



**Б.В. Киржнер, А.С. Иванова, Е.В. Шубина**

# **МЯГКИЕ МАНУАЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ В ЭСТЕТИЧЕСКОЙ КОСМЕТОЛОГИИ**

**+ МАСТЕР-КЛАСС КОСМЕТОЛОГА**  **ТЕХНИКА САМОМАССАЖА ЛИЦА**

Издательство «Наука и Техника» 2010



Б.В. Киржнер, А.С. Иванова, Т.В. Дорожкина

«Мягкие мануальные техники в эстетической косметологии» + видеофильм на DVD. — СПб.: Наука и Техника, 2010. — 240 с. с иллюстрациями + DVD

ISBN 978-5-94387-485-7

Данная книга является практическим руководством по основным мануальным техникам в эстетической косметологии, таким как:

- **Косметический и антивозрастной массаж лица.** Это техника, восстанавливающая и моделирующая овал лица. Работа ведется не только на дермальном уровне кожи, но и эпидермальном. Массаж, включающий приемы мануальной и лимфодренажной техник, способствует ускорению вывода токсинов, улучшению питания тканей и освобождению их от избытка жидкости, расслаблению мышц, оказывает благоприятное воздействие на кожу, сосуды и мышцы лица, способствует поддержанию их в хорошем состоянии.
- **Методика постизометрической релаксации (ПИР)** в эстетической медицине используется совсем недавно, но уже успела завоевать репутацию процедуры «нехирургической подтяжки» мышц лица. В процессе курса усиливается кровообращение и снабжение кожи и лицевых мышц кислородом, благодаря чему происходят быстрое повышение их тонуса, улучшение цвета и структуры кожи.
- **Фейсбилдинг** (тренировка мышц лица). Этот метод, разработанный Рейнхольдом Бенцем, немецким пластическим хирургом, — специальная система упражнений, с помощью которых можно разгладить морщины и сделать кожу лица более упругой без хирургического вмешательства.
- **Психосоматический массаж лица** — это снятие «маски» напряжения, результат — открытое лицо, ясный взгляд.

Детальный пошаговый, иллюстрированный фотографиями, рисунками и схемами материал позволит в совершенстве овладеть данными методами. Представленный на DVD комплекс самомассажа лица, показанный практикующим косметологом, поможет вашим пациентам надолго закрепить результаты описанных выше процедур и сохранить кожу молодой, упругой и подтянутой.

Книга предназначена для косметологов, эстетистов, дерматологов, массажистов, психотерапевтов, физиотерапевтов, визажистов, слушателей косметологических курсов, а также всех интересующихся данной темой.

ISBN 978-5-94387-485-7



© Б.В. Киржнер, А.С. Иванова, Т.В. Дорожкина, 2010  
© Наука и Техника, 2010

# СОДЕРЖАНИЕ КНИГИ

|  |          |
|--|----------|
| ПРЕДИСЛОВИЕ.....   | 7        |
| <b>ГЛАВА I. ТЕХНИКА КОСМЕТИЧЕСКОГО МАССАЖА ЛИЦА И ШЕИ</b><br><b>(Б.В. КИРЖНЕР, А.С. ИВАНОВА, Т.В. ДОРОЖКИНА) .....</b> | <b>9</b> |
| Анатомия лица и шеи (мышцы, артерии, вены,<br>лимфатические сосуды и нервы) .....                                      | 11       |
| Показания и противопоказания .....   | 22       |
| Подготовка клиента для проведения процедуры .....  | 23       |
| Ключевые приемы косметического массажа .....   | 26       |
| Поэтапная техника выполнения массажа лица и шеи .....  | 28       |
| 1. Разминание трапецевидной мышцы .....  | 28       |
| 2. Спиралевидное разминание края трапецевидной мышцы .....   | 29       |
| 3. Поглаживание по ходу лицевой и яремной вен .....  | 30       |
| 4. Поглаживание подкожной мышцы шеи .....  | 32       |
| 5. Поглаживание лица по основным косметическим линиям .....  | 34       |
| 6. Поглаживание мышц лица I .....  | 35       |
| 7. Поглаживание круговой мышцы глаза I .....   | 36       |
| 8. Поглаживание круговой мышцы глаза II .....  | 37       |
| 9. Поглаживание лобной и височной мышц, тройничного нерва .....  | 38       |
| 10. Поглаживание лобной и височной мышц .....  | 39       |
| 11. Поглаживание мышц лица II .....  | 40       |
| 12. Растирание подкожной мышцы шеи и нижней челюсти .....  | 41       |
| 13. Круговое растирание мышц лица .....  | 43       |
| 14. Растирание мышц носа .....   | 45       |
| 15. Круговое растирание лба и щек .....  | 46       |
| 16. Круговое растирание мышц глаз .....  | 47       |
| 17. Круговое «стаккато» по всему лицу .....  | 48       |
| 18. Глубокое круговое растирание мышц лица .....   | 49       |
| 19. Поглаживание щечной, жевательной и височной мышц .....   | 50       |
| 20. Волнообразная вибрация мышц шеи и подбородка .....   | 51       |
| 21. Разминание мышц подбородка .....   | 52       |
| 22. Глубокое разминание мышц шеи, подбородка и щек .....   | 53       |
| 23. Круговое разминание мышц шеи, подбородка и щек .....   | 55       |

|  |           |
|--|-----------|
| 24. Пластические щипки в области подбородка и щек .....                                      | 56        |
| <b>Техника выполнения антивозрастного массажа лица и шеи ....</b>                            | <b>58</b> |
| 25. Круговое разминание мышц лица .....  | 58        |
| 26. Поверхностное выщипывание морщин и складок кожи .....                                    | 60        |
| 27. Вертикальные нажимы .....  | 62        |
| 28. Легкое поглаживание .....  | 65        |
| 29. Подхлестывающее движение .....   | 65        |
| 30. «Стаккато» по всему лицу .....   | 66        |
| 31. Сглаживающее движение .....  | 67        |
| 32. Поглаживание подкожной мышцы шеи и мышцы смеха .....                                     | 68        |
| 33. Круговое растирание подкожной мышцы шеи .....  | 69        |
| 34. Пластические щипки .....   | 70        |
| 35. Веерообразное растирание подкожной мышцы .....   | 71        |
| 36. Пиление подкожной мышцы шеи .....  | 71        |
| 37. «Стаккато» по двойному подбородку .....  | 71        |
| 38. Поглаживание тыльной стороной кисти .....  | 72        |
| 39. Нажимы .....   | 72        |
| 40. Глубокая фиксирующая вибрация .....  | 72        |
| 41. Подхлестывающее движение .....   | 73        |
| 42. Попеременное поглаживание .....  | 73        |
| <b>Массажные приемы, используемые при отдельных косметических дефектах.....</b>              | <b>74</b> |
| Массаж при широком носе .....  | 74        |
| Массаж при рубцах на лице .....  | 74        |
| Массаж при жирной коже и остаточных явлениях угревой сыпи .....                              | 75        |
| <b>Массаж волосистой части головы .....</b>  | <b>76</b> |
| <b>I этап</b> .....  | <b>77</b> |
| 1. Легкое разминание круговой мышцы глаза, мышцы, сморщивающей бровь, и височной мышцы ..... | 77        |
| 2. Легкое разминание околоушно-жевательной фасции и области выхода лицевого нерва .....      | 79        |
| 3. Легкое поглаживание лобной и височной мышц .....  | 80        |
| <b>II этап</b> .....   | <b>81</b> |
| 1. Смещение кожи головы .....  | 81        |
| 2. Встречное смещение кожи .....   | 83        |
| 3. Спиралевидное разминание лобной, височной и затылочной мышц ....                          | 84        |
| 4. Поверхностное растирание кожи головы .....  | 85        |
| 5. Вибрация поверх волосяного покрова .....  | 85        |
| 6. Поглаживание головы от висков и лба к затылку .....                                       | 85        |

|  |     |
|--|-----|
| <b>III этап</b> .....  | 86  |
| 1. Спиралевидное разминание .....  | 86  |
| 2. Щипцеобразное разминание края трапецевидной мышцы<br>в области сосцевидного отростка .....  | 87  |
| Лимфодренажные техники .....   | 88  |
| <b>ГЛАВА II. КОРРЕКЦИЯ МИОФАСЦИАЛЬНЫХ СТРУКТУР ЛИЦА<br/>И ШЕИ МЕТОДОМ ПОСТИЗОМЕТРИЧЕСКОЙ РЕЛАКСАЦИИ (ПИР)<br/>(А.С. ИВАНОВА)</b> ..... | 91  |
| Постизометрическая релаксация мышц лица .....  | 95  |
| Постизометрическая релаксация мышц шеи.....  | 113 |
| <b>ГЛАВА III. ФЕЙСБИЛДИНГ (Б.В. КИРЖНЕР)</b> .....   | 127 |
| Что такое фейсбилдинг? .....   | 128 |
| Анатомия красоты .....   | 129 |
| Особенности гимнастики для мышц лица .....   | 129 |
| Упражнения. Комплекс № 1 .....   | 130 |
| Упражнения. Комплекс № 2 .....   | 174 |
| <b>ГЛАВА IV. ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ТЕРАПИЯ<br/>В ЭСТЕТИЧЕСКОЙ КОСМЕТОЛОГИИ (Е.В. ШУБИНА)</b> .....                                   | 179 |
| Разрешите представиться — телесная терапия!.....   | 180 |
| <b>Маска, кто ты?</b> .....  | 183 |
| Маска базовой психологической травмы .....   | 184 |
| Маска базового отношения к жизни .....   | 188 |
| Профессиональные маски .....   | 189 |
| Перенятые маски .....  | 191 |
| <b>Глубокий регенеративный психосоматический<br/>    массаж лица</b> .....   | 194 |
| Терапевтическая раскладка тела (центрирование) .....   | 195 |
| Прием «вытягивание» .....  | 199 |
| Прием «решетка» .....  | 200 |
| Прием «штык» .....   | 201 |
| Прием «борозда» .....  | 202 |
| Прием «пахарь» .....   | 204 |
| Прием «освобождение лба» .....   | 205 |
| Прием «включение бровей» .....   | 205 |
| Прием «включение носа» .....   | 206 |

|  |     |
|--|-----|
| Прием «освобождение висков» .....  | 206 |
| Прием «снятие маски» .....   | 208 |
| Прием «борьба с упрямым» .....   | 213 |
| Прием «работа с нижней челюстью» .....                                   | 214 |
| Прием «вытапывание напряжения из рук и ног» .....                        | 215 |
| Направленная техника работы<br>с подавленными эмоциями .....             | 221 |
| Техника ступенчатого расслабления лица .....                             | 226 |
| Психологическая техника снятия маски<br>для самостоятельной работы ..... | 228 |
| ЛИТЕРАТУРА .....   | 231 |

## СОДЕРЖАНИЕ DVD

Мастер-класс косметолога — техника самомассажа лица

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Отлично выглядеть каждый день — мечта многих людей. Достижения современной косметологии позволяют воплотить эту мечту в жизнь. Особенно действенным считается комплексный подход, при котором сочетаются воздействие на кожу снаружи и процедуры, улучшающие ее состояние изнутри через оздоровление всего организма. В последнее время все более востребованными становятся интегрированные мануальные методы воздействия, применяемые для достижения естественной красоты и сохранения молодости. Им посвящаются отдельные темы на съездах и конгрессах по эстетической медицине, пишутся статьи в профессиональных журналах.

Сегодня среди специалистов принято считать, что эстетические проблемы лица и шеи обусловлены тремя факторами: психоэмоциональными, структурными, метаболическими. Так, любая патология внутренних органов вызывает хронически повышенный тонус определенных мышц как на теле, так и на лице, и вследствие этого — болевые симптомы. Миофасциальные дисфункции (гипертонус, гипотонус) приводят к лимфостазам в области лица и, как следствие, изменениям его овала. Мягкие мануальные техники эффективно устраняют подобные нарушения. Ослабление мышц лица, практически неизбежное уже к 28–30 годам, ведет к обвисанию кожи, поэтому важно регулярно тренировать эти мышцы. Эмоции, мысли — как позитивные, так и негативные — также отражаются на теле (осанка) и лице (морщины в типичных зонах, отечность мягких тканей лица, опущение век, второй подбородок, землистый цвет). И любой специалист, работающий в сфере косметологии, обязательно должен знать и учитывать эту взаимосвязь.

Как уже говорилось выше, наиболее выраженный и долговременный эффект приносит комплексное использование мягких мануальных техник, специальных тренировок для мышц лица и психосоматического воздействия. Такой интегрированный подход к моделированию лица, позволяющий подобрать оптимальное сочетание перечисленных компонентов в зависимости от индивидуальных особенностей клиента, и представлен в этой книге.

Авторы рекомендуют придерживаться следующего алгоритма работы:

1. Массаж лица и шеи.
2. Лимфодренажные техники.
3. Постизометрическая релаксация (ПИР) мышц лица и шеи.

4. Фейсбилдинг (тренировка мышц лица и шеи).
5. Глубокий регенеративный психосоматический массаж лица (телесно-ориентированная терапия).

Детальный пошаговый, иллюстрированный фотографиями, рисунками и схемами материал данного руководства позволит в совершенстве овладеть данными методами. Представленный на DVD комплекс самомассажа лица, показанный практикующим косметологом, поможет вашим пациентам надолго закрепить результаты описанных выше процедур и сохранить кожу молодой, упругой и подтянутой.



# ТЕХНИКА КОСМЕТИЧЕСКОГО МАССАЖА ЛИЦА И ШЕИ

Классический массаж — одна из древнейших косметических процедур: еще Диокл, ученик одного из самых знаменитых древнегреческих врачей и естествоиспытателей — Галена, предписывал своим пациенткам гигиенические ванны, различные масла и мази для смягчения кожи во время массажа.

Интересна история возникновения самого термина «массаж», которая до сих пор вызывает научные споры. Некоторые ученые считают, что оно произошло от арабского *mass* («нежно разминать»), другие полагают, что это производное от греческого *masso* («мять, сжимать руками») или от латинского слова *massa* («пристает к пальцам»).

Но несомненно одно — уже в поэмах Гомера рассказывается о том, как женщины использовали масла и мази для умачения и разминания тел героев и перед сражениями и для поддержания собственной сияющей красоты. В трудах Гиппократов есть подтверждение тому, что массаж используют с гигиенической (читай, косметической) целью: «Трение вызывает стягивание или расслабление тканей, — писал Гиппократ, — ведет к исхуданию или полноте, сухое и частое трение стягивает, а мягкое, нежное и умеренное утолщает ткани».

В Греции и Индии, в Турции и средневековой Европе различные виды массажа, в том числе и косметического, пользовались неизменной популярностью, но вплоть до девятнадцатого века массажный метод не был научно обоснован. Только начиная со второй половины девятнадцатого века в Европе, а затем и в России появились первые клинические и экспериментальные работы по классическому косметическому массажу.

Отечественная школа косметического массажа внесла большой вклад в развитие косметологии, как медицинской науки, и известна во всем мире благодаря плеяде блестящих ученых-практиков — стоит только вспомнить такие фамилии как А.И. Пospelов (автор одной из старейших русских методик косметического массажа, разработанной еще в 1886 году), М.А. Розентул, А.И. Картамышев, В.А. Арнольд, В.К. Крамаренко, А.Ф. Вербов, Е.С. Залкинд, А.Ф. Ахабадзе, Н.А. Белая и многие другие.

# АНАТОМИЯ ЛИЦА И ШЕИ (МЫШЦЫ, АРТЕРИИ, ВЕНЫ, ЛИМФАТИЧЕСКИЕ СОСУДЫ И НЕРВЫ)

Для того чтобы приемы косметического массажа выполнялись максимально точно и правильно, не лишним будет освежить свои знания об анатомии головы и шеи. Этой теме и будет посвящен этот ознакомительный раздел, с детальной таблицей и подробными схемами.

**Таблица 1. Мышцы головы и шеи**

| Название мышцы  | Начало прикрепления   | Конец прикрепления   | Функция   |   |
|---|---|--|---|---|
| <b>МЫШЦЫ ШЕИ</b>                                      |   |  |   |   |
| <b>1) ПОВЕРХНОСТНЫЕ:</b>                              |   |  |   |   |
| m. platysma   | Область груди на уровне II ребра                                    | Край нижней челюсти  | Натягивает кожу шеи и груди, опускает нижнюю челюсть, оттягивает угол рта   |   |
| m. sternocleidomastoideus                             | От грудинного конца ключицы и передней поверхности рукоятки грудины | Сосцевидный отросток височной кости, linea nuchae superior | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Одностороннее сокращение мышцы наклоняет голову в свою сторону.</li> <li>2. При двустороннем сокращении мышцы голова запрокидывается назад.</li> <li>3. При укрепленной голове мышца тянет вверх ключицу и грудину</li> </ol> |   |
| <b>2) МЫШЦЫ, ПРИКРЕПЛЯЮЩИЕСЯ К ПОДЪЯЗЫЧНОЙ КОСТИ:</b> |   |  |   |   |
| <b>надподъязычные мышцы:</b>                          |   |  |   |   |
| d<br>i<br>g<br>a<br>s<br>t<br>r<br>i<br>c<br>u<br>s   | venter posterior  | От fossa digastrica mandibulae                             | Тело подъязычной кости  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. При укрепленной подъязычной кости опускает нижнюю челюсть.</li> <li>2. При укрепленной нижней челюсти тянет подъязычную кость вверх.</li> </ol> |
|   | venter anterior   |  |   |   |
| m. stylohyoideus                                      | Шиловидный отросток височной кости                                  | Большой рог подъязычной кости                              | Тянет подъязычную кость назад, вверх и кнаружи  |   |

|                  |                                     |   |   |
|------------------|-------------------------------------|---|---|
| m. mylohyoideus  | От linea mylohyoidea нижней челюсти | Передняя поверхность тела подъязычной кости | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. При укрепленной нижней челюсти тянет подъязычную кость вверх и кпереди.</li> <li>2. При укрепленной подъязычной кости участвует в опускании нижней челюсти</li> </ol> |
| m. geniohyoideus | Подбородочная ость нижней челюсти   | Передняя поверхность тела подъязычной кости | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Тянет вперед и вверх подъязычную кость.</li> <li>2. Участвует в опускании нижней челюсти</li> </ol>   |

**подподъязычные мышцы:**

|                |                     |  |                                       |  |
|----------------|---------------------|--|---------------------------------------|--|
| m. omohyoideus | venter inferior     | Верхний край лопатки в области ее вырезки  | Подъязычная кость                     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Тянет подъязычную кость кзади и вниз (при укрепленной лопатке).</li> <li>2. Перемещает подъязычную кость вниз и кзади в свою сторону (при одностороннем сокращении)</li> </ol> |
|                | venter superior     | Верхний край лопатки, верхняя поперечная связка  | Нижний край тела подъязычной кости.   |  |
|                | m. sternohyoideus   | Задняя поверхность рукоятки грудины, задняя грудиноключичная связка, грудинный конец ключицы | Нижний край тела подъязычной кости    | Тянет подъязычную кость книзу  |
|                | m. sternothyroideus | Задняя поверхность хряща I ребра и рукоятки грудины  | Косая линия щитовидного хряща гортани | Тянет гортань книзу  |
|                | m. thyrohyoideus    | Косая линия щитовидного хряща  | Большой рог подъязычной кости         | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приближает подъязычную кость к гортани.</li> <li>2. Тянет гортань вверх</li> </ol>   |

**3) ГЛУБОКИЕ МЫШЦЫ:**

|                       |  |  |  |
|-----------------------|--|--|--|
| m. scalenus anterior  | Передние бугорки III–VI шейных позвонков | I ребро, tuberculum m. scaleni anterioris            | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. При укреплённом шейном отделе позвоночника поднимают 1 и 2 ребра.</li> <li>2. При фиксированных ребрах и двустороннем сокращении сгибают шейную часть позвоночника вперед</li> </ol> |
| m. scalenus medius    | Передние бугорки II–VI шейных позвонков  | Первое ребро (кзади от борозды подключичной артерии) |  |
| m. scalenus posterior | Задние бугорки IV–VI шейных позвонков    | Верхний край и наружная поверхность второго ребра    |  |

|   |                       |   |                                      |  |
|---|-----------------------|---|--------------------------------------|--|
| l<br>o<br>n<br>g<br>u<br>s<br><br>c<br>o<br>l<br>l<br>i                                     | вертикальная часть    | V–VII шейные и I–III грудные позвонки                               | II–IV шейные позвонки                | 1. Сгибает шейную часть позвоночного столба.<br>2. Наклоняет шею в свою сторону (при одностороннем сокращении) |
|   | нижняя косая часть    | I–III грудные позвонки  | V–VI шейные позвонки                 | Поворачивает голову в противоположную сторону  |
|   | верхняя косая часть   | III–V шейные позвонки   | I шейный позвонок                    | Поворачивает голову в свою сторону   |
| m. longus capitis   |                       | III–VI шейные позвонки  | Нижняя поверхность затылочной кости  | Наклоняет голову и шейную часть позвоночника вперед  |
| m. rectus capitis anterior  |                       | Передняя поверхность поперечного отростка и massa lateralis атланта | Базиллярная часть затылочной кости   | Наклоняет голову вперед  |
| m. rectus capitis lateralis   |                       | Поперечный отросток атланта   | Латеральная часть затылочной кости   | 1. Наклоняет голову в свою сторону.<br>2. При двустороннем сокращении наклоняет голову вперед                  |
| <b>МЫШЦЫ ГОЛОВЫ</b>   |                       |   |                                      |  |
| <b>1) МИМИЧЕСКИЕ МЫШЦЫ ЛИЦА:</b>  |                       |   |                                      |  |
| <b>А) МЫШЦЫ СВОДА ЧЕРЕПА:</b>   |                       |   |                                      |  |
| m. epicranius   |                       |   |                                      |  |
| m.<br><br>o<br>c<br>c<br>i<br>p<br>i<br>t<br>o<br>f<br>r<br>o<br>n<br>t<br>a<br>l<br>i<br>s | venter occipitalis    | Наивысшая выйная линия затылочной кости,                            | Задние отделы galea aponeurotica     | Оттягивает кожу головы назад   |
|   | venter frontalis      | galea aponeurotica  | Кожа лба на уровне надбровных дуг    | Оттягивает кожу лба кверху, образуя поперечные складки на лбу и поднимая брови                                 |
|   | m. temporo-parietalis | Внутренняя сторона хряща ушной раковины                             | Латеральная часть сухожильного шлема | Тянет ушную раковину кверху  |

|   |                  |  |  |  |
|---|------------------|--|--|--|
| m. procerus   |                  | Наружная поверхность носовой кости   | Кожа лба   | 1. Образует поперечные складки у корня носа.<br>2. Расправляет поперечные складки на лбу |
| <b>Б) МЫШЦЫ, ОКРУЖАЮЩИЕ ГЛАЗНУЮ ЩЕЛЬ:</b>                             |                  |  |  |  |
| m. orbicularis oculi под кожей, прикрывающей передние отделы глазницы |                  |  |  | Суживает глазную щель и разглаживает поперечные складки в области кожи лба               |
|   | pars palpebralis | Верхний и нижний край lig. palpebrale mediale  | Lig. palpebrale laterale   | Смыкает глазную щель   |
|   | pars orbitalis   | Lig. palpebrale mediale, лобный отросток верхней челюсти, носовая часть лобной кости     | Латеральная стенка глазницы  | Суживает глазную щель и разглаживает поперечные складки в области кожи лба               |
|   | pars lacrimalis  | Задний гребень слезной кости   | Вплетаются в вековую часть   | Расширяет слезный мешок  |
| m. corrugator supercillii   |                  | Медиальный отрезок надбровной дуги   | Кожа соответствующей брови, пучки круговой мышцы глаза                     | Тянет кожу лба вниз и кнутри, образуя над корнем носа две вертикальные складки           |
| <b>В) МЫШЦЫ, ОКРУЖАЮЩИЕ НОСОВЫЕ ОТВЕРСТИЯ:</b>                        |                  |  |  |  |
| m.<br>n<br>a<br>s<br>a<br>l<br>i<br>s                                 | pars transversa  | Несколько выше верхних резцов верхней челюсти  | Огибает крыло носа и переходит в одноименную мышцу противоположной стороны | Суживает отверстия ноздрей   |
|   | pars alaris      | На верхней челюсти   | Задний конец хряща крыла носа  | Опускает крыло носа вниз   |
| m. depressor septi nasi   |                  | Над медиальным резцом верхней челюсти  | Хрящевая часть перегородки носа  | Тянет перегородку носа вниз  |
| <b>Г) МЫШЦЫ, ОКРУЖАЮЩИЕ ОТВЕРСТИЕ РТА:</b>                            |                  |  |  |  |
| m. orbicularis oris<br>pars marginalis<br>pars labialis               |                  | Круговые мышечные пучки расположенные в толще губ. Мышечные пучки плотно сращены с кожей |  | Суживает ротовую щель и вытягивает губы вперед. Участвует в акте сосания и жевания       |

|                                 |   |   |   |
|---------------------------------|---|---|---|
| m. depressor anguli oris        | Передняя поверхность нижней челюсти, ниже подбородочного отверстия  | Кожа угла рта в толще верхней губы                      | Тянет угол рта вниз и кнаружи   |
| m. depressor labii inferioris   | Передняя поверхность нижней челюсти   | Кожа и нижней губы, и подбородка                        | Оттягивает нижнюю губу книзу  |
| m. mentalis                     | Альвеолярные возвышения резцов нижней челюсти   | Кожа подбородка   | Тянет кожу подбородка вверх, вытягивает нижнюю губу   |
| m. buccinator                   | Crista buccinatoria mandibulae raphe pterygomandibularis; наружная поверхность верхней и нижней челюстей в области альвеол, вторых больших коренных зубов | Угол рта и мышцы губ, слизистая оболочка преддверия рта | Оттягивает угол рта в сторону, растягивает ротовую щель, прижимает внутреннюю поверхность щек к зубам       |
| m. levator labii superioris     | Весь подглазничный край верхней челюсти   | Верхняя губа  | 1. Поднимает верхнюю губу.<br>2. Участвует в формировании носогубной борозды.<br>3. Тянет крыло носа кверху |
| m. zygomaticus minor            | Скуловая кость  | Кожа угла рта   | Поднимает угол рта  |
| m. zygomaticus major            | Скуловая кость  | Угол рта  | Оттягивает угол рта кнаружи и кверху  |
| m. levator anguli oris          | Передняя поверхность верхней челюсти в области клыковой ямки  | Угол рта  | Тянет угол верхней губы вверх и латерально  |
| m. risorius                     | Жевательная фасция  | Кожа угла рта   | Оттягивает угол рта латерально, образует ямочку на щеке   |
| <b>Д) МЫШЦЫ УШНОЙ РАКОВИНЫ:</b> |   |   |   |
| m. auricularis anterior         | Височная фасция и сухожильный шлем  | Кожа ушной раковины                                     | Оттягивает ушную раковину кпереди   |