

КАТШАНИ Нина Владимировна,
Врач с высшим медицинским образованием
Эстетист, специалист по массажу лица
Частная практика
e-mail: katshaninina@gmail.com

РОЛЬ ЛИЦЕВОГО МАССАЖА В ПОДДЕРЖАНИИ НЕЙРОМЫШЕЧНОГО БАЛАНСА: КЛИНИЧЕСКИЙ И ЭМПИРИЧЕСКИЙ ВЗГЛЯД

Аннотация. В статье рассматривается роль лицевого массажа в восстановлении нейромышечного баланса у пациентов с признаками хронического мышечного перенапряжения и вегетативной дисрегуляции. Анализируется участие мимической и жевательной мускулатуры в эмоциональной экспрессии и регуляции соматических состояний. Применение авторской методики «Флоу-Баланс», основанной на многоуровневом мануальном воздействии на мышцы и фасции лица, позволило добиться субъективного и визуального уменьшения мышечного напряжения, улучшения симметрии и общего самочувствия. Результаты наблюдений позволяют рассматривать лицевой массаж как немедикаментозный метод коррекции нейрофизиологических и психоэмоциональных нарушений.

Ключевые слова: лицевой массаж, нейромышечный баланс, мышечное напряжение, мимическая мускулатура, вегетативная регуляция, Flow-Balance, психосоматика.

KATSHANI Nina Vladimirovna,
Medical doctor with higher medical education
Esthetician, facial massage specialist
Private practice

THE ROLE OF FACIAL MASSAGE IN MAINTAINING NEUROMUSCULAR BALANCE: A CLINICAL AND EMPIRICAL PERSPECTIVE

Annotation. The article examines the role of facial massage in restoring neuromuscular balance in patients with signs of chronic muscle tension and autonomic dysregulation. The involvement of facial and masticatory muscles in emotional expression and somatic regulation is analyzed. The application of the author's technique "Flow-Balance," based on multilayer manual influence on the facial muscles and fascia, demonstrated a subjective and visual reduction in muscular tension, improvement in facial symmetry, and overall well-being. The findings support the potential of facial massage as a non-pharmacological method for correcting neurophysiological and psycho-emotional disturbances.

Key words: facial massage, neuromuscular balance, muscle tension, facial musculature, autonomic regulation, Flow-Balance, psychosomatics.

Введение. Современные подходы к поддержанию нейромышечного баланса всё чаще выходят за рамки исключительно медикаментозной или физиотерапевтической коррекции и включают в себя методы мануального воздействия. Особое внимание в последние годы уделяется лицевой мускулатуре, которая играет важную роль не только в обеспечении мимики, но и в регуляции психоэмоционального состояния через обратную связь с центральной и вегетативной нервной системой [1, с. 42, 2, с. 77].

Известно, что хроническое напряжение мимических и жевательных мышц может быть следствием как физиологических, так и психосоматических факторов, включая стресс, тревожные расстройства, нарушения сна и вегетативную

дисфункцию. При этом лицо становится своего рода индикатором общего нейрофизиологического дисбаланса, что делает его мишенью для направленного немедикаментозного вмешательства [3, с. 501].

Методика лицевого массажа «Флоу-Баланс», разработанная автором, основана на принципах последовательного многоуровневого воздействия на фасциально-мышечные, сосудистые и нейросенсорные структуры лица. В отличие от классического эстетического массажа, она направлена не только на улучшение внешнего вида, но и на восстановление функциональной активности мышц, снижение гипертонуса и стимуляцию парасимпатической активности.

Цель данной работы — обоснование приме-

нения лицевого массажа как метода коррекции нейромышечного и вегетативного дисбаланса на основании клинических наблюдений и физиологической логики взаимодействия мимической мускулатуры с психоэмоциональной сферой.

Обзор литературы. Лицевые мышцы анатомически и функционально уникальны: в отличие от большинства скелетных мышц, они не прикрепляются к костям с двух сторон, а вплетаются в кожу, обеспечивая мимику, артикуляцию и эмоциональную экспрессию. Это делает их не только исполнительным органом, но и важным каналом обратной связи между соматическим состоянием и психоэмоциональной регуляцией [4, с.170].

В работах П. Экмана и В. Фризена [5, с.115] показано, что выражение эмоций с помощью лицевой мускулатуры сопряжено с изменениями вегетативных реакций: мимика может как отражать внутреннее состояние, так и вызывать его. Существует прямая корреляция между напряжением отдельных мышц лица (например, в области межбровья, жевательных мышц) и уровнем тревожности, эмоционального выгорания и психосоматических расстройств [6, с. 225].

В нейрофизиологической литературе подчёркивается роль блуждающего нерва и тригемино-вагальной обратной связи в передаче сенсорной информации от лица к центрам регуляции стресса и аффекта [7, с. 25]. Тактильная стимуляция лица способна активировать парасимпатическую систему, снижая уровень кортизола и улучшая вариабельность сердечного ритма (HRV) [8, с. 33].

С позиции остеопатии и миофасциальной терапии, мимическая мускулатура рассматривается как часть интегративной сети, включающей мышцы шеи, жевательные мышцы, височно-нижнечелюстной сустав (ВНЧС), черепные нервы и фасциальные оболочки. Нарушения в этой области могут провоцировать головные боли, асимметрию лица, а также нарушения дыхания и сна [9, с. 106].

Несмотря на наличие данных о влиянии массажа лица на состояние нервной системы и мышечного тонуса, систематизированные наблюдения, описывающие комплексный эффект процедур на нейромышечный баланс, остаются ограниченными. Таким образом, представляется актуальным клиническое и эмпирическое изучение влияния массажной методики на лицевую мускулатуру, вегетативную регуляцию и общее психофизиологическое состояние.

Материалы и методы.

Участники исследования. В наблюдение были включены 10 женщин в возрасте от 30 до 45 лет, обратившихся за процедурами лицевого массажа с жалобами на чувство напряжения в мышцах лица, выраженные носогубные и межбровные складки, эпизоды головной боли напряжения, повышенную тревожность и признаки вегетативной дисфункции. Критериями исключения служили:

наличие неврологических или психических расстройств, недавно проведённые инъекционные процедуры, системные заболевания соединительной ткани.

Методика массажа. Применялась авторская техника «Флоу-Баланс», разработанная для многоуровневого мануального воздействия на мягкие ткани лица. Методика включает следующие этапы:

- Подготовительный блок: увлажнение кожи, релаксирующие волнообразные движения, активизация микроциркуляции.
- Дренажно-релизный блок: мягкий лимфодренаж, фасциальные растяжения и снятие спазмов в ключевых зонах (лоб, надбровные дуги, щёки, носогубный треугольник, область ВНЧС, шея).
- Скульптурно-нейросенсорный блок: глубинная работа с жевательными и мимическими мышцами, включая зоны межбровья, orbicularis oris и orbicularis oculi, активация нейросенсорных рецепторов кожи. Включались дозированные щипковые приёмы в зонах с пониженным тонусом.
- Завершающий блок: гармонизирующие выравнивающие движения, успокаивающая работа с кожей и фасциями.

Один сеанс длился 60 минут. Полный курс включал 6 процедур с интервалом 3–5 дней.

Методы оценки эффективности. Для оценки изменений применялись следующие методы:

- Визуальная аналоговая шкала (ВАШ) — субъективная оценка уровня напряжения.
- Фотографическая фиксация — снимки до и после, экспертная оценка по 4-балльной шкале.
- Пальпаторная оценка мышечного тонуса — по 4-балльной шкале до и после курса.
- Щипковый кожный тест — оценка времени восстановления кожи после сжатия для определения ее тургора и эластичности.
- Анкетирование — самооценка качества сна (3 параметра по шкале 1–5).
- Госпитальная шкала тревожности и депрессии (HADS), адаптированная для русскоязычной выборки. Опросник состоит из 14 пунктов, по 7 на каждую субшкалу: тревожность (HADS-A) и депрессия (HADS-D). Участники заполняли анкету до и после курса массажа «Флоу-Баланс». Для оценки динамики использовались средние баллы по шкале HADS-A. Статистическая обработка данных включала сравнительный анализ до- и после процедур с использованием t-критерия Стьюдента.

Результаты и обсуждение. После курса массажа отмечено:

- Средний уровень мышечного напряжения по визуальной аналоговой шкале (ВАШ) снизился с $6,8 \pm 1,2$ до $2,1 \pm 0,9$ баллов. Показатель демонстрирует значительный уровень снижения ощущения напряжённости и дискомфорта в лице уже после первых процедур, с накопительным эффектом к завершению курса. В большинстве

случаев пациенты отмечали ощущение лёгкости, «расправленности» черт лица и исчезновения привычной усталости к концу дня.

- Сравнительный анализ фотофиксации до и после курса позволил экспертно зафиксировать улучшение в области носогубных и межбровных складок, уменьшение асимметрии в нижней трети лица, повышение тонуса кожи в области скул. В 7 из 10 случаев изменения были оценены как умеренные или выраженные, в 3 — как незначительные. Данный метод позволил визуализировать эстетическую составляющую результатов и подтвердить коррекцию мягкотканевых паттернов напряжения.

- Пальпаторная оценка тонуса показала снижение гипертонуса в лобной и жевательной мышцах у большинства участниц. До начала курса у 8 пациенток определялся умеренный или выраженный гипертонус в этих зонах, после завершения курса нормотонус был зафиксирован у 6 человек, ещё у 3 наблюдалась положительная динамика. Эти данные подтверждают способность методики к локальному миофасциальному релизу.

- Результаты щипкового кожного теста показали улучшение тургора и эластичности кожи:

среднее время восстановления кожи сократилось с 1,6 до 1,1 секунды. Этот параметр является косвенным показателем улучшения микроциркуляции, лимфооттока и общего трофического состояния тканей после курса процедур.

- Анкетирование выявило улучшение сна у 7 из 10 участниц: отмечены увеличение глубины сна, более лёгкое засыпание, снижение количества ночных пробуждений. Средний балл по самооценке сна вырос с 2,9 до 4,1 из 5. Этот результат может свидетельствовать об активации парасимпатической регуляции и общем снижении уровня тревожности.

- После курса процедур у 7 из 10 участниц отмечено снижение уровня тревожности по шкале HADS-A. Средний показатель тревожности уменьшился с $9,2 \pm 1,8$ до $6,1 \pm 1,5$ баллов ($p < 0,01$), что соответствует переходу от клинически значимой тревожности к пограничному или нормальному уровню.

В таблице 1 представлены обобщённые данные по ключевым показателям эффективности методики «Флоу-Баланс» до и после курса процедур.

Таблица 1. Динамика показателей до и после курса массажа

№	Показатель	До курса	После курса
1	Средний балл по ВАШ (мышечное напряжение)	$6,8 \pm 1,2$	$2,1 \pm 0,9$
2	Средний балл по самооценке сна	2,9 из 5	4,1 из 5
3	Среднее время восстановления кожи (сек)	1,6	1,1
4	Количество пациенток с нормотонусом (лоб, жев. мышцы)	2 из 10	6 из 10
5	Количество пациенток с выраженными визуальными улучшениями	0 из 10	7 из 10
6	Уровень тревожности (HADS-A)	$9,2 \pm 1,8$	$6,1 \pm 1,5$

Результаты подтверждают вовлечение парасимпатического звена, улучшение фасциального и сосудистого состояния тканей, снижение соматического проявления стресса. Методика «Флоу-Баланс» показала системный эффект при локальном воздействии.

Заключение. Методика лицевого массажа «Флоу-Баланс» продемонстрировала выраженную эффективность в восстановлении нейромышечного баланса у пациенток с функциональными нарушениями, проявляющимися в форме хронического мышечного напряжения, асимметрии мягких тканей лица и признаков вегетативной дисрегуляции. Полученные результаты подтверждают как локальные эффекты, связанные с улучшением тургора, снижением гипертонуса и нормализацией мимической активности, так и системные изменения, включая улучшение сна, снижение психоэмоционального напряжения и субъективного уровня тревожности.

Достоинством методики является её немедикаментозный, безопасный и воспроизводимый характер, что делает её доступной для широкого клинического применения в рамках эстетической медицины, реабилитации и психосоматической

терапии. Многоуровневая структура методики позволяет гибко адаптировать процедуру под индивидуальные особенности пациента и конкретные клинические задачи.

Актуальность внедрения методики «Флоу-Баланс» обусловлена ростом числа пациентов с психосоматическими проявлениями, напряжением мышц лица на фоне хронического стресса и дефицита полноценного расслабления. В этом контексте массаж лица становится не только эстетической процедурой, но и важным инструментом психофизиологической саморегуляции.

В перспективе целесообразным представляется проведение контролируемых исследований с использованием инструментальных методов оценки (анализ вариабельности сердечного ритма, электромиография, термография), а также расширение выборки с включением различных возрастных и клинических групп.

Таким образом, методика «Флоу-Баланс» может быть предложена как эффективный элемент междисциплинарного подхода к профилактике и коррекции нейромышечных и психоэмоциональных нарушений.

Список литературы:

- [1] Экман П., Фризен В. Понимание эмоций. — СПб. : Питер, 2001. — 368 с.
- [2] Поргес С. Поливагальная теория: нейрофизиологические основы эмоций, привязанности, общения и саморегуляции. — М. : Институт общегуманитарных исследований, 2020. — 384 с.
- [3] Craig A.D. Interoception: the sense of the physiological condition of the body // *Current Opinion in Neurobiology*. — 2003. — Vol. 13, № 4. — P. 500–505.
- [4] Hanten W.P., Olson S.L., Butts N.L. Effects of manual therapy on electromyographic activity and pressure pain sensitivity of the masseter muscle // *Journal of Manual & Manipulative Therapy*. — 2000. — Vol. 8, № 4. — P. 169–175.
- [5] Царёва Е.М. Психосоматика в эстетической медицине: от теории к практике // *Эстетическая медицина*. — 2020. — № 2. — С. 54–58.
- [6] Field T. Touch therapy research and implications // *Complementary Therapies in Clinical Practice*. — 2014. — Vol. 20, № 4. — P. 224–229.
- [7] Барсукова Т.В., Полунина А.Г. Роль мимической мускулатуры в психоэмоциональной регуляции человека // *Нейропсихология сегодня*. — 2018. — № 3. — С. 22–27.
- [8] Елисеев А.Н., Козлов И.А. Влияние массажа на показатели вариабельности сердечного ритма (HRV) // *Вестник восстановительной медицины*. — 2019. — № 1. — С. 31–35.
- [9] Schleip R., Müller D.G. Training principles for fascial connective tissues: scientific foundation and suggested practical applications // *Journal of Bodywork and Movement Therapies*. — 2013. — Vol. 17, № 1. — P. 103–115.

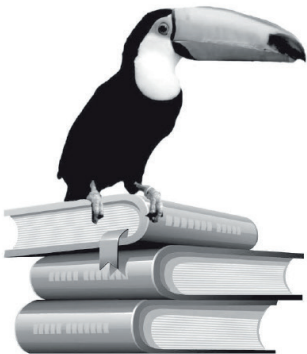
References:

- [1] Ekman P., Frizen V. Ponimanie emotsii. — SPb. : Piter, 2001. — 368 s.
- [2] Porges S. Polivagal'naia teoriia: neurofiziologicheskie osnovy emotsii, priviazannosti, obshcheniia i samoregulatsii. — M. : Institut obshchegumanitarnykh issledovaniy, 2020. — 384 s.
- [3] Craig A.D. Interoception: the sense of the physiological condition of the body // *Current Opinion in Neurobiology*. — 2003. — Vol. 13, № 4. — P. 500–505.
- [4] Hanten W.P., Olson S.L., Butts N.L. Effects of manual therapy on electromyographic activity and pressure pain sensitivity of the masseter muscle // *Journal of Manual & Manipulative Therapy*. — 2000. — Vol. 8, № 4. — P. 169–175.
- [5] Tsareva E.M. Psikhosomatika v esteticheskoi meditsine: ot teorii k praktike // *Esteticheskaya meditsina*. — 2020. — № 2. — S. 54–58.
- [6] Field T. Touch therapy research and implications // *Complementary Therapies in Clinical Practice*. — 2014. — Vol. 20, № 4. — P. 224–229.
- [7] Barsukova T.V., Polunina A.G. Rol' mimicheskoi muskulatury v psikhoemotsional'noi regulatsii

cheloveka // *Neiropsikhologiya segodnia*. — 2018. — № 3. — S. 22–27.

[8] Eliseev A.N., Kozlov I.A. *Vliianie massazha na pokazateli variabel'nosti serdechnogo ritma (HRV)* // *Vestnik vosstanovitel'noi meditsiny*. — 2019. — № 1. — S. 31–35.

[9] Schleip R., Müller D.G. *Training principles for fascial connective tissues: scientific foundation and suggested practical applications* // *Journal of Bodywork and Movement Therapies*. — 2013. — Vol. 17, № 1. — P. 103–115.



Юридическое издательство
«ЮРКОМПАНИ»

Издание учебников,
учебных и методических
пособий, монографий,
научных статей.

Профессионально.

В максимально
короткие сроки.

Размещаем
в РИНЦ, E-Library.

ЮРКОМПАНИ

www.law-books.ru