



Wpływ masażu liftingującego na kondycję skóry dojrzałej. Studium przypadku

The effect of lifting massage on the condition of mature skin. Case study

STRESZCZENIE

Wstęp: Tradycyjny japoński masaż to technika łącząca elementy masażu tkanek głębokich, drenażu limfatycznego i akupresury. Stanowi on obiecującą alternatywę dla inwazyjnych procedur odmładzających.

Cel: Celem pracy była ocena potencjalnego wpływu autorskiego masażu liftingującego na kondycję skóry dojrzałej. W szczególności skoncentrowano się na widoczności zmarszczek, poprawie wyglądu bruzdy nosowo-wargowej oraz ogólnej estetyce skóry w ramach badania pojedynczego przypadku.

Materiały i metody: Badanie kazuistyczne przeprowadzono na 49-letniej kobiecie z III typem starzenia wg skali Glogau. Wykonano 5 zabiegów w odstępach tygodniowych. Efekty oceniono skalami WSRS, GAIS oraz kwestionariuszem online.

Wyniki: Analiza wykazała istotną statystycznie poprawę we wszystkich ocenianych parametrach po serii pięciu zabiegów masażu liftingującego z elementami technik Kobido.

Wnioski: Masaż liftingujący może redukować oznaki starzenia skóry dojrzałej. Wskazane są dalsze badania na większych grupach.

Słowa kluczowe: japoński masaż twarzy, starzenie skóry, zmarszczki, odmładzanie twarzy, techniki nieinwazyjne.

ABSTRACT

Introduction: Traditional Japanese massage is a technique combining elements of deep tissue massage, lymphatic drainage, and acupuncture. It is a promising alternative to invasive rejuvenation procedures.

Aim: The study aimed to evaluate the potential impact of a lifting massage on the condition of mature skin. In particular, the study focused on the visibility of wrinkles, improvement in the appearance of nasolabial folds, and overall skin aesthetics in a single case study.

Materials and methods: A case study was conducted on a 49-year-old woman with type III aging according to the Glogau scale. Five treatments were performed at weekly intervals. The effects were assessed using the WSRS and GAIS scales and an online questionnaire.

Results: The analysis showed a statistically significant improvement in all evaluated parameters after a series of five lifting massage treatments with elements of Kobido techniques.

Conclusions: Lifting massage can reduce the signs of aging in mature skin. Further studies on larger groups are recommended.

Keywords: japanese facial massage, skin aging, wrinkles, facial rejuvenation, non-invasive techniques.



WSTĘP

Starzenie się skóry to naturalny proces biologiczny, który wiąże się ze stopniową degradacją struktur anatomicznych, spadkiem aktywności fibroblastów, ograniczoną syntezą kolagenu i elastyny oraz osłabieniem zdolności regeneracyjnych [1]. Proces ten dzieli się na starzenie wewnętrzz pochodne, które determinowane jest genetycznie oraz zewnętrzz pochodne, związane z działaniem czynników środowiskowych i stylu życia, takich jak promieniowanie ultrafioletowe (UV, *ultraviolet radiation*), palenie tytoniu, zanieczyszczenia środowiska czy sposób odżywiania [2, 3]. W strukturze starzejącej się skóry dojrzałej obserwuje się charakterystyczne zmiany. W naskórku dochodzi do spowolnienia odnowy komórkowej i zaburzeń funkcji barierowej, w skórze właściwej następuje degradacja włókien kolagenowych i elastyny, a w tkance podskórnej zmniejsza się objętość adipocytów. Konsekwencją tych procesów jest pogłębianie się bruzd, utrata jędrności, sprężystości oraz powstawanie zmarszczek. W kontekście spowalniania procesów starzenia i poprawy jakości skóry coraz większą uwagę poświęca się technikom manualnym, w tym masażowi twarzy [1, 3, 4].

Masaż twarzy, jako technika manualna stosowana w gabinetach kosmetycznych, stanowi element pielęgnacji skóry pełniący funkcję diagnostyczną – umożliwiając ocenę jej struktury, przygotowawczą – poprzez oczyszczenie skóry, a także uzupełniającą w odniesieniu do innych zabiegów [5, 6].

Rosnące zainteresowanie utrzymaniem młodego i atrakcyjnego wyglądu, bez konieczności poddawania się inwazyjnym zabiegom, sprawia, że masaż twarzy zyskuje na znaczeniu. Uważa się, że początki tego rodzaju zabiegów sięgają XIV wieku i wywodzą się z japońskiej filozofii. Według niej, harmonia energii życiowej warunkuje zarówno zdrowie psychiczne, jak i wygląd zewnętrzny, w tym urodę człowieka [7].

Mimo rosnącej popularności masażu japońskiego w gabinetach kosmetycznych, najczęściej opartego na modelu Kobido dr. Shogo Mochizukiego, literatura naukowa poświęcona tej metodzie pozostaje ograniczona. Leszczyńska i Zaleski należą do nielicznych autorów, którzy w dostępnych źródłach naukowych opisali efekty wizualne masażu japońskiego, wskazując na redukcję napięć w okolicy oczu i ust oraz spłylenie bruzd nosowo-wargowych [7].

CEL PRACY

Celem pracy była ocena wpływu autorskiej sekwencji zabiegów masażu twarzy na kondycję skóry dojrzałej, ze szczególnym uwzględnieniem redukcji widoczności zmarszczek oraz poprawy ogólnego wyglądu skóry.

Zastosowano manualny masaż twarzy wzorowany na tradycyjnych technikach japońskiego masażu z elementami technik Kobido opisywanych w literaturze popularnonaukowej i branżowej jako techniki liftingujące, relaksacyjne oraz stymulujące tkanki powierzchowne i głębokie twarzy [7].

MATERIAŁY I METODY

Do badania zakwalifikowana została 49-letnia kobieta z widocznymi oznakami starzenia skóry (głębokie zmarszczki mimiczne, utrata jędrności, nierówny koloryt) i brakiem przeciwwskazań zdrowotnych do masażu. Kobieta udzieliła pisemnej, świadomej zgody na udział w badaniu. Uczestniczka prezentowała typowe cechy III typu starzenia według klasyfikacji Glogau: trwałe zmarszczki spoczynkowe na czole i w okolicy ust, widoczną utratę jędrności, plamy starcze, poszerzone naczynia [10]. Pielęgnacja domowa ograniczała się do sporadycznego oczyszczania i nawilżania, bez stosowania ochrony przeciwsłonecznej czy składników aktywnych.

Kryteria wykluczenia obejmowały: aktywne schorzenia dermatologiczne, wykonywane zabiegi medycyny estetycznej, ciąża i okres laktacji, choroby przewlekłe, ogólnoustrojowe stany zapalne i chorobowe różnego pochodzenia oraz choroby nowotworowe [11].

W badaniu przeprowadzono serię pięciu zabiegów masażu twarzy wykonywanych w odstępach tygodniowych. Czas trwania pojedynczej sesji wynosił 60 minut. Zabiegi przeprowadzono według ustandaryzowanej sekwencji manualnej wzorowanej na tradycyjnych technikach masażu japońskiego, obejmującej pięć kolejnych etapów [7-9]. Wszystkie zabiegi wykonywała ta sama osoba – studentka kosmologii z doświadczeniem w pracy gabinetowej, posiadająca ukończone w Polsce szkolenia z zakresu liftingujących masażu twarzy inspirowanych technikami japońskimi.

Każdorazowo przed rozpoczęciem zabiegu uczestniczka była proszona o usunięcie biżuterii, rozpuszczenie włosów oraz odsłonięcie okolicy dekolty. Skórę twarzy, szyi i dekolty poddawano dokładnemu demakijażowi. Zabieg wykonywano w warunkach gabinetowych, w pozycji leżącej na plecach, na stabilnym stole do masażu.

Zabieg składał się z pięciu wyraźnie wyodrębnionych etapów.

1. Etap pracy na tkankach głębokich. Obejmował masaż okolicy karku na początku zabiegu oraz rozluźnianie struktur mięśniowo-powięziowych, w tym czepca ścięgniętego. W tej fazie zastosowano stopniowany ucisk oraz mobilizację tkanek miękkich w celu zmniejszenia napięcia i poprawy elastyczności, co przygotowywało tkanki do kolejnych etapów procedury.
2. Etap relaksacyjny. Wykonywany w pozycji leżącej, obejmował wolne, rytmiczne techniki głaskania i rozcierania skóry twarzy w celu obniżenia napięcia mięśniowego i wywołania efektu relaksacyjnego.
3. Etap drenażu limfatycznego. Polegał na delikatnych jednonosekundowych ruchach wykonywanych w sekwencjach 7 powtórzeń, prowadzonych zgodnie z przebiegiem naczyń limfatycznych w kierunku regionalnych węzłów chłonnych.
4. Etap liftingujący. W tej fazie zastosowano dynamiczne techniki manualne obejmujące oklepywanie, szczypanie oraz intensywną mobilizację tkanek miękkich twarzy poprzez ruchy ugniatająco-przesuwające. Techniki wykony-

wano zgodnie z kierunkiem przebiegu mięśni mimicznych oraz wzdłuż linii napięcia skóry, w celu poprawy mikrokrążenia, zwiększenia elastyczności tkanek oraz uzyskania efektu krótkotrwałego napięcia skóry.

5. Etap akupresury. Polegał na ucisku wybranych punktów biologicznie aktywnych w obrębie twarzy i głowy.

Masaż obejmował obszar twarzy, szyi, dekoltu oraz skóry głowy i był wykonywany zgodnie z podaną metodologią podczas każdej sesji. Po zakończeniu masażu uczestniczka pozostawała w pozycji leżącej przez około 5 minut. Bezpośrednio po zabiegu obserwowano przejściowy rumień oraz subiektywne uczucie rozluźnienia tkanek, które ustępowały samoistnie w krótkim czasie. Nie odnotowano zdarzeń niepożądanych.

W trakcie zabiegów stosowano olej z pestek winogron przeznaczony do użytku kosmetycznego, pełniący wyłącznie funkcję środka poślizgowego. Wybór preparatu podyktowany był jego lekką konsystencją, dobrą tolerancją skórą oraz neutralnym zapachem, co pozwalało ograniczyć ryzyko podrażnień i czynników zakłócających ocenę efektów masażu. Zastosowanie oleju nie miało na celu wywołanie specyficz-

nego działania biologicznego na skórę. W analogicznych procedurach mogą być stosowane również inne środki poślizgowe o zbliżonych właściwościach.

Samooceny wyglądu dokonano po zakończeniu pełnej serii zabiegów z wykorzystaniem skali subiektywnej oceny poprawy wyglądu (GAIS, *Global Aesthetic Improvement Scale*) w której uczestniczka badania klasyfikowała efekt w zakresie od 1 – wyjątkowa poprawa do 5 – pogorszenie wyglądu [12].

Do wykonania dokumentacji fotograficznej użyto aparatu fotograficznego oraz pierścieniowej lampy LED. Zdjęcia wykonywano przy stałej temperaturze barwowej lampy wynoszącej 5000 K, o tej samej porze dnia i w tym samym miejscu.

Do oceny efektów wizualnych zastosowano autorski kwestionariusz w formie ankiety online (formularz internetowy), który wypełniło 80 kobiet, głównie studentek kosmetologii oraz uczestniczek tematycznych grup kosmetycznych w mediach społecznościowych. Ankieta składała się z 12 pytań i miała na celu ocenę widoczności zmian estetycznych na podstawie dokumentacji fotograficznej wykonanej przed i po serii zabiegów (Fot. 1-4). Respondentki zostały poinformowa-



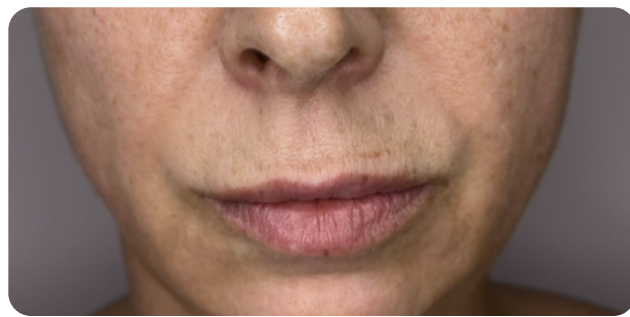
Fot. 1. Stan skóry przed serią masażu. Źródło: Archiwum autora.



Fot. 2. Stan skóry po serii masażu. Źródło: Archiwum autora.



Fot. 3. Bruzda nosowo-wargowa przed serią masażu. Źródło: Archiwum autora.



Fot. 4. Bruzda nosowo-wargowa po serii masażu. Źródło: Archiwum autora.

ne, że ankieta służy wyłącznie do celów naukowych i dotyczy subiektywnej oceny efektów estetycznych zabiegu. Udział w ankiecie był dobrowolny.

Kwestionariusz zawierał zestaw czterech fotografii przedstawiających twarz uczestniczki badania (dwa zdjęcia wykonane przed rozpoczęciem serii zabiegów oraz dwa po jej zakończeniu). Każda z 80 respondentek oceniała wszystkie cztery fotografie, co umożliwiło zastosowanie testu t-Studenta dla prób zależnych do porównania ocen przed i po zabiegach. Respondentki nie były informowane, które zdjęcia wykonano przed, a które po masażu.

W formularzu online załączono krótką instrukcję oraz graficzną prezentację pięciostopniowej skali do oceny zmarszczek nosowo-wargowych (WSRS, *Wrinkle Severity Rating Scale*), w której zakres ocen obejmował wartości od I – brak do V – ciężkie [13]. Ponadto ankieta obejmowała pytania dotyczące m.in.: dostrzegalności różnic pomiędzy prezentowanymi fotografiami, stopnia poprawy ogólnego wyglądu skóry, widoczności zmarszczek i bruzd oraz oceny konturu twarzy.

Odpowiedzi udzielane były w formie skali porządkowej oraz pytań zamkniętych jednokrotnego wyboru. Analizie statystycznej poddano wyniki oceny bruzd nosowo-wargowych w skali WSRS. Obliczono statystyki opisowe, w tym średnią arytmetyczną (M), medianę (Me) oraz odchylenie standardowe (SD, *standard deviation*). Istotność różnic między ocenami przed i po serii zabiegów weryfikowano testem t-Studenta dla prób zależnych. Analizy wykonano w programach Microsoft Excel oraz Statistica 10. Za poziom istotności statystycznej przyjęto $p < 0,05$.

WYNIKI

W tab. 1 przedstawiono statystyczne zestawienie wyników uzyskanych z autorskiego kwestionariusza online, wypełnio-

nego przez 80 niezależnych respondentek. Oceniały one: dokumentację fotograficzną twarzy uczestniczki badania wykonaną przed i po serii pięciu zabiegów masażu liftingującego. Respondentki nie były informowane o chronologii prezentowanych zdjęć. Oceny dokonywano w trzech kategoriach: widoczności zmarszczek, nasilenia bruzdy nosowo-wargowej według skali WSRS oraz ogólnej widoczności efektów zabiegu.

Ocena widoczności zmarszczek

W zakresie widoczności zmarszczek (część A tabeli) średnia ocena w 5-stopniowej skali zmniejszyła się z $M = 3,36$ ($SD = 0,86$; $Me = 3$) przed zabiegami do $M = 1,65$ ($SD = 0,59$; $Me = 2$) po serii masażu. Średnia różnica między oceną przed i po zabiegach wyniosła 1,71 punktu ($SD = 0,88$; $Me = 2$). Wynik testu t-Studenta dla prób zależnych potwierdził istotność statystyczną tej różnicy ($t = 17,24$; $df = 79$; $p < 0,001$). Zmniejszenie rozrzutu ocen po zabiegach (zakres 1-3 wobec 1-5 przed zabiegami) wskazuje na większą zgodność respondentek w postrzeganiu poprawy.

Ocena bruzdy nosowo-wargowej

W ocenie bruzdy nosowo-wargowej według skali WSRS (część B tabeli) średnia punktacja obniżyła się z $M = 3,04$ ($SD = 0,68$; $Me = 3$) do $M = 2,04$ ($SD = 0,51$; $Me = 2$), co odpowiada redukcji o jeden stopień w skali WSRS – z poziomu III (umiarkowany) do poziomu II (łagodny). Różnica ta była istotna statystycznie ($p < 0,001$). Przed zabiegami 65% ($n = 52$) ankietowanych zakwalifikowało bruzdę nosowo-wargową jako stopień III, natomiast po zabiegach 73,8% ($n = 59$) respondentek oceniło ją jako stopień II.

Ocena ogólnej poprawy

Ogólna widoczność efektów masażu (część C tabeli) została oceniona na średnio $M = 4,09$ ($SD = 0,69$; $Me = 4$) w skali 1-5, co wskazuje na wyraźne dostrzeżenie pozytywnych zmian przez respondentki. Zakres odpowiedzi (2-5) oznacza, że żadna z ankietowanych osób nie oceniła efektów jako całkowicie niewidocznych.

Wszystkie respondentki (100%, $n = 80$) wskazały, że skóra na fotografii wykonanej po zabiegach prezentuje się korzystniej. Dodatkowo:

- 91,3% ($n = 73$) uznało kontur twarzy za bardziej zarysowany,
- 97,5% ($n = 77$) dostrzegło bardziej wypoczęty wygląd,
- 98,8% ($n = 79$) potwierdziło redukcję widoczności bruzd i zmarszczek,
- 86,3% ($n = 69$) zadeklarowało chęć skorzystania z masażu liftingującego.

Podsumowując, analiza statystyczna wykazała istotną statystycznie poprawę we wszystkich ocenianych parame-

Tab. 1. Ocena widoczności zmarszczek - statystyka opisowa. Źródło: Opracowanie własne.

Oceniany parametr	n	M	Me	SD	Min	Max
A. Widoczność zmarszczek (skala 1-5)*						
Przed zabiegami (zdjęcie 1)	80	3,36	3	0,86	1	5
Po zabiegach (zdjęcie 2)	80	1,65	2	0,59	1	3
Różnica (przed – po)	80	1,71	2	0,88	0	4
B. Bruzda nosowo-wargowa – skala WSRS (1-5)**						
Przed zabiegami (zdjęcie 1)	80	3,04	3	0,68	1	5
Po zabiegach (zdjęcie 2)	80	2,04	2	0,51	1	3
Różnica (przed – po)	80	1,00	1	0,77	-2	4
C. Ogólna widoczność efektów (skala 1-5)***						
Ocena po zabiegach	80	4,09	4	0,69	2	5

Objaśnienia: M – średnia arytmetyczna; Me – mediana; SD – odchylenie standardowe; Min – wartość minimalna; Max – wartość maksymalna; n – liczba respondentek

* Skala 1-5, gdzie 1 = brak widocznych zmarszczek, 5 = bardzo głębokie zmarszczki; ocena subiektywna respondentek na podstawie fotografii.

** Skala WSRS (*Wrinkle Severity Rating Scale*): I – brak zmarszczek, II – łagodny, III – umiarkowany, IV – ciężki, V – bardzo ciężki [12].

*** Skala 1-5, gdzie 1 = brak widocznych efektów, 5 = bardzo wyraźne efekty.

trach ($p < 0,001$). Uzyskane wyniki sugerują, że seria pięciu zabiegów masażu liftingującego z elementami technik Kobido wiązała się z subiektywnie i obiektywnie ocenianą redukcją widoczności zmarszczek oraz poprawą wyglądu bruzdy nosowo-wargowej, a efekty te były pozytywnie postrzegane przez niezależne obserwatorki. Uczestniczka badania oceniła efekty serii zabiegów na poziomie 3 w skali GAIS, co odpowiada kategorii „widoczna poprawa, lecz nie pełna korekcja”. Uczestniczka wskazała, że jej wygląd jest lepszy niż przed serią zabiegów, zwracając uwagę na poprawę ogólnego napięcia skóry oraz zmniejszenie widoczności zmarszczek w okolicy ust. W trakcie realizacji serii zabiegów oraz bezpośrednio po nich nie odnotowano żadnych zdarzeń niepożądanych. Bezpośrednio po każdym zabiegu obserwowano jedynie przejściowy rumień, który ustępował samoistnie w krótkim czasie.

DYSKUSJA

Wyniki badania wskazują na potencjalną skuteczność masażu z elementami technik Kobido w redukcji widocznych oznak starzenia skóry dojrzałej. Istotna statystycznie poprawa wszystkich analizowanych parametrów ($p < 0,001$) oraz dominująca pozytywna ocena uzyskana od zewnętrznych obserwatorów potwierdzają subiektywnie postrzeganą poprawę kondycji skóry.

Szczególnie interesująca jest znacząca poprawa w obszarze bruzd nosowo-wargowych zaobserwowana w badaniu własnym, redukcja o jeden stopień w skali WSRS. Ten obszar twarzy jest szczególnie podatny na działanie grawitacji i utratę objętości tkanki podskórnej. Techniki liftingujące stosowane w masażu japońskim, poprzez stymulację mięśni mimicznych i tkanki łącznej, mogą częściowo kompensować te zmiany strukturalne.

Uzyskane wyniki korespondują z obserwacjami Leszczyńskiej i Zaleskiego, którzy również odnotowali redukcję napięć w obrębie twarzy, co wiąże się ze zmniejszeniem widoczności zmarszczek oraz spłyceniem bruzd nosowo-wargowych po pięciu zabiegach masażu z elementami technik Kobido [7]. Ta zbieżność w liczbie sesji potrzebnych do uzyskania widocznych efektów, takich jak poprawa konturu i wyglądu skóry, sugeruje, że optymalna seria może obejmować 4-6 zabiegów wykonywanych w odstępach tygodniowych.

Caberlotto i wsp. [14] wykazali w modelu *ex vivo* ludzkiej skóry, że 10-dniowa, powtarzana stymulacja mechaniczna wykonywana przy użyciu specjalnego urządzenia masującego prowadzi do zwiększenia ekspresji kluczowych białek macierzy zewnątrzkomórkowej (m.in. prokolagenu-1, dekoriny, fibrilliny i tropoelastyny), a w badaniu klinicznym towarzyszącym temu eksperymentowi połączenie zabiegu masażu z preparatem przeciwstarzeniowym skutkowało większą redukcją zmarszczek i poprawą napięcia skóry w porównaniu z samą aplikacją kremu. Ta zwiększona synteza białek strukturalnych może tłumaczyć obserwowaną poprawę jędrności i redukcję zmarszczek. Warto podkreślić, że wprawdzie w ba-

daniu Caberlotto i wsp. stosowano masaż przyrządowy, a nie manualny, to jednak podobieństwo bodźca mechanicznego (rytmiczne rozciąganie i ugniatanie tkanek) pozwala szukać analogicznych efektów oddziaływania podczas masażu manualnego. Dostępne badania naukowe wskazują również na szereg dodatkowych efektów fizjologicznych związanych z masażem twarzy. Miyaji i wsp. wykazali wzrost mikrokrążenia sięgający nawet 25% po zastosowaniu rollera do masażu twarzy [15]. Eksperyment przeprowadzono z udziałem 14 osób w okresie 5 tygodni. Uzyskana poprawa miejscowego krążenia jest niezwykle korzystna, ponieważ zwiększa dostarczanie tlenu i składników odżywczych do komórek.

W badaniu Humberta i wsp. przeprowadzono serię 24 zabiegów mechanicznej stymulacji skóry twarzy i szyi (*Mécano-Stimulation*), realizowanych przez 8 tygodni z wykorzystaniem specjalistycznego urządzenia zasysająco-rolującego [16]. Autorzy wykazali histologicznie gęstsze i lepiej zorganizowane włókna kolagenowe, zwiększoną aktywność fibroblastów oraz kliniczną poprawę owalu twarzy i zmniejszenie wiotkości skóry. Choć w badaniu zastosowano bodźcowanie mechaniczne z użyciem urządzenia, a nie techniki manualne, charakter oddziaływania – obejmujący rytmiczne rozciąganie, ugniatanie i unoszenie tkanek – wykazuje wyraźne podobieństwo do technik wykorzystywanych w japońskim masażu liftingującym. Brak badań naukowych oceniających wpływ masażu manualnego na tkanki na podstawie analizy biopsji skóry sprawia, że tego rodzaju porównania należy interpretować z dużą ostrożnością.

Warto odnieść się także w tym przypadku do wyników badań doświadczalnych na poziomie komórkowym. Anloague i wsp. poddali ludzkie fibroblasty skórne kontrolowanej stymulacji mechanicznej, która miała naśladować ucisk i rozciąganie tkanek występujące podczas terapii manualnych [17]. Okazało się, że umiarkowane, fizjologiczne obciążenia mechaniczne prowadziły do obniżenia wydzielania prozapalnych cytokin (m.in. IL-6 i IL-8), natomiast zbyt duża deformacja komórek wywoływała efekt odwrotny – nasilenie odpowiedzi zapalnej. Wyniki te wskazują, że odpowiednio dobrana intensywność bodźca mechanicznego – obejmująca siłę oraz czas trwania ucisku – może sprzyjać kształtowaniu środowiska wspierającego procesy gojenia i regeneracji skóry. W kontekście niniejszego badania obserwowana poprawa wyglądu skóry po serii masażu może być częściowo tłumaczona nie tylko poprawą mikrokrążenia i stymulacją mechaniczną fibroblastów, ale również potencjalną modulacją środowiska cytokinowego skóry, choć hipoteza ta wymaga weryfikacji w badaniach z oznaczeniem markerów zapalnych.

Do zabiegów wykazujących skuteczność w zakresie poprawy jakości i wyglądu skóry należą m.in. procedury oparte na wiązkach wysokoenergetycznych ultradźwięków – HIFU (*High Intensity Focused Ultrasound*) oraz MFU (*Micro Focused Ultrasound*), wykorzystujące zogniskowane fale ultradźwiękowe o wysokiej częstotliwości. W systematycznym przeglą-

dzie badań Contini i wsp. wykazali pozytywne efekty liftingujące, m.in. uniesienie brwi o 0,47-1,70 mm oraz redukcję powierzchni wiotkości w obrębie podbródka, a subiektywna poprawa napięcia skóry i redukcji zmarszczek utrzymywała się nawet do roku po pojedynczym zabiegu [18]. Podobnie jak masaż liftingujący, techniki te wpływają na kondycję skóry i jej ogólny wygląd, jednak pod kątem bezpieczeństwa zabiegi HIFU i MFU, mimo że uznawane za bezpieczne w krótkim okresie, wiążą się z umiarkowanym bólem i możliwością wystąpienia działań niepożądanych, takich jak przejściowy rumień, obrzęk czy nawet oparzenia i zmiany czuciowe [18, 19]. Masaż uznawany jest za procedurę stosunkowo bezpieczną, jednak nie jest całkowicie wolny od ryzyka. Jak wskazują autorzy innego doniesienia [20], poważne zdarzenia niepożądane występują prawdopodobnie bardzo rzadko, a ryzyko powikłań może być zależne zarówno od prawidłowości wykonania zabiegu przez specjalistę, jak i od rodzaju zastosowanej techniki masażu [20]. Porównanie ma charakter opisowy, ze względu na różny poziom dowodów naukowych.

Podsumowując, uzyskane w niniejszym badaniu wyniki, choć oparte na analizie pojedynczego przypadku i ocenie subiektywnej, wpisują się w szerszy kontekst badań wskazujących na korzystny wpływ powtarzalnej stymulacji mechanicznej na strukturę i wygląd skóry. Dotychczasowe dane z badań przyrządowych sugerują, że mechanizmy takie jak stymulacja syntezy kolagenu, poprawa mikrokrążenia oraz modulacja odpowiedzi zapalnej mogą być częściowo aktywowane również podczas masażu manualnego, choć bezpośrednio potwierdzenie tego wymaga badań z zastosowaniem pomiarów obiektywnych.

Ograniczenia badania

Głównym ograniczeniem jest badanie kazuistyczne (analiza pojedynczego przypadku), które nie pozwala na generalizację wyników. Dodatkowo subiektywna ocena fotograficzna, choć powszechnie stosowana w kosmetologii, nie zastępuje obiektywnych pomiarów instrumentalnych. Homogeniczność demograficzna ankietowanych (głównie młode kobiety) mogła wpłynąć na percepcję zmian u osoby dojrzałej. Krótki okres obserwacji nie pozwala ocenić trwałości efektów. Nie monitorowano również innych zmiennych mogących wpłynąć na stan skóry (dieta, sen, stres).

Ze względu na ograniczoną liczbę dostępnych badań dotyczących masażu z elementami technik Kobido, wskazane są dalsze badania prowadzone na większych grupach uczestników, które pozwolą na uzyskanie bardziej porównywalnych i wiarygodnych wyników.

Zastosowanie podejścia kazuistycznego w niniejszym badaniu umożliwiło szczegółową dokumentację przebiegu serii zabiegów masażu twarzy wzorowanego na tradycyjnych technikach japońskich oraz ocenę zmian wizualnych skóry dojrzałej u jednej uczestniczki. Takie ujęcie pozwoliło na precyzyjne przedstawienie warunków wykonania zabiegu, zastosowanych

technik oraz sposobu oceny efektów, co zwiększa przejrzystość metodyki badania. W obszarze kosmetologii, gdzie wiele procedur manualnych funkcjonuje głównie w oparciu o doświadczenie praktyczne, opis pojedynczego przypadku stanowi wartościowe uzupełnienie ograniczonej literatury naukowej. Uzyskane obserwacje dostarczają wstępnych danych dotyczących możliwego kierunku zmian w zakresie widoczności zmarszczek oraz ogólnej oceny wyglądu skóry po serii zabiegów, a także tolerancji zastosowanej procedury.

Implikacje praktyczne

Pomimo ograniczeń, uzyskane wyniki sugerują, że masaż japoński liftingujący może stanowić potencjalnie wartościową metodę wspomagającą dla osób poszukujących nieinwazyjnych metod poprawy wyglądu skóry. W obserwacji nie odnotowano poważnych zdarzeń niepożądanych, jednak ocena bezpieczeństwa wymaga badań na większej grupie. Zabieg ten może być szczególnie atrakcyjny dla klientów preferujących naturalne metody pielęgnacji lub mających przeciwwskazania do zabiegów inwazyjnych.

WNIOSKI

Przeprowadzone badanie kazuistyczne wykazało, że seria pięciu zabiegów autorskiego masażu liftingującego wzorowanego na tradycyjnych technikach japońskich wiązała się z istotną statystycznie redukcją widoczności zmarszczek oraz poprawą wyglądu bruzdy nosowo-wargowej u badanej uczestniczki. Uzyskane efekty zostały pozytywnie ocenione zarówno przez niezależne respondentki, jak i przez samą uczestniczkę w skali GAIS. Nie odnotowano zdarzeń niepożądanych, co wskazuje na dobrą tolerancję zastosowanej procedury. Uzyskane obserwacje wskazują na zasadność dalszych analiz dotyczących manualnych technik masażu twarzy wzorowanych na tradycyjnych metodach japońskich jako potencjalnych metod wspomagających pielęgnację skóry dojrzałej w praktyce kosmologicznej. Doświadczenia wyniesione z realizacji niniejszego badania pozwalają sformułować wnioski metodologiczne istotne z punktu widzenia projektowania przyszłych badań, w szczególności potrzebę obejmowania większych i bardziej zróżnicowanych grup badanych, włączenia grupy kontrolnej oraz zastosowania obiektywnych narzędzi pomiarowych, takich jak kutometria, korneometria czy profilometria 3D, umożliwiających ilościową ocenę zmian właściwości skóry. Zasadne wydaje się również uwzględnienie dłuższego okresu obserwacji, który pozwoli na ocenę trwałości ewentualnych efektów po zakończeniu serii zabiegów, a także kontrolę dodatkowych zmiennych mogących wpływać na kondycję skóry, takich jak styl życia czy pielęgnacja domowa. Niniejsza praca ma charakter eksploracyjny i może stanowić punkt wyjścia do dalszych, bardziej zaawansowanych metodologicznie badań nad manualnymi metodami oddziaływania na skórę twarzy, przyczyniając się do stopniowego uzupełniania ograniczonej literatury naukowej w tym zakresie.

LITERATURA / REFERENCES

1. Wolski T, Kędzia B. Farmakoterapia skóry. Cz. 1. Budowa i fizjologia skóry. *Postępy Fitoter.* 2019;20:61-67.
2. Czerwonka W, Puchalska D, Lipińska M, et al. Mechanizmy i metody przenikania substancji czynnych przez barierę lipidową skóry. *Kosmetologia Estetyczna.* 2018;7(6):667-671.
3. Gerasymchuk M, Robinson GI, Vardinska N, et al. Strategie starzenia i odmładzania skóry zależne od płci. *Derma.* 2023;3(3):196-223. <https://doi.org/10.3390/dermato3030016>
4. Blair MJ, Jones JD, Woessner AE, et al. Skin Structure-Function Relationships and the Wound Healing Response to Intrinsic Aging. *Adv Wound Care (New Rochelle).* 2020;9(3):127-143. <https://doi.org/10.1089/wound.20191021>
5. Dymacz M, Materowski M. Wpływ masażu na psychofizyczny aspekt jakości życia pacjenta. *Polish Journal of Sports Medicine.* 2020;36(1):31-47. <https://doi.org/10.5604/01.3001.0014.2490>
6. Padlewska K. *Kosmetologia Ciała.* Warszawa: Wyd. PZWL; 2017.
7. Leszczyńska K, Zaleski A. Zabiegi z wykorzystaniem elementów masażu kobido w profilaktyce przeciwstarzeniowej i relaksacji. *Aesth Cosmetol Med.* 2024;13(3):103-111. <https://doi.org/10.52336/acm.2024.015>
8. Szuper W. Wykonywanie drenażu limfatycznego. *Instytut Technologii Eksploatacji - Państwowy Instytut Badawczy Radom.* 2007;322(12):Z2.02.
9. Popowicz D. *Akupresura w praktyce. Zestaw punktów na 70 schorzeń.* Gliwice: Złote Myśli; 2008.
10. Załęska I, Smuda A. Effect of biomicroneedling and active ingredients on skin parameters in women with visible signs of ageing. Pilot study. *Aesth Cosmetol Med.* 2023;12(5):181-187. <https://doi.org/10.52336/acm.2023.023>
11. Wcisło-Dziadecka D. *Podstawy kosmetologii leczniczej.* Warszawa: Wyd. PZWL; 2022.
12. Jain R, Huang P, Ferraz RM. A new tool to improve delivery of patient-engaged care and satisfaction in facial treatments: the Aesthetic Global Ranking Scale. *J Cosmet Dermatol.* 2017;16(1):132-143. <https://doi.org/10.1111/jocd.12297>
13. Day DJ, Littler CM, Swift RW, et al. The wrinkle severity rating scale: a validation study. *Am J Clin Dermatol.* 2004;5(1):49-52. <https://doi.org/10.2165/00128071-200405010-00007>
14. Caberlotto E, Ruiz L, Miller Z, et al. Effects of a skin-massaging device on the ex-vivo expression of human dermis proteins and in-vivo facial wrinkles. *PLoS One.* 2017;12(3):e0172624.26.
15. Miyaji A, Sugimori K, Hayashi N. Short- and long-term effects of using a facial massage roller on facial skin blood flow and vascular reactivity. *Complement Ther Med.* 2018;41:271-276. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2018.09.009>
16. Humbert P, Fanian F, Lihoreau T, et al. Mécano-Stimulation™ of the skin improves sagging score and induces beneficial functional modification of the fibroblasts: clinical, biological, and histological evaluations. *Clin Interv Aging.* 2015;10:387-403. <https://doi.org/10.2147/CIA.S69752>
17. Anloague A, Mahoney A, Ogunbekun O, et al. Mechanical stimulation of human dermal fibroblasts regulates pro-inflammatory cytokines: potential insight into soft tissue manual therapies. *BMC Res Notes.* 2020;13(1):400. <https://doi.org/10.1186/s13104-020-05249-1>
18. Contini M, Hollander MHJ, Vissink A, et al. A Systematic Review of the Efficacy of Microfocused Ultrasound for Facial Skin Tightening. *Int J Environ Res Public Health.* 2023;20(2):1522. <https://doi.org/10.3390/ijerph20021522>
19. Ayatollahi A, Gholami J, Saberi M, et al. Systematic review and meta-analysis of safety and efficacy of high-intensity focused ultrasound (HIFU) for face and neck rejuvenation. *Lasers Med Sci.* 2020;35(5):1007-1024. <https://doi.org/10.1007/s10103-020-02957-9>
20. Ernst E. The safety of massage therapy. *Rheumatology (Oxford).* 2003;42(9):1101-1106. <https://doi.org/10.1093/rheumatology/keg306>

otrzymano / received: 19.12.2025 | zaakceptowano / accepted: 27.01.2026 | published / opublikowano: 21.02.2026