

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 5η

ΑΡΧΕΣ ΜΑΝΙΚΙΟΥΡ ΠΕΝΤΙΚΙΟΥΡ

❖ Ιστορική αναδρομή

Σκοπός: Ο/η μαθητής/τρια να γνωρίσει την ιστορία και την εξέλιξη της απλής περιποίησης των νυχιών.

Manicure(μανικιούρ) σημαίνει “η φροντίδα του χεριού”. Προέρχεται από τη Λατινική λέξη “manus” που σημαίνει χέρι και τη λέξη “cura” που σημαίνει φροντίδα.

Η πρώτη περιποίηση χεριών καταγράφηκε 3.000 χρόνια πριν στην Αίγυπτο και την Κίνα. Οι Κινέζοι, το 3.000 π.χ. χρησιμοποιούσαν μια βαφή νυχιών η οποία ήταν φτιαγμένη από αραβικό κόμμι, ζελατίνη, ασπράδι αυγών και κηρύθρα. Τα χρώματα που χρησιμοποιούσαν οι Κινέζοι βασιλιάδες ήταν το χρυσό και το ασημένιο ενώ τον 15^ο αιώνα, οι αρχηγοί της δυναστείας των Μινγκ χρησιμοποιούσαν κόκκινη και μαύρη μπογιά για τα νύχια τους.

Οι Αιγύπτιοι έβαφαν τα νύχια τους και το χρώμα που χρησιμοποιούσαν δήλωνε τη κοινωνική τάξη στην οποία ανήκαν. Οι Φαραώ χρησιμοποιούσαν το βαθύ κόκκινο, ενώ οι άνθρωποι από χαμηλότερες κοινωνικές τάξεις χρησιμοποιούσαν πιο απαλά χρώματα. Άνδρες και γυναίκες μπορούσαν να χρησιμοποιούν χρώμα στα νύχια τους, και για το σκοπό αυτό χρησιμοποιούσαν για το κόκκινο χρώμα μια χρωστική που ονομάζονταν χέννα, η οποία προέρχονταν από ένα θάμνο.

Οι στρατιώτες στην Αίγυπτο και την αρχαία Ρώμη πριν ξεκινήσουν για τη μάχη έβαφαν τα χείλη τους και τα νύχια τους στο ίδιο χρώμα και χτένιζαν και γυάλιζαν τα μαλλιά τους.

Τον 19^ο αιώνα (1800) δίνεται ιδιαίτερη σημασία στη περιποίηση των νυχιών. Τα νύχια κόβονται κοντά, σε αμυγδαλωτό σχήμα και γυαλίζονται με κόκκινο λάδι (ιώδιο). Στις αρχές του 20ου αιώνα ξεκινά η χρήση της μεταλλικής λίμας στην περιποίηση των νυχιών και πρωτοεμφανίζονται στην Νέα Υόρκη οι χάρτινες λίμες νυχιών.

Το βερνίκι νυχιών (μανό) εμφανίστηκε γύρω στα 1925 μόνο σε αποχρώσεις ροζ-κόκκινου, ενώ λίγο αργότερα έκανε την εμφάνισή του το αρωματισμένο βερνίκι νυχιών. Η μόδα στην περίοδο αυτή δεν επέτρεπε τη βαφή ολόκληρου του νυχιού.

Το 1940 πραγματοποιείται μια επανάσταση στην περιποίηση των νυχιών. Η Rita Hayworth δημιουργεί νέα μόδα με τα μακριά και κατακόκκινα νύχια της.

Το 1960 κάνουν την εμφάνισή τους τα τεχνητά νύχια. Γίνεται επιμήκυνση με ψεύτικα νύχια (tips), τα οποία αποτελούν τη λύση για τις γυναίκες που δεν μπορούν να μακρύνουν τα δικά τους νύχια. Είναι φυσικά σε εμφάνιση και μπορούν να κοπούν σε οποιοδήποτε σχήμα και μήκος.

Λίγα χρόνια αργότερα (1978) έρχεται στη μόδα το Γαλλικό Μανικιούρ (French Manicure), το οποίο τονίζει το φυσικό χρώμα του νυχιού ενώ στα μέσα της δεκαετίας του '80 ξεκινάει η διακοσμητική των νυχιών (nail art) με το συνδυασμό διαφόρων σχεδίων και ζωγραφιών.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1^ο

ΔΟΜΗ ΚΑΙ ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΩΝ ΝΥΧΙΩΝ

❖ Δομή των νυχιών

Σκοπός αυτού του κεφαλαίου είναι ο/η μαθητής/τρια να είναι σε θέση να:

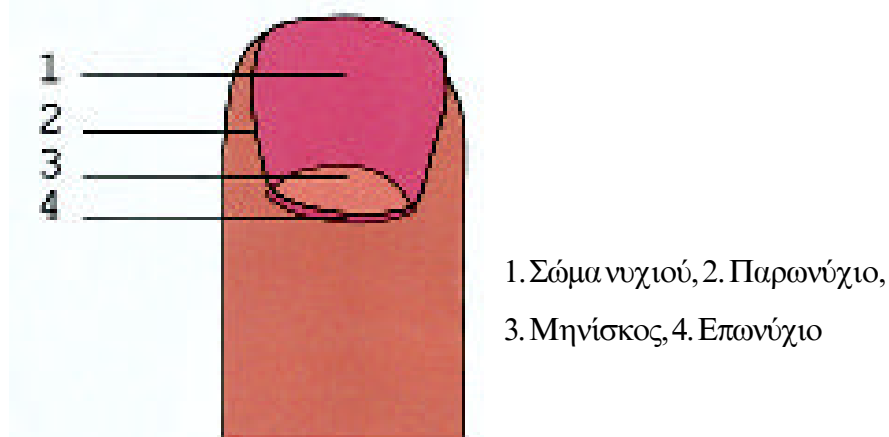
- 1). Να γνωρίζει τη δομή, τις λειτουργίες και τους παράγοντες που επηρεάζουν την ανάπτυξη των νυχιών.
- 2). Να γνωρίζει τις δυσλειτουργίες των νυχιών.
- 3). Να γνωρίζει και να τηρεί τους κανόνες υγιεινής των νυχιών.

Τα νύχια είναι εξαρτήματα του δέρματος, τα οποία αποτελούνται από σκληρή κερατίνη. Καλύπτουν την επάνω επιφάνεια της τελευταίας φάλαγγας των δακτύλων των ποδιών και των χεριών.

Η κυριότερη λειτουργία τους είναι η προστασία στις άκρες των χεριών και των ποδιών και η σύλληψη διαφόρων αντικειμένων καθώς και οι λεπτοί χειρισμοί.

Σε κάθε νύχι διακρίνουμε τα εξής μέρη:

- Το ελεύθερο χείλος
- Το σώμα
- Τη ρίζα



Εικόνα 5.1. Διάγραμμα νυχιού.

Το **ελεύθερο χέιλος** του νυχιού βρίσκεται στην άκρη του νυχιού και εκτείνεται πέρα από την άκρη των δακτύλων.

Το **σώμα** του νυχιού είναι το εμφανές μέρος του. Αποτελείται από κερατινοποιημένα κύτταρα, τα οποία είναι ενωμένα μεταξύ τους και σχηματίζουν ένα παραλληλόγραμμο, που στηρίζεται στη ραχιαία επιφάνεια της τελευταίας φάλαγγας των δακτύλων. Έχει χρώμα ελαφρώς ρόδινο, γιατί επιτρέπει να φαίνεται το πλούσιο αγγειακό δίκτυο που βρίσκεται κάτω από αυτό. Στη ραχιαία επιφάνειά του, το σώμα του νυχιού εμφανίζει επιμήκεις γραμμές (ραβδώσεις) οι οποίες γίνονται πιο έντονες σε γεροντική ηλικία. Η περιοχή του δέρματος που βρίσκεται κάτω από το σώμα αποτελεί συνέχεια του **υπονύχιου** (δέρμα κάτω από το ελεύθερο χέιλος) και ονομάζεται **κοίτη** του νυχιού. Η κοίτη του νυχιού περιλαμβάνει, νεύρα, αιματώνεται με φλέβες και συμβάλλει στην ανάπτυξη του νυχιού.

Το νερό διαπερνά πολύ εύκολα τα νύχια και μάλιστα πιο εύκολα από ό,τι την επιδερμίδα. Η δίοδος του νερού μέσα από το σώμα του νυχιού είναι δέκα φορές μεγαλύτερη από τη δίοδο του μέσα από την επιδερμίδα.

Η **ρίζα** του νυχιού (ριζονύχιο) είναι μαλακή και λεπτή και βρίσκεται μέσα στην ονυχιαία αύλακα.

Η **ονυχιαία** αύλακα είναι η επιδερμική πτυχή μέσα στην οποία βρίσκονται τα νύχια.

Στο μέσο της ονυχιαίας αύλακας αναπτύσσεται το νύχι και η περιοχή αυτή ονομάζεται **μήτρα** του νυχιού. Η μήτρα είναι ένα πολύ ευαίσθητο τμήμα του νυχιού και αν τραυματισθεί δεν γίνεται παραγωγή νυχιών με κανονική ανάπτυξη.

Η πτυχή του δέρματος που προσδιορίζει την ονυχιαία αύλακα και η οποία βρίσκεται εκατέρωθεν του σώματος του νυχιού ονομάζεται **παρωνύχιο**, ενώ η προέκταση της επιδερμίδας στο μέσο των παρωνυχιών ονομάζεται **επωνύχιο**. Ο κύριος ρόλος του παρωνυχιού είναι η προστασία της ρίζας και του πλαγίου τμήματος του νυχιού από τα μικρόβια.

Η ρίζα του νυχιού βρίσκεται μπροστά από το παρωνύχιο σαν υπόλευκη ζώνη που σχηματίζει μισοφέγγαρο και ονομάζεται **μηνίσκος ή ανατολή** του νυχιού (LUNULA) επωνύχιο. Ο κύριος ρόλος του παρωνυχιού είναι η προστασία της ρίζας του νυχιού. Το υπόλοιπο χρώμα του μηνίσκου οφείλεται στη διάχυση του φωτός από τα κύτταρα της μήτρας του νυχιού ενώ το ρόδινο χρώμα του σώματος από τη πλούσια αιμάτωση που παρουσιάζει η περιοχή κάτω από τη κοίτη του νυχιού.

- **Αναγέννηση και αύξηση του νυχιού**

Μετά από κάποιο τραυματισμό στον οποίο παρατηρείται απώλεια νυχιού, σχηματίζεται νέο νύχι από τη μήτρα του.

Για μια τέλεια ανάπτυξη των νυχιών των ποδιών απαιτείται χρονικό διάστημα 12 - 18 μήνες ενώ για τα νύχια των χεριών διάστημα 5 – 6 μήνες.

Τα νύχια του αριστερού χεριού μεγαλώνουν με πιο αργό ρυθμό από τα νύχια του δεξιού χεριού.

Επίσης τα νύχια στα δάχτυλα των χεριών μεγαλώνουν 1/8 ίντσας το μήνα, ενώ των δακτύλων των ποδιών πιο αργά, ενώ αναπτύσσονται γρηγορότερα τα νύχια στα μεσαία δάχτυλα και πιο αργά στους αντίχειρες.

Η ταχύτητα ανάπτυξης των νυχιών δεν είναι σταθερή αλλά επηρεάζεται από διάφορους παράγοντες:

- την εγκυμοσύνη
- τους τραυματισμούς
- ονχοφαγία
- την ηλικία του ατόμου

Επίσης η ταχύτητα ανάπτυξης των νυχιών μεγαλώνει κατά 20% το καλοκαίρι σε σχέση με το χειμώνα ενώ είναι διπλάσια κατά τη διάρκεια της ημέρας σε σχέση με τη ταχύτητα αύξησης τους τη νύχτα.

- **Δυσλειτουργίες των νυχιών**

Δυσλειτουργία ονομάζεται μια κατάσταση που δημιουργείται στο νύχι από κάποια πάθηση ή τραυματισμό η οποία αναστέλλει τη λειτουργικότητα του.

Η καλή γνώση των συμπτωμάτων των δυσλειτουργιών των νυχιών δίνει τη δυνατότητα αναγνώρισής τους σε πρώτη φάση και κατ' επέκταση τη δυνατότητα ή όχι εφαρμογής απλής περιποίησης νυχιών.

Αν τα νύχια του πελάτη ή το δέρμα γύρω από αυτά εμφανίζουν κάποια δυσλειτουργία με χαρακτηριστικά τα συμπτώματα της φλεγμονής (οίδημα, ερεθισμό, πόνο) συστήνεται ιατρική αντιμετώπιση και δεν πραγματοποιείται καμία περιποίηση στη περιοχή. Αν αντίθετα η δυσλειτουργία που παρατηρείται δεν εμφανίζει τέτοια στοιχεία μπορεί να εφαρμοσθεί στα νύχια μια περιποίηση μανικιούρ ή πεντικιούρ.

- **Δυσλειτουργίες των νυχιών στις οποίες επιτρέπεται η απλή περιποίηση νυχιών.**

→ **ΜΕΛΑΝΙΑΣΜΕΝΟ ΝΥΧΙ:**

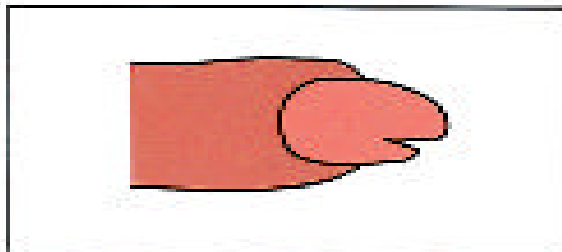
Δημιουργείται μετά από τραυματισμό της περιοχής. Το χρώμα ποικίλλει από μοβ έως μαύρο και η ανάπτυξη του νυχιού εξαρτάται από το τραύμα. Ένα μελανιασμένο νύχι μπορεί σε ορισμένες περιπτώσεις κατά τη διάρκεια, μιας απλής περιποίησης νυχιών να τραυματιστεί γι' αυτό απαιτούνται προσεκτικοί χειρισμοί.

→ **ΔΥΣΧΡΩΜΙΑ ΤΩΝ ΝΥΧΙΩΝ:**

Η δυσχρωμία μπορεί να προκληθεί από κακή κυκλοφορία του αίματος, από λήψη αντιβιοτικών, από καρδιακά επεισόδια. Επίσης η νικοτίνη και η συχνή χρήση βερνικιού στην επιφάνεια του νυχιού χωρίς το προστατευτικό στρώμα της βάσης μπορεί να προκαλέσει δυσχρωμία στο νύχι. Σε αυτή τη περίπτωση ακολουθείται το στάδιο του αποχρωματισμού κατά τη διάρκεια της απλής περιποίησης νυχιών.

→ **ΛΕΠΤΑ ΕΥΘΡΑΣΤΑ ΝΥΧΙΑ:**

Εμφανίζονται πολύ λεπτά, άσπρα και γέρνουν στο ελεύθερο χείλος. Είναι μια δυσλειτουργία που μπορεί να οφείλεται σε κακή διατροφή, έλλειψη βιταμινών Α, Β, C, F και παντοθενικού οξέος. Επίσης μπορεί να οφείλεται στη λήψη ορισμένων φαρμάκων, σε νευρικές παθήσεις, ή ακόμα και σε κακή χρήση της λίμας. Τα λεπτά νύχια απαιτούν προσεκτικούς χειρισμούς κατά την απλή περιποίηση νυχιών γιατί σπάζουν εύκολα.



Εικόνα 5.2 Λεπτό Εύθραστο νύχι

B

→ **ΓΡΑΜΜΕΣ BEAU'S (ΜΠΙΟΣ):**

- Ραβδώσεις κατά μήκος του νυχιού:

Μπορεί να προέρχονται από τραυματισμούς στη ρίζα του νυχιού ή κληρονομικότητα ή εγκυμοσύνη.

- Ραβδώσεις κατά πλάτος του νυχιού:

Οφείλονται σε κακή διατροφή, έλλειψη βιταμινών, κυκλοφορικά προβλήματα, μολυσματικές ασθένειες.

→ **ΛΕΥΚΟΝΥΧΙΑ:**

Τα νύχια εμφανίζουν λευκά στίγματα συνήθως μετά από κάποιο τραυματισμό. Οι λευκές κηλίδες υποχωρούν καθώς το νύχι μεγαλώνει.

→ **ΠΑΡΩΝΥΧΙΑΔΕΣ:**

Οι παρωνυχίδες προκαλούνται λόγω αφυδάτωσης του δέρματος γύρω από τα νύχια. Η αφυδάτωση αυτή έχει σαν αποτέλεσμα την αποκόλληση του παρωνυχίου και την μόλυνση αν δεν αντιμετωπιστούν με το σωστό τρόπο

→ **ΠΤΕΡΥΓΙΟΝΥΧΙΟΥ:**

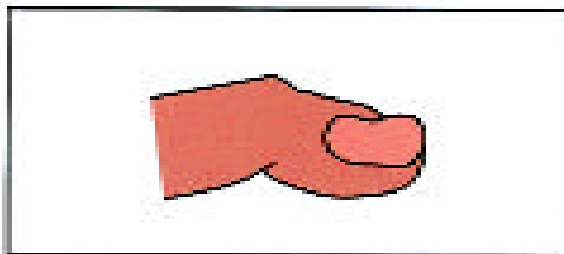
Η δυσλειτουργία αυτή εμφανίζεται μετά από υπερτροφία των παρωνυχιών. Μπορεί να οφείλεται σε έλλειψη περιποίησης ή σε αφυδάτωση του δέρματος. Σε μια τέτοια περίπτωση συνήθως συστήνεται μανικιούρ λαδιού.

→ **ΟΝΥΧΟΚΡΥΠΤΩΣΗ (Ανάπτυξη νυχιών μέσα στο δέρμα):**

Είναι μια κατάσταση που εμφανίζεται συχνότερα στα νύχια των ποδιών και συνοδεύεται από πόνο και ερυθρότητα της περιοχής. Τα στενά παπούτσια και το ακατάλληλο κόψιμο των νυχιών ευθύνονται για την ανάπτυξη των νυχιών μέσα στο δέρμα. Αν το δέρμα γύρω από τα νύχια δεν είναι μολυσμένο ή αν τα νύχια δεν αναπτύσσονται βαθιά στο δέρμα μπορεί να εφαρμοσθεί μια απλή περιποίηση νυχιών σχεδιάζοντας τις γωνίες του νυχιού σε ένα στρογγυλό σχήμα. Αν το δέρμα γύρω από τα νύχια εμφανίζει κάποια μόλυνση ή το νύχι αναπτύσσεται βαθιά στο δέρμα συστήνεται ιατρική παρακολούθηση. Για να αποφεύγεται αυτή η κατάσταση πρέπει τα νύχια να κόβονται σε ίσια γραμμή και όχι στρογγυλά ή με γωνίες στην άκρη.

→ **ΚΟΙΛΟΝΥΧΙΑ:**

Πρόκειται για μια κατάσταση που το νύχι εμφανίζεται δύσμορφο, κοίλο, και το χρώμα του είναι θαμπό ή άσπρο. Συχνότερη αιτία της κατάστασης αυτής είναι η ηλικία, χρόνιες μολύνσεις, αναιμία κ.τ.λ. Σ' αυτή την περίπτωση μπορεί να εφαρμοσθεί μια απλή περιποίηση των νυχιών εφόσον δεν έχει δημιουργηθεί κάποια μόλυνση.



Α

Εικόνα 5.3 Κοιλονυχία

→ **ΟΝΥΧΑΤΡΟΦΙΑ:**

Είναι μια δυσλειτουργία που μπορεί να οφείλεται σε τραυματισμό της μήτρας του νυχιού ή σε κάποια μόλυνση. Το νύχι εμφανίζεται θαμπό και μπορεί να αποκολλάται από τη θέση του. Το αν θα ξαναβγεί το νύχι εξαρτάται από το αίτιο που προκάλεσε τη πτώση του. Στην περίπτωση της ασθένειας το νύχι αναγεννάται μετά τη θεραπεία της πάθησης. Σε περίπτωση ονυχατροφίας συνιστάται η αποφυγή σαπουνιών και απορρυπαντικών.

→ **ΟΝΥΧΟΦΑΓΙΑ:**

Προκαλείται στο νύχι και στη γύρω περιοχή μια μόνιμη δυσμορφία από το χρόνιο "φάγωμα" των νυχιών. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα κάποιες μολύνσεις στην περιοχή και άσχημη εμφάνιση στα νύχια. Οι συχνές απλές περιποιήσεις νυχιών μπορούν να βελτιώσουν αισθητά τη συγκεκριμένη κατάσταση.



Εικόνα 5.4 Ονυχοφαγία

- Δυσλειτουργίες των νυχιών που δεν επιτρέπεται η απλή περιποίηση νυχιών

→ **ΜΟΥΧΛΑ:**

Πρόκειται για μύκητα που εμφανίζεται συνήθως μετά τη τοποθέτηση ψεύτικων νυχιών, αν παραμείνει υγρασία ανάμεσα στο ψεύτικο νύχι και το κανονικό νύχι.

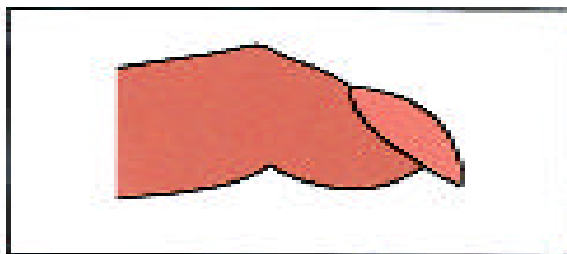
Εμφανίζει στην αρχή της κίτρινο-πράσινο χρώμα και γίνεται μαύρο αν δεν θεραπευτεί.

→ **ONYXIA:**

Πρόκειται για ερεθισμό στη βάση του νυχιού που προκαλείται από μη κατάλληλα αποστειρωμένα εργαλεία.

→ **ΟΝΥΧΟΓΡΥΠΩΣΗ:**

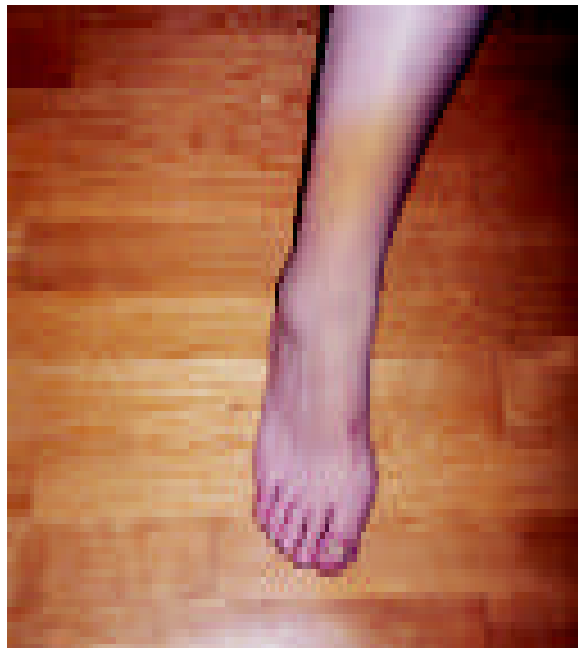
Στη κατάσταση της ονυχο-γρύπωσης τα νύχια εμφανίζουν μια υπερβολική κύρτωση, και γίνονται πιο σκληρά. Αυτή η κατάσταση οδηγεί στον ερεθισμό και συνοδεύεται από πόνο αν το νύχι μεγαλώσει μέσα στο δέρμα.



Εικόνα 5.5 Ονυχογρύπωση Γ

→ **ΟΝΥΧΟΜΥΚΩΣΗ(ΤΡΙΧΟΦΥΤΙΑ ΝΥΧΙΩΝ):**

Είναι μια κατάσταση που προκαλείται από μύκητες. Στο νύχι εμφανίζονται λευκά σημάδια που απολεπίζουν από την επιφάνεια του νυχιού. Μπορεί επίσης να σχηματίζονται μακριές κίτρινες ραβδώσεις. Η ασθένεια ξεκινά από το ελεύθερο άκρο του νυχιού και εξαπλώνεται προς τη ρίζα. Η περιοχή που έχει μολυνθεί εμφανίζεται παχιά και εμφανίζει δυσχρωμία σε σχέση με το υπόλοιπο νύχι. Η κατάσταση αυτή απαιτεί ιατρική παρακολούθηση.



Εικόνα 5.6. Ονυχομύκωση

→ **ΟΝΥΧΟΛΥΣΙΑ:**

Πρόκειται για μια κατάσταση κατά την οποία το νύχι αρχίζει να αποκολλάται από το ελεύθερο άκρο και συνεχίζει στο μηνίσκο του νυχιού χωρίς όμως να βγαίνει. Οι κυριότερες αιτίες γι' αυτή τη κατάσταση μπορεί να είναι η λήψη αντιβίωσης, οι μύκητες ή η ψωρίαση. Μπορεί να εμφανισθεί στα νύχια των χεριών ή των ποδιών και απαιτεί ιατρική επέμβαση για να προληφθεί η άσχημη εξέλιξη της κατάστασης.

→ **ΟΝΥΧΟΠΤΩΣΗ:**

Είναι μια δυσλειτουργία κατά την οποία μέρος ή όλο το νύχι αποκολλάται σιγά-σιγά και τελικά πέφτει από τα δάχτυλα. Αιτία της κατάστασης αυτής μπορεί να είναι διάφορες ασθένειες (σύφιλη), υψηλός πυρετός, αντίδραση σε ορισμένα φάρμακα ή κάποιος τραυματισμός.

→ **ΠΑΡΩΝΥΧΙΑ:**

Πρόκειται για έναν ερεθισμό, ο οποίος παρατηρείται γύρω από το νύχι και συνοδεύεται από ερυθρότητα, πύο, οίδημα, φλόγωση, πόνο. Μπορεί να εμφανισθεί στην άκρη του νυχιού, γύρω απ' όλο το νύχι ή μόνο στη βάση του νυχιού. Κυριότερη αιτία της είναι η χρήση μη αποστειρωμένων εργαλείων, η λανθασμένη αφαίρεση επωνυχίων και η συνεχής έκθεση των νυχιών σε υγρασία.

→ **ΟΝΥΧΩΣΗ:**

Σπάνια κληρονομική κατάσταση στην οποία παρουσιάζεται μια υπερτροφία του νυχιού το οποίο εμφανίζει έντονη καμπύλη.

→ **ΨΩΡΙΑΣΗ:**

Όπως έχει ήδη αναφερθεί σε προηγούμενη ενότητα πρόκειται για μια πάθηση που εκτός από το δέρμα του σώματος μπορεί να εμφανισθεί και στα νύχια. Προκαλεί τη δημιουργία κοιλοτήτων και τραχύτητας στην επιφάνεια των νυχιών, ενώ μερικές φορές το νύχι μπορεί να αποκολληθεί εντελώς από τη βάση του.

Η ψωρίαση εμφανίζεται πολύ σπάνια μόνο στα νύχια. Συνήθως συνυπάρχει με την ψωρίαση του δέρματος.

• **Υπερτροφίες του δέρματος**

– **ΣΥΣΣΩΡΕΥΜΕΝΑ ΝΕΚΡΑ ΚΥΤΤΑΡΑ (ΣΚΛΗΡΥΝΣΕΙΣ):**

Στο κάτω μέρος της πτέρνας και στην καμάρα του ποδιού σχηματίζεται ένα παχύ στρώμα από νεκρά κύτταρα το οποίο αποτελεί μια φυσική άμυνα του οργανισμού. Γι' αυτό το λόγο οι σκληρύνσεις αυτές δεν πρέπει να αφαιρούνται τελείως.

– **ΚΑΛΟΙΠΟΔΙΩΝ:**

Κάλος ονομάζεται η υπερτροφία που σχηματίζεται από συσσωρευμένα νεκρά κύτταρα λόγω τριβής ή έντονης πίεσης του δέρματος στο συγκεκριμένο σημείο κυρίως από πολύ στενά παπούτσια.

Υπάρχουν 2 ειδών κάλοι

- α) Κάλοι διάχυτοι που δεν έχουν πυρήνα, οι οποίοι αφαιρούνται σαν σκληρύνσεις.
- β) Κάλοι με πυρήνα που για την περιποίηση τους απαιτείται η αφαίρεση και του πυρήνα.

Ορισμένοι κάλοι, οι οποίοι μπορεί να έχουν αίμα στο εσωτερικό, αφαιρούνται από γιατρό.

– **ΚΥΣΤΕΣ:**

Συνήθως δημιουργούνται από τη πίεση και τη τριβή που αναπτύσσεται ανάμεσα σε ένα στενό παπούτσι και το δέρμα. Εμφανίζει ερεθισμό και μπορεί να περιέχει υγρό.

• **Παθήσεις δέρματος στις οποίες δεν επιτρέπεται η απλή περιποίηση νυχιών**

Η απλή περιποίηση των νυχιών των ποδιών ή των χεριών γενικά πρέπει να αποφεύγεται όταν το δέρμα των χεριών ή των ποδιών εμφανίζει οίδημα, ερυθρότητα, πύο και πόνο. Σε μια τέτοια περίπτωση απαιτείται ιατρική παρακολούθηση.

Ειδικότερα η απλή περιποίηση νυχιών πρέπει να αποφεύγεται σε περιπτώσεις:

– **ΜΥΚΗΤΙΑΣΕΩΝ:**

Είναι παθήσεις του δέρματος και των νυχιών που προκαλούνται από μύκητες. Σε προηγούμενη παράγραφο αναφέρθηκε η ονυχομύκωση η οποία είναι μυκητίαση

των νυχιών. Άλλες συχνές μυκητιάσεις του δέρματος είναι:

- i) ΠΟΔΙ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΗ (ATHLET' S FOOT): Πρόκειται για μυκητίαση του δέρματος των ποδιών που οφείλεται στον μύκητα CANDIDA ALBICANS, εμφανίζεται κυρίως σε αθλητές και ειδικά σε αυτούς που τα νύχια τους είναι εκτεθειμένα συχνά σε υγρασία. Το δέρμα ανάμεσα στα δάκτυλα και το πέλμα εμφανίζεται ερεθισμένο και υπάρχει έντονος κνησμός.
- ii) ΤΡΙΧΟΦΥΤΙΑ ΔΕΡΜΑΤΟΣ: Εμφανίζεται σαν μικρή κόκκινη κηλίδα που μεγαλώνει περιφερειακά και σχηματίζει στρογγυλές πλάκες. Στο κέντρο παρατηρείται ίαση της πλάκας ενώ περιφερειακά παρατηρούνται λέπια και άλλες αλλοιώσεις του δέρματος.
- iii) ΑΧΟΡ (κασίδα): Πρόκειται για μυκητίαση που οφείλεται στο τριχόφυτο του SCHOENLEIN. Είναι πάθηση πολύ μεταδοτική και χαρακτηρίζεται από το σχηματισμό κίτρινων πλακών στο δέρμα που μοιάζουν με πιτυρίδα. Όταν προσβάλλονται και τα νύχια αυτά εμφανίζονται θαμπά, παχύτερα και χωρίς λάμψη.

– ΕΡΠΗ:

Όταν εντοπίζεται στο δέρμα των χεριών ΔΕΝ γίνεται απλή περιποίηση νυχιών. Ο έρπης χαρακτηρίζεται από εξάνθημα το οποίο εμφανίζεται πάνω σε ερυθματώδη και οιδηματώδη περιοχή και συνοδεύεται από πόνο και φλόγωση.

– ΔΕΡΜΑΤΙΤΙΔΑΣ Ή ΕΚΖΕΜΑΤΟΣ:

Σε πρώτη φάση η δερματίτιδα εμφανίζει ερύθημα, οίδημα και δημιουργία φυσαλίδων επάνω στο δέρμα. Στη συνέχεια μπορεί να παρουσιασθεί ροή υγρού η οποία ακολουθείται από απολέπιση της επιδερμίδας της πάσχουσας περιοχής και τέλος από τη πάχυνσή της. Διακρίνεται στην οξεία και στη χρόνια δερματίτιδα. Στην οξεία παρατηρείται το ερύθημα, το οίδημα και η δημιουργία φυσαλίδων ενώ στη χρόνια η απολέπιση και η πάχυνση της περιοχής.

– ΚΟΙΝΕΣ ΜΥΡΜΗΚΙΕΣ:

Πρόκειται για βλάβες του δέρματος των χεριών ή των ποδιών που προκαλούνται από ιό. Μπορεί να εμφανισθούν στη ραχιαία επιφάνεια των ποδιών ή των χεριών καθώς επίσης και στα πέλματα. Στα πέλματα προκαλούν έντονο πόνο λόγω της πίεσης του βάρους του σώματος.

ΠΙΝΑΚΑΣ 5.1. Περιπτώσεις αποφυγής απλής περιποίησης νυχιών

ΔΕΡΜΑ	ΝΥΧΙΑ
⇒ Μυκητιάσεις	⇒ Μούχλα
⇒ Έρπης	⇒ Ονυχία
⇒ Δερματίτιδα ή Έκζεμα	⇒ Ονυχογρύπωση
⇒ Μυρμηκίες	⇒ Ονυχομύκωση
	⇒ Ονυχολυσία
	⇒ Ονυχόπτωση
	⇒ Παρωνυχία
	⇒ Ονύχωξη
	⇒ Ψωρίαση

❖ Υγιεινή των νυχιών

Η υγιεινή των νυχιών αποτελεί βασικό μέρος της ατομικής υγιεινής και ειδικότερα της υγιεινής των χεριών και των ποδιών. Γι' αυτό τον λόγο θα πρέπει να την αναλύσουμε σε συνδυασμό με την υγιεινή των χεριών και την υγιεινή των ποδιών.

• **Υγιεινή των χεριών**

Τα χέρια θα πρέπει να πλένονται αρκετές φορές κατά τη διάρκεια της ημέρας γιατί έτσι μειώνεται σημαντικά η πιθανότητα μετάδοσης παρασιτικών ή λοιμωδών νοσημάτων. Η υγιεινή των χεριών είναι σημαντική σε όλα τα άτομα, ιδιαίτερα όμως σε άτομα που έρχονται σε άμεση επαφή με ασθενείς καθώς επίσης και στους επαγγελματίες που χρησιμοποιούν τα χέρια τους για την παροχή υπηρεσιών σε άτομα που είναι ασθενείς π.χ. (προσωπικό ιατρείων, αισθητικοί, φυσιοθεραπευτές κ.λ.π.)

Τα χέρια μπορούν να μολυνθούν από διάφορες εκκρίσεις, πύο, αίμα, τραύματα, μολυσμένα αντικείμενα – εργαλεία κ.λ.π.

Θα πρέπει να πλένονται σχολαστικά με σαπούνι και τα νύχια να βουρτσίζονται με ειδική βούρτσα. Ειδικότερα θα πρέπει να πλένονται :

- α) Πριν από κάθε γεύμα
- β) Κατά το πρωινό πλύσιμο
- γ) Μετά την τουαλέτα
- δ) Μετά από κάθε εργασία
- ε) Μετά από πολλές χειραψίες
- στ) Μετά το μέτρημα χρημάτων

Τα νύχια και ιδιαίτερα τα μακριά νύχια αποτελούν εστία μικροβίων. Είναι απαραίτητο το βούρτσισμα τους για τον σωστό καθαρισμό τους. Πρέπει να κόβονται τακτικά (1 φορά την εβδομάδα) και να διαμορφώνεται το σχήμα τους.

Οι παρωνυχίδες δεν πρέπει να τραβιούνται ή να δαγκώνονται αλλά να κόβονται με ιδιαίτερη προσοχή ώστε να μην τραυματίζεται το δέρμα. Η ολική αφαίρεση των επωνυχίων πρέπει να αποφεύγεται γιατί αυτά έχουν προστατευτικό ρόλο για το νύχι. Η ονυχοφαγία ή κοινώς “φάγωμα” των νυχιών είναι επίσης μια κατάσταση η οποία πρέπει να αποφεύγεται.

Σε πολλά άτομα η ονυχοφαγία αποτελεί την έκφραση αγχωτικών καταστάσεων και αίσθησης ανασφάλειας. Η ονυχοφαγία έχει σαν αποτέλεσμα μια μόνιμη δυσμορφία στο νύχι και στη γύρω περιοχή, η οποία μπορεί να συνοδεύεται από μολύνσεις.

Η χρήση γαντιών μιας χρήσης μπορεί να βοηθήσει στην αποφυγή μετάδοσης μικροβίων, ενώ κρίνεται απαραίτητη η χρήση προστατευτικών γαντιών όταν τα χέρια έρχονται σε επαφή με απορρυπαντικά, καθαριστικά, τοξικές ουσίες. Μετά τη χρήση τα χέρια θα πρέπει πάλι να πλένονται και να χρησιμοποιείται μετά μια προστατευτική κρέμα ή μια κρέμα περιποίησης χεριών.

Η προστατευτική κρέμα εκτός από την ενυδάτωση προσφέρει και προστασία της επιδερμίδας των χεριών από λιποδιαλυτές ή υδατοδιαλυτές ερεθιστικές ουσίες. Οι σύγχρονες κρέμες ή λοσιόν περιποίησης χεριών ενυδατώνουν την επιδερμίδα ενώ παράλληλα μπορούν να περιέχουν επουλωτικές ουσίες (αλλαντοΐνη, ουρία).

• Υγιεινή των ποδιών

Η υγιεινή των ποδιών απαιτεί ιδιαίτερη προσοχή, αφού αυτά αποτελούν τη βάση στήριξης του σώματος και καταπονούνται πολύ κατά τη διάρκεια της ημέρας. Η τήρηση μερικών απλών κανόνων μπορεί να εξασφαλίσει σωστή υγιεινή των ποδιών. Αυτοί οι κανόνες είναι:

- Καθημερινό πλύσιμο των ποδιών τουλάχιστον δύο φορές την ημέρα με χλιαρό νερό και σαπούνι.

- Καλό στέγνωμα των ποδιών και ιδιαίτερα στα μεσοδακτύλια διαστήματα και χρήση ειδικής πούδρας, ιδιαίτερα αν τα πόδια ιδρώνουν πολύ.
- Καθημερινή αλλαγή και πλύσιμο των καλτσών.
- Να αποφεύγεται η χρήση καλτσοδετών, αφού εμποδίζεται έτσι η καλή κυκλοφορία του αίματος.
- Τακτικός έλεγχος των ποδιών για τον εντοπισμό προβλημάτων και επίσκεψη σε γιατρό αν κρίνεται αναγκαία.
- Αλλαγή παπουτσιών κάθε δεύτερη μέρα και ιδιαίτερη προσοχή στο μέγεθος. Τα παπούτσια δεν θα πρέπει να είναι στενά γιατί έτσι δημιουργούνται ερεθισμοί ή σκληρύνσεις στο δέρμα.
- Οι κάλτοι ή οι σκληρύνσεις πρέπει να αφαιρούνται από τους ειδικούς με ειδικά μηχανήματα και εργαλεία.
- Τα νύχια πρέπει να κόβονται τακτικά (μια φορά την εβδομάδα) σε ευθεία γραμμή και το μήκος τους να μη ξεπερνά το μήκος του δακτύλου. Είναι προτιμότερο το κόψιμο των νυχιών να γίνεται μετά το μπάνιο, ενώ τα νύχια θα είναι ακόμα μαλακά. Απαιτείται προσοχή στο μήκος του νυχιού γιατί αν κοπεί βαθιά μπορεί στη συνέχεια να μεγαλώσει μέσα στο δέρμα (ονυχοκρύπτηση).
- Επειδή στα πόδια ορισμένων ατόμων παρατηρείται αυξημένη παραγωγή ιδρώτα (υπεριδρωσία) θα πρέπει να αποφεύγονται τα ελαστικά παπούτσια ή χωρίς κάλτσες και να προτιμούνται τα δερμάτινα.

Η υγιεινή των ποδιών μπορεί να ολοκληρωθεί με τη χρήση ειδικών αντιιδρωτικών προϊόντων για την Περιοχή των ποδιών και κρεμών σώματος για την ενυδάτωση της επιδερμίδας τους.

Τι μάθαμε

Η πρώτη περιποίηση νυχιών καταγράφηκε πολλούς αιώνες πριν και μέχρι σήμερα αποτελεί βασικό τμήμα της υγιεινής των χεριών και των ποδιών. Γνωρίζοντας πολύ καλά την ανατομία και τις δυσλειτουργίες του νυχιού και τηρώντας τους κανόνες υγιεινής των χεριών και των ποδιών είναι δυνατή η διατήρηση της καλής υγείας και εμφάνισης των χεριών και των ποδιών.

Ερωτήσεις

1. Πότε καταγράφηκε η πρώτη περιποίηση νυχιών και ποια η εξέλιξή της μέχρι σήμερα;
2. Ποιες είναι οι λειτουργίες των νυχιών;
3. Ποια η δομή των νυχιών;
4. Ποιοι παράγοντες επηρεάζουν την ανάπτυξη των νυχιών;
5. Ποιες οι δυσλειτουργίες των νυχιών στις οποίες επιτρέπεται η απλή περιποίηση των νυχιών και ποια τα συμπτώματά τους;
6. Ποιες οι δυσλειτουργίες των νυχιών στις οποίες δεν επιτρέπεται η απλή περιποίηση των νυχιών και ποια τα συμπτώματά τους;
7. Ποιες υπερτροφίες του δέρματος γνωρίζετε;
8. Πότε και με ποιο τρόπο πρέπει να γίνεται η υγιεινή των νυχιών των χεριών;
9. Ποιοι κανόνες πρέπει να τηρούνται στην υγιεινή των ποδιών και ιδιαίτερα των νυχιών;

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΗ ΑΣΚΗΣΗ 1η

Δυσλειτουργίες νυχιών -Υπερτροφίες δέρματος

Σκοπός: Σκοπός της άσκησης είναι οι μαθητές/τριες να είναι σε θέση να :
1) Αναγνωρίζουν τις δυσλειτουργίες των νυχιών 2) Αναγνωρίζουν τις υπερτροφίες του δέρματος 3) Γνωρίζουν αν επιτρέπεται η απλή περιποίηση νυχιών σε αυτές τις περιπτώσεις.

Απαιτούμενα υλικά και εργαλεία:

- Αντιβακτηριδιακό σαπούνι
- Πετσέτα
- Διαλυτικό βερνικιού
- Βαμβάκι
- Γάντια μιας χρήσεως

ΚΑΝΟΝΕΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ:

- Πλύνετε τα χέρια σας με αντιβακτηριδιακό σαπούνι πριν ξεκινήσετε την εκτέλεση της άσκησης
- Μην εισπνέετε το διαλυτικό βερνικιού
- Πετάξτε το χρησιμοποιημένο βαμβάκι μετά το τέλος της άσκησης
- Μην έρχεστε σε άμεση επαφή με πάσχουσες περιοχές
- Χρησιμοποιήστε γάντια μιας χρήσεως

Πορεία εργασίας :

- 1.** Χωριστείτε σε ζευγάρια
- 2.** Προετοιμάστε το χώρο εργασίας
- 3.** Πλύνετε τα χέρια σας με αντιβακτηριδιακό σαπούνι και φορέστε γάντια μιας χρήσεως

4. Παρατηρήστε το δέρμα και τα νύχια του μέλους που εξετάζετε
5. Καταγράψτε τις δυσλειτουργίες των νυχιών ή τις υπερτροφίες του δέρματος που παρουσιάζονται
6. Σημειώστε αν επιτρέπεται η εφαρμογή της διαδικασίας της απλής περιποίησης νυχιών.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

✍ **ΦΥΛΛΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ**

- Καταγράψτε στον παρακάτω πίνακα τις δυσλειτουργίες νυχιών ή τις υπερτροφίες δέρματος που παρατηρείτε στα άτομα της οικογένειάς σας. Σημειώστε στις παρατηρήσεις αν επιτρέπεται η απλή περιποίηση νυχιών σε αυτές τις περιπτώσεις.

	ΜΗΤΕΡΑ	ΠΑΤΕΡΑΣ	ΑΔΕΛΦΟΣ	ΑΔΕΛΦΗ
Δυσλειτουργίες Νυχιών				
Υπερτροφίες Δέρματος				
ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ				

- Αντιστοιχίστε στην στήλη Α τις λέξεις της στήλης Β

ΣΤΗΛΗ Α

- Επιτρέπεται η απλή περιποίηση νυχιών σε περίπτωση
- Δεν επιτρέπεται η απλή περιποίηση νυχιών σε περίπτωση

ΣΤΗΛΗ Β

- α) μελανιασμένου νυχιού
- β) ονυχομύκωσης
- γ) ραβδώσεων
- δ) ονύχωξη
- ε) εύθραυστου νυχιού
- στ) παρωνυχίας
- ζ) λευκονυχίας
- η) ονυχολυσίας
- θ) παρωνυχίδων
- ι) ονυχογρύπωσης

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2^ο

ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ-ΕΡΓΑΛΕΙΑ-ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΚΑΙ ΑΝΑΛΩΣΙΜΑ ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΛΗ ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗ ΝΥΧΙΩΝ

Σκοπός αυτού του κεφαλαίου είναι, οι μαθητές /τριες να είναι σε θέση να γνωρίζουν τον εξοπλισμό και τα απαραίτητα εργαλεία, καλλυντικά προϊόντα και αναλώσιμα υλικά που χρησιμοποιούνται για την απλή περιποίηση νυχιών.

❖ Εξοπλισμός

Ο εξοπλισμός που είναι απαραίτητος για την απλή περιποίηση νυχιών των χεριών και των ποδιών μπορεί να περιλαμβάνει:

– ΠΟΛΥΘΡΟΝΑ ΑΠΛΗΣ ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗΣ ΝΥΧΙΩΝ



Εικόνα 5.7. Πολυθρόνα Απλής περιποίησης νυχιών

Η πολυθρόνα μανικιούρ-πεντικιούρ πρέπει να είναι άνετη, σταθερής κατασκευής και με επένδυση από δερματίνη ώστε να επιτρέπεται ο εύκολος καθαρισμός της. Οι σύγχρονες πολυθρόνες μανικιούρ-πεντικιούρ μπορεί να έχουν τη δυνατότητα αυξομείωσης ύψους, ρύθμισης της κλίσης της πλάτης, ειδικά δοχεία για τη περιποίηση των χεριών, βάση για τη τοποθέτηση του υδρομασάζ ποδιών και εξάρτημα για τη τοποθέτηση του πέλματος.

–ΤΡΑΠΕΖΑΚΙ ΜΑΝΙΚΙΟΥΡ-ΠΕΝΤΙΚΙΟΥΡ

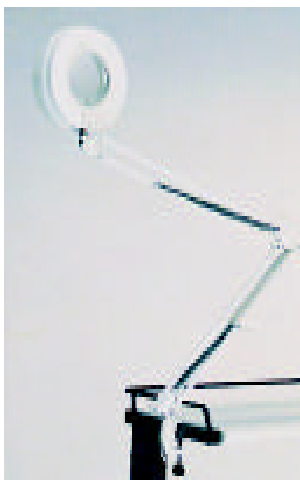
Το τραπεζάκι μανικιούρ ή πεντικιούρ πρέπει να διαθέτει ντουλάπι ή συρτάρια για την τοποθέτηση των καλλυντικών προϊόντων, αναλώσιμων υλικών και εργαλείων. Επίσης υπάρχουν στο εμπόριο ειδικές κατασκευές που συνδυάζουν τραπεζάκι μανικιούρ-πεντικιούρ και κάθισμα μαζί.

–ΕΣΚΑΜΠΩΜΕ ΠΛΑΤΗ

Το εσκαμπώ που χρησιμοποιείται στην περιποίηση χεριών και ποδιών μπορεί να φέρει πλάτη ώστε να προσφέρει καλύτερη στήριξη στην αισθητική. Μπορεί να έχει επένδυση από δερματίνη για εύκολο καθαρισμό και να είναι τροχήλατο για την εύκολη μετακίνησή του.



Εικόνα 5.8. Εσκαμπώ με πλάτη



– ΜΕΓΕΘΥΝΤΙΚΟΣ ΦΑΚΟΣ

Μπορεί να είναι τοποθετημένος πάνω σε βάση ή να προσαρμόζεται πάνω στο τραπεζάκι εργασίας). Πρέπει να διαθέτει φως και να έχει τη δυνατότητα αυξομείωσης του ύψους και αλλαγής της κλίσης του.

Εικόνα 5.9. Μεγεθυντικός φακός

–ΗΛΕΚΤΡΙΚΗΣΥΣΚΕΥΗΣΤΕΓΝΩΜΑΤΟΣΝΥΧΙΩΝ



Εικόνα 5.10. Ηλεκτρική συσκευή στεγνώματος νυχιών.

Οι συσκευές αυτές με την εναλλαγή ζεστού και κρύου ρεύματος αέρα στεγνώνουν το βερνίκι νυχιών μέσα σε 10' λεπτά χωρίς να επηρεάζεται η στιλπνότητά του.

–ΗΛΕΚΤΡΙΚΗΣΥΣΚΕΥΗΓΙΑΕΠΙΔΙΟΡΘΩΤΙΚΟΜΑΝΙΚΙΟΥΡ

Η συσκευή αυτή χρησιμοποιείται για τη θέρμανση των προϊόντων που χρησιμοποιούνται στο επιδιορθωτικό μανικιούρ.

–ΠΑΡΑΦΙΝΟΛΟΥΤΡΟ

Πρόκειται για συσκευή η οποία χρησιμοποιείται για την προετοιμασία της παραφίνης. Διαθέτει θερμοστάτη και κουμπί ρύθμισης της θερμοκρασίας του.

–ΤΡΟΧΟΣΛΕΙΑΝΣΗΣ

Είναι ηλεκτρική συσκευή που χρησιμοποιείται στο ηλεκτρικό μανικιούρ. Αλλάζοντας τον τροχό μπορεί να χρησιμοποιηθεί για λείανση, για σχεδίαση μορφής νυχιού, για γυάλισμα νυχιού.



Εικόνα 5.11. Τροχός λείανσης

–ΚΛΙΒΑΝΟΣ ΑΠΟΣΤΕΙΡΩΣΗΣ

Χρησιμοποιείται για την αποστείρωση των μεταλλικών εργαλείων του μανικιούρ-πεντικιούρ και όπως έχει προαναφερθεί λειτουργεί με ξηρή θερμότητα στους 200° C.

–ΠΟΔΟΛΟΥΤΡΟ



Είναι δοχείο μέσα στο οποίο τοποθετείται το διάλυμα για την περιποίηση των ποδιών. Μπορεί να είναι απλό ή να κάνει υδρομασάζ και να ζεσταίνει το διάλυμα.

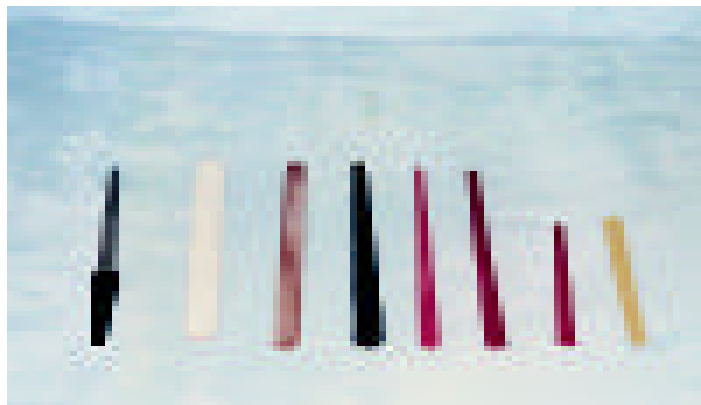
Εικόνα 5.12. Ποδόλουτρο

❖ Εργαλεία

Τα εργαλεία που χρησιμοποιούνται σε μια απλή περιποίηση νυχιών είναι:

–ΛΙΜΕΣ

Χρησιμοποιούνται για το σχεδιασμό της μορφής του νυχιού. Μπορεί να είναι μεταλλικές ή χάρτινες με δυο πλευρές, μια σκληρή και μια λεπτή. Οι μεταλλικές λίμες μπορούν να απολυμανθούν μετά





τη χρήση ενώ οι χάρτινες πετιούνται. Επίσης υπάρχουν ειδικές λίμες γυαλίσματος 2-3-4 επιφανειών για τη λείανση της επιφάνειας και το γυάλισμα των νυχιών.

Εικόνα 5.13.

α) Λίμες περιποίησης νυχιών
β) Λίμες γυαλίσματος νυχιών

– ΝΥΧΟΚΟΠΤΕΣ (ΠΕΝΣΑΚΙΑ)

Είναι ειδικά εργαλεία που χρησιμοποιούνται για το κόψιμο νυχιών και παρανυχίδων. Υπάρχουν σε διάφορους τύπους ανάλογα με τη χρήση τους: α) για σκληρά νύχια χεριών και ποδιών β) για παρωνυχίδες γ) για νύχια χεριών κ.λ.π.



Εικόνα 5.14. Νυχοκόπτες και μεταλλικοί στυλεοί

– ΜΕΤΑΛΛΙΚΟΙ ή ΞΥΛΙΝΟΙ ΣΤΥΛΕΟΙ (ΞΥΛΑΚΙΑ)

Χρησιμοποιούνται για να σπρώχνουν τα επωνύχια προς τα πίσω και επάνω. Τα ξύλινα είναι μιας χρήσης ενώ τα μεταλλικά μπορούν να αποστειρώνονται.

– ΨΑΛΙΔΑΚΙΑ

Τα ψαλιδάκια χρησιμοποιούνται για την αφαίρεση παρωνυχίδων. Μπορεί να είναι ίσια ή κυρτά και μπορούν να αποστειρώνονται.



Εικόνα 5.15.
Ψαλιδάκι νυχιών

–ΒΟΥΡΤΣΑΚΙ ΝΥΧΙΩΝ

Χρησιμοποιείται για να καθαρίσει τα νύχια και να αφαιρέσει τα επωνύχια που έχουν μαλακώσει με νερό και σαπούνι.

–ΔΙΑΧΩΡΙΣΤΙΚΑ ΔΑΚΤΥΛΩΝ

Μπορεί να είναι από αφρολέξ ή βαμβάκι και χρησιμοποιείται για να κρατά τα δάκτυλα χωριστά στο πεντικιούρ.



Εικόνα 5.16. Διαχωριστικά δακτύλων

–ΛΙΜΑ ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗΣ ΠΟΔΙΩΝ:

Χρησιμοποιείται για να αφαιρέσει νεκρά κύτταρα από τα πόδια.



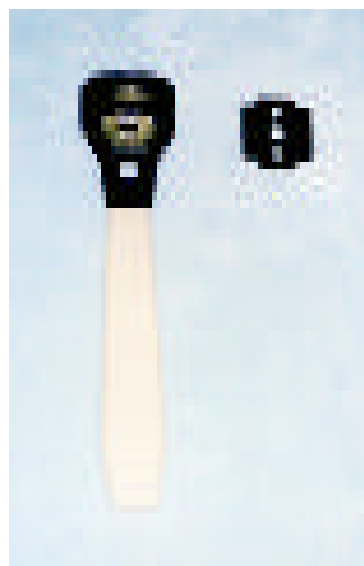
Εικόνα 5.17. Λίμες περιποίησης ποδιών.

–ΕΛΑΦΡΟΠΕΤΡΑ

Χρησιμοποιείται στην περιποίηση χεριών ή ποδιών για την αφαίρεση νεκρών κυττάρων.

–ΚΟΠΤΗΣ

Ειδικό εργαλείο που χρησιμοποιείται για την αφαίρεση των κάλων. Στον κόπτη προσαρμίζονται λάμες μιας χρήσεως.



Εικόνα 5.18.
Κόπτης και λάμα μιας χρήσεως

–ΜΑΞΙΛΑΡΑΚΙ ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗΣ ΧΕΡΙΩΝ

Ειδικό μαξιλάρι με επένδυση δερματίνης για εύκολο καθαρισμό, καλύπτεται με πετσέτα πριν από κάθε χρήση.

–ΚΑΛΥΜΜΑ ΠΟΛΥΘΡΟΝΑΣ

Πετσέτέ κάλυμμα που χρησιμοποιείται για την προστασία της πολυθρόνας. Αφαιρείται εύκολα και πλένεται στο πλυντήριο.

Καλλυντικά προϊόντα περιποίησης νυχιών

–ΣΑΠΟΥΝΙ ΑΝΤΙΒΑΚΤΗΡΙΔΙΑΚΟ:

Χρησιμοποιείται στην αρχή κάθε περιποίησης και μπορεί να έχει τη μορφή σπρέι.

- Ακετόνη (ασετόν):

Χρησιμοποιείται για να αφαιρέσει το βερνίκι νυχιών. Μπορεί να περιέχει έλαια ή διάφορες ενυδατικές ουσίες για να αποφευχθεί η ξηρότητα που δημιουργεί το ασετόν.

- Διαλυτικό βερνικιού χωρίς ασετόν:

Ειδικό προϊόν για την αφαίρεση του βερνικιού νυχιών το οποίο μπορεί να είναι εμπλουτισμένο με ενυδατικές ουσίες, πρωτεΐνες για την ενυδάτωση των νυχιών.

- Αφαιρετικό ή μαλακτικό διάλυμα:

Βοηθά τις παρωνυχίδες να μαλακώσουν. Περιέχει συνήθως στη σύστασή του 2-5% Na (Νάτριο) ή KOH (υδροξείδιο του καλίου) και γλυκερίνη.

–ΛΑΔΙ ΠΑΡΩΝΥΧΙΔΩΝ:

Είναι ειδικό προϊόν που χρησιμοποιείται στις παρωνυχίδες για να μαλακώσουν και να αποτρέπει την αποξήρανση τους.

Διάλυμα αποχρωματισμού νυχιών:

Περιέχει ουσίες (οξυζενέ) που βοηθούν στον αποχρωματισμό των νυχιών και αφαιρεί την κίτρινη χροιά, η οποία δημιουργείται από τη συχνή χρήση χρωματισμένου βερνικιού χωρίς το προστατευτικό στρώμα άχρωμου βερνικιού και από άλλους παράγοντες π.χ. κάπνισμα.

Άσπρο μολύβι νυχιών:

Χρησιμοποιείται κάτω από το ελεύθερο άκρο του νυχιού. Κάνει το νύχι να φαίνεται πιο λευκό και στη σύστασή του περιέχει οξείδιο του ψευδαργύρου και διοξείδιο του τιτανίου.

–ΔΙΟΡΘΩΤΙΚΟ ΜΟΛΥΒΙ ΒΕΡΝΙΚΙΟΥ:

Ειδικό μολύβι που έχει άκρη εμποτισμένη σε διαλυτικό για να αφαιρεί τα υπολείμματα του βερνικιού από τις παρωνυχίδες.

–ΧΡΩΜΑΤΙΣΜΕΝΟ ΒΕΡΝΙΚΙ ΝΥΧΙΩΝ:

Χρησιμοποιείται για να δώσει χρώμα και λάμψη στα νύχια. Στεγνώνει γρήγορα και η σύνθεσή του μπορεί να είναι εμπλουτισμένη με καστορέλαιο ή με άλλες ουσίες για τη φροντίδα των νυχιών.

–ΑΧΡΩΜΟ ΒΕΡΝΙΚΙ:

Χρησιμοποιείται για να προλαμβάνει το κιτρίνισμα που μπορεί να προκαλέσει το κόκκινο ή το σκούρο βερνίκι. Απλώνεται στο νύχι πριν και μετά την εφαρμογή του χρωστικού βερνικιού γιατί ομαλοποιεί την επιφάνεια του νυχιού. Το άχρωμο βερνίκι νυχιών μπορεί να είναι εμπλουτισμένο με πρωτεΐνες. Σε αυτή τη περίπτωση χρησιμοποιείται για την ενίσχυση των μαλακών και λεπτών νυχιών.

–ΕΠΙΤΑΧΥΝΤΙΚΟ ΣΤΕΓΝΩΜΑΤΟΣ:

Είναι ειδικό προϊόν που εφαρμόζεται στο τέλος της εφαρμογής του βερνικιού για να επιταχύνει το χρόνο στεγνώματος του. Διατίθεται σε μορφή υγρού και σε μορφή σπρέι.

–ΚΑΘΑΡΙΣΤΙΚΟ ΔΙΑΛΥΜΑ ΝΥΧΙΩΝ:

Χρησιμοποιείται για να αφαιρέσει τη λιπαρότητα από το νύχι πριν από την εφαρμογή του βερνικιού.

–ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΗ ΚΡΕΜΑ ΧΕΡΙΩΝ:

Η προστατευτική κρέμα χεριών χρησιμοποιείται για τη προστασία του δέρματος των χεριών από ερεθιστικές ουσίες.

–ΚΡΕΜΕΣ ΉΛΟΣΙΩΝ ΧΕΡΙΩΝ ΚΑΙ ΠΟΔΙΩΝ:

Είναι ειδικά προϊόντα που ενυδατώνουν την επιδερμίδα και μπορεί να περιέχουν επουλωτικές ουσίες που βοηθούν στην επούλωση τραυμάτων της επιδερμίδας.

– ΠΗΛΙΝΚ:

Καλλυντικό προϊόν το οποίο μπορεί να περιέχει κόκκους φυτικούς, εκχυλίσματα από βότανα, βιταμίνες. Χρησιμοποιείται για την απομάκρυνση των νεκρών κυττάρων της επιδερμίδας.

– ΤΑΛΚ:

Χρησιμοποιείται στην περιποίηση των ποδιών για να απορροφά την υπερβολική υγρασία ιδιαίτερα στη περιοχή των δακτύλων.

Αναλώσιμα Υλικά



Εικόνα 5.19 Αναλώσιμα υλικά απλής περιποίησης νυχιών.

– ΠΙΕΤΣΕΤΕΣ

Πρέπει να είναι αποστειρωμένες, βαμβακερές και να μην αφήνουν χνούδια. Χρησιμοποιούνται σε διάφορα μεγέθη για να καλύψουν το μαξιλαράκι των χεριών, για το σκούπισμα των χεριών ή των ποδιών κ.λ.π.

– ΒΑΜΒΑΚΙ

Χρησιμοποιείται κυρίως για την αφαίρεση του βερνικιού. Αφήνει όμως χνούδια

κατά τη χρησιμοποίησή του.

–ΣΠΑΤΟΥΛΕΣ

Μπορεί να είναι πλαστικές ή ξύλινες μιας χρήσεως. Χρησιμοποιούνται για τη λήψη προϊόντων μέσα από τις συσκευασίες τους.

–ΟΙΝΟΠΝΕΥΜΑ

Χρησιμοποιείται το λευκό οινόπνευμα για την απολύμανση των εργαλείων και των χεριών και την απομάκρυνση λιπαρότητας από τα νύχια.

–ΓΑΝΤΙΑ

Στην απλή περιποίηση νυχιών χρησιμοποιούνται:

- α) Ιατρικά γάντια (πλαστικά) από την αισθητικό για την εφαρμογή της απλής περιποίησης νυχιών.
- β) Διάφανα (νάιλον): για τη θεραπεία της παραφίνης.
- γ) Πετσέτες: για τη θεραπεία της παραφίνης

–ΧΑΡΤΙΝΕΣ ΠΑΝΤΟΦΛΕΣ

Χρησιμοποιούνται στην απλή περιποίηση των νυχιών των ποδιών και είναι μιας χρήσεως.

–ΜΠΑΤΟΝΕΤΕΣ:

Χρησιμοποιούνται για την αφαίρεση βερνικιού από τα επωνύχια ή για την εφαρμογή υλικών. Είναι μιας χρήσεως.

–ΛΙΜΕΣ ΧΑΡΤΙΝΕΣ:

Οι χάρτινες λίμες είναι μιας χρήσεως και πετιούνται μετά τη χρήση τους γιατί δεν αποστειρώνονται.

Τι μάθαμε

Ο/Η αισθητικός για να εφαρμόσει την απλή περιποίηση νυχιών χρησιμοποιεί τα εργαλεία, τα καλλυντικά προϊόντα και τα αναλώσιμα υλικά που αναφέρθηκαν στο προηγούμενο κεφάλαιο. Η καλή γνώση αυτών είναι απαραίτητη για τη σωστή εφαρμογή της απλής περιποίησης νυχιών και την αποφυγή τραυματισμών και μολύνσεων.

Ερωτήσεις:

1. Ποια καλλυντικά προϊόντα χρησιμοποιούνται για την απλή περιποίηση των νυχιών;
2. Ποια εργαλεία απαιτούνται για την απλή περιποίηση νυχιών;
3. Ποιος εξοπλισμός απαιτείται για την απλή περιποίηση νυχιών;
4. Ποια αναλώσιμα υλικά απαιτούνται για την απλή περιποίηση νυχιών;

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΗ ΑΣΚΗΣΗ 2η

Εξοπλισμός –Εργαλεία-Καλλυντικά προϊόντα και Αναλώσιμα υλικά για την απλή περιποίηση νυχιών

Σκοπός: Σκοπός αυτής της άσκησης είναι να γνωρίσετε τα καλλυντικά προϊόντα, τα εργαλεία και τα αναλώσιμα υλικά που θα χρησιμοποιήσετε για να εφαρμόσετε μια απλή περιποίηση νυχιών.

Απαιτούμενα υλικά και εργαλεία:

- Εξοπλισμός εργαστηρίου
- Αναλώσιμα υλικά
- Καλλυντικά προϊόντα
- Αντιβακτηριδιακό σαπούνι

Κανόνες Υγιεινής και Ασφάλειας

- Πλύντε τα χέρια σας με αντιβακτηριδιακό σαπούνι

Εκτέλεση-Πορεία εργασίας

- Χωριστείτε σε ομάδες των 4 ατόμων και με τη βοήθεια του διδάσκοντα περιεργαστείτε τα εργαλεία, τα καλλυντικά προϊόντα, τα αναλώσιμα υλικά και τον εξοπλισμό του εργαστηρίου σας.

21 **ΦΥΛΛΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ**

- Καταγράψτε σε έναν πίνακα τον εξοπλισμό, τα εργαλεία, τα αναλώσιμα υλικά και τη χρήση του καθενός.
- Εντοπίστε ελλείψεις του εξοπλισμού, των εργαλείων, των αναλώσιμων υλικών και των καλλυντικών προϊόντων του εργαστηρίου σας.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3^ο

ΑΠΛΗ ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗ ΝΥΧΙΩΝ

Σκοπός αυτού του κεφαλαίου είναι ο/η μαθητής/τρια να είναι σε θέση: 1) να ορίζει τι είναι απλή περιποίηση νυχιών. 2) να ταξινομεί τα είδη της ανάλογα με το μέλος στο οποίο εφαρμόζεται και ανάλογα με τα εργαλεία και τα υλικά που χρησιμοποιούνται για την εφαρμογή της. 3) να γνωρίζει τις διορθώσεις νυχιών που θα πρέπει να γίνονται για κάθε σχήμα νυχιού. 4) να επιλέγει το κατάλληλο χρώμα βερνικιού νυχιών και να γνωρίζει τους τρόπους εφαρμογής του.

❖ Απλή περιποίηση νυχιών

Με το όρο απλή περιποίηση νυχιών εννοούμε ένα σύνολο εργασιών που εφαρμόζεται σε φυσικά νύχια ανδρών και γυναικών, για τη διατήρηση της καλής υγείας και της εμφάνισής τους στα χέρια και τα πόδια. Ένα μέρος της διαδικασίας περιποίησης νυχιών μπορεί να εφαρμοσθεί κατά την τοποθέτηση και συντήρηση των τεχνητών νυχιών.

Ανάλογα με τις ανάγκες του δέρματος της περιοχής η απλή περιποίηση νυχιών μπορεί να συμπεριλαμβάνει, την εφαρμογή απολεπιστικών προϊόντων (πήλινκ) για την απομάκρυνση νεκρών κυττάρων της επιδερμίδας, τη τοποθέτηση ενυδατικής μάσκας ή ακόμη και τη θεραπεία παραφίνης.

Η απλή περιποίηση νυχιών ανάλογα με το μέλος που εφαρμόζεται διακρίνεται σε:

α) Απλή περιποίηση των νυχιών των χεριών (μανικιούρ)

β) Απλή περιποίηση των νυχιών των ποδιών (πεντικιούρ)

Η απλή περιποίηση νυχιών των χεριών (μανικιούρ) ανάλογα με τα εργαλεία και τα υλικά που χρησιμοποιούνται ταξινομείται σε :

- Στεγνό μανικιούρ
- Υγρό μανικιούρ
- Μανικιούρ με λάδι ή επιδιορθωτικό μανικιούρ
- Ηλεκτρικό μανικιούρ

Τα βασικά στάδια της απλής περιποίησης των νυχιών είναι :

- Έλεγχος των νυχιών για τυχόν δυσλειτουργίες
- Σχεδιασμός μορφής νυχιών
- Περιποίηση επωνυχιών (αφαιρετικό υγρό - λάδι επωνυχιών)
- Αποχρωματισμός νυχιών - λείανση νυχιών
- Μάλαξη
- Εφαρμογή βερνικιού νυχιών

Στο υγρό μανικιούρ, το στεγνό μανικιούρ και το επιδιορθωτικό μανικιούρ ακολουθείται σχεδόν η ίδια διαδικασία, η οποία περιγράφεται αναλυτικά στις αντίστοιχες εργαστηριακές ασκήσεις.

Στο ηλεκτρικό μανικιούρ χρησιμοποιείται ειδική φορητή ηλεκτρική συσκευή που ονομάζεται τροχός. Η διαδικασία παραμένει η ίδια όπως και στην απλή περιποίηση νυχιών, όμως το σπρώξιμο των επωνυχιών προς τα πίσω και επάνω, η λείανση και τα γυάλισμα των νυχιών επιτυγχάνονται με τα ειδικά εξαρτήματα της συσκευής. Απαιτείται προσοχή στη χρήση των εξαρτημάτων και καλή γνώση των οδηγιών του κατασκευαστή πριν τη χρήση της συσκευής.

Ειδικότερα:

- Δεν πρέπει να ασκείται μεγάλη πίεση στη βάση του νυχιού, όταν ανασηκώνονται τα επωνύχια.
- Δεν πρέπει ο τροχός να μένει στο ίδιο σημείο όταν γίνεται λείανση του νυχιού γιατί θα προκαλέσει την αίσθηση του καψίματος.

Το μανικιούρ είναι μια περιποίηση που απευθύνεται και στους άνδρες. Γίνεται ακριβώς με την ίδια διαδικασία με τη διαφορά όμως ότι η χρήση βερνικιού νυχιών είναι προαιρετική. Ορισμένοι άνδρες ωστόσο, προτιμούν ένα άχρωμο βερνίκι πάνω

από ένα στρώμα βάση. Και στο μανικιούρ των ανδρών είναι αναγκαίο να γίνονται τακτικές επισκέψεις και συστήνεται η χρήση κρέμας ή λοσιόν για τα χέρια για τη διατήρηση του μανικιούρ ανάμεσα στις επισκέψεις.

• Σχήματα χεριών-Νυχιών

Στην απλή περιποίηση των νυχιών των ποδιών ή των χεριών, πριν φθάσει το στάδιο της σχεδίασης της μορφής του νυχιού θα πρέπει να μελετηθεί η μορφή του μέλους.

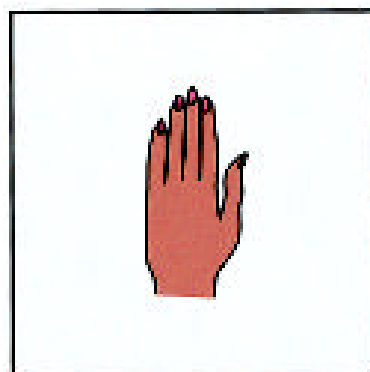
Στην περίπτωση των νυχιών των ποδιών, το σχήμα τους δεν επηρεάζεται από το σχήμα του ποδιού, αφού σύμφωνα με τους κανόνες υγιεινής των νυχιών που αναφέρθηκαν σε προηγούμενη παράγραφο, τα νύχια πρέπει να κόβονται σε μήκος που δεν πρέπει να ξεπερνά το ελεύθερο άκρο του δακτύλου, τετράγωνα με ελαφρά στρογγυλές γωνίες.

Όταν πρόκειται για τον σχεδιασμό μορφής των νυχιών στα χέρια θα πρέπει να λαμβάνεται υπόψη το σχήμα του χεριού ώστε μετά την περιποίηση να υπάρχει ένα αρμονικό αποτέλεσμα.

Τα πιο συνηθισμένα σχήματα είναι :

– Οβάλ χέρι:

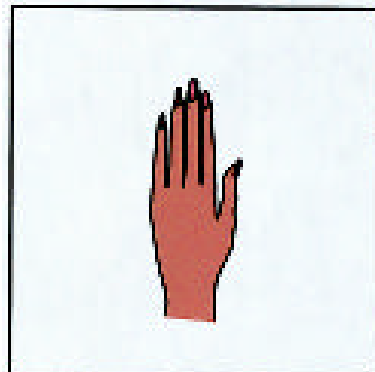
Είναι το χέρι που έχει καλοσχηματισμένα δάκτυλα και τα νύχια δεν θέλουν κάποια διόρθωση.



Εικόνα 5.20.
Οβάλ χέρι

– Λεπτό και Μακρύ Χέρι:

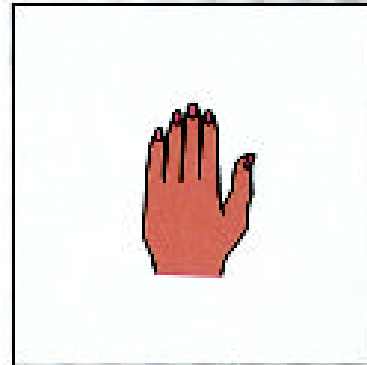
Το λεπτό και Μακρύ χέρι εμφανίζει πολύ λεπτά και μακριά δάκτυλα. Το πλάτος του χεριού είναι πολύ μικρότερο από το μήκος του.



Εικόνα 5.21.
Λεπτό και Μακρύ Χέρι

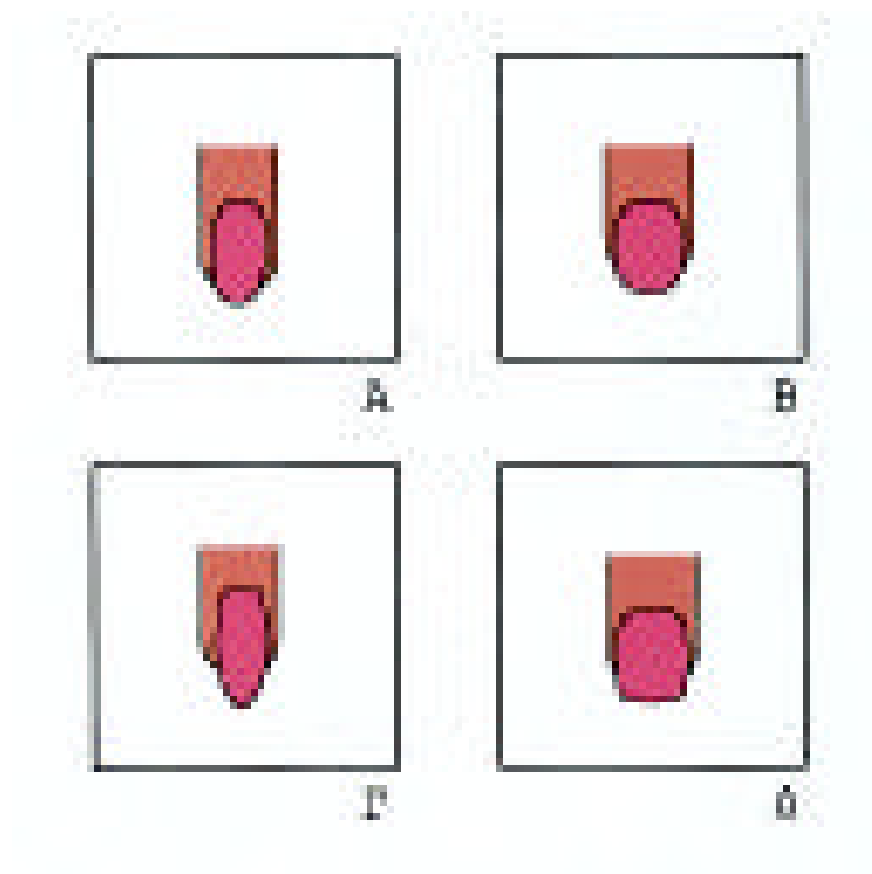
– **Φαρδύ Χέρι:**

Το φαρδύ χέρι έχει μικρό μήκος και το πλάτος του είναι μεγάλο σε σχέση με το μήκος του. Συνήθως έχει κοντά και παχιά δάκτυλα με μικρά και φαρδιά νύχια.



Εικόνα 5.22.
Φαρδύ χέρι

Τα σχήματα των νυχιών που συναντώνται και το αισθητικό αποτέλεσμα που προκαλούν είναι:



Εικόνα 5.23 α) οβάλ, β) στρογγυλό, γ) μυτερό δ) παραλληλόγραμμο νύχι

- **Κοντά νύχια:** Κάνουν τα δάκτυλα να φαίνονται πιο κοντά.
- **Στρογγυλά νύχια:** Κάνουν το χέρι να φαίνεται πιο φαρδύ και πιο κοντό. Το μήκος τους μπορεί να εκτείνεται λίγο πιο έξω από το ελεύθερο άκρο του δακτύλου. Το σχήμα αυτό συστήνεται συνήθως σε άνδρες γιατί τονίζει το φυσικό σχήμα του νυχιού.
- **Φαρδιά - νύχια:** Κάνουν το χέρι να φαίνεται πιο φαρδύ και πιο κοντό.
- **Μακριά νύχια:** Κάνουν το χέρι να φαίνεται πιο μακρύ και τα δάκτυλα πιο λεπτά.
- **Οβάλ νύχια:** Κάνουν το χέρι να φαίνεται πιο μακρύ και πιο λεπτό. Είναι ένα ελκυστικό σχήμα με ελαφρά στρογγυλές άκρες που το προτιμούν συνήθως οι γυναίκες.
- **Μυτερά νύχια:** Κάνουν το χέρι να φαίνεται πιο μακρύ και πιο λεπτό.
- **Ορθογώνια ή τετράγωνα νύχια:** Κάνουν το χέρι να φαίνεται πιο κοντό και πιο φαρδύ. Το μήκος τους εκτείνεται λίγο πιο έξω από το ελεύθερο άκρο του δακτύλου. Συστήνεται συνήθως σε άτομα που εργάζονται πολύ με τα χέρια τους: χειριστές ηλεκτρονικών υπολογιστών, αισθητικούς κ.λ.π.

Επομένως στην περίπτωση που θα γίνει μια διόρθωση στο σχήμα των νυχιών:

- Σε οβάλ χέρι: Τα νύχια δεν χρειάζονται σχεδόν καμία διόρθωση και σχεδιάζονται οβάλ ή στρογγυλά.
- Σε λεπτό και Μακρύ χέρι: Τα νύχια σχεδιάζονται κοντά για να μειωθεί το μήκος και να αυξηθεί το πλάτος του χεριού.
- Σε φαρδύ χέρι: Τα νύχια σχεδιάζονται μακριά με στρογγυλές, οβάλ ή μυτερές κορυφές για να φαίνεται πιο μακρύ και λεπτό.

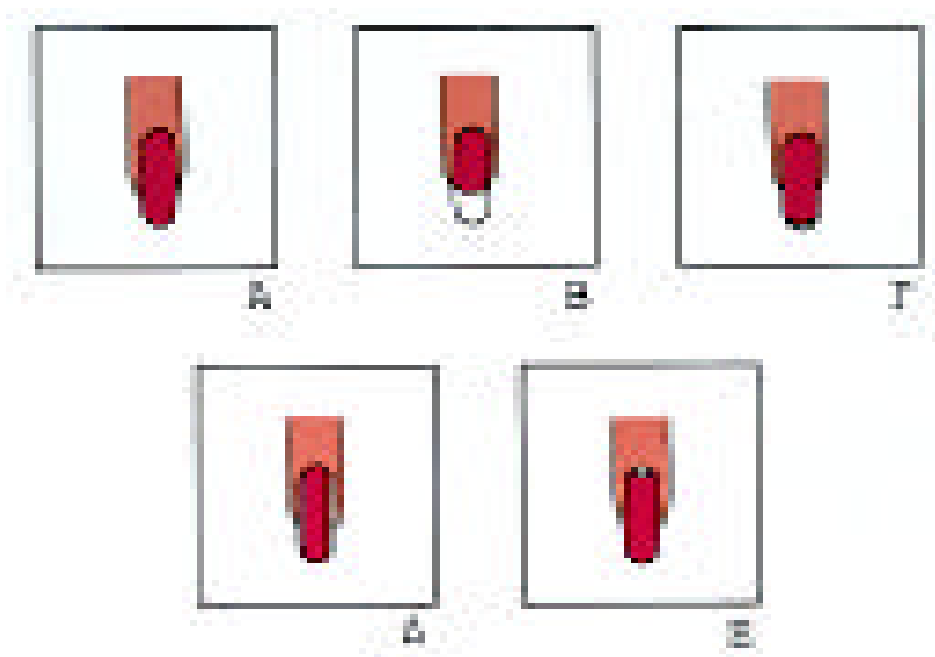
- **Επιλογή χρώματος νυχιών**
Τρόποι εφαρμογής βερνικιού νυχιών

Το χρώμα των νυχιών επηρεάζει το οπτικό αποτέλεσμα μιας απλής περιποίησης νυχιών. Η επιλογή του εξαρτάται από:

- Το σχήμα των χεριών και των νυχιών:
Οι απαλοί χρωματισμοί (ροζ, ροζ - μπλε, κ.λ.π.) προτείνονται στα κοντά νύχια και γενικά σε σχήματα νυχιών που δεν κολακεύουν το χέρι. Οι σκούροι τόνοι χρωμάτων (μπορντό, μαύρο) κάνουν το νύχι να φαίνεται πιο λεπτό ενώ οι έντονοι τόνοι (κόκκινο της φωτιάς) συστήνονται για καλοσχηματισμένα νύχια και χέρια.

- Τα χρώματα της ενδυμασίας του πελάτη ώστε να δημιουργείται ένα αρμονικό συνολικό αποτέλεσμα.
- Την εποχή: το χειμώνα και το φθινόπωρο προτιμούνται οι σκουρόχρωμες αποχρώσεις ενώ το καλοκαίρι και την άνοιξη οι ανοιχτόχρωμες.
- Από την προτίμηση του πελάτη

Το χρώμα δίνεται στο νύχι με την εφαρμογή του βερνικιού νυχιών. Υπάρχουν 5 τρόποι εφαρμογής του βερνικιού.



Εικόνα 5.24. Οι πέντε τρόποι εφαρμογής βερνικιού νυχιών.

- 1) Πλήρης κάλυψη του νυχιού: Καλύπτεται ολόκληρη η επιφάνεια του νυχιού από στρώμα βερνικιού.
- 2) Το ελεύθερο άκρο του νυχιού δεν καλύπτεται με βερνίκι και έτσι αποφεύγεται η καταστροφή του βερνικιού.
- 3) Το νύχι βάφεται ενώ αφήνεται ακάλυπτο το 1/16 της ίντσας από το ελεύθερο άκρο του προλαμβάνοντας έτσι την καταστροφή του βερνικιού.
- 4) Λεπτή γραμμή στο κέντρο του νυχιού ώστε αυτό να φαίνεται πιο στενό και μακρύ.
- 5) Μισοφέγγαρο ή μηνίσκος: Βάφεται όλο το νύχι εκτός από το μηνίσκο του νυχιού.



Τι μάθαμε

Για να εφαρμόσουμε την απλή περιποίηση νυχιών ακολουθούμε μία διαδικασία, η οποία διαφέρει ανάλογα με τα εργαλεία που χρησιμοποιούνται. Η καλή γνώση των σχημάτων χεριών και των νυχιών και ο σωστός τρόπος εφαρμογής του βερνικιού είναι σημαντική για να έχουμε ένα αρμονικό αποτέλεσμα.

◈ Ερωτήσεις

1. Τι είναι η απλή περιποίηση νυχιών;
2. Ποια τα είδη της απλής περιποίησης νυχιών ανάλογα με το μέλος που εφαρμόζεται η περιποίηση.
3. Ποια τα είδη της απλής περιποίησης νυχιών ανάλογα με τα υλικά που χρησιμοποιούνται για την εφαρμογή της;
4. Αναφέρατε τα σχήματα χεριών που γνωρίζετε.
5. Αναφέρατε τα σχήματα νυχιών που γνωρίζετε και το αισθητικό αποτέλεσμα που προκαλούν.
6. Ποιες διορθώσεις γίνονται σε:
Οβάλ χέρι
Μακρύ και λεπτό χέρι
Φαρδύ χέρι
7. Από ποιους παράγοντες εξαρτάται η επιλογή χρώματος βερνικιού;
8. Ποιοι είναι οι τρόποι εφαρμογής βερνικιού;
9. Ποια τα βασικά στάδια της απλής περιποίησης των νυχιών;
10. Ποιες οι δυσλειτουργίες των νυχιών και ποια τα συμπτώματά τους;
11. Σε τι διαφέρει η απλή περιποίηση νυχιών σε έναν άνδρα από ότι σε μια γυναίκα;
12. Γιατί απαιτείται ιδιαίτερη προσοχή στη χρήση του τροχού;

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΗ ΑΣΚΗΣΗ 3η

3η Εφαρμογή πήλινκ και μάσκας στα χέρια

Σκοπός: Σκοπός της άσκησης είναι οι μαθητές/τριες να είναι σε θέση να: Εφαρμόζουν με τη σωστή σειρά τη διαδικασία της εφαρμογής πήλινκ και μάσκας στα χέρια.

Θεωρητικό Μέρος

ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΠΗΛΙΝΚ ΚΑΙ ΜΑΣΚΑΣ ΣΤΑ ΧΕΡΙΑ

Η διαδικασία της απλής περιποίησης νυχιών για τα χέρια είναι δυνατόν να περιλαμβάνει και την εφαρμογή πήλινκ και μάσκας για τα χέρια, για την αφαίρεση των νεκρών κυττάρων της επιδερμίδας και την ενυδάτωση του ξηρού ή αφυδατωμένου δέρματος. Η διαδικασία μπορεί να πραγματοποιηθεί με την ακόλουθη σειρά.

Μετά το πλύσιμο των χεριών τοποθετείται με τη βοήθεια ξύλινης σπάτουλας μια μικρή ποσότητα πήλινκ με κόκκους στη ραχιαία επιφάνεια του χεριού και απλώνεται με κυκλικές κινήσεις μασάζ



Εικόνα 5.25 Τοποθέτηση πήλινκ

Στη συνέχεια ο πελάτης μπορεί να πλύνει τα χέρια του ή αφαιρείται το πήλινκ με πολύ καλά βρεγμένα σφουγγαράκια.



Εικόνα 5.26 Αφαίρεση πήλινκ

Ακολουθεί ο σχεδιασμός μορφής του νυχιού και στη συνέχεια η μάλαξη του χεριού με κινήσεις που αναφέρονται στην αντίστοιχη παράγραφο του βιβλίου με τη χρησιμοποίηση μιας ενυδατικής κρέμας.



Εικόνα 5.27 Μάλαξη με κρέμα χεριών

Μετά τη μάλαξη τοποθετείται η μάσκα η οποία αφήνεται για 10 λεπτά και στη συνέχεια αφαιρείται. Η αφαίρεση της μάσκας μπορεί να γίνει με βρεγμένα σφουγγαράκια ή μπορεί να ζητηθεί από τον πελάτη να πλύνει μόνος του τα χέρια του.

Στη συνέχεια γίνεται η εφαρμογή του βερνικιού.

Η διαδικασία ολοκληρώνεται με το στέγνωμα του βερνικιού.

Απαιτούμενα υλικά και εργαλεία

- Αντιβακτηριδιακό σαπούνι
- Κρέμα χεριών
- Διαλυτικό βερνικιού
- Οινόπνευμα
- Άχρωμο βερνίκι βάση νυχιών
- Μπατονέτες
- Υγρό στεγνωτικό ή ηλεκτρικό στεγνωτήρα βερνικιού
- Πήλινκ με κόκκους
- Πετσέτα
- Μάσκα
- Βαμβάκι
- Σφουγγαράκια
- Χρωματισμένο βερνίκι
- Σπάτουλες

ΚΑΝΟΝΕΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ:

- Πλύνετε τα χέρια σας με αντιβακτηριδιακό σαπούνι πριν ξεκινήσετε την εκτέλεση της άσκησης
- Μην εισπνέετε το βερνίκι νυχιών ή το διαλυτικό βερνικιού
- Σε περίπτωση χρησιμοποίησης ηλεκτρικού στεγνωτήρα βερνικιού αποφύγετε τη χρήση του με βρεγμένα χέρια
- Χρησιμοποιήστε σπάτουλες για να πάρετε τα υλικά (πήλινκ, μάσκα, κρέμα) μέσα από τις συσκευασίες τους
- Πετάξτε τα χρησιμοποιημένα βαμβάκια, τις ξύλινες σπάτουλες και τις μπατονέτες μετά το τέλος της άσκησης

Πορεία εργασίας

1. Χωριστείτε σε ζευγάρια
2. Προετοιμάστε το χώρο εργασίας τοποθετώντας στο τραπέζι κοντά σας τα προϊόντα που θα χρειαστείτε για την εκτέλεση της άσκησης.
3. Πλύνετε τα χέρια σας με αντιβακτηριδιακό σαπούνι.
4. Με μια ξύλινη σπάτουλα μιας χρήσης πάρτε μια μικρή ποσότητα πήλινκ και τοποθετείστε τη στη ραχιαία επιφάνεια του κάθε χεριού. Απλώστε με κυκλικές κινήσεις μάλαξης.
5. Αφαιρέστε με βρεγμένα σφουγγαράκια το πήλινκ.
6. Με μια ξύλινη σπάτουλα μιας χρήσεως πάρτε μια μικρή ποσότητα κρέμας χεριών και απλώστε με κινήσεις μάλαξης χεριών πρώτα στο αριστερό χέρι και μετά στο δεξί.
7. Στη συνέχεια τοποθετείστε με ξύλινη σπάτουλα μικρή ποσότητα μάσκας χεριών πρώτα στο ένα χέρι και μετά στο άλλο.
8. Αφαιρέστε τη μάσκα μετά από 10' λεπτά.
9. Ακολουθήστε τη διαδικασία εφαρμογής βερνικιού.
10. Ολοκληρώστε τη διαδικασία με το στέγνωμα του βερνικιού.

❧ **ΦΥΛΛΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ**

Βάλτε στη σωστή σειρά τις ακόλουθες προτάσεις:

- ☐ Τοποθετούμε τη μάσκα στο χέρι με μια σπάτουλα
- ☐ Πλένουμε τα χέρια με αντιβακτηριδιακό σαπούνι.
- ☐ Τοποθετούμε το πήλινκ στο χέρι με μια σπάτουλα.
- ☐ Τοποθετούμε τη κρέμα στο χέρι με μια σπάτουλα.
- ☐ Απλώνουμε βερνίκι νυχιών.
- ☐ Αφαιρούμε με βρεγμένα σφουγγαράκια.
- ☐ Λέμε στο πελάτη να πλύνει τα χέρια του.

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΗ ΑΣΚΗΣΗ 4^η

Απλή περιποίηση χεριών με παραφίνη

Σκοπός: Σκοπός της άσκησης είναι οι μαθητές/τριες να είναι σε θέση να εφαρμόζουν με τη σωστή σειρά την απλή περιποίηση χεριών με παραφίνη.

Θεωρητικό μέρος

ΑΠΛΗ ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗ ΧΕΡΙΩΝ ΜΕ ΠΑΡΑΦΙΝΗ

Πρόκειται για μια περιποίηση χεριών που έχει σαν σκοπό την ενυδάτωση της κεράτινης στιβάδας της επιδερμίδας. Μπορεί να συνδυαστεί με την απλή περιποίηση νυχιών ως εξής:

1) Τα χέρια πλένονται με ειδικό αντιβακτηριδιακό σαπούνι ή ψεκάζονται με ειδικό σπρέι.



Εικόνα 5.28.
Πλύσιμο (ψεκάσμα) χεριών



2) Τα χέρια βυθίζονται μέσα στην παραφίνη. Το άπλωμα της παραφίνης μπορεί επίσης να γίνεται με ένα πινέλο, ώστε να δημιουργηθεί ένα λεπτό στρώμα παραφίνης.

Εικόνα 5.29.
Τοποθέτηση χεριών στην παραφίνη

3) Εφαρμόζονται πάνω από τη παραφίνη πλαστικά γάντια.



Εικόνα 5.30
Εφαρμογή πλαστικών γαντιών

4) Πάνω από τα πλαστικά εφαρμόζονται πετσετέ γάντια.



Εικόνα 5.31
Εφαρμογή πετσετέ γαντιών



5) Η παραφίνη αφαιρείται μετά από 10, αφαιρώντας πρώτα τα πετσετέ γάντια, μετά τα πλαστικά και τέλος την παραφίνη.

Εικόνα 5.32
Αφαίρεση παραφίνης

6) Η περιποίηση ολοκληρώνεται με την εφαρμογή κρέμας χεριών.



Εικόνα 5.33
Εφαρμογή κρέμας χεριών.

Απαιτούμενα υλικά και εργαλεία

- Συσκευή παραφινόλουτρου
- Παραφίνη
- Κρέμα χεριών
- Γάντια πλαστικά
- Γάντια πετσετέ
- Αντιβακτηριδιακό σαπούνι
- Πετσέτα Διαλυτικό βερνικιού
- Σπάτουλες ξύλινες

Κανόνες υγιεινής και ασφάλειας

- Πλύνετε τα χέρια σας με αντιβακτηριδιακό σαπούνι πριν ξεκινήσετε την εκτέλεση της άσκησης.
- Μην εισπνέετε το βερνίκι νυχιών, το διαλυτικό βερνικιού.
- Μην χρησιμοποιείτε τη συσκευή του παραφινόλουτρου με βρεγμένα χέρια.
- Προσοχή στη θερμοκρασία της παραφίνης. Να μην ξεπερνά τους 40°-42° C γιατί υπάρχει κίνδυνος εγκαύματος.
- Πετάξτε τα χρησιμοποιημένα γάντια μιας χρήσης και τις σπάτουλες.
- Απολυμάνετε τα εργαλεία και τον πάγκο εργασίας σας πριν και μετά την άσκηση.

Πορεία εργασίας

1. Χωριστείτε σε ζευγάρια.
2. Ο ένας αναλαμβάνει το ρόλο του αισθητικού και ο άλλος το ρόλο του πελάτη
3. Πλύνετε τα χέρια σας και τα χέρια του/της συμμαθητή/συμμαθήτριάς σας με αντιβακτηριδιακό σαπούνι και στεγνώστε τα.
4. Αφαιρέστε το βερνίκι νυχιών από τα νύχια.
5. Βυθίστε τα χέρια στο παραφινόλουτρο το οποίο δεν πρέπει να ξεπερνάει τους 40-42° C, μέχρι να δημιουργηθεί ένα λεπτό στρώμα.
6. Φορέστε στα χέρια του συμμαθητή σας, πάνω από το στρώμα της παραφίνης και αφού αυτό έχει στερεοποιηθεί, πλαστικά γάντια μιας χρήσεως.
7. Φορέστε πάνω από τα πλαστικά γάντια ένα ζευγάρι πετσετέ γάντια.
8. Αφήστε την παραφίνη 10 λεπτά.
9. Αφαιρέστε μετά τα 10 λεπτά πρώτα τα πετσετέ γάντια, μετά τα πλαστικά και τέλος την παραφίνη.
10. Με μια ξύλινη σπάτουλα τοποθετήστε στη ραχιαία επιφάνεια του χεριού μικρή ποσότητα κρέμας χεριών και απλώστε τη με κινήσεις μάλαξης.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ανοίξτε το παραφινόλουτρο για να ζεσταίνεται η παραφίνη 10 λεπτά πριν ξεκινήσει η περιποίηση.

21 ΦΥΛΛΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

- Συμπληρώστε τις λέξεις που λείπουν στις παρακάτω προτάσεις.

Η περιποίηση της παραφίνης την επιδερμίδα. Η της παραφίνης πρέπει να είναι τέτοια ώστε να μην προκληθεί Σε πρώτη φάση τα χέρια του πελάτη με Στη συνέχεια και μέσα στο Αφού δημιουργηθεί στην επιδερμίδα ένα λεπτό καλύπτουμε τα χέρια με και από πάνω με Αφήνουμε το προϊόν να δράσει για λεπτά και στη συνέχεια το αφαιρούμε. Με μια εφαρμόζουμε μικρή ποσότητα και με κινήσεις μάλαξης.

- Σημειώστε με ✓ τα προϊόντα που είναι απαραίτητα για την περιποίηση της παραφίνης:

Βαμβάκι	<input type="checkbox"/>	Παραφινόλουτρο	<input type="checkbox"/>
Οινόπνευμα	<input type="checkbox"/>	Ηλεκτρικός στεγνωτήρας	<input type="checkbox"/>
Παραφίνη	<input type="checkbox"/>	Ψαλιδάκι	<input type="checkbox"/>
Άχρωμο βερνίκι	<input type="checkbox"/>	Γάντια ελαστικά	<input type="checkbox"/>
Διαλυτικό βερνικιού	<input type="checkbox"/>	Γάντια πετσετέ	<input type="checkbox"/>

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΗ ΑΣΚΗΣΗ 5^η

Μελέτη σχήματος χεριών-νυχιών

Σκοπός: Σκοπός της άσκησης είναι οι μαθητές/τριες να είναι σε θέση: 1) να αναγνωρίζουν το σχήμα των χεριών. 2) να αναγνωρίζουν το σχήμα των νυχιών. 3) να προτείνουν την απαραίτητη διόρθωση στο σχήμα των νυχιών.

Θεωρητικό μέρος: Παράγραφος: Σχήματα χεριών - νυχιών

Απαιτούμενα υλικά και εργαλεία

- Αντιβακτηριδιακό σαπούνι
- Πετσέτα
- Γάντια μιας χρήσεως

Κανόνες υγιεινής:

- Πλύνετε τα χέρια σας με αντιβακτηριδιακό σαπούνι πριν ξεκινήσετε.
- Φορέστε τα γάντια μιας χρήσεως.
- Πετάξτε τα γάντια μετά το τέλος της εργασίας.

Πορεία εργασίας:

1. Χωριστείτε σε ζευγάρια.
2. Ο ένας να αναλάβει το ρόλο του αισθητικού και ο άλλος το ρόλο του πελάτη.
3. Προετοιμάστε το χώρο εργασίας.
4. Πλύνετε τα χέρια του/της συμμαθητή/συμμαθήτριας με αντιβακτηριδιακό σαπούνι.
5. Μελετήστε το σχήμα των χεριών και των νυχιών.
6. Προτείνετε διόρθωση στο σχήμα των νυχιών.
7. Καταγράψτε τις παρατηρήσεις σας.

21 **ΦΥΛΛΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ**

- Σχεδιάστε το χέρι με το σχήμα νυχιών που προτείνετε.
- Αντιστοιχείστε στη στήλη Α τις λέξεις της στήλης Β.

ΣΤΗΛΗ Α

1. ΟΒΑΛ ΧΕΡΙ
2. ΛΕΠΤΟΚΑΙΜΑΚΡΥ
3. ΦΑΡΔΥ ΧΕΡΙ

ΣΤΗΛΗ Β

- α. Οβάλ
- β. Κοντά νύχια
- γ. Στρογγυλά νύχια
- δ. Μακριά και μυτερά νύχια

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΗ ΑΣΚΗΣΗ 6η

Σχεδιασμός μορφής νυχιού

Σκοπός: Σκοπός της άσκησης είναι οι μαθητές /τριες να είναι σε θέση να:
1) αναγνωρίζουν το σχήμα χεριών και νυχιών. 2) προτείνουν την απαραίτητη διόρθωση στο σχήμα των νυχιών. 3) αποκτήσουν τη δεξιότητα να σχεδιάζουν την προτεινόμενη μορφή νυχιού με τη χρήση της λίμας.

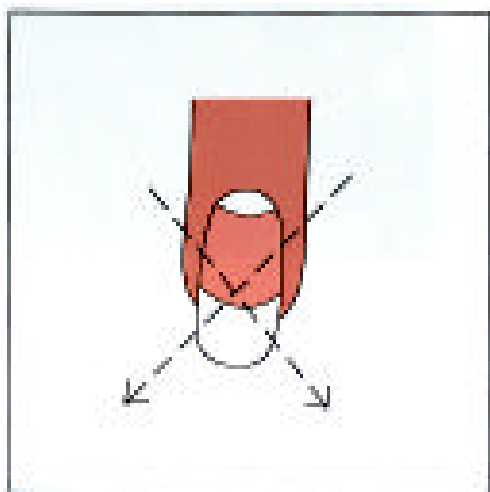
Θεωρητικό μέρος:

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΜΟΡΦΗΣ ΝΥΧΙΟΥ (ΛΙΜΑΡΙΣΜΑ)

Στο σχεδιασμό της μορφής του νυχιού η λίμα χρησιμοποιείται σε γωνία 45° με το νύχι. Η διαδικασία ξεκινά από το μικρό δάκτυλο του αριστερού χεριού του πελάτη, κρατώντας το δάκτυλο ανάμεσα στον αντίχειρα και στο δείκτη.



Εικόνα 5.34.
Σχεδιασμός μορφής νυχιού



Εικόνα. 5.35
Αποφεύγετε τις γωνίες του νυχιού

Για τη διαδικασία αυτή μπορεί να χρησιμοποιηθεί χάρτινη ή μεταλλική λίμα. Όταν χρησιμοποιείται η χάρτινη λίμα, με την σκληρή πλευρά της δίνεται η μορφή στο νύχι με κινήσεις από τις άκρες προς το κέντρο του ελεύθερου άκρου του νυχιού αποφεύγοντας τις γωνίες του νυχιού. Στη συνέχεια με τη λεπτή πλευρά της χάρτινης σε γωνία 45° με το νύχι και με μια κίνηση προς τα

πάνω αφαιρούνται σκληρά άκρα ή υπολείμματα από παρωνυχίδες.

Απαιτούμενα υλικά και εργαλεία

- Αντιβακτηριδιακό σαπούνι
- Πετσέτα
- Χάρτινη λίμα μιας χρήσεως
- Μεταλλική λίμα
- Διαλυτικό βερνικιού
- Βαμβάκι
- Γάντια μιας χρήσεως

Κανόνες υγιεινής:-

- Τοποθετήστε τη μεταλλική λίμα σε απολυμαντικό διάλυμα.
- Πλένετε τα χέρια σας και τα χέρια του μοντέλου με αντιβακτηριδιακό σαπούνι και φορέστε τα γάντια μιας χρήσης πριν την έναρξη της άσκησης.
- Πετάζετε τη χάρτινη λίμα και τα γάντια μετά τη χρήση.
- Μην εισπνέετε το διαλυτικό του βερνικιού.
- Πετάζετε το χρησιμοποιημένο βαμβάκι μετά το τέλος της άσκησης.

Πορεία εργασίας:

1. Χωριστείτε σε ζευγάρια..
2. Ο ένας να αναλάβει το ρόλο του αισθητικού και ο άλλος του πελάτη.
3. Αναγνωρίστε το σχήμα χεριών και νυχιών.
4. Προτείνετε την απαραίτητη διόρθωση στο σχήμα των νυχιών.
5. Απολυμάνετε τη μεταλλική λίμα.
6. Προετοιμάστε το χώρο εργασίας.
7. Αφαιρέστε με βαμβάκι εμποτισμένο με διαλυτικό βερνικιού, το βερνίκι νυχιών.
8. Σχεδιάστε την προτεινόμενη μορφή νυχιού με τη χρήση της λίμας, ώστε να έχετε ένα αρμονικό τελικό αποτέλεσμα.

❧ **ΦΥΛΛΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ**

- Απαντήστε με το χαρακτηρισμό Σωστό (Σ) ή Λάθος (Λ):
 - Απολυμαίνουμε τη χάρτινη λίμα πριν τη χρήση.
 - Η λίμα χρησιμοποιείται γωνία 45° με το νύχι από το ελεύθερο άκρο προς τη γωνία του νυχιού.
 - Η σκληρή πλευρά της χάρτινης λίμας χρησιμοποιείται για να αφαιρέσει υπολείμματα από παρωνυχίδες.
- Αντιστοιχίστε στη στήλη Α τις λέξεις της στήλης Β ώστε να έχετε αρμονικό τελικό αποτέλεσμα.

ΣΤΗΛΗ Α

ΟΒΑΛ ΧΕΡΙ
ΜΑΚΡΥ ΧΕΡΙ
ΦΑΡΔΥ ΧΕΡΙ
ΛΕΠΤΟ ΧΕΡΙ

ΣΤΗΛΗ Β

ΚΟΝΤΟ ΝΥΧΙ
ΜΥΤΕΡΟ ΝΥΧΙ
ΤΕΤΡΑΓΩΝΟ ΝΥΧΙ
ΣΠΡΟΓΥΛΟ ΝΥΧΙ

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΗ ΑΣΚΗΣΗ 7η

Εφαρμογή βερνικιού νυχιών

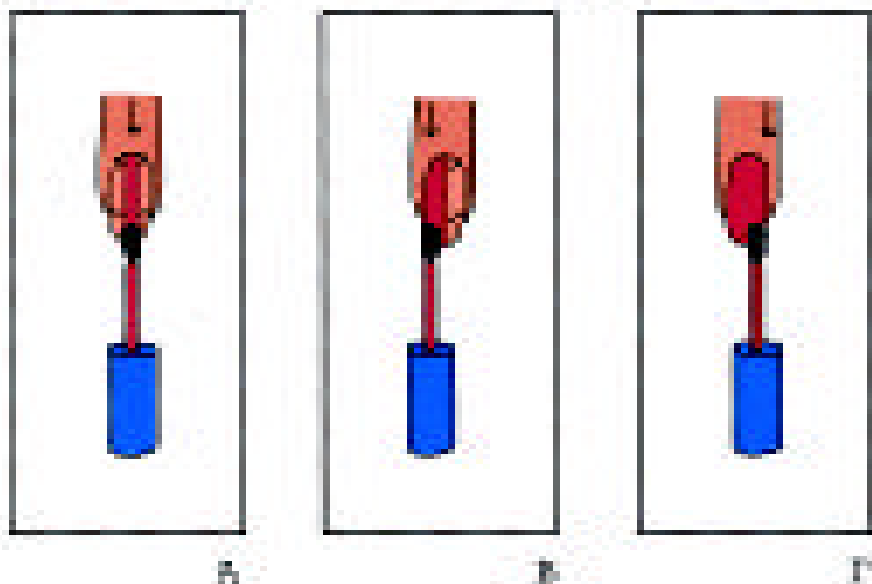
Σκοπός: Σκοπός της άσκησης είναι οι μαθητές/τριες να είναι σε θέση να:
1) επιλέγουν το χρώμα βερνικιού των νυχιών. 2) εφαρμόζουν τους τρόπους εφαρμογής του βερνικιού. 3) εφαρμόζουν τη διαδικασία απλώματος του βερνικιού.

Θεωρητικό μέρος

ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΒΕΡΝΙΚΙΟΥ ΝΥΧΙΩΝ

Η διαδικασία εφαρμογής του βερνικιού των νυχιών πρέπει να περιλαμβάνει τα ακόλουθα στάδια:

α) ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΣΤΡΩΜΑΤΟΣ ΒΑΣΗΣ: Η βάση είναι ένα άχρωμο βερνίκι, το οποίο εφαρμόζεται σε ένα στρώμα για να προληφθεί το κιτρίνισμα του νυχιού από τα έντονα χρωματισμένα βερνίκια νυχιών. Για να εφαρμοσθεί το άχρωμο βερνίκι, ανακινείται μεταξύ των δυο χεριών το δοχείο στο οποίο εμπεριέχεται, αποφεύγοντας τη δημιουργία φυσαλίδων.



Εικόνα 5.36 Εφαρμογή του βερνικιού νυχιών.

Η εφαρμογή του βερνικιού ξεκινά με μια πινελιά στο κέντρο του νυχιού από τη βάση έως το ελεύθερο άκρο του. Στη συνέχεια απλώνεται μια δεύτερη πινελιά στο δεξί και άλλη μια στο αριστερό άκρο του νυχιού. Η εφαρμογή του βερνικιού θα πρέπει να γίνει χωρίς να βυθίζεται προηγουμένως το πινελάκι μέσα στο βερνίκι. Αρχική ποσότητα βερνικιού θα είναι τέτοια ώστε να καλύπτει ολόκληρη την επιφάνεια του νυχιού.

β) ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΧΡΩΜΑΤΙΣΤΟΥ ΒΕΡΝΙΚΙΟΥ: Η εφαρμογή γίνεται σε δυο στρώματα με τον ίδιο τρόπο που εφαρμόζεται και το στρώμα της βάσης. Αν κατά τη διάρκεια της εφαρμογής του βερνικιού, απλωθεί από λάθος χειρισμό στα επωνύχια βερνίκι αυτό αφαιρείται με μια μπατονέτα εμποτισμένη με αφαιρετικό βερνικιού.

γ) ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΕΛΙΚΟΥ ΣΤΡΩΜΑΤΟΣ: Μετά τα δυο στρώματα του χρωματιστού βερνικιού απλώνεται ένα στρώμα από άχρωμο βερνίκι, το οποίο θα το προστατεύσει από την καταστροφή.

δ) ΣΤΕΓΝΩΜΑ ΝΥΧΙΩΝ: Μπορεί να γίνει με υγρό στεγνωτικό νυχιών, το οποίο εφαρμόζεται στο νύχι με βουρτσάκι ή σε σπρέι ή μπορεί να γίνει με συσκευή ηλεκτρικού στεγνωτήρα.

Απαιτούμενα υλικά και εργαλεία

- Αντιβακτηριδιακό σαπούνι
- Πετσέτα
- Άχρωμο βερνίκι – βάση
- Χρωματισμένο βερνίκι νυχιών
- Υγρό στεγνωτικό νυχιών ή ηλεκτρικό στεγνωτήρα
- Οινόπνευμα
- Βαμβάκι
- Μπατονέτες
- Διαλυτικό βερνικιού

Κανόνες υγιεινής:

- Πλύνετε τα χέρια σας με αντιβακτηριδιακό σαπούνι πριν ξεκινήσετε την εκτέλεση της άσκησης.
- Μην εισπνέετε το βερνίκι νυχιών και το διαλυτικό βερνικιού.
- Σε περίπτωση χρησιμοποίησης ηλεκτρικού στεγνωτήρα βερνικιού αποφύγετε τη χρήση του με βρεγμένα χέρια.
- Πετάξτε το χρησιμοποιημένο βαμβάκι μετά το τέλος της άσκησης.
- Απολυμάνετε τα εργαλεία σας και τον πάγκο εργασίας.

Πορεία εργασίας

- Προετοιμάστε το χώρο εργασίας φέρνοντας κοντά σας όλα τα απαραίτητα υλικά και εργαλεία.
- Πλύνετε τα χέρια σας με αντιβακτηριδιακό σαπούνι.
- Εφαρμόστε το βερνίκι νυχιών στο ένα χέρι ακολουθώντας σε κάθε νύχι ένα διαφορετικό τρόπο απλώματος. Στο άλλο χέρι απλώστε το βερνίκι νυχιών με τον τρόπο ο οποίος δίνει το πιο αρμονικό αποτέλεσμα.
- Στεγνώστε το βερνίκι νυχιών με υγρό στεγνωτικό ή ηλεκτρικό στεγνωτήρα.

Άσκηση

Αφού ολοκληρώσετε την πορεία εργασίας παρατηρήστε τα δύο χέρια και καταγράψτε τα συμπεράσματά σας.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

21 ΦΥΛΛΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

- Χαρακτηρήστε με σωστό (Σ) ή λάθος (Λ)
 - α) Η διαδικασία εφαρμογής βερνικιού νυχιών περιλαμβάνει 6 στάδια Σ Λ
 - β) Το στέγνωμα των νυχιών γίνεται με υγρό βερνίκι νυχιών Σ Λ
 - γ) Το άπλωμα του βερνικιού στο νύχι γίνεται σε τρία βήματα Σ Λ
 - δ) Το τελικό στρώμα άχρωμου βερνικιού προστατεύει το χρωματισμένο βερνίκι από τη φθορά Σ Λ
 - ε) Το άχρωμο βερνίκι χρησιμοποιείται για να προστατεύει το νύχι από το κιτρίνισμα που μπορεί να προκαλέσει το χρωματισμένο βερνίκι νυχιών Σ Λ

- Σημειώστε τη σωστή απάντηση:
 - α) Το βερνίκι που χρησιμοποιείται σαν πρώτο στρώμα στην εφαρμογή βερνικιού νυχιών είναι
 - Χρωματισμένο βερνίκι
 - Άχρωμο βερνίκι
 - Υγρό στεγνωτικό βερνικιού
 - β) Το άχρωμο βερνίκι χρησιμοποιείται για
 - Να προφυλάσσει το χρωματισμένο βερνίκι από την καταστροφή
 - Να βοηθά στο στέγνωμα του χρωματισμένου βερνικιού
 - Να προσκολλάται σε αυτό το χρωματισμένο βερνίκι
 - γ) Για να αφαιρεθεί το βερνίκι από τα επωνύχια χρησιμοποιούμε μπατονέτα σε
 - Οινόπνευμα
 - Διαλυτικό βερνικιού
 - Λάδι επωνυχιών

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΗ ΑΣΚΗΣΗ^{8α}

Στεγνή περιποίηση νυχιών του χεριού

Σκοπός: Σκοπός της άσκησης είναι οι μαθητές/τριες να είναι σε θέση να:
1) Εφαρμόζουν με τη σωστή σειρά τη διαδικασία της περιποίησης του στεγνού μανικιούρ. 2) Γνωρίζουν τα απαραίτητα εργαλεία για την εφαρμογή της περιποίησης. 3) Γνωρίζουν τους κανόνες υγιεινής κατά τη διάρκεια της περιποίησης.

Θεωρητικό μέρος

ΣΤΕΓΝΟΜΑΝΙΚΙΟΥΡ

Είναι η πιο απλή περιποίηση νυχιών, διότι για την εφαρμογή της δεν απαιτείται η βύθιση του χεριού σε νερό ή κάποιο άλλο ειδικό προϊόν.
Τα στάδια που περιλαμβάνει είναι:

– ΠΛΥΣΙΜΟ ΧΕΡΙΩΝ ΤΟΥ ΠΕΛΑΤΗ:

Συστήνεται στον πελάτη να πλύνει τα χέρια του με αντιβακτηριδιακό σαπούνι ή ψεκάζονται με ειδικό αντιβακτηριδιακό προϊόν.

– ΕΛΕΓΧΟΣ ΝΥΧΙΩΝ ΓΙΑ ΔΥΣΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ:

Γίνεται έλεγχος των νυχιών για δυσλειτουργίες. Αν εντοπισθεί κάποια από τις δυσλειτουργίες που έχει αναφερθεί σε προηγούμενη παράγραφο δεν εφαρμόζεται η διαδικασία απλής περιποίησης των νυχιών αλλά προτείνεται ιατρική αντιμετώπιση. Σε αντίθετη περίπτωση συνεχίζεται η διαδικασία.

– ΑΦΑΙΡΕΣΗ ΤΟΥ ΒΕΡΝΙΚΙΟΥ:

Με ένα βαμβάκι εμποτισμένο με αφαιρετικό υγρό για το μανό, αφαιρείται το βερνίκι. Μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί βαμβάκι τυλιγμένο γύρω από τη μια άκρη ενός ξύλινου στυλεού (ξύλακι) για την περιοχή κοντά στο επωνύχιο, ή να τοποθετηθούν μικρά κομμάτια βαμβακιού εμποτισμένα με αφαιρετικό για το βερνίκι των νυχιών, επάνω σε όλα τα νύχια ταυτόχρονα. Με αυτόν τον τρόπο δεν επιτρέπεται στο βερνίκι να εισέλθει στο επωνύχιο.



Εικόνα 5.37
Αφαίρεση
βερνικιού

– ΣΧΕΔΙΑΣΗ ΜΟΡΦΗΣ ΝΥΧΙΟΥ:

Στο στάδιο αυτό παρατηρείται το σχήμα του χεριού και του νυχιού και σχεδιάζεται η μορφή του νυχιού με ειδική χάρτινη λίμα. Χρησιμοποιείται η σκληρή πλευρά της χάρτινης λίμας με φορά από τη δεξιά πλευρά του νυχιού στο κέντρο του ελεύθερου άκρου και από την αριστερή πλευρά προς το κέντρο του ελεύθερου άκρου. Η διαδικασία ξεκινά από το μικρό δάκτυλο και τελειώνει στον αντίχειρα, ενώ αποφεύγεται η χρήση της λίμας στις γωνίες των νυχιών.

Στο στάδιο αυτό η χρήση της λίμας σε γωνία 45° σε συνδυασμό με μια κίνηση προς τα πάνω μπορεί να δημιουργήσει κωνικό σχήμα κάτω από το ελεύθερο άκρο.

– ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΑΦΑΙΡΕΤΙΚΟΥ ΥΓΡΟΥ ΣΤΟ ΕΠΩΝΥΧΙΟ:

Το αφαιρετικό υγρό των επωνυχιών τοποθετείται με λεπτό πινέλο ή βαμβάκι γύρω από το επωνύχιο ή με το ειδικό σχεδιασμένο στόμιο του μπουκαλιού στο οποίο



Εικόνα 5.38
Τοποθέτηση
αφαιρετικού υγρού
στο επωνύχιο

περιέχεται. Αφήνεται να δράσει και στη συνέχεια με ειδικό ξύλινο ή στυλεό (ξύλακι) πιέζεται ελαφρώς πίσω και πάνω το επωνύχιο. Το αφαιρετικό των επωνυχίων τοποθετείται πρώτα στο ένα χέρι στη συνέχεια στο άλλο και αφού ολοκληρωθεί η εφαρμογή του, ξεκινάει η διαδικασία πίεσης των επωνυχίων με το στυλεό από το χέρι στο οποίο αρχικά εφαρμόστηκε το υγρό.

Δε συστήνεται η κοπή των επωνυχίων γιατί είναι δυνατόν να προκληθεί τραυματισμός και να δημιουργηθεί μόλυνση στην περιοχή.



Εικόνα 5.39 Πίεση επωνυχίων με στυλεό.

– ΑΠΟΧΡΩΜΑΤΙΣΜΟΣ ΝΥΧΙΩΝ:

Το στάδιο αυτό είναι προαιρετικό και εφαρμόζεται αν τα νύχια των πελατών εμφανίζουν κίτρινο χρώμα. Η λεύκανση επιτυγχάνεται με διάλυμα 6% οξυζενέ ή ειδικές λευκαντικές λοσιόν ή λευκαντικά προϊόντα (π.χ. μπλοκ λεύκανσης). Η εφαρμογή του λευκαντικού διαλύματος γίνεται με βαμβάκι τυλιγμένο σε ξύλινο στυλεό και με ιδιαίτερη προσοχή ώστε να μην έλθει σε επαφή με το δέρμα, γιατί μπορεί να προκαλέσει ερεθισμό.

– ΛΕΙΑΝΣΗ:

Το στάδιο αυτό είναι προαιρετικό και εφαρμόζεται για να απομακρύνει τις σκληρύνσεις στην επιφάνεια του νυχιού. Τα νύχια ψεκάζονται με νερό πριν την εφαρμογή για τη μείωση της θερμότητας που αναπτύσσεται λόγω τριβής. Στη

συνέχεια το νύχι τρίβεται με ειδικές λίμες ή σφουγγάρι λήφης διαγώνια από τη βάση του νυχιού στο ελεύθερο άκρο του προς κάτω και από αριστερά προς τα δεξιά και με το αντίθετο σχηματίζοντας ένα “X”. Κατά τη διάρκεια της λείανσης με σφουγγάρι λήφης, πρέπει το πίσω μέρος του να ανασηκώνεται για να αποφευχθεί η αίσθηση καψίματος από την ανάπτυξη θερμότητας λόγω τριβής. Στο τέλος της λείανσης τα νύχια ψεκάζονται με νερό και καθαρίζονται για να ακολουθήσει το επόμενο στάδιο.

– ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΕΙΔΙΚΟΥ ΛΑΔΙΟΥ ΓΙΑ ΤΑ ΕΠΩΝΥΧΙΑ:



Εικόνα 5.40 Τοποθέτηση ειδικού λαδιού στα επωνύχια.

Με ένα ξύλινο στυλεό που στο ένα άκρο φέρει τυλιγμένο βαμβάκι εφαρμόζεται το ειδικό λάδι σε κάθε νύχι στο επωνύχιο με απαλή κυκλική κίνηση

– ΜΑΛΑΞΗΣ ΤΟΝ ΚΑΡΠΟ ΚΑΙ ΣΤΟ ΧΕΡΙ:

Με μια λοσιόν ή κρέμα χεριών γίνεται η μάλαξη χεριών που περιγράφεται σε προηγούμενη αντίστοιχη παράγραφο.

– ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΒΕΡΝΙΚΙΟΥ ΝΥΧΙΩΝ:

Μετά το τέλος της διαδικασίας της μάλαξης αφαιρούνται τα υπολείμματα του λαδιού για τα επωνύχια με βαμβάκι εμποτισμένο με αφαιρετικό. Στη συνέχεια εφαρμόζεται το ανάλογο σε 4-5 στρώματα όπως περιγράφεται στην αντίστοιχη παράγραφο.



Εικόνα 5.41 .Εφαρμογή βερνικιού νυχιών.

Απαιτούμενα υλικά και εργαλεία

- Αντιβακτηριδιακό σαπούνι
- Πετσέτα
- Χάρτινη λίμα μιας χρήσεως ή μεταλλική λίμα
- Διαλυτικό βερνικιού
- Ξύλινο στυλεό με βαμβάκι ή μπατονέτα
- Βαμβάκι
- Αφαιρετικό υγρό επωνυχίων
- Σφουγγάρι λήψης ή λίμα λείανσης
- Λάδι επωνυχίων
- Άχρωμο βερνίκι νυχιών
- Χρωματισμένο βερνίκι νυχιών
- Κρέμα χεριών
- Σπάτουλα ξύλινη
- Γάντια μιας χρήσης

Κανόνες υγιεινής:

- Τοποθετήστε τη μεταλλική λίμα σε απολυμαντικό διάλυμα πριν ξεκινήσετε την εργασία
- Πλύνετε τα χέρια σας και τα χέρια του μοντέλου με αντιβακτηριδιακό σαπούνι και φορέστε τα γάντια σας πριν την έναρξη της άσκησης
- Φορέστε τη χειρουργική μάσκα κατά το στάδιο σχεδίασης της μορφής του νυχιού
- Μετά το τέλος της άσκησης πετάξτε τη χρησιμοποιημένη χάρτινη λίμα, το βαμβάκι, τη ξύλινη σπάτουλα, τον ξύλινο στυλεό και τα γάντια.
- Μην εισπνέετε τα βερνίκια νυχιών και το διαλυτικό βερνικιού
- Απολυμάνετε τα εργαλεία σας και το χώρο που εργαστήκατε μετά το τέλος της άσκησης.

Πορεία εργασίας:

1. Χωριστείτε σε ζευγάρια.
2. Ο ένας να αναλάβει το ρόλο του αισθητικού και ο άλλος το ρόλο του πελάτη.
3. Προετοιμάστε το χώρο εργασίας.
4. Πλύνετε τα χέρια σας και τα χέρια του μοντέλου και φορέστε τα γάντια σας.
5. Ελέγξτε αν υπάρχουν δυσλειτουργίες στα νύχια
6. Αφαιρέστε το βερνίκι νυχιών
7. Σχεδιάστε τη μορφή του νυχιού
8. Τοποθετήστε αφαιρετικό υγρό
9. Κάντε τη διαδικασία αποχρωματισμού, αν χρειάζεται
10. Κάντε λείανση νυχιών αν χρειάζεται
11. Τοποθετήστε ειδικό λάδι επωνυχιών
12. Κάντε μάλαξη στο χέρι και στον καρπό με κρέμα χεριών
13. Εφαρμόστε το βερνίκι νυχιών

21 ΦΥΛΛΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

- Αντιστοιχίστε στις λέξεις της ομάδας Α τις λέξεις της ομάδας Β

ΟΜΑΔΑ Α

Μαλακώνει επωνύχιο
 Προστατεύει το νύχι
 Αφαίρεση βερνικιού
 Εύκολη πίεση επωνυχίων
 Ενυδατώνει
 Απολυμαίνει
 Πίεση επωνυχίων
 Σχεδίαση μορφής νυχιού
 Χρώμα νυχιού
 Γυάλισμα νυχιού

ΟΜΑΔΑ Β

Διαλυτικό βερνικιού
 Χρωματισμένο βερνίκι
 Σφουγγαράκι λήψης
 Χάρτινη λίμα
 Λάδι επωνυχίων
 Αφαιρετικό διάλυμα
 Άχρωμο βερνίκι
 Ξύλινος στυλεός
 Κρέμα χεριών
 Σαπούνι

- Βρείτε από φωτογραφίες περιοδικών διάφορα εργαλεία και προϊόντα για απλή στεγνή περιποίηση νυχιών και κάντε έναν κατάλογο, στον οποίο θα αναφέρετε τα προϊόντα αυτά καθώς και τη χρήση τους.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΗ ΑΣΚΗΣΗ 9η

Υγρή περιποίηση νυχιών του χεριού

Σκοπός: Σκοπός της άσκησης είναι οι μαθητές/τριες να είναι σε θέση να:
1) Εφαρμόζουν με τη σωστή σειρά τη διαδικασία της υγρής περιποίησης νυχιών. 2) Γνωρίζουν τα απαραίτητα εργαλεία για την εφαρμογή της περιποίησης. 3) Γνωρίζουν τους κανόνες υγιεινής κατά τη διάρκεια της περιποίησης.

Θεωρητικό μέρος

ΥΓΡΗ ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗ ΝΥΧΙΩΝ

Η διαδικασία που ακολουθείται για μια ολοκληρωμένη υγρή περιποίηση νυχιών είναι η ακόλουθη:

– ΠΛΥΣΙΜΟ ΧΕΡΙΩΝ ΤΟΥ ΠΕΛΑΤΗ:

Τα χέρια και ιδιαίτερα τα νύχια του πελάτη ψεκάζονται με ειδικό αντισηπτικό προϊόν ή συστήνεται στον πελάτη το πλύσιμο των χεριών του με αντιβακτηριδιακό σαπούνι.

– ΕΛΕΓΧΟΣ ΝΥΧΙΩΝ ΓΙΑ ΔΥΣΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ:

Εξετάζονται το δέρμα των χεριών του πελάτη και τα νύχια για τον εντοπισμό τυχόν δυσλειτουργιών. Αν κατά την εξέταση δεν εντοπίζεται κάποια δυσλειτουργία η οποία να είναι απαγορευτική για την ολοκλήρωση της διαδικασίας, συνεχίζεται η περιποίηση.

– ΑΦΑΙΡΕΣΗ ΤΟΥ ΒΕΡΝΙΚΙΟΥ ΝΥΧΙΩΝ:

Η αφαίρεση του βερνικιού γίνεται:

- i) με βαμβάκι εμποτισμένο με αφαιρετικό υγρό για το βερνίκι.
- ii) με βαμβάκι τυλιγμένο γύρω από το ένα άκρο ενός ξύλινου στυλεού (ξύλακι) και εμποτισμένο με αφαιρετικό υγρό, για την περιοχή κοντά στο επωνύχιο.

- iii) με την τοποθέτηση μικρών κομματιών βαμβακιού, εμποτισμένων με αφαιρετικό υγρό, επάνω σε όλα τα νύχια ταυτόχρονα.

– ΣΧΕΔΙΑΣΗ ΜΟΡΦΗΣ ΝΥΧΙΟΥ:

Στο στάδιο αυτό, μετά από την παρατήρηση του σχήματος του νυχιού και του χεριού, σχεδιάζεται η μορφή του νυχιού με ειδική χάρτινη λίμα. Χρησιμοποιείται η σκληρή πλευρά της χάρτινης λίμας με φορά από τη δεξιά πλευρά του νυχιού προς το κέντρο του ελεύθερου άκρου.

Η χρήση της λίμας αποφεύγεται στις γωνίες των νυχιών, ενώ αν χρησιμοποιηθεί υπό γωνία 45° σε συνδυασμό με μια κίνηση προς τα πάνω δημιουργεί κωνικό σχήμα κάτω από το ελεύθερο άκρο.

– ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΧΕΡΙΩΝ ΣΕ ΔΙΑΛΥΜΑ:

Αφού ολοκληρωθεί ο σχεδιασμός της μορφής του νυχιού πρώτα στο αριστερό χέρι, αυτό βυθίζεται μέσα στο διάλυμα σαπουνιού ενώ παράλληλα συνεχίζεται η διαδικασία σχεδίασης της μορφής του νυχιού στο δεξί χέρι.

Στη συνέχεια με τη βοήθεια της βούρτσας των νυχιών, καθαρίζονται τα νύχια με φορά από τη ρίζα προς το ελεύθερο άκρο του νυχιού.

– ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΑΦΑΙΡΕΤΙΚΟΥ ΥΓΡΟΥ ΣΤΟ ΕΠΩΝΥΧΙΟ:

Μετά το βούρτσισμα στεγνώνονται τα νύχια του αριστερού χεριού με μια καθαρή πετσέτα και τοποθετείται το υγρό αφαιρετικό στο επωνύχιο.

Αφήνεται να δράσει και στη συνέχεια με ένα ξύλινο (ξύλακι) ή μεταλλικό στυλεό πιέζεται το επωνύχιο ελαφρώς προς τα πίσω και πάνω.

Στο τέλος αυτής της διαδικασίας καθαρίζεται το ελεύθερο άκρο των νυχιών με ένα ξύλινο στυλεό (ξύλακι) που στο ένα άκρο του φέρει βαμβάκι.

Αφού ολοκληρωθεί αυτή η διαδικασία για το αριστερό χέρι ξεκινάει για το δεξί χέρι η διαδικασία του βουρτσίσματος, της τοποθέτησης αφαιρετικού υγρού.

– ΑΠΟΧΡΩΜΑΤΙΣΜΟΣ ΝΥΧΙΩΝ:

Ο αποχρωματισμός των νυχιών είναι προαιρετικός και εφαρμόζεται μόνο αν τα νύχια έχουν κίτρινο χρώμα. Για τον αποχρωματισμό χρησιμοποιείται διάλυμα οξυζενέ 6% ή ειδικές λευκαντικές λοσιόν και λευκαντικά προϊόντα.

Η εφαρμογή του λευκαντικού διαλύματος γίνεται με βαμβάκι τυλιγμένο σε ξύλινο στυλεό, με προσοχή ώστε να μην έλθει το διάλυμα σε επαφή με το δέρμα γιατί μπορεί να δημιουργήσει ερεθισμό.

Απαιτούμενα υλικά και εργαλεία

- Αντιβακτηριδιακό σαπούνι
- Πετσέτα
- Χάρτινη λίμα μιας χρήσεως ή μεταλλική λίμα
- Διαλυτικό βερνικιού
- Ξύλινο στυλεό με βαμβάκι ή μπατονέτες
- Βαμβάκι
- Αφαιρετικό υγρό επωνυγίων
- Σφουγγάρι λήψης ή λίμα λείανσης
- Λάδι επωνυγίων
- Αχρωμο βερνίκι νυχιών
- Χρωματισμένο βερνίκι νυχιών
- Κρέμα χεριών
- Ξύλινη σπάτουλα
- Δοχείο με διάλυμα σαπουνιού
- Γάντια μιας χρήσης

Κανόνες υγιεινής:

- Τοποθετήστε τη μεταλλική λίμα σε απολυμαντικό διάλυμα πριν ξεκινήσετε τη νεργασία
- Πλύνετε τα χέρια σας και τα χέρια του μοντέλου με αντιβακτηριδιακό σαπούνι και φορέστε τα γάντια πριν την έναρξη της άσκησης.
- Μετά το τέλος της άσκησης πετάξτε τη χρησιμοποιημένη χάρτινη λίμα, το βαμβάκι, τον ξύλινο στυλεό και την ξύλινη σπάτουλα
- Μην εισπνέετε τα βερνίκια νυχιών και το διαλυτικό βερνικιού
- Απολυμάνετε τα εργαλεία σας και το χώρο που εργαστήκατε μετά το τέλος της άσκησης.

Πορεία εργασίας

1. Χωριστείτε σε ζευγάρια
2. Ο ένας να αναλάβει το ρόλο του αισθητικού και ο άλλος το ρόλο του πελάτη
3. Προετοιμάστε το χώρο εργασίας
4. Πλύνετε τα χέρια σας και τα χέρια του μοντέλου
5. Ελέγξτε αν υπάρχουν δυσλειτουργίες στα νύχια
6. Αφαιρέστε το βερνίκι νυχιών
7. Σχεδιάστε με τη λίμα τη μορφή του νυχιού στο αριστερό χέρι
8. Τοποθετήστε το αριστερό χέρι σε διάλυμα σαπουνιού
9. Σχεδιάστε με τη λίμα τη μορφή του νυχιού στο δεξί χέρι
10. Τοποθετήστε το δεξί χέρι σε διάλυμα σαπουνιού
11. Βουρτσίστε τα νύχια του αριστερού χεριού και τοποθετήστε αφαιρετικό υγρό στα επωνύχια
12. Με ένα ξύλινο στυλεό (ξύλακι) πιέστε τα επωνύχια πίσω και επάνω
13. Προχωρήστε στη διαδικασία του αποχρωματισμού του νυχιού αν είναι απαραίτητο
14. Εφαρμόστε τη διαδικασία της λείανσης του νυχιού αν είναι απαραίτητο
15. Τοποθετήστε ειδικό λάδι στα επωνύχια
16. Επαναλάβετε για το δεξί χέρι τη διαδικασία από την τοποθέτηση του αφαιρετικού επωνυχίου μέχρι την τοποθέτηση ειδικού λαδιού
17. Κάνετε μάλαξη με την κρέμα χεριών
18. Εφαρμόστε το βερνίκι νυχιών.

21 **ΦΥΛΛΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ**

- Ποια η διαφορά μεταξύ υγρής και στεγνής περιποίησης νυχιών;

.....

.....

.....

.....

- Συγκεντρώστε από περιοδικά φωτογραφίες εργαλείων που χρησιμοποιούνται για υγρή περιποίηση νυχιών.

Κάντε ένα κατάλογο με τα εργαλεία αυτά στον οποίο θα αναφέρεται και τη χρήση τους.

Με βάση τον κατάλογο αυτό εντοπίστε τυχόν ελλείψεις που υπάρχουν στα προσωπικά σας εργαλεία και καλλυντικά προϊόντα για τα νύχια.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΗ ΑΣΚΗΣΗ 10η

Επιδιορθωτική περιποίηση νυχιών ή περιποίηση νυχιών με λάδι

Σκοπός: Σκοπός της άσκησης είναι οι μαθητές /τριες να είναι σε θέση να:
1) Εφαρμόζουν με τη σωστή σειρά τη διαδικασία περιποίησης νυχιών με λάδι.
2) Γνωρίζουν τα απαραίτητα εργαλεία και εξοπλισμό που χρειάζεται για την εφαρμογή της περιποίησης. 3) Γνωρίζουν τους κανόνες υγιεινής κατά τη διάρκεια της περιποίησης.

Θεωρητικό μέρος

ΕΠΙΔΙΟΡΘΩΤΙΚΗ ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗ ΝΥΧΙΩΝ **Η ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗ ΝΥΧΙΩΝ ΜΕ ΛΑΔΙ**

Η περιποίηση αυτή εφαρμόζεται σε χέρια που έχουν ξηρό αφυδατωμένο δέρμα και εύθραυστα ή σπασμένα νύχια και σκληρά επωνύχια. Δίνει υγρασία στο δέρμα και διατηρεί απαλά τις παρωνυχίδες και τα επωνύχια. Γι' αυτό συστήνεται σαν θεραπεία μια φορά την εβδομάδα ιδιαίτερα σε άτομα που έχουν πρόβλημα ονυχοφαγίας.

Η διαδικασία που ακολουθείται περιλαμβάνει τα εξής στάδια:

– ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΕΡΓΑΛΕΙΩΝ:

Για τη συγκεκριμένη περιποίηση, εκτός από τα εργαλεία που αναφέρθηκαν σε προηγούμενες μεθόδους απαιτείται και μια ηλεκτρική συσκευή για τη θέρμανση της λοσιόν ή του λαδιού που θα χρησιμοποιηθεί για την περιποίηση νυχιών. Η λοσιόν ή το λάδι θερμαίνονται 10 με 15 λεπτά πριν αρχίσει η διαδικασία.

– ΠΛΥΣΙΜΟ ΧΕΡΙΩΝ ΠΕΛΑΤΗ:

Τα χέρια του πελάτη πλένονται με αντιβακτηριδιακό σαπούνι ή ψεκάζονται με ειδικό προϊόν.

– ΕΛΕΓΧΟΣ ΝΥΧΙΩΝ ΓΙΑ ΔΥΣΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ:

Γίνεται έλεγχος των νυχιών για δυσλειτουργίες. Αν υπάρχει κάποια δυσλειτουργία ανασταλτική της περιποίησης διακόπτουμε και δεν συνεχίζουμε στο επόμενο στάδιο.

– ΑΦΑΙΡΕΣΗ ΒΕΡΝΙΚΙΟΥ ΝΥΧΙΩΝ:

Αφαιρείται το βερνίκι νυχιών από τα νύχια με βαμβάκι εμποτισμένο με αφαιρετικό υγρό για το βερνίκι.

– ΣΧΕΔΙΑΣΗ ΜΟΡΦΗΣ ΝΥΧΙΟΥ:

Με ειδική χάρτινη λίμα σχεδιάζεται η μορφή του νυχιού, ανάλογα με το σχήμα του χεριού και του νυχιού και λειαίνεται η επιφάνειά τους.

– ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΧΕΡΙΟΥ ΣΤΟΝ ΗΛΕΚΤΡΙΚΟ ΘΕΡΜΑΝΤΗΡΑ:

Μετά τη λείανση των νυχιών και πριν τη βύθισή τους στη ζεστή λοσιόν μπορεί να προηγηθεί ένα πήλινκ χεριών. Στη συνέχεια βυθίζεται το χέρι μέσα στο ζεστό υλικό ενώ τυλίγεται μια πετσέτα γύρω από τον καρπό ώστε το άτομο να αισθάνεται άνετα. Το χέρι παραμένει περίπου 5 λεπτά μέσα στο υγρό.

– ΜΑΛΑΞΗ ΣΤΟΝ ΚΑΡΠΟ ΚΑΙ ΣΤΟ ΧΕΡΙ:

Αφού περάσει ο χρόνος δράσης, βγαίνει το χέρι από το υγρό και με τα υπολείμματα του υλικού γίνεται η μάλαξη.

– ΑΦΑΙΡΕΣΗ ΕΠΩΝΥΧΙΩΝ:

Με το ειδικό εργαλείο σπρώχνονται τα επωνύχια προς τα πίσω και επάνω. Στη συνέχεια γίνεται αποχρωματισμός των νυχιών αν χρειάζεται και αφαιρούνται τα υπολείμματα από τη λοσιόν ή το λάδι.

– ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΚΡΥΑΣ ΠΕΤΣΕΤΑΣ:

Τυλίγετε μια πετσέτα εμποτισμένη με κρύο νερό και καλά στυμμένη γύρω από τον καρπό και το χέρι. Αφήνετε για ένα δύο λεπτά ώστε να κλείσουν ο πόροι του δέρματος.

– ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΒΕΡΝΙΚΙΟΥ ΝΥΧΙΩΝ:

Αφού καθαριστεί η επιφάνεια των νυχιών με βαμβάκι εμποτισμένο με διαλυτικό βερνικιού εφαρμόζεται το βερνίκι νυχιών σε 4-5 στρώματα και ολοκληρώνεται έτσι η διαδικασία της περιποίησης.

Απαιτούμενα υλικά και εργαλεία

- Ηλεκτρική συσκευή για επιδιορθωτικό μανικιούρ
- Λοσιόν για τα χέρια ή ειδικό λάδι
- Αντιβακτηριδιακό σαπούνι
- Πετσέτες
- Χάρτινη λίμα μιας χρήσεως ή μεταλλική λίμα
- Διαλυτικό βερνικιού
- Μεταλλικό στυλεό
- Ξύλινο στυλεό με βαμβάκι ή μπατονέτα
- Βαμβάκι
- Αφαιρετικό υγρό επωνυχίων
- Λάδι επωνυχίων
- Άχρωμο βερνίκι νυχιών
- Χρωματισμένο βερνίκι νυχιών
- Γάντια μιας χρήσης.

Κανόνες υγιεινής

- Τοποθετήστε τη μεταλλική λίμα και το μεταλλικό στυλεό σε απολυμαντικό διάλυμα πριν ξεκινήσετε την εργασία.
- Πλύνετε τα χέρια σας και τα χέρια του μοντέλου με αντιβακτηριδιακό σαπούνι πριν την έναρξη της άσκησης. Φορέστε τα γάντια μιας χρήσης.
- Μετά το τέλος της άσκησης πετάξτε τη χρησιμοποιημένη χάρτινη λίμα, τα γάντια, το βαμβάκι και το ξύλινο στυλεό.
- Μην εισπνέετε τα βερνίκια νυχιών και το διαλυτικό βερνικιού.
- Απολυμάνετε τα εργαλεία και το χώρο που εργαστήκατε μετά το τέλος της άσκησης.
- Μην πιάνετε την ηλεκτρική συσκευή με βρεγμένα χέρια.

Πορεία εργασίας

1. Χωριστείτε σε ζευγάρια
2. Ο ένας να αναλάβει το ρόλο του αισθητικού και ο άλλος το ρόλο του πελάτη.
3. Προετοιμάστε το χώρο εργασίας
4. Πλύνετε τα χέρια σας και τα χέρια του μοντέλου
5. Ελέγξτε αν υπάρχουν δυσλειτουργίες στα νύχια
6. Αφαιρέστε το βερνίκι νυχιών
7. Σχεδιάστε με τη λίμα τη μορφή του νυχιού στο αριστερό χέρι
8. Τοποθετήστε το αριστερό χέρι στην ειδική θήκη της συσκευής που περιέχει τη λοσιόν
9. Σχεδιάστε με τη λίμα τη μορφή του νυχιού στο δεξί χέρι
10. Τοποθετήστε και το δεξί χέρι στην ειδική θήκη της συσκευής. Αφήστε για 5 λεπτά
11. Βγάλτε τα χέρια από τη λοσιόν και κάντε μάλαξη με τη λοσιόν που έχει μείνει στο χέρι.
12. Τοποθετήστε το αφαιρετικό επωνυχιών και με το μεταλλικό στυλεό πιέστε τα επωνύχια πίσω και προς τα επάνω
13. Εφαρμόστε μια πετσέτα εμποτισμένη με κρύο νερό για 1-2 λεπτά γύρω από κάθε χέρι
14. Εφαρμόστε το βερνίκι στα νύχια.

21 **ΦΥΛΛΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ**

- Ελέγξτε τα χέρια στα άτομα της οικογένειάς σας και καταγράψτε ποια από αυτά έχουν ανάγκη από επιδιορθωτικό μανικιούρ και αιτιολογήστε την απάντησή σας.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Καταγράψτε τα στάδια της θεραπείας που θα ακολουθήσετε.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΗ ΑΣΚΗΣΗ 11η

Απλή περιποίηση των νυχιών των ποδιών (Πεντικιούρ)

Σκοπός: Σκοπός της άσκησης είναι οι μαθητές/τριες να είναι σε θέση να:
1) Εφαρμόζουν με τη σωστή σειρά τη διαδικασία απλής περιποίησης των νυχιών των ποδιών. 2) Γνωρίζουν τα απαραίτητα εργαλεία και εξοπλισμό που χρειάζεται για την εφαρμογή της περιποίησης. 3) Να γνωρίζουν και να εφαρμόζουν τους κανόνες υγιεινής κατά τη διάρκεια της περιποίησης.

Θεωρητικό μέρος

ΑΠΛΗ ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗ ΝΥΧΙΩΝ ΤΩΝ ΠΟΔΙΩΝ (PEDICURE)

Η απλή περιποίηση των νυχιών των ποδιών αποτελεί το βασικό μέρος της φροντίδας των ποδιών. Συνήθως γίνεται τους καλοκαιρινούς μήνες, όμως έχει αποδειχθεί ότι με συχνή επάλειψη της κατάλληλης φροντίδας των ποδιών με τις περιποιήσεις πεντικιούρ, βελτιώνεται η εμφάνιση και η άνεση των ποδιών (αφαίρεση σκληρύνσεων, κάλων).

Γι' αυτό είναι σημαντική η περιποίηση πεντικιούρ να συνεχίζεται και τους χειμερινούς μήνες ώστε να διασφαλίζεται η καλή εμφάνιση και άνεση των ποδιών.

Μια απλή περιποίηση των ποδιών (pedicure) περιλαμβάνει τα εξής στάδια:

– ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΠΟΔΙΩΝ ΜΕΣΑ ΣΤΟ ΝΕΡΟ:

Ψεκάζονται σε πρώτη φάση με ειδικό αντισηπτικό σπρέι τα πόδια και βυθίζονται σε διάλυμα νερού και σαπουνιού μέσα στο ειδικό σκεύος, για λίγα λεπτά.

– ΑΦΑΙΡΕΣΗ ΒΕΡΝΙΚΙΟΥ ΝΥΧΙΩΝ:



Εικόνα 5.42.
Αφαίρεση βερνικιού
νυχιών.

Τα πόδια στεγνώνονται με προσοχή ώστε να μη μείνει υγρασία ανάμεσα στα δάκτυλα και αφαιρείται το βερνίκι με βαμβάκι εμποτισμένο με αφαιρετικό υγρό για βερνίκι

– ΣΧΕΔΙΑΣΗ ΜΟΡΦΗΣ ΝΥΧΙΟΥ



Εικόνα 5.43
Τοποθέτηση
διαχωριστικού
δακτύλων.



Εικόνα 5.44
Σχεδίαση μορφής
νυχιού.

Τα νύχια κόβονται ανάλογα με το σχήμα τους και το σχήμα του ποδιού. Το μήκος τους υπολογίζεται ώστε να είναι ίσο με την άκρη των δακτύλων. Τοποθετείται ανάμεσα στα δάκτυλα ειδικός διαχωριστήρας δακτύλων ή βαμβάκι και στη συνέχεια σχεδιάζεται η μορφή του νυχιού με χάρτινη λίμα.



Εικόνα 5.45
Κόψιμο νυχιών.

– ΛΕΙΑΝΣΗ ΔΕΡΜΑΤΟΣ:

Με τη χρήση ελαφρόπετρας γίνεται λείανση του δέρματος με την αφαίρεση των νεκρών κυττάρων και των κάλων.

Στο στάδιο αυτό απαιτείται ιδιαίτερη προσοχή γιατί η παρατεταμένη τριβή με ελαφρόπετρα μπορεί να δημιουργήσει ερεθισμό.

– ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΑΦΑΙΡΕΤΙΚΟΥ ΥΓΡΟΥ ΕΠΩΝΥΧΙΩΝ:

Μετά τη λείανση του δέρματος, βουρτσίζονται τα νύχια με μια βούρτσα νυχιών και ξεπλένονται τα υπολείμματα με νερό.

Στη συνέχεια τοποθετείται το αφαιρετικό υγρό των επωνυχιών ξεκινώντας από το



Εικόνα 5.46
Εφαρμογή
αφαιρετικού
υγρού επωνυχιών

μικρό δάκτυλο προς το μεγάλο και αφήνεται να δράσει.
Με ένα ξύλινο στυλεό (ξύλακι) πιέζονται τα επωνύχια απαλά προς τα πίσω και επάνω.



Εικόνα 5.47
Πίεση
επωνυχίων

– ΜΑΛΑΞΗ ΠΟΔΙΩΝ:

Με μια κρέμα ή λοσιόν για τα πόδια γίνονται ειδικές κινήσεις μάλαξης που περιγράφονται στην αντίστοιχη παράγραφο.



Εικόνα 5.48. Εφαρμογή κρέμας

– ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΒΕΡΝΙΚΙΟΥ ΝΥΧΙΩΝ:

Αφαιρούνται τα υπολείμματα της λοσιόν ή της κρέμας που χρησιμοποιήθηκε στη μάλαξη με ένα μικρό κομμάτι από βαμβάκι εμποτισμένο με αφαιρετικό υγρό του βερνικιού και τοποθετείται ξανά ο διαχωριστήρας των δακτύλων. Εφαρμόζεται το βερνίκι νυχιών σε 4–5 στρώματα και αφήνεται να στεγνώσει.



Εικόνα 5.49 Εφαρμογή βερνικιού.

Απαιτούμενα υλικά

- Ποδόλουτρο
- Αντιβακτηριδιακό σαπούνι ή σπρέι
- Πετσέτες
- Χάρτινη λίμα μιας χρήσεως ή μεταλλική λίμα
- Νυχοκόπτης (πενσάκι) για σκληρά νύχια
- Διαλυτικό βερνικιού
- Μεταλλικό στυλεό
- Ξύλινο στυλεό με βαμβάκι ή μπατονέτες
- Βαμβάκι
- Αφαιρετικό υγρό επωνυγίων
- Λάδι επωνυγίων

- Άχρωμο βερνίκι νυχιών
- Χρωματισμένο βερνίκι νυχιών
- Ελαφρόπετρες
- Διαχωριστικά δακτύλων
- Γάντια ιατρικά μιας χρήσεως
- Ξύλινες σπάτουλες
- Κρέμα για τα πόδια

Κανόνες υγιεινής

- Τοποθετήστε τα εργαλεία σας: Μεταλλική λίμα, μεταλλικό στυλεό, νυχοκόπτες μέσα σε απολυμαντικό διάλυμα πριν ξεκινήσετε την εργασία.
- Πλύνετε τα χέρια σας και φορέστε τα γάντια μιας χρήσεως πριν ξεκινήσετε την περιποίηση.
- Μετά το τέλος της άσκησης Πετάξτε τη χρησιμοποιημένη χάρτινη λίμα, το βαμβάκι, τον ξύλινο στυλεό, την ξύλινη σπάτουλα και τα γάντια.
- Μην εισπνέετε τα βερνίκια των νυχιών και το διαλυτικό βερνικιού.
- Απολυμάνετε τα εργαλεία σας και το χώρο που εργασθήκατε μετά το τέλος της άσκησης.
- Ποτέ μην προχωράτε στην απλή περιποίηση νυχιών των ποδιών αν έχετε εντοπίσει κάποια δυσλειτουργία νυχιών που δεν επιτρέπει την εφαρμογή της περιποίησης.

Πορεία εργασίας

1. Χωριστείτε σε ζευγάρια
2. Ο ένας να αναλάβει το ρόλο του αισθητικού και ο άλλος του πελάτη.
3. Προετοιμάστε το χώρο εργασίας
4. Πλύνετε τα χέρια σας και φορέστε γάντια μιας χρήσης
5. Ετοιμάστε το ποδόλουτρο με χλιαρό νερό και σαπούνι. Πριν βυθίσει το μοντέλο τα πόδια του στο νερό ψεκάστε τα με αντιβακτηριδιακό σπρέι.
6. Αφήστε για 10-15 λεπτά τα πόδια στο νερό
7. Στεγνώστε πολύ καλά μετά από 15 λεπτά το πόδι και αφαιρέστε το βερνίκι νυχιών.
8. Σχεδιάστε με τη λίμα τη μορφή του νυχιού
9. Αφαιρέστε με την ελαφρόπετρα τα νεκρά κύτταρα του δέρματος
10. Τοποθετείστε υγρό αφαιρετικό επωνυχιών και με ένα ξύλινο στυλεό πιέστε τα επωνύχια πίσω και επάνω
11. Κάντε μάλαξη στο πόδι με κρέμα για τα πόδια
12. Εφαρμόστε το βερνίκι νυχιών.

21 **ΦΥΛΛΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ**

- Συμπληρώστε την υπόλοιπη πρόταση:

α) Οι ελαφρόπετρες χρησιμοποιούνται για

β) Το κόψιμο των νυχιών γίνεται με

γ) Τα δάκτυλα απομακρύνονται με ή με

δ) Πριν το ξεκίνημα της εργασίας τα εργαλεία τοποθετούνται
σε

ε) Τα πόδια παραμένουν για μέσα στο νερό.