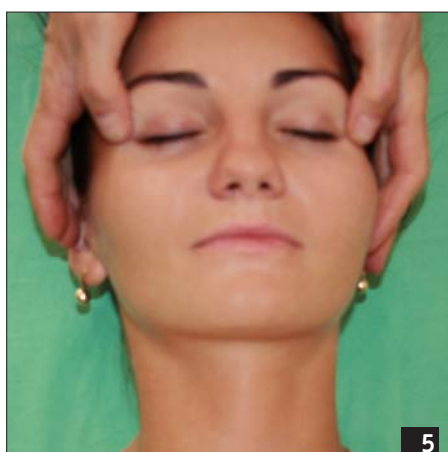
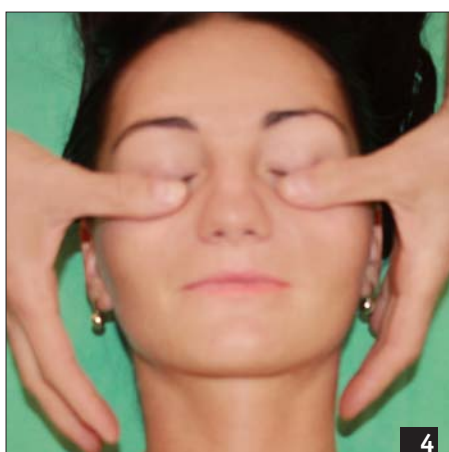
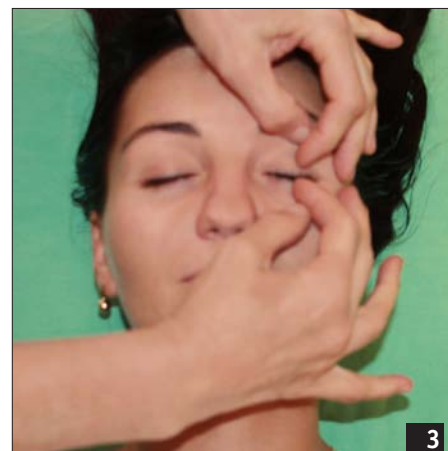
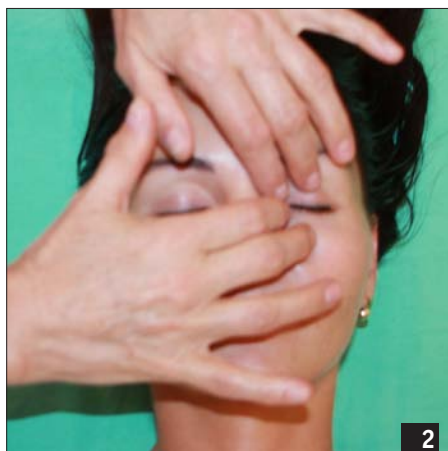
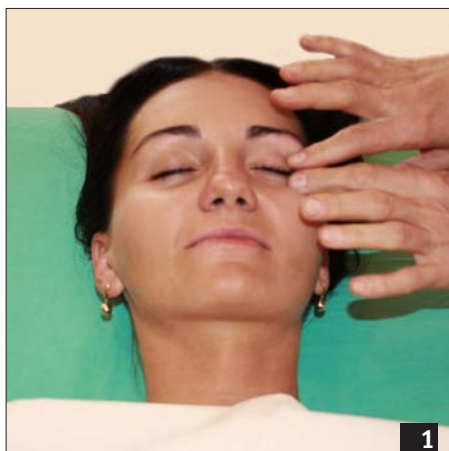
Собственная фасция глазницы при прикреплении у наружного угла глаза образует карман, который может достигать глубины до 0,5 см, заполненный орбитальной жировой клетчаткой, что вызвано тем, что фасция прикрепляется кнаружи от края глазницы, т. е. образуется пустое пространство. При этом фасция верхнего века плотнее, чем нижнего, поэтому и отечность глаз больше бывает выражена в части нижнего века.

Вся глазница снаружи защищена периорбитой. Особенность этой мембраны в том, что она легко отделяется от костных стенок — это еще одна причина лимфостаза век.

Под влиянием костно-мышечных деформаций сеть лимфоузлов, расположенных вдоль орбит, смещается и не мо-



**Евгения Радионова,** директор и преподаватель «Международной школы массажа» (Киев)



жет стравливать лишнюю жидкость. Слезная косточка меняет свое расположение, слезные каналы забиваются, положение подглазничного жира деформируется и т. д.

Формируется лимфостаз век. Эти проблемы можно устранить с помощью «Орбукулярного массажа» по верхнему и нижнему веку дренажными приемами:

- одновременная подкачка указательными пальцами (движения импульсные, маленькие, идем от наружного края глаза к внутреннему) (фото 1);
- подкачка «дигитал» непрерывная (от центра на периферию) (фото 2);
- дренаж большими, указательными и средними пальцами с перекатом (маленькие движения от периферии к центру) (фото 3);
- импульсная подкачка двухсторонняя большими пальцами (идем от центра) (фото 4);
- прокачивающие круговые движения двухсторонние (фото 5);
- прямые прокачки подушечками больших пальцев (фото 6).

При сильной деформации круговой мышцы глаза уменьшается его разрез. Глаза западают вовнутрь.

В норме длина глазной щели у взрослых — около 30 мм, ширина —

от 8 до 15 мм. При спокойном взгляде прямо перед собой верхнее веко слегка прикрывает верхний роговой сегмент роговицы, в то время как нижнее веко не доходит до лимба 1-2 мм.

Форма и ширина глазных щелей обычно изменяется при различных эмоциональных состояниях (смех, гнев, страдание и т. д.), раздражении глаза ветром, сильным светом. Сужение и изменение формы глазной щели сопутствуют различным заболеваниям глазного яблока и его придаточных органов.

Свободные края век имеют толщину около 2 мм и при смыкании глазной щели плотно прилегают друг к другу. Веко имеет переднее, слегка сглаженное ребро, из которого растут ресницы, и заднее, более острое ребро, обращенное и плотно прилежащее к главному яблоку. По всей длине века между передним и задним ребром имеется полоска ровной поверхности, которая называется интермаргинальным пространством.

Кожа век очень тонкая и легко собирается в складки. Она имеет нежные пушковые волоски, сальные и потовые железы. Подкожная клетчатка очень рыхлая и почти совершенно лишена жира. Этим объясняется легкость

возникновения отеков век при ушибах, местных воспалительных процессах, заболеваниях сердечнососудистой системы, почек и других общих заболеваниях.

При открытой глазной щели кожа верхнего века несколько ниже надбровной дуги втягивается вглубь прикрепляющимися к ней волокнами мышцы, поднимающей верхнее веко, в результате чего образуется глубокая верхняя орбитопальпебральная складка (рис. II).

Менее выраженная горизонтальная складка имеется на нижнем веке вдоль нижнего орбитального края. У пожилых людей дряблая и рыхло связанная с подлежащими тканями морщинистая кожа верхнего века в области наружного угла нередко свисает над глазной щелью в виде косой складки, придающей глазу характерный старческий вид.

При дальнозоркости у человека напряжены прямые мышцы глаза и ослаблены косые. Глаз имеет форму шара (рис. III), хорошо видит вдаль, но не может вытянуться вперед, чтобы хорошо видеть вблизи. **Необходимо:** расслабить прямые мышцы глаза и натренировать косые. Зрение восстановится.



7

**При близорукости** напряжены косые (поперечные) мышцы глаза и ослаблены прямые. Глаз вытянут вперед (рис. IV), хорошо видит вблизи и плохо — вдаль. **Необходимо:** расслабить косые мышцы глаза и натренировать прямые. Зрение восстановится.

**При астигматизме** по-разному напряжены некоторые мышцы глаза. Глаз искажен, не имеет формы шара и не имеет осевой симметрии. Изображение в глазу искажено. **Необходимо:** расслабить напряженные мышцы глаза.

**При косоглазии** напряжены одна или две прямые мышцы глаза и ослаблены противоположные. Глаз косит в сторону напряженных мышц. **Необходимо:** расслабить напряженные мышцы глаза и натренировать ослабленные.

При всех этих проблемах хорошо применять «Массаж головы и лица», обязательно включая приемы кинезиса в движении с вибрациями. В результате чего усиливается питание кровью глазных мышц, а они, в свою очередь, активно прокачивают через себя кровь. После такого массажа зрение улучшается.

**При снижении зрения ослабляется аккомодационная мышца.** Причем это связано не только с возрастом, а все чаще наблюдается у молодых. Здесь может быть еще одна причина — 8-часовая, а то и больше работа за компьютером, всматривание в монитор, при котором нет перемены расстояний (близкие и дальние предметы, на которые надо смотреть). Человек реже моргает, слезная пленка сохнет сильнее. **И начинается проблема, которую называют «синдром сухого глаза», а еще именуют «офисной болезнью».** По статистике, к ней предрасположен каждый двадцатый житель Земли. В такой ситуации рекомендуется 1 раз в 15 минут делать глоток чистой хорошей воды,



8

смотреть вдаль, 1 раз в час — глоток натурального сока.

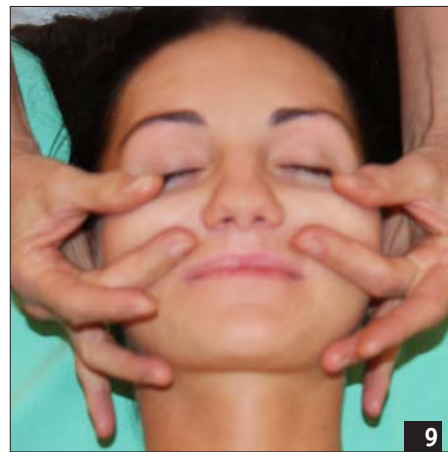
Если работа кровеносной и лимфатической системы слегка замедлена, это приводит к появлению отечности вокруг глаз, появлению темных кругов, «гусиным лапкам», со временем овал лица становится менее четким.

**Проблема темных кругов под глазами доставляет много неприятностей.** Хотя на рынке и предлагаются препараты, которые декларируют избавление от этого синдрома, не было опубликовано ни одного исследования, которое бы доказало полную эффективность какого-либо вида лечения.

Пигментация на коже вокруг глаз может быть вызвана комбинацией различных факторов. Совершенно очевидно, что в какой-то степени это наследственное явление, поскольку оно проявляется и у очень молодых людей. Существует семейная или этническая тенденция к увеличению количества меланина на этом участке кожи, что проявляется уже в подростковом возрасте и продолжается в течение всей жизни. Кроме этого, у некоторых людей кожа нижних век очень тонкая, что делает заметными пигментацию и сосуды.

К ухудшению состояния со временем приводит сочетание двух факторов: сила тяжести и актиническое повреждение. Сила тяжести воздействует на все аспекты стареющей кожи, особенно же заметны те участки, где не хватает либо подкожного вещества, либо окружающей опоры. Это наиболее типично для кожи вокруг глаз. Кожа в этом месте опускается, еще больше растягиваясь и истончаясь, поэтому кровеносные сосуды и круговые мышцы становятся более видимыми, что усугубляет темные круги под глазами.

Актиническое повреждение в значительной степени влияет на старение кожи, провоцируя, возможно, около 80% так называемого «старения». Под



9

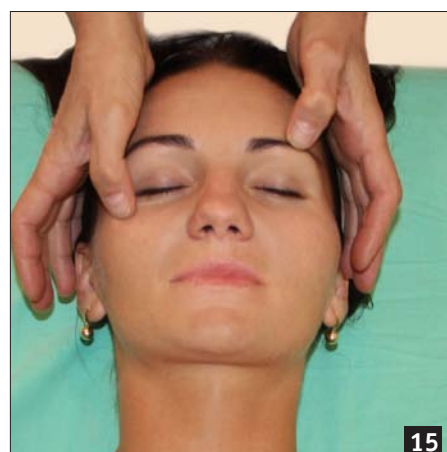
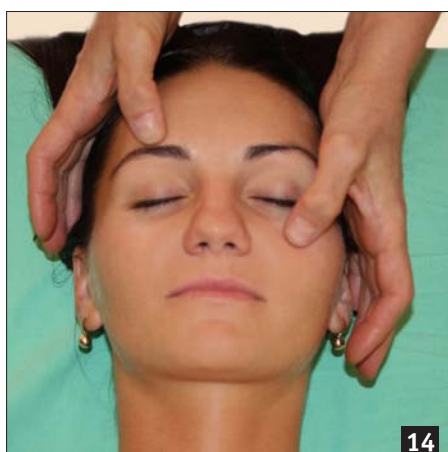
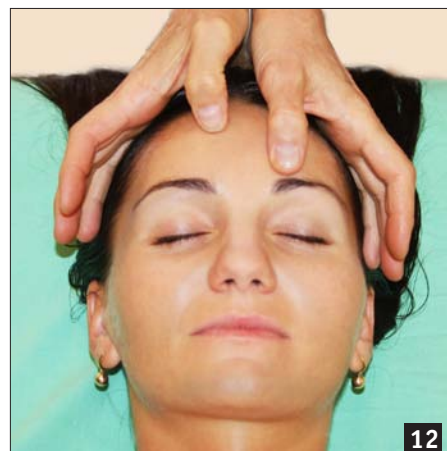
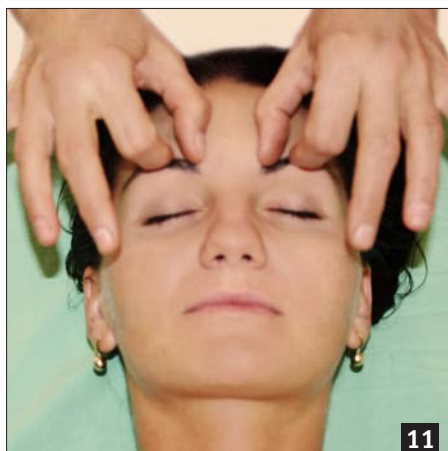
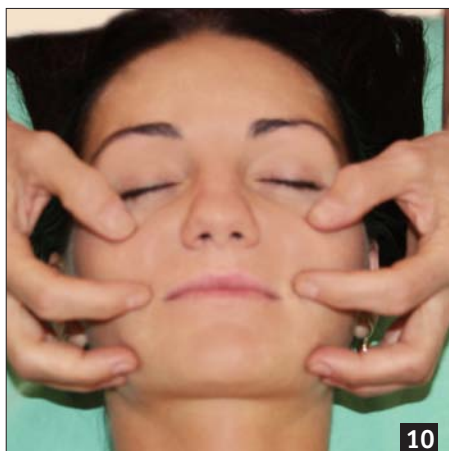
воздействием ультрафиолетовых лучей на коже появляется больше покраснений, повышается васкуляризация, лопаются сосуды, происходит омертвление кончиков сосудов, истончение кожи. УФ-лучи делают кожу значительно тоньше и увеличивают содержание в коже меланина. Когда это происходит на участке, где кожа сама по себе тонкая, проблема усугубляется независимо от причины происхождения.

**Так, сочетание наследственной предрасположенности к повышенному количеству меланина в этой области, увеличения количества сосудов и актинического повреждения может спровоцировать появление темных кругов.** При лечении фотоиндуцированного старения кожи с применением «Орбикулярного дренажно-венозного массажа» происходит нормализация процесса ороговения эпидермиса кожи, что способствует уплотнению рогового слоя и улучшению состояния эпидермиса, а также уменьшению пигментации и восстановлению работы сосудов кожи.

**И все-таки, где кроется главная причина деформации глаз?**

Знаете ли вы, что мы моргаем 10.000 раз в день, а в этом процессе участвуют 22 мышцы. Мышечная система лица, представляющая собой единую биомеханическую конструкцию, всегда реагирует на любые подвижки своей структуры. Деформация одной мышцы «тянет» за собой другую, приводя в движение остальную систему. Каждая морщинка имеет под собой конкретную причину, в большинстве случаев — мышечную. Общий вид глаз (его «провалы», «западения», сужение орбит, косые морщины вниз от внешнего угла глаза и т.д.) складывается из нескольких процессов, протекающих одновременно — реального увядания круговых мышц глаз и «поведения» соседних мышц.





Стресс, бессонница, кондиционированный воздух, усталость — все это также факторы, негативно влияющие на красоту глаз. С возрастом теряется интерес к окружающему миру, сужается кругозор и человек начинает смотреть на мир из орбит своих глаз, как из очков. К носу начинают стягиваться мышцами глаза и зрачки. Обычно никто не замечает этого процесса, потому что идет он постепенно. Но стоит только исправить этот дефект... А сделать это можно достаточно быстро при помощи техники «Орбикулярный массаж». Его специальные приемы:

- круговой гипотенар (фото 7);
- движения на мобилизацию мышц в виде защипа с вытяжением мышц (фото 8);
- по мышечному напряжению — работа по линиям натяжения (фото 9);
- общие разминания, микроразминания и т. д. (фото 10, 11).

И спектр зрения становится намного шире, как в молодости.

Причиной деформации будет не столько увядание круговой мышцы, а костные структуры — сужившиеся орбиты глаз. **Но самая главная причина — это гипертонус соседних мышц, усиливающих видимость «западения» и провоцирующих «гусиные лапки», ко-**

сые морщины вниз по щеке и т. д. Так, спазмирование жевательной мышцы приводит к образованию тканевого валика под внешним углом глаза и формированию границы «веко-щека».

Все очень просто: верхняя челюсть начинает подтягиваться вверх и жевательная мышца укорачивается, ее волокна скручиваются маленькими комочками, иногда идут большими буграми. Чаще всего большая часть скрутившихся жевательных мышц остается в верхней части, валиком накрывая внешний угол глаза. По этой же причине и заламываются глубокие косые морщины от внешнего угла глаза вниз ночью во время сна на боку. При таких проблемах применяем комплексные массажные техники. Сначала Миотенсивным массажем® прорабатываем костные структуры (верхнюю и нижнюю челюсть), а затем распускаем мышцы лица техникой Нейроседанта®. Морщины косые, «гусиные лапки» и т. д. устраняем специальной техникой (описанной в предыдущих номерах журнала) «Лифтинг лица при возрастных изменениях». И только тогда приступаем к орбикулярным зонам. Эффект превышает все ожидания клиентов.

Наружная часть круговой мышцы глаза вплетается наверху в лобную

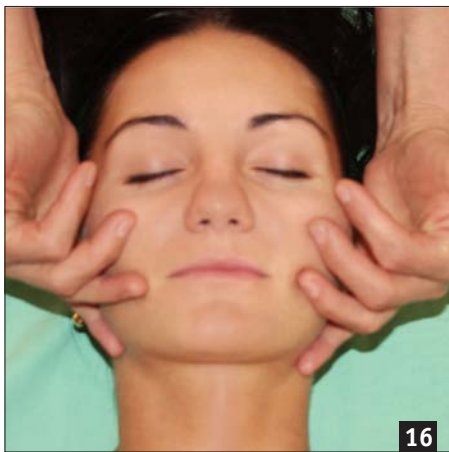
мышцу (рис. V). Причинами обвисания верхнего века могут быть, соответственно, деформации лобной, височной, бровной мышцы (рис. VI). Поэтому необходимо работать с этими мышцами.

Лобную мышцу прорабатываем приемами по 3-4 линиям:

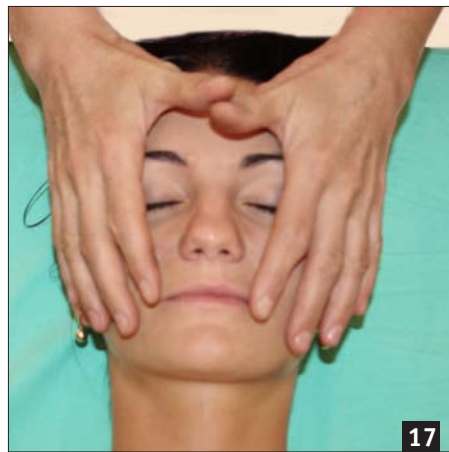
- разминание подушечками больших пальцев двухстороннее (одновременно и альтернативно) + растяжки (фото 12);
- двумя руками разминание большими пальцами одностороннее альтернативное;
- роданте с перекатом в линию;
- разминание поклевывание с вывертом альтернативное.

Соответственно, брови неминуемо поднимутся. Работа с костными и мягкими тканями самих глазниц откроет глаза, сделает их больше, естественно, кожа век еще более подтянется. Оставшуюся, если таковая будет, можно легко подтянуть другими массажными приемами:

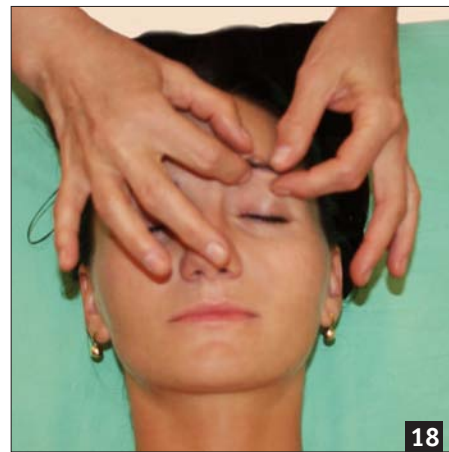
- мелкие разминания подушечками больших пальцев (круговые, простые, перекрещенные);
- широкие разминающие движения на релаксацию;
- разминания пальцами (фото 13);



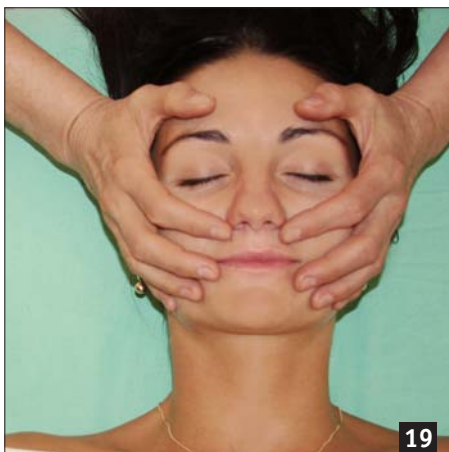
16



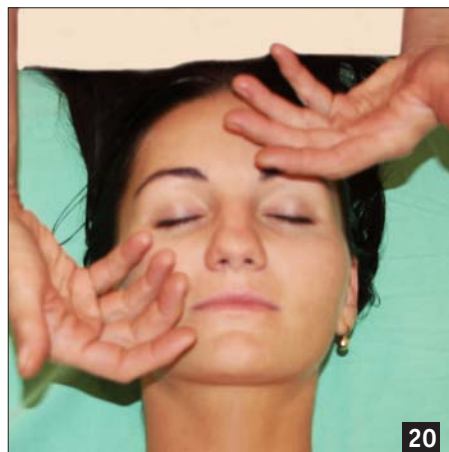
17



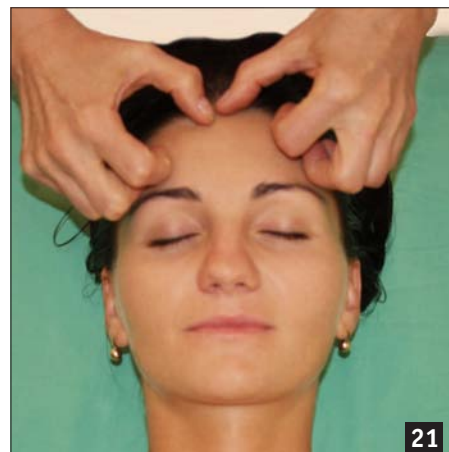
18



19



20



21

- «ладонь-пальцы» в линию с перекатом.

Не стоит так панически бояться возможности растяжения кожи век, которой нас пугают все косметологи. Как видно из гистологического строения век, в них находятся поперечно-полосатые мышцы, занимающие примерно 2/3 всего века. Также в состав входят и коллагеновые волокна, которые способны хорошо растягиваться, они представляют собой очень тонкую сеть. Напротив, отсутствие механического воздействия на верхние и нижние веки приводит к физиологической атрофии мышц и кожи век. В таком случае, очень хорошо применять приемы «Орбикулярного массажа»:

- орбикулярные тонизирующие круговые поглаживания вокруг глаз с растяжением в виде восьмерок (фото 14, 15);
- маленькие разминания пальцами (одновременно и альтернативно).

А для большей мышечной седации добавляем:

- перкуссии и пассы в сочетании с микроразминаниями (фото 16, 17) лба, бровей, нижнего и верхнего века.

Если мышечное напряжение — эмоционального плана, тогда мы

применяем метод трансференции: на одной половине лица работаем одними приемами, на второй — другими. Например, на одной зоне «глаз-бровь» применяем стокатто, разминание «ладонь-пальцы» с растяжением (фото 18), кинезис (фото 19), а на другом глазу и брови — пассы (фото 20), стокатто, разминание фалангами (фото 21).

Восточная медицина считает, что около глаз сходятся управляющие деятельностью внутренних органов меридианы с их активными точками: меридиан мочевого, желчного пузыря, печени, желудка, тонкого кишечника, почек... Поэтому скопление усталости в глазах не может не сказываться на общем состоянии организма. Воздействуем на меридианы точно мягкими волновыми движениями + вибрациями.

#### Упражнения для самостоятельных занятий

1. Спокойно закрываем глаза. Снимаем напряжение с плеч и в удобном положении отдыхаем в течение 1 минуты. При этом слегка нажимаем на внутренние уголки глаз подушечками большого и указательного пальца руки.

2. На указанные точки слегка нажимаем подушечками указательного и среднего пальцев, двигая ими по кругу (в течение 1 минуты).

3. Вытягиваем правую руку вперед на уровень глаз, ставим большой палец вертикально и внимательно смотрим на него в течение 10 секунд. Затем, оставляя большой палец в том же положении, постепенно отводим правую руку вправо. Важно при этом, не поворачивая головы, следить за кончиком большого пальца до тех пор, пока он не исчезнет из виду. После этого возвращаем взгляд в исходное положение и делаем то же самое левой рукой. Упражнение повторяем по 2 раза для каждой руки. Потом его выполняем, отводя руки вверх и вниз. А в конце делаем как правой, так и левой рукой круговые движения. По окончании упражнения прищуриваем, а затем быстро открываем глаза.

4. Массируем руку, начиная с кончика мизинца и заканчивая локтем (по меридиану тонкого кишечника).

5. Складываем руки так, чтобы соприкасались подушечками большие пальцы и мизинцы (остальные пальцы должны быть согнуты), слегка прижимаем руки друг к другу и тем самым выгибаем мизинцы (30 раз).