



Temat: Najczęstsze problemy skórne u mężczyzn. Zasady pielęgnacji domowej i gabinetowej cery męskiej

1. Dane ogólne i opis przypadku

Do gabinetu kosmetycznego zgłosił się Pan Michał, 35 lat, pracownik biurowy, skarżący się na pogorszenie kondycji skóry twarzy. Wykonano szczegółowy wywiad kosmetyczny oraz badanie skóry. Stwierdzono:

- cerę mieszaną z nadmiernym przetłuszczaniem w strefie T,
- widoczne zaskórniki i rozszerzone pory,
- zaczerwienienia i podrażnienia związane z codziennym goleniem,
- przesuszenie policzków i lekki spadek elastyczności,
- pierwsze oznaki starzenia: drobne zmarszczki mimiczne i zmniejszona jędrność skóry.

Klient wskazywał, że pogorszenie stanu skóry nasila się w okresach stresu, przy długotrwałej pracy w klimatyzowanym pomieszczeniu oraz przy niewystarczającym odpoczynku i nieregularnych posiłkach.

Cele terapii:

- poprawa nawilżenia i bariery hydrolipidowej,
- redukcja przetłuszczania i rozszerzonych porów,
- zmniejszenie podrażnień po goleniu,
- spowolnienie procesów starzenia skóry,
- edukacja w zakresie prawidłowej pielęgnacji domowej.

2. Analiza informacji

Zgromadzone dane wskazują na typowe cechy skóry męskiej – zwiększoną grubość warstw naskórka i skóry właściwej, wyższą aktywność gruczołów łojowych oraz większą podatność na mikrourazy spowodowane goleniem.

Problemy zgłoszone przez klienta wynikają z:



- nadprodukcji sebum i niedostatecznego oczyszczania,
- mikrouszkodzeń po goleniu,
- przesuszenia bariery hydrolipidowej na policzkach,
- obciążenia skóry czynnikami środowiskowymi (klimatyzacja, stres, niewyspanie),
- pierwszych cech starzenia się skóry.

Z analizy wynika konieczność wdrożenia terapii łączącej działania: oczyszczające, łagodzące, regenerujące oraz profilaktykę anti-aging.

3. Przebieg zabiegu

Wybrano zabieg oczyszczająco-regenerujący dedykowany skórze męskiej.

Etap 1 – przygotowanie klienta

- konsultacja i analiza skóry,
- demakijaż i mycie twarzy delikatnym preparatem myjącym,
- tonizacja.

Etap 2 – złuszczenie naskórka

- peeling enzymatyczny lub peeling kawitacyjny – 10–15 minut,
- ponowna tonizacja i ocena reakcji skóry.

Etap 3 – zabieg właściwy

- masaż twarzy i szyi (10–15 min) w celu poprawy mikrokrążenia i rozluźnienia mięśni,
- aplikacja ampułki, np.:

niacynamid + kwas hialuronowy + pantenol (regulacja sebum i nawilżenie),

peptydy + witamina C lub bakuchiol (działanie anti-aging),

PHA + ceramidy (wzmocnienie bariery naskórkowej),

- wtłoczenie aktywnych składników za pomocą mezoterapii bezigłowej.

Etap 4 – zakończenie

- maska nawilżająco-kojąca na 15 minut,
- aplikacja kremu z filtrem SPF 30–50,



- omówienie zaleceń pielęgnacyjnych.

- **Zastosowane rozwiązania**

Zaproponowane działania obejmują:

- regulację pracy gruczołów łojowych (kwasy PHA, niacynamid),
- regenerację bariery wodno-lipidowej (ceramidy, kwas hialuronowy, pantenol),
- zmniejszenie widoczności porów i zaskórników (złuszczenie enzymatyczne/kawitacja),
- redukcję mikropodrażnień po goleniu (maski i serum kojące),
- profilaktykę przeciwstarzeniową (peptydy, antyoksydanty, mezoterapia),
- edukację dotyczącą higieny i pielęgnacji domowej.

W pielęgnacji domowej zalecono:

- delikatne oczyszczanie 2× dziennie,
- peeling enzymatyczny 1–2 razy w tygodniu,
- krem łagodząco-nawilżający po goleniu,
- regularną ochronę przeciwśoneczną,
- poprawę nawyków (sen, nawodnienie, dieta).

5. Ocena i wybór najkorzystniejszego rozwiązania

Analiza wykazała, że najskuteczniejszy model terapii dla tego typu skóry to połączenie:

- regularnego złuszczenia martwego naskórka,
- uzupełnienia bariery hydrolipidowej,
- działań przeciwzapalnych po goleniu,
- profilaktyki anti-aging.

Terapie inwazyjne (np. mikroigłowa mezoterapia) uznano za opcjonalne i możliwe do wprowadzenia po ustabilizowaniu skóry i wyciszeniu podrażnień.

Wybrane rozwiązania łączą skuteczność, bezpieczeństwo i możliwość utrzymania efektów w pielęgnacji domowej.



6. Raport końcowy – podsumowanie

Terapia przeprowadzona u Pana Michała pozwoliła na holistyczne podejście do problemów typowych dla skóry męskiej. Zaplanowane działania obejmowały oczyszczanie, regenerację bariery naskórkowej, redukcję sebum, ujędrnienie skóry oraz edukację pielęgnacyjną. Wdrożone procedury gabinetowe i domowe przyczyniły się do poprawy kondycji skóry, ograniczenia podrażnień po goleniu oraz poprawy ogólnego komfortu klienta.

Zagadnienia do dyskusji:

1. Jakie czynniki środowiskowe i behawioralne najbardziej wpływają na stan skóry u mężczyzn?
2. W jaki sposób różnice anatomiczne i hormonalne pomiędzy skórą mężczyzn i kobiet determinują odmienną pielęgnację?
3. Jakie zabiegi gabinetowe zapewniają najlepszą równowagę między redukcją sebum a jednoczesnym wzmocnieniem bariery hydrolipidowej?
4. Jak edukować mężczyzn w zakresie regularnej pielęgnacji domowej, aby zwiększyć jej systematyczność i skuteczność?



Temat: Zastosowanie peelingów chemicznych w pielęgnacji skóry

1. Dane ogólne i opis przypadku

Do gabinetu kosmetycznego zgłosiła się Pani Karolina, 23 lata, studentka i pracowniczka weekendowa, która od kilku lat zмага się z cerą trądzikową. Wywiad i badanie kosmetyczne wykazały:

- skórę tłustą, z nadmiernym wydzielaniem sebum w strefie T,
- liczne zaskórniki otwarte i zamknięte,
- rozszerzone pory i nierówną strukturę naskórka,
- pojedyncze stany zapalne (papulopustule),
- lekkie przebarwienia pozapalne,
- tendencję do błyszczzenia się skóry w ciągu dnia.

Klientka zgłasza:

- trądzik nasilający się w okresach stresu i wzmożonej nauki,
- nieregularny tryb snu oraz częste spożywanie fast foodów,
- dotychczasowe stosowanie preparatów z alkoholem i silnych środków wysuszających, które powodowały podrażnienia i przesuszenie skóry.

Cele terapii:

- redukcja zmian trądzikowych i zaskórników,
- regulacja wydzielania sebum,
- wygładzenie struktury skóry i zwężenie porów,
- rozjaśnienie przebarwień pozapalnych,
- poprawa nawilżenia oraz edukacja w zakresie pielęgnacji domowej.

2. Analiza informacji

Z analizy wynika, że problemy Pani Karoliny są wynikiem:

- nadmiernej pracy gruczołów łojowych,
- zaburzeń rogowacenia ujść mieszków włosowych,
- częściowej dysbiozy mikrobiomu skóry,



- podrażnienia wynikającego ze stosowania zbyt agresywnych kosmetyków,
- stresu, nieprawidłowej diety oraz braku systematycznej pielęgnacji.

Peelingi chemiczne są wskazane, ponieważ:

- odblokowują pory i zmniejszają liczbę zaskórników,
- działają antybakteryjnie, przeciwzapalnie i keratolitycznie (szczególnie kwasy BHA),
- regulują wydzielanie sebum,
- stymulują odnowę komórkową,
- wyrównują koloryt i redukują przebarwienia pozapalne,
- poprawiają elastyczność skóry i wspierają proces gojenia.

Najbardziej zasadne będą peelingi:

- BHA (kwas salicylowy) – przenika przez warstwę lipidową i działa w głąb mieszków włosowych,
- AHA (kwas migdałowy, glikolowy) – wygładzenie powierzchni i poprawa kolorytu,
- PHA (glukonolakton) – delikatne działanie złuszczące i przeciwzapalne przy minimalnym ryzyku podrażnień.

3. Przebieg zabiegu (metodyka)

Etap I – przygotowanie klientki

- przeprowadzenie konsultacji i wywiadu kosmetycznego,
- analiza skóry,
- wykluczenie przeciwwskazań (m.in. antybiotyki doustne, świeże peelingi, retinoidy),
- omówienie zasad pielęgnacji pozabiegowej.

Etap II – przygotowanie skóry

1. Demakijaż i dwuetapowe oczyszczanie,



2. Tonizacja,
3. Pre-peel – odtłuszczenie skóry, aby zwiększyć penetrację kwasów.

Etap III – właściwy zabieg

- aplikacja peelingu chemicznego (np. kwas salicylowy 15% + kwas migdałowy 30%),
- czas ekspozycji dobrany indywidualnie do reakcji skóry,
- w razie potrzeby neutralizacja preparatu,
- aplikacja maski łagodzącej z niacynamidem, pantenolem lub alantoiną,
- nałożenie kremu nawilżającego i ochronnego SPF 50.

Etap IV – zalecenia

- unikanie słońca i solarium przez co najmniej 7 dni,
- brak peelingsów, retinolu i produktów drażniących przez 3–7 dni,
- intensywne nawilżanie i odbudowa bariery hydrolipidowej.

Zalecana częstotliwość

- peelingsi powierzchniowe (AHA/BHA): co 1–2 tygodnie,
- serie 4–8 zabiegów, w zależności od reakcji skóry i skali problemów.

4. Zastosowane rozwiązania

A. W gabinecie

- Kwas salicylowy 15% – odblokowanie porów, działanie antybakteryjne i seoregulujące,
- Kwas migdałowy 30% – wygładzenie skóry i działanie przeciwzapalne,
- Maski normalizujące z niacynamidem, cynkiem, gliną lub pantenolem,
- kwasy PHA (laktobionowy, glukonolakton) w kolejnych zabiegach – wsparcie regeneracji i złagodzenie reakcji skóry.

B. Pielęgnacja domowa

- żel lub pianka myjąca bez alkoholu,
- tonik z kwasami PHA lub niacynamidem,
- lekkie kremy nawilżające z ceramidami lub skwalanem,
- preparaty punktowe z kwasem salicylowym lub azeloglicyną,



- filtr SPF 50 każdego dnia,
- zakaz stosowania peelingów mechanicznych i mocnych kwasów między zabiegami.

Podjęte rozwiązania odpowiadają problemom młodej skóry: trądzikowi, stanom zapalnym, zaskórnikom i niewyrównanej teksturze.

5. Ocena i wybór najkorzystniejszego rozwiązania

Analiza wykazała, że u klientki występuje:

- nadmierne sebum,
- zaskórniki i rozszerzone pory,
- brak równowagi w barierze hydrolipidowej,
- aktywne stany zapalne,

Wprowadzone rozwiązania:

- połączenie peelingów BHA (salicyłowy) + AHA (migdałowy) w bezpiecznych stężeniach,
- wprowadzenie PHA i substancji kojących w kolejnych etapach terapii,
- wzmocnienie nawilżenia i odbudowy bariery lipidowej,
- odstawienie drażniących kosmetyków z alkoholem,
- wdrożenie codziennej fotoprotekcji.

Tak zaplanowana terapia:

- zmniejsza liczbę zaskórników,
- wygładza powierzchnię skóry,
- niweluje stany zapalne,
- rozjaśnia przebarwienia pozapalne,
- jest bezpieczna nawet przy częstych zabiegach (co 1–2 tygodnie).

6. Raport końcowy – podsumowanie przypadku

Zastosowanie peelingów chemicznych u Pani Karoliny pozwoliło na:



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



- stopniową redukcję trądziku,
- zmniejszenie produkcji sebum,
- wygładzenie i wyrównanie tekstury skóry,
- odblokowanie porów i redukcję zaskórników,
- rozjaśnienie przebarwień pozapalnych,
- poprawę nawilżenia skóry dzięki pielęgnacji odbudowującej.

Terapia pokazała, że peelingi chemiczne są skuteczne u młodych osób z cerą trądzikową, pod warunkiem:

- prawidłowej kwalifikacji do zabiegu,
- ostrożnego doboru kwasów i stężeń,
- stosowania domowej pielęgnacji regenerującej i ochrony UV.

Zagadnienia do dyskusji

1. Dlaczego peelingi BHA są bardziej skuteczne w leczeniu trądziku niż AHA?
2. Jak przebiega proces normalizacji keratynizacji ujść mieszków włosowych po zabiegach kwasami?
3. Jak uniknąć nadmiernego przesuszenia skóry u osób młodych stosujących terapie przeciwtrądzikowe?
4. Jak pielęgnacja domowa wpływa na utrwalenie efektów gabinetowych?
5. Jakie błędy najczęściej popełniają młode osoby w pielęgnacji skóry trądzikowej?



Temat: Masaż twarzy, szyi i dekoltu u klientki dojrzałej – poprawa jędrności i kondycji skóry

1. Dane ogólne i opis przypadku

Klientka, Pani Helena, lat 62, zgłosiła się do gabinetu kosmetycznego z następującymi problemami:

- utrata jędrności i elastyczności skóry twarzy, szyi i dekoltu,
- widoczne zmarszczki grawitacyjne, głębsze bruzdy nosowo-wargowe i opadające policzki,
- skóra sucha i cienka, z widocznymi przebarwieniami,
- objawy stresu i napięcia mięśniowego w okolicy szyi i barków.

Celem terapii było:

1. Poprawa napięcia, jędrności i elastyczności skóry,
2. Redukcja oznak starzenia poprzez rozluźnianie i tonizowanie odpowiednich mięśni,
3. Zwiększenie mikrokrążenia i dotlenienie skóry
4. Zmniejszenie obrzęków i poprawa owalu twarzy,
5. Relaksacja i poprawa komfortu psychicznego pacjentki.

2. Charakterystyka problemów

Skóra dojrzała charakteryzuje się:

- spadkiem elastyczności i jędrności z powodu zmniejszonej produkcji kolagenu i elastyny,
- zwiększoną suchością i cieńszą warstwą podskórną,
- obniżaniem i przemieszczeniem przedziałów tłuszczowych
- skłonnością do obrzęków i utraty konturów twarzy,
- oznakami fotostarzenia (przebarwienia, nierównomierny kolor) z przyczyn wieloletniej ekspozycji na słońce bez odpowiedniej ochrony UV.

Wskazania do masażu u klientki dojrzałej:



- stymulacja mikrokrążenia i odżywienie skóry,
- drenaż limfatyczny w celu zmniejszenia obrzęków,
- poprawa owalu twarzy,
- relaksacja napiętych mięśni twarzy, szyi i barków.

3. Metodyka masażu w gabinecie kosmetycznym

3.1. Przygotowanie klientki

1. Wywiad zdrowotny i ocena stanu skóry,
2. Demakijaż i oczyszczenie twarzy przy użyciu łagodnych preparatów,
3. Zastosowanie ciepłego kompresu w celu rozluźnienia mięśni.

3.2. Przebieg zabiegu

1. **Rozgrzewka skóry i mięśni** – delikatne głaskanie twarzy szyi i dekoltu,
2. **Masaż limfatyczny** – powolne, rytmiczne ruchy w kierunku węzłów chłonnych, redukujące obrzęki, zaczynając od dekoltu i szyi,
3. **Masaż klasyczny twarzy szyi i dekoltu**– lekkie, rozcieranie, ugniatanie, oklepywanie, wibracja twarzy, szyi i dekoltu.
4. **Dodatkowo wprowadzone techniki liftingujące i odżywcze** – ruchy okrężne, uniesienie opadających partii twarzy,
5. **Zakończenie zabiegu** – głaskanie, aplikacja serum odżywczego i kremu regenerującego.

Czas trwania: 60 minut

Częstotliwość: 1–2 razy w tygodniu przez 4–6 tygodni dla efektu terapeutycznego, następnie raz w miesiącu w celach pielęgnacyjnych.

4. Zastosowane rozwiązania

a) Masaż limfatyczny

Uzasadnienie:

- odpowiada potrzebie redukcji obrzęków,
- usprawnia pracę układu limfatycznego,
- mechanicznie wspiera transport płynów tkankowych.



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



b) Masaż klasyczny

Uzasadnienie:

- poprawia ukrwienie i trofikę tkanek,
- zwiększa dostawę tlenu i składników odżywczych,
- rozluźnia napięte mięśnie mimiczne.

c) Techniki liftingujące

Uzasadnienie:

- stymulują fibroblasty do produkcji kolagenu i elastyny,
- poprawiają napięcie mięśni podtrzymujących owal twarzy,
- optycznie unoszą opadające partie.

d) Kosmetyki bogate w składniki aktywne

- kwas hialuronowy
- peptydy
- witaminy A, C, E
- ceramidy

Te składniki wspierają regenerację bariery skórnej i przeciwdziałają jej wysuszeniu.

5. Ocena i wybór najkorzystniejszego rozwiązania

W oparciu o analizę skóry dojrzałej oraz literaturę fachową:

manualny masaż twarzy i szyi połączony z drenażem limfatycznym został uznany za najskuteczniejszy dla klientki.

Uzasadnienie:

- jest bezpieczny dla cienkiej skóry w wieku dojrzałym,
- działa jednocześnie estetycznie i terapeutycznie,
- poprawia mikrokrążenie bez podrażnień,
- działa relaksująco na układ nerwowy i jako jeden z nielicznych zabiegów działa efektywnie na zmarszczki mimiczne,
- daje szybkie efekty wizualne już po kilku zabiegach.



- metoda ta ma również przewagę nad intensywnymi zabiegami aparaturowymi, które u klientek 60+ mogą być przeciwwskazane.

6. Raport końcowy – podsumowanie przypadku

U klientki 62-letniej z zaawansowanymi oznakami starzenia zdecydowano o zastosowaniu manualnego masażu twarzy, szyi i dekoltu z elementami drenażu i technik liftingujących. Po przeanalizowaniu stanu skóry wykazano:

- wzmożone napięcia niektórych mięśni mimicznych
- utratę jędrności
- spowolnienie mikrokrążenia
- obecność obrzęków limfatycznych

Wyznaczono 10-zabiegową terapię dwa razy w tygodniu. Praca terapeutyczna skupiła się na:

- modelowaniu mięśni twarzy,
- poprawie krążenia krwi i limfy,
- stymulacji fibroblastów,
- odżywieniu skóry kosmetykami aktywnymi.

Po 6 zabiegach pacjentka zgłosiła:

- zmniejszenie obrzęków,
- widoczne wygładzenie skóry,
- poprawę odczuwanej jędrności,
- wyraźną poprawę samopoczucia.

Plan został oceniony jako skuteczny, bez powikłań i z pełną satysfakcją klientki.

Zagadnienia do dyskusji

1. Jakie techniki masażu są najbardziej odpowiednie dla skóry dojrzałej i w jaki sposób różnią się od masażu skóry młodej?
2. W jaki sposób masaż wpływa na poprawę mikrokrążenia i stymulację produkcji kolagenu?



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



3. Jak połączyć masaż z kosmetykami aktywnymi dla skóry dojrzałej, aby zwiększyć efektywność zabiegu?
4. Jak często należy wykonywać masaż twarzy u osób powyżej 55 roku życia, aby uzyskać długotrwały efekt?
5. Jak masaż wpływa na redukcję napięcia mięśniowego i poprawę komfortu psychicznego?

Źródło: Opracowanie własne