

T.C.
MİLLİ EĞİTİM BAKANLIĞI



MEGEP

(MESLEKİ EĞİTİM VE ÖĞRETİM SİSTEMİNİN
GÜÇLENDİRİLMESİ PROJESİ)

GÜZELLİK VE SAÇ BAKIM HİZMETLERİ

MANİKÜR VE PEDİKÜR

ANKARA 2008

Milli Eğitim Bakanlığı tarafından geliştirilen modüller;

- Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığının 02.06.2006 tarih ve 269 sayılı Kararı ile onaylanan, Mesleki ve Teknik Eğitim Okul ve Kurumlarında kademeli olarak yaygınlaştırılan 42 alan ve 192 dala ait çerçeve öğretim programlarında amaçlanan mesleki yeterlikleri kazandırmaya yönelik geliştirilmiş öğretim materyalleridir (Ders Notlarıdır).
- Modüller, bireylere mesleki yeterlik kazandırmak ve bireysel öğrenmeye rehberlik etmek amacıyla öğrenme materyali olarak hazırlanmış, denenmek ve geliştirilmek üzere Mesleki ve Teknik Eğitim Okul ve Kurumlarında uygulanmaya başlanmıştır.
- Modüller teknolojik gelişmelere paralel olarak, amaçlanan yeterliği kazandırmak koşulu ile eğitim öğretim sırasında geliştirilebilir ve yapılması önerilen değişiklikler Bakanlıkta ilgili birime bildirilir.
- Örgün ve yaygın eğitim kurumları, işletmeler ve kendi kendine mesleki yeterlik kazanmak isteyen bireyler modüllere internet üzerinden ulaşılabilirler.
- Basılmış modüller, eğitim kurumlarında öğrencilere ücretsiz olarak dağıtılır.
- Modüller hiçbir şekilde ticari amaçla kullanılamaz ve ücret karşılığında satılamaz.

İÇİNDEKİLER

AÇIKLAMALAR	iii
GİRİŞ	1
ÖĞRENME FAALİYETİ- 1	3
1. MANİKÜR.....	3
1.1. Tırnaklar	3
1.1.1.Tırnağın Tanımı	3
1.1.2. Tırnağın Özellikleri	3
1.1.3. Tırnağın Görevleri	3
1.1.4. Tırnağın Temel Yapısı.....	4
1.2. El Anatomisi	8
1.2.1. Elin Kemik Yapısı	9
1.2.2. Elin Kas Yapısı.....	10
1.3. Manikür ve Pedikürü Etkileyen Tırnak ve Deri Hastalıkları	11
1.3.1. Tırnak Plağı Bozuklukları.....	12
1.3.2. Şeytan Tırnağı.....	13
1.3.3. Tırnak Batması	14
1.3.4. Tırnakta Mantar Hastalığı (Tinea Unguim veya Onikomikoz).....	15
1.3.5. Dolama (Perioniksis)	15
1.3.6. Tırnak Yatağında Meydana Gelen Hastalıklar	15
1.3.7. İlaçlara Bağlı Tırnak Bozuklukları	16
1.3.8. Tırnak Bölgesine Kişilerin Verdiği Zararlar.....	17
1.3.9. Manikür ve Pedikür Yapılmasını Engelleyen Deri Hastalıkları	17
1.4. Manikürde Kullanılan Aletler ve Araç Gereçler	20
1.4.1. Aletler	20
1.4.2. Araç ve Gereçler.....	22
1.5. Manikür ve Pedikür Yapılmasının Uygun Olmadığı Durumlar.....	25
1.6. Müşteri Kayıt Kartlarının Tutulması.....	25
1.7. Manikür Uygulaması.....	26
UYGULAMA FAALİYETİ	28
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	54
ÖĞRENME FAALİYETİ- 2	68
2. PEDİKÜR.....	68
2.1. Ayak Anatomisi	68
2.2. Ayak Hastalıkları	70
2.2.1. Topuk Dikeni (Epin Kalkenei) :	70
2.2.2. Ayak Parmaklarında Bükülme – Çekiç Parmak	71
2.2.3. Başparmaktaki Kemik Çıkıntısı.....	72
2.2.4. Tırnak Mantarı.....	73
2.2.5. Ayak Mantarı	73
2.2.6. Nasır (Sertleşmiş deri).....	74
2.2.7. Düztabanlık.....	75
2.3. Ayak Bakımında Temel Kurallar	75
2.3.1. Pediatri.....	75
2.4. Pedikürde Kullanılan Aletler ve Araç Gereçler	76
2.4.1. Aletler	76
2.4.2. Araç ve Gereçler.....	77

2.5. Pedikür Yapılmasının Uygun Olmadığı Durumlar	79
2.5.1. Pedikür Uygulaması.....	79
UYGULAMA FAALİYETİ	80
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	100
MODÜL DEĞERLENDİRME	109
CEVAP ANAHTARLARI	111
KAYNAKÇA	112

AÇIKLAMALAR

KOD	815SBG054
ALAN	Güzellik ve Saç Bakım Hizmetleri
DAL/MESLEK	Güzellik Uzmanı- Kuaför
MODÜLÜN ADI	Manikür ve Pedikür
MODÜLÜN TANIMI	Tırnağın yapısı, özellikleri, el-ayak anatomisi, çeşitli tırnak ve deri hastalıkları, manikür ve pedikürde kullanılan araç-gereçler ve aletler, manikür ve pedikür uygulamaları ile ilgili bilgi ve becerilerin verildiği öğrenme materyalidir.
SÜRE	40/32
ÖN KOŞUL	Kozmetik ve Temel Bakım modüllerinde başarılı olmak
YETERLİK	Manikür ve pedikür yapmak
MODÜLÜN AMACI	Genel Amaç Gerekli ortam ve araç gereç sağlandığında manikür ve pedikür uygulamasını tekniğine uygun uygulayabileceksiniz. Amaçlar 1. Manikür uygulamasını tekniğine uygun uygulayabileceksiniz 2. Pedikür uygulamasını tekniğine uygun uygulayabileceksiniz
EĞİTİM ÖĞRETİM ORTAMLARI VE DONANIMLARI	Ortam: Atölye ve sınıf. Donanım: Masa, örtü, sarf malzeme, manikür ve pedikürde kullanılan araç gereç ve aletler, tırnak bakımı için gereken malzemeler.
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	Her öğrenme faaliyeti sonunda verilen çoktan seçmeli boşluk doldurma soruları ve uygulama faaliyetleri ile kendinizi değerlendirebileceksiniz. Yaptığınız uygulamaların sonunda performans testi ile kendinizi değerlendirebileceksiniz. Modül sonunda ise kazandığınız bilgi ve becerileri ölçmek amacıyla öğretmeniniz tarafından hazırlanacak ölçme araçları ile değerlendirileceksiniz.

GİRİŞ

Sevgili Öğrenci,

Bakımlı olmanın ön şartlarından biri de manikür ve pedikürdür. Eller iletişim esnasında en önemli unsurlardan biridir. El-ayak bakımı uzmanlığı meslek dalı yakın zamana kadar daha çok kuaför salonlarında ek bir iş olarak uygulanırken; son yıllarda kuaförlükten ayrılarak cilt bakımı ve güzellik salonlarında yapılan temel işlerden biri haline gelmiştir. Her meslekte olduğu gibi bu meslekte de nitelikli, iyi eğitim görmüş elemanlara ihtiyaç duyulmaktadır.

Öğrenme faaliyetinin birinci kısmında manikür uygulaması, ikinci kısmında pedikür uygulaması ele alınmıştır.

Hazırlanan öğrenme faaliyetleri sonunda manikür- pedikür uygulamasını tekniğine uygun uygulayabileceksiniz.

ÖĞRENME FAALİYETİ- 1

AMAÇ

Bu faaliyetle, gerekli araç gereç ve ortam sağladığında, manikür uygulamasını tekniğine uygun uygulayabileceksiniz.

ARAŞTIRMA

- Çevrenizdeki insanların tırnak şekillerini, yapılarını, tırnak ve deri hastalıklarını inceleyerek karşılaştırınız.
- Kozmetik satış merkezlerinde satılan tırnak kozmetikleri ve çeşitleri hakkında bilgi edininiz. Elde ettiğiniz bilgileri sınıf ortamında arkadaşlarınızla paylaşınız.

1. MANİKÜR

1.1. Tırnaklar

1.1.1. Tırnağın Tanımı

Tırnaklar, parmak uçlarını koruyan, sert keratin tabakadan oluşan, boynuzsu, yarı şeffaf deri ekleridir. Tırnağın teknik terimi “oniks” dir.

1.1.2. Tırnağın Özellikleri

Tırnak esas olarak keratinden oluşur. Keratin bütün boynuzsu dokuların temelini oluşturan protein maddesidir. 0,5- 0,75 mm kalınlığında, yassı, elastik yapılardır. Tırnağın durumu cilt gibi vücudun genel sağlığını yansıtır. Tırnaklar embriyo içinde gelişir. Tırnak oluşumu embriyoda yaklaşık beşinci ayda tırnakların parmak uçlarına doğru uzaması ile tamamlanır.

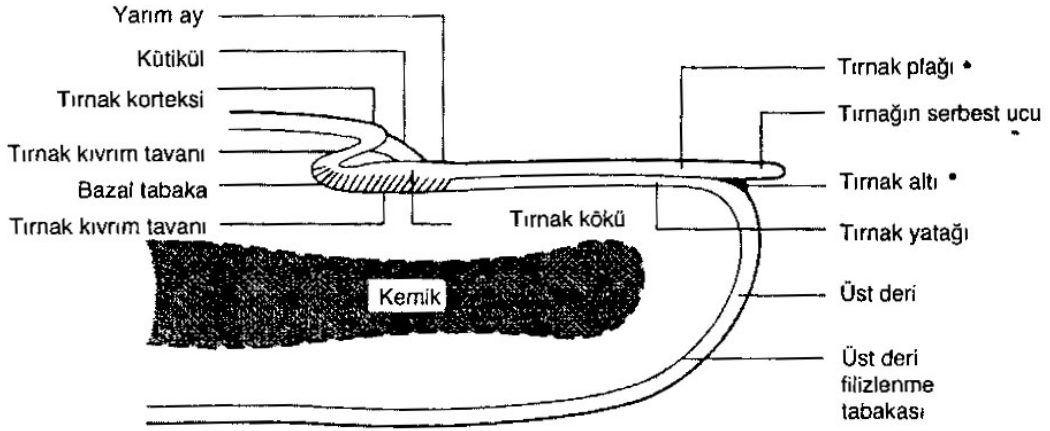
El tırnakları ortalama olarak günde 0,1 mm kadar uzar. Ayak tırnakları el tırnaklarına göre daha yavaş uzar. Tırnakların uzamasında, mevsimlere, tırnak kullanımına ve yaşa göre farklılıklar ortaya çıkabilir. Orta parmağın tırnakları daha hızlı uzar. Normal sağlıklı tırnak sağlam, esnek ve hafif pembe renkte olur.

1.1.3. Tırnağın Görevleri

Tırnakların başlıca görevi, son derece hassas bir sinir ağıyla dolu olan parmak uçlarını korumaktır. İnsanın parmak uçları savunmasız olsaydı parmaklarımızla yapacağımız işleri yapamazdık. En basiti yazı yazamazdık. Tırnağın görevlerini şu şekilde sıralayabiliriz:

- Parmak ucu duyarlılığı için gereklidir.
- Parmakların rahat hareket etmesini sağlar.
- Parmakları çarpma, yaralanma, yanma, incinme gibi çeşitli travmalardan korur.
- Küçük objelerin tutulmasına yardım eder.
- Kaşınmaya yarar.
- El ve ayaklara estetik güzellik verir.

1.1.4. Tırnağın Temel Yapısı



Şekil 1.1: Tırnağın bölümlerini gösteren parmak ucu kesiti

1.1.4.1. Tırnak Plağı

Tırnağın asıl bölümüdür. Kendi tırnağınıza bakarak tırnak plağını görebilirsiniz. Tırnağın yumuşak doku içerisine gömülü olan, tırnak plağının yaklaşık beşte birini kaplayan kısmına, tırnak kökü “**radix unguis**” denir. Tırnağın dışardan serbest olarak görünen kısmına ise tırnak plağı “**corpus unguis**” denir. Tırnak plağı, parmak uçları deriden ayrılarak ileri doğru uzayan, beyaz ya da sarımsı sert bir çıkıntıdır, ayrıca alt yüzü yumuşak, dokuya yapışiktir. Tırnak, üst derinin keratinleşmesi ile oluşur,

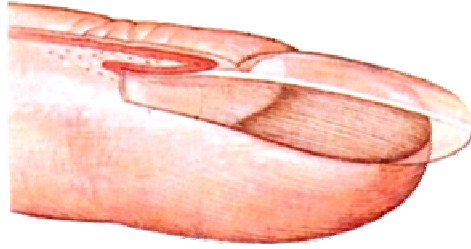
Diğer tür keratinlerden ayırmak için tırnak keratinine “**onychin**” adı verilir. Tırnağın uzayan serbest kısmına **margo liber**, deriye gömülü iki yan kenara **margo lateralis** denir.

Sağlıklı bir insan tırnağı; bir kenardan diğer kenara enine olarak ve tırnak dibinden, tırnak ucuna doğru uzunlamasına olmak üzere iki yöne kavislidir.

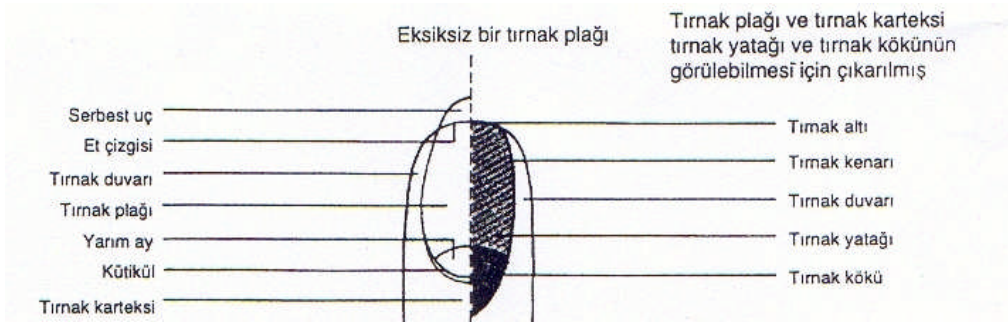
Tırnak plağının içerdiği su, tırnağın bükülebilir veya kolay kırılabilir olmasını sağlar. Bükülebilir, esnek bir tırnaktaki normal su oranı yaklaşık %12' dir. Suyun daha düşük bulunduğu durumlarda tırnak kolay kırılır, çatlak veya pul pul kalkar. Tırnakların içerdiği yağ oranı çok azdır. Asıl mineral element kalsiyumdur, ancak sadece %0,1 oranında bulunur ve tırnakları sertleştirmede çok az bir etkisi vardır. Tırnak plağında kan damarları ve sinirler bulunmaz.

1.1.4.2. Tırnak Kökü

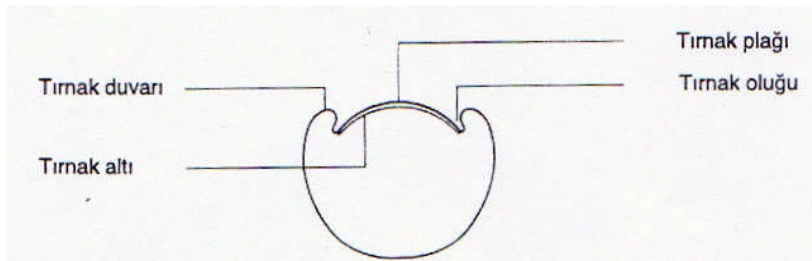
Tırnak plağının beşte birini oluşturur. Tırnak dibinde tırnak katının tabanını oluşturan bazal tabakadan büyür, uzar ve tırnak yatağının üstünden bakınca görülebilen beyaz bir bölgedir. Bu bölgeye lunula, tırnak ayçası ya da yarım ay adı verilir. Tırnak kökünden lunula'ya kadar olan kısmı doğurgan tabakadır ve **matrix unguis** denir. Bu bölüm sinirler, lenf ve kan damarlarından oluşur ve tırnağın büyümesini sağlar. Epitel hücreleri giderek sertleşir ve tırnak yapısına dönüşür. Tırnağın alt (dermis) tabakasındaki papillalarda bol miktarda **Meissner cisimcikleri** bulunur. Bu yüzden daha duyarlıdır ve darbelere karşı hassastır.



Şekil 1.2: Tırnak kökünün yandan görünümü



Şekil 1.3: Tırnak katmanlarını gösteren parmak ucu kesiti



Şekil 1.4.: Tırnak katmanlarını gösteren parmak ucu kesiti

1.1.4.3. Tırnak Yatağı

Tırnak plağının hemen altındaki bölgedir. Tırnak plağı ve tırnak tabanı birbirilerine sıkı bir şekilde yapışık durumdadır. Tırnak plağı serbest bir çıkıntı oluşturarak parmak ucundan ayrılır, bu bölgeye “tırnak altı” denir. Tırnak tabanı, üst derinin canlı tabakaları ve bunların altındaki alt deriden oluşur. Tırnak tabanında dermis ve epidermesin birleştiği yerde, normal derinin alt deri papilleri (çıkıntıları) yerine, tırnak boyunca uzanan oluklar ve kabarık çizgiler bulunur. Bunlar tırnak plağının tırnak tabanına sıkıca yapışmasını sağlarlar. Tırnak plağı altında bulunan alt deri tabakası tırnak plağından görülebilen tırnaklara pembe renk veren kılcak kan damarları ile örülmüştür. Tırnak tabanında pek çok duyu sinir uçları bulunur, tırnak plağı düştüğü zaman duyulan büyük acı bu yüzden.

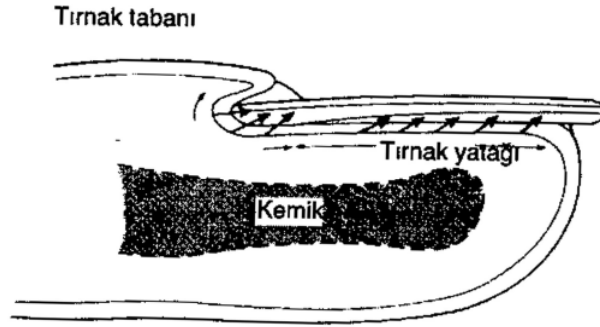
1.1.4.4. Ölü Deri (Kütikül)

Üst derinin corneum tabakasının tırnak katından tırnak plağı üzerine doğru uzantısıdır. Kütikülün (ölü deri) fonksiyonu, su geçirmez bir bölge oluşturarak, bakteri veya diğer mikro-organizmaların tırnak katından içeri girmesini engeller. Tırnak kenarlarını saran epidermis (üst deri) ölü derinin arkasında bulunur, üst deri corneum tabakasının tırnak plağı üzerine doğru uzantısıdır. Tırnak katının dibinden çıkar. Genellikle ölü derinin bir parçası olduğu düşünülür.

1.1.4.5. Tırnakların Büyümesi

Tırnaklar embriyo içinde gelişir. Üst deri katlanarak tırnak katını oluşturur. Yaklaşık üçüncü ayda, bu kıvrımlar kalın bir bölge şeklinde belirirler. Tırnak oluşumu yaklaşık beşinci ayda tırnakların parmak uçlarına doğru uzaması ile tamamlanır. Tırnakların büyümesi tırnak yatağında hücre bölünmesi ile gerçekleşir. Hücreler yenilendikçe, yaşlı hücreler ileri doğru itilir. Bu hücreler keratinleşir ve hücre çekirdeğinin bozulması sonucu sertleşir ve ölürler. Hücreler, aralardaki boşluklara salgıladıkları güçlü yapışkan bir madde ile birbirlerine sıkı bir şekilde bağlıdır. Salgılanan bu madde ile hücreler birbirine yapışır ve sert tırnak plağını oluşturur. Tırnak yatağında üreyen yeni hücreler, üst tırnak plağının hareketi ile ileri doğru itilirler, üst tırnak plağına yapışarak tırnak plağının altını oluştururlar. Tırnak plağı birbirine çok yakın üç tabakadan meydana gelir, her bir tabaka tırnak tabanından veya tırnak yatağından gelişir. Kolay kırılabilen tırnaklarda tırnak plağının kat kat ayrılıp kalkmasının nedeni budur.

Tırnak, tırnak kenarlarındaki oluklar boyunca uzar. Oluklar, tırnak duvarları adı verilen deri kıvrımları tarafından korunur. Tırnak büyümesi hayat boyu devam eder. Büyüme oranı kişiden kişiye değişir. Büyüme gençlerde, yaşlılara oranla daha hızlıdır. Hücreler, yarım ay bölgesinde tırnak ucuna doğru yaklaşık 3 ayda hareket ederler, eğer tırnak tamamen düşmüşse tırnağın tekrar büyümesi 4–5 ay sürer. Uzun parmak tırnakları, kısa parmak tırnaklarından, sağ el tırnakları, sol el tırnaklarından daha çabuk uzar. Ultra-viyole ışınlar, hücre bölünme hızını artırır, bu nedenle tırnaklar yaz mevsiminde, kışa oranla daha çabuk uzar. Tırnak plağında oluşacak bir hasar ancak tırnak uzadıkça kesilerek giderilebilir, çünkü tırnak plağı ölüdür.



Şekil 1.5: Tırnak plağının büyüme yönü

1.1.4.6. Tırnaklara Kan Temini

Dokulara oksijen götüren temiz kan, parmak atardamarları ile parmaklara taşınır. Bu damarlar parmak kemikleri etrafında kollara ayrılır, bu kollardan çıkan kılcal damar ağları, tırnak yatağına, tırnak tabanına ve tırnaklar etrafındaki diğer bölgelere bol kan ulaşmasını sağlarlar. Tırnakların uzaması, kan tarafından tırnak yatağına taşınan besinler ve oksijene bağlıdır. Besinler ve oksijen tırnak plağı oluşumu sırasında keratinleşme ve hücre bölünmesini sağlar. Soğuk havada kılcal damarlar kasılır ve dolaşım yavaşlar.

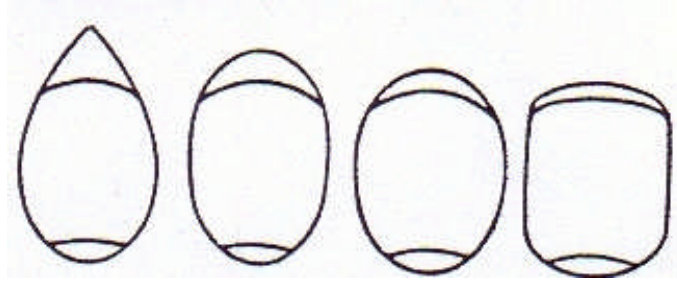
1.1.4.7. Yaşın Tırnaklar Üzerindeki Etkisi

Yaşlandıkça tırnak tabanı ve yatağındaki kan dolaşımı azalır ve zamanla tırnak uzaması yavaşlar. Beslenme bozukluğu durumunda bu etki daha da artar, özellikle beslenmede demir eksikliği kan teminini azaltır. Tırnaklar daha kalınlaşır ve donuklaşırlar, tırnak üzerinden bakınca tırnak tabanındaki kanın rengi görülemez. Tırnaklar sararır veya grileşir. Su tutma kapasitesi azalır ve kolayca kırılabilir. Tırnağın ucu tabakalara ayrılır veya uzunlamasına çatlaklar oluşur.

1.1.4.8. Tırnağın Şekli

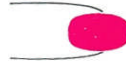
Tırnağın şekli kişiden kişiye değişir. Tırnakların çoğu üç yandan bakıldığında hafif dışbükey görünümündedir. Tırnaklar bir kenardan diğer kenara, enine olarak ve tırnak dibinden tırnak ucuna doğru uzunlamasına olmak üzere iki yöne kavislidir. Tırnak şeklinin dış hatları ve boyutları, tırnak uzunluğunun genişliğine oranı estetik görünüş için çok önemlidir. Bu oran normalden farklı olursa tırnağın çekiciliği azalır. Geçmiş yıllarda oval kesilmiş tırnaklar daha çekici olarak algılanırken günümüzde normal tırnak şekli yuvarlak ve sivri uçlu olsa da kare şeklindeki tırnaklar çekici olarak değerlendirilmektedir.

Tırnak Şekilleri: Kare, yuvarlak, oval ve sivri olmak üzere dört ana grupta toplanabilir.

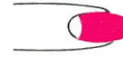


Şekil 1.6: Tırnak şekilleri

Kare Tırnak



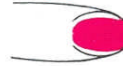
Oval Tırnak



Sivri Tırnak



Yuvarlak Tırnak



Şekil 1.7: Boyanmış tırnak şekilleri

1.2. El Anatomisi

El insanı yaşama bağlayan en önemli organdır. Beynin verdiği komutları uygulamaya koyan son organ olma özelliğindedir. İlk çağlarda taş taşıyan bir insan bu amaçla elini kullanırken, günümüzde, uçağı kullanan pilotta elini kullanmaktadır. Dolayısıyla elin fonksiyonel kapasitesi çok fazladır.

El; objelere ulaşır, onu tutar ve bu olayı devam ettirir. Gerektiğinde onları düşürmemek için güçlü yakalar. Objeler başparmak ile işaret parmağı arasında tutulur. Bunların yanında önemli bir duyu organıdır.

Elin fonksiyonel anatomisi dediğimiz zaman işte yukarıda belirttiğimiz gerek basit gerekse bütün hareketleri yerine getirebilmesi için gerekli motor hareketler ve bu hareketleri sağlayan kas ve kemik yapıları akla gelir. El hareketleri, bilek ve el kemiklerinin yapısına ve bu kemiklerin hareketlerini kontrol eden kaslara bağlıdır.

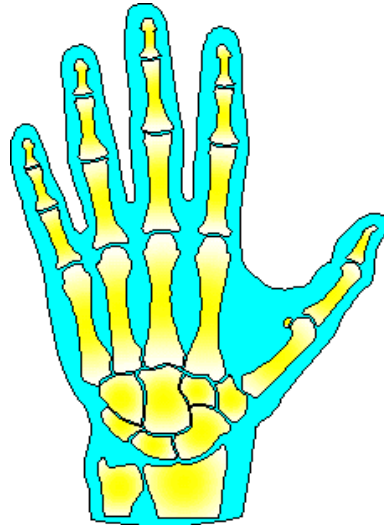
1.2.1. Elin Kemik Yapısı

El ve bilekte 27 adet kemik vardır. Bunların 8 tanesi bilekte 19 tanesi de elde bulunur. Ellerin bağılı bulunduğu önkol, radius (önkol kemiği) ve dirsek kemiği adı verilen iki uzun kemikten oluşur. Bu kemikler üstte, üst kolda pazı kemiği ile dirsek ekleminde birleşir, kolun kıvrılmasını ve uzatılmasını sağlar. Ön kol kemiklerinin en kısası olan radius kemiği kolun başparmak hizasında ve altta bilek kemikleri ile birleşir. Küçük parmak hizasında olan dirsek kemiği, sadece radius ile birleşir, kıkırdak doku ile bilekten ayrılır.

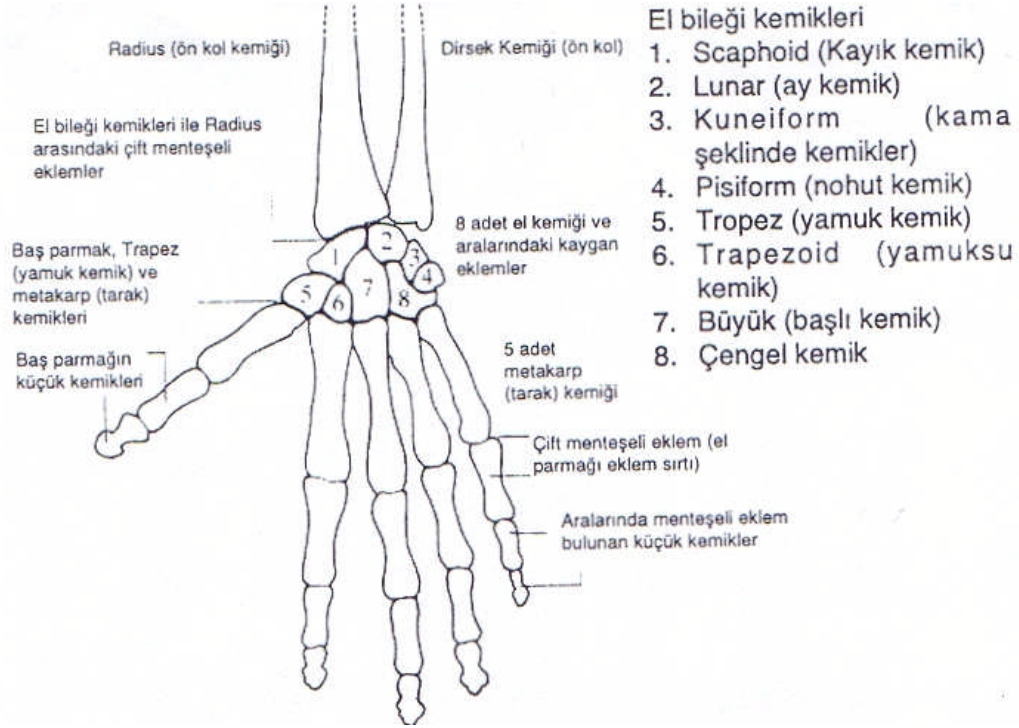
El bileği ise, değişik şekillerde, iki sıraya dörder adet dizilmiş 8 kemikten oluşur. Bu kemikler el bileği bağları ile birbirine bağlanmıştır. Kemikler arasındaki kaygan eklemler, kemiklerin rahatça hareket etmesini sağlarlar. Alttaki, ele yakın olan kemik sırası, küçük parmak kemiklerine kaygan eklemlerle bağlıdır.

Bu bölgede elin hareketi kısıtlıdır. Yalnızca, başparmaktaki küçük parmak kemiği, bilekteki trapez (yamuk) kemiğe eklem ile bağlıdır ve pek çok hareketi yapabilir.

El, 5 adet metakarpal (tarak) kemiği (hepsi birlikte el tarağı diye adlandırılırlar) elin avuç içi boyunca devam eder ve elin parmak kemikleri (başparmak ve parmakları) ile çift menteşeli eklemlerle birleşirler. Tarak kemiklerinin eklem uçları el parmaklarının eklem sırtlarını oluştururlar. Parmak kemikleri ile birleşen dört tarak kemiği birbirine paraleldir ancak, başparmakla birleşen kemik daha kısadır ve bir açı oluşturur konumdadır. Her parmak 3 kemikten, başparmak iki kemikten oluşur. Her parmakta bulunan küçük kemikler menteşe eklemlerle birleşirler. Kapı menteşeleri gibi, sadece bir yöne hareket edebilirler.



Şekil 1.8:Elin kemik yapısı



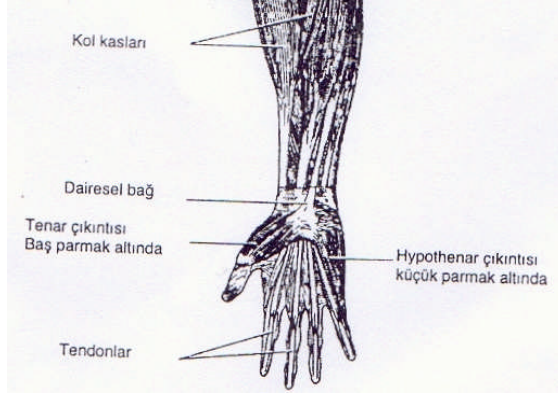
Şekil 1.9: Elin kemik yapısı

1.2.2. Elin Kas Yapısı

El hareketleri, kemiklerin hareketlerini kontrol eden kaslara bağlıdır. El kaslarının sayısı azdır. Bunların çoğu önkolda bulunur. Kol kası tendonları bilek ekleminin hemen altında, dairesel bağlarla ele bağlanırlar. Parmakları oynatan uzun tendonlar, kol kaslarından parmak uçlarındaki kemiklere kadar uzanırlar. Elin avuç içi düz bir yüzeye konup, parmaklar yukarı doğru kaldırıldığı zaman tendonlar elin arkası boyunca hissedilebilirler. Bunlar geniş tendonlardır. Elin avuç içi boyunca uzanan esnek tendonlar, bir nesnenin tutulmasında olduğu gibi parmakları kapatmaya yararlar. El kasları başparmaktaki kısa esnek bir kas ve diğer parmaklardaki bir yandan diğer yana hareket eden kısa kaslardan oluşur. Bunlar avuç içinde başparmağın temelinde (tenar çıkıntısı) ve küçük parmağın temelinde (hipotenar çıkıntısı) çok belirgindir.



Resim 1.1: Elin kas yapısı



Şekil 1.10: Elin kas yapısı

1.3. Manikür ve Pedikürü Etkileyen Tırnak ve Deri Hastalıkları

Herhangi bir manikür işlemini gerçekleştirmeden önce, el-ayak bakımı uzmanı müşterinin tırnaklarının hangi durumda olduğunu tespit etmek için tırnakları dikkatle incelemelidir. Sağlıklı bir tırnak, pürüzsüz, parlak, pembe ve esnektir. Ancak bazı ufak kusurlar ve bazı ciddi hastalıkları, tırnak renginde ve yapısında değişikliğe sebep olabilir. Bu durum yapılan manikürü etkileyebilir veya manikür yapılmasını engelleyebilir. Uzman, tırnak bozukluklarına sebep olabilecek yaygın hastalıkları tanıyabilmelidir. Böylece sağlıklı bir karar verebilir. Eğer gerekiyorsa müşteriye kibarca tıbbi tedavi önerilmelidir.

Tırnaklar yerleşimlerine bağlı olarak, yıpranmaya daha çok müsaittirler. Tırnak hastalıkları, tüm deri hastalıklarının %10 'unu oluşturur. Genellikle küçük tırnak yaralanmaları zamanında iyileşirler. Ancak ciddi yaralanmalar veya hastalıklarda, profesyonel tedavi gerekir. Bazı belirtiler tırnak hastalıklarına işaret edebilir. Tırnak etrafındaki derinin şişmesi ve sızlaması sonucunda tırnaklarda renk ve şekil değişiklikleri görülebilir. Tırnakta beyaz çizgilerin bulunması, girinti, çıkıntı ve çukurluklar bulunması söz konusu olabilir. Tırnak bozuklukları ve hastalıkları, sedef, anemi ve bozuk kan dolaşımı veya psikolojik bir durumdan kaynaklanabilir. Diğer nedenler yanlış kullanım, kaza veya sinirsel bir alışkanlığa bağlıdır.

Tırnak hastalıkları, mantarlar, mayalar ve bakteri gibi mikro-organizmaların enfeksiyonları sonucu oluşur. Bunlar mutlaka uzman bir doktor tarafından değerlendirilmelidir.

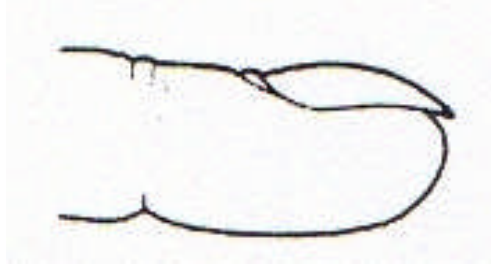
1.3.1. Tırnak Plağı Bozuklukları

1.3.1.1. Kolay Kırılabilir Tırnaklar

Tırnaklar doğuştan kolay kırılabilir bir yapıda olabilir; ancak kolay kırılmanın daha yaygın nedenleri, tırnak plağındaki su oranının düşük ve tırnak yatağına yeterli kan gitmemesidir. Deterjanlar sık kullanıldığında, koruyucu yağlar azalır ve tırnakta kuruma başlar. Bozuk dolaşım veya demir eksikliği anemisi büyüme ve zayıfları ve tırnak plağı inceler. İnce tırnakta su kaybı daha kolay olur buda tırnağın kolayca kırılabilmesi ile sonuçlanır. Tedavisinde ise, eller su ve deterjan ile çok fazla temas ettirilmemelidir. Tırnaklar kısa kesilmeli, geceleri gliserinli preparatlar kullanılmalıdır.

1.3.1.2. Bombeli Tırnaklar

Yaşlanmaya veya anemiye bağılı olarak bozuk kan dolaşımı tırnakların incelmesine neden olur. Tırnaklar kolayca bükülür, uç kısımları kıvrılır ve kırılır. Kısa kesilmedikleri takdirde bir etki sonucu tırnak plağının tırnak tabanından ayrılma tehlikesi vardır. Elleri sık sık suya sokmaktan kaçınılmalı ve gliserinli preparatlar kullanarak tırnağı nemlendirmeliyiz.

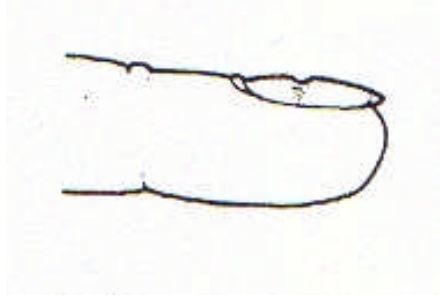


Şekil 1.11: Bombeli tırnak

1.3.1.3. Oluklar ve Kabarık Çizgiler

Önemsiz enine oluklar, tırnağın uzaması sırasında ufak değişiklikler gösterirler. Çok sayıda, daha derin oluklar deri iltihaplanması sonucunda görülebilir. Ancak daha çok tırnak köküne sık sık zarar veren aşırı şiddetli manikür sonucu oluşur.

- Beau çizgileri, şiddetli akut hastalıkların arkasından, tırnakların üzerinde çöküntü halinde derin, enine çizgilerin ortaya çıkmasıdır. Özellikle kızamık, kızıl, kabakulak, tifüs, grip gibi hastalıklardan sonra bu çizgilerin görülmesi tipiktir. Bazen stres ve bazı ilaçlar da buna yol açabilir. Çizgiler, tırnak uzamasının geçici olarak engellenmesi sonucu belirir. Bütün parmak tırnaklarında görülür. Bazen tırnaklar düşebilir. Zamanla yeniden uzar ve 4–6 ay içinde görüntü normale döner. Uzunlamasına çizgiler sağlıklı iken de görülebilir. Yaşlılıkta daha da belirginleşirler.



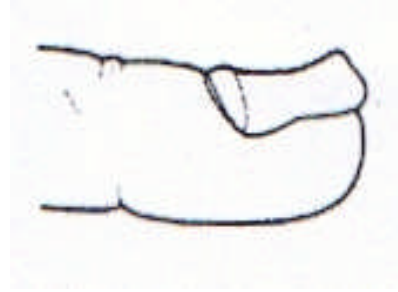
Şekil 1.12: Beau çizgileri

1.3.1.4. Kaşık Şeklinde Tırnaklar

Tırnak plağının ortası içe doğru, kenarları dışa doğru olan tipik bir kaşık şeklinde ki tırnak biçimidir. Tırnaklar genellikle yumuşak ve incedir. Demir eksikliği, bu tip tırnakların oluşumuna neden olur.



Resim 1.2: Kaşık şeklinde tırnaklar



Şekil 1.13: Kaşık şeklinde oluklar

1.3.1.5. Beyaz Lekeler

Tırnaktaki beyaz lekeler tırnak kökünün hafif bir zarar görmesi veya tırnak plağının tırnaklardan hafifçe ayrılması sonucunda oluşurlar. Tırnak tabanındaki (matrix) tırnak hücrelerinin üretildiği yerlerde oluşan darbelerden sonra gelişir. Lekeler tırnakla birlikte uzayarak kaybolur.

1.3.2. Şeytan Tırnağı

Tırnak plağından ayrı olarak, tırnak oluşu boyunca uzayan küçük ve sert bir çıkıntıdır. Tırnak kökünün yaralanması, tırnak yeme alışkanlığı, ayrıca tırnak plağındaki kuruluk nedeni ile oluşur. Çıkıntının uzamasına izin verilirse iltihaplı bir bölge oluşabilir. Şeytantırnağı sivri uçlu ve küçük bir makasla dibinden kesilerek tedavi edilir. Eğer iltihap görülürse, antiseptik uygulanması gerekir.



Şekil 1.14: Şeytan tırnağı

1.3.3. Tırnak Batması

Çok rastlanan ve ağrı veren bir rahatsızlıktır. Tırnak, tırnak duvarının etine doğru uzar ve iltihaplanmaya neden olur. Tırnak batmaya başladığında sertleşme, şişme ve hassaslaşma başlar. Daha sonra enfeksiyon başlar ve çok ağrılı olur. Bu dönemde tırnak yatağı kenarında cerahat görülebilir, zamanla cilt tırnak üzerine büyümeye başlar. Bu durum el tırnaklarına kıyasla, ayak tırnaklarında daha fazla görülür. En çok ayak başparmaklarında görülür. Tırnak batmasının nedenleri şunlardır:

- Travma (ayağa uygun olmayan sıkı, sivri ve dar burunlu ayakkabıların sürtünmesi)
- Kesim hatası (yanlış kesilen tırnak kenarı, tırnak kıvrımına bir diken gibi batar)
- Tırnak yapısı (doğal yapısının kıvrık ve kalın olması)

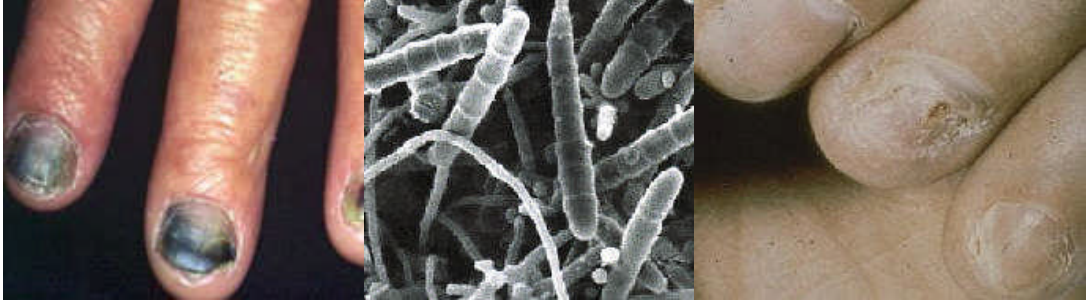
Tırnak mantarı hastalığı sonucunda, tırnakların yıpranarak kalınlaşması tırnak batmasına zemin hazırlar. Bu rahatsızlıktan korunmak için tırnak kenarlarını yuvarlak değil köşeli kesilmesi, tırnak uzunluğunu cildi geçecek biçimde tutulması, tırnak kenarlarını koparılmaması, çok sıkı çorap veya ayakkabılardan sakınılması ve ayakların her zaman temiz tutulması gereklidir.



Resim 1.3.: Tırnak batması

1.3.4. Tırnakta Mantar Hastalığı (Tinea Unguim veya Onikomikoz)

Mantar enfeksiyonları bütün tırnak hastalıklarının yaklaşık olarak % 50'sini oluşturur. Bu hastalık, tırnakların mantarlar tarafından kaplanmasıdır. Önce tırnak tabanına ve daha sonra tırnağın kendisine yerleşir. Mantar keratin parçalayan bir sindirim sıvısı salgılar ve bununla beslenir. Ayak tırnaklarında, el tırnaklarından daha çok görülür. Bu rahatsızlık, tırnak kökünün tırnak yatağından ayrılmasına sebep olur. Özellikle manikür ve pedikür yaptıran kişilerde çok sık rastlanır. Beyaz, yeşil, sarı veya siyah renkte aşırı tırnak büyümeleri görülebilir ve tırnak yatağında da renk kaybı oluşur. Tırnak giderek kalınlaşır ve gaga gibi kalkar. Tırnak üstü veya tırnağın altındaki deri etkilenebilir. Ayak başparmak tırnakları mantar enfeksiyonlarından kolay etkilenirler. Çünkü rutubet ve ısıya daha fazla maruz kalırlar. Hasta ayakkabı hatta çorap bile giyemez hale gelir. Mantar, bulaşıcı bir hastalıktır, bu yüzden manikür ve pedikür işlemleri yapılmamalıdır. Müşteriye doktora gitmesi önerilmelidir. Tedavi sadece doktor tarafından yapılır.



Resim 1.4.: Tırnakta mantar hastalıkları

1.3.5. Dolama (Perioniksis)

Tırnak çevresindeki bölgenin, şişerek ağrılı bir şekilde iltihaplanmasıdır. Derinin zarar görmesiyle oluşan bakteriyel bir enfeksiyondur. En genel sebep tırnaktaki travmadır. Sterilize edilmemiş manikür aletleri veya deriye giren küçük yabancı bir madde de neden olabilir. Suyla ve kimyasal maddelerle temasta, tırnak çevresindeki derinin yapısını bozabilir. Halk arasında dolama diye bilinir. En sık rastlanan tırnak hastalığıdır. Özellikle ellerde görülür.

1.3.6. Tırnak Yatağında Meydana Gelen Hastalıklar

1.3.6.1. Tırnaklarda Renk Kaybı

Tırnaklardaki renk kaybı, mantar enfeksiyonları, tırnak tabanına zarar verilmesi veya tırnak plağında leke bırakan çeşitli maddelerle teması sonucunda görülür. Tırnakta oluşan mantar enfeksiyonu tırnağın sarı, kahverengi veya siyah bir renk olmasına sebep olur. Tıbbi tedavi gereklidir, manikür yapılmamalıdır.

1.3.6.2 Tırnak Eti Enfeksiyonları

Tırnak eti arkasındaki kanlı deri yaralanırsa, içeri iltihaplı enfeksiyonlara neden olabilecek mikroplar girebilir. Özellikle nemli ortamda çalışan kişiler, kuaförler, ev kadınları, aşçılar buna maruzdurlar. İltihap ağrı verir, tırnak eti kızarır ve şişer, çoğunlukla iltihap dışarı çıkar. Tırnak plağı kenarı sarı renk alabilir. İltihap iyileştikten sonra da enine çizgiler ortaya çıkar.

1.3.6.3 Mavi Tırnaklar

Çok soluk renkteki mavi tırnaklar, tırnak tabanındaki bozuk kan dolaşımı, anemi ya da olası bir kalp rahatsızlığı belirtisidir. Masaj kremleri ile parmaklara masaj sık yapılırsa kan dolaşımı düzeltilebilir.



Resim 1.5.: Mavi tırnaklar

1.3.6.4. Siyah veya Kahverengi Lekeler

Tırnak tabanı veya tırnak yatağı zarar gördüğünde alt derideki kılcıl damarlar kanayabilir ve tırnak plağının altında kuruyan kan siyah veya kahverengi lekeler oluşturur.

1.3.7. İlaçlara Bağlı Tırnak Bozuklukları

Kullanılan bazı ilaçlar, tırnakları çok etkiler. Tırnağın kısmen veya tamamen kaybına bile yol açabilir. Bazı ilaçların yan etkisi olarak tırnakta yumuşama, düşme, beyaz ve kahverengi lekeler görülür.

1.3.8. Tırnak Bölgesine Kişilerin Verdiği Zararlar

1.3.8.1. Tırnak Yeme (onikofaji) – Tırnak Koparma (Onikotillomani)

Tırnak yeme alışkanlığı birçok insanda görülen davranış bozukluğudur. Tırnak yeme sonucunda tırnağın şekli bozulur. Gerilimli zamanlarda artar. Sürekli yenen tırnaklar çok kısa ve düzensiz olur, parmak uçlarının biçimi bozulur. Alışkanlık genellikle çocukluk çağında başlar ve nadiren bırakılır. Bu alışkanlığı bıraktırmak için, tadı hoş olmayan tırnak cila veya ojelerini tırnağa sürmek gerekir. Sık yapılan profesyonel tırnak bakımı ve renkli oje kullanımı da alışkanlığın bırakılmasına yardımcı olur.

1.3.8.2. Tırnak Kenarındaki Ölü Derinin Kopartılması

Sadece ölü deri değil tırnak kenarı da kopartılabilir. Deri girintili çıkıntılı bir hal alır ve eğer deri açılırsa bir enfeksiyon oluşabilir. Bölgeyi düzeltmek için çıkıntılı ölü deriler kesilebilir.

1.3.9. Manikür ve Pedikür Yapılmasını Engelleyen Deri Hastalıkları

1.3.9.1. Sedef Hastalığı

Sedef, sertleşmeye bağlı olarak hem deride hem de tırnaklarda görülen bir hastalıktır. Sedef bulaşıcı değildir. Tırnak kıvrımında ve serbest ucun altında pullar görülür. Tırnak tabanındaki keratinleşmenin artması sonucu tırnak kalınlaşır. Tırnak plağının alt kısmı sarı-kahverengi bir renk alır ve üst plaktan görülebilir. Ayrıca tırnaklar üzerinde adeta iğne ile oluşturmuş gibi minik minik çukurlaşmalar da görülebilir. Sıkıntı ve stres sedef hastalığının artmasına neden olur. Sedef hastalığı tıbbi tedavi gerektirir.



Resim 1.6.: Tırnakta sedef hastalığı

1.3.9.2. Egzama

Egzama, ellerde sulu, kaşıntılı ve döküntülü görüntüyle ortaya çıkar. Tırnak çevresindeki egzama tırnak şeklini bozabilir. Özellikle kış mevsiminde görülür. Şiddetli vakalarda tırnak tabanı etkilenir ve tırnak plağı düşebilir. Bu, hastalığa bağlı olarak bozuk kan dolaşımı nedeni ile oluşur. Deterjanlar, temizlik ürünleri ve ağartıcılar hastalığın artmasına neden olur. Egzama bulaşıcı bir rahatsızlık olmamakla beraber mantara bağlı olarak ortaya çıkarsa bulaşıcı olabilir. Bu durumda ki tırnaklara manikür yapılmamalıdır. Soğuk havalarda eldiven giyerek eller her zaman soğuktan korunmalıdır.

1.3.9.3. Siğil

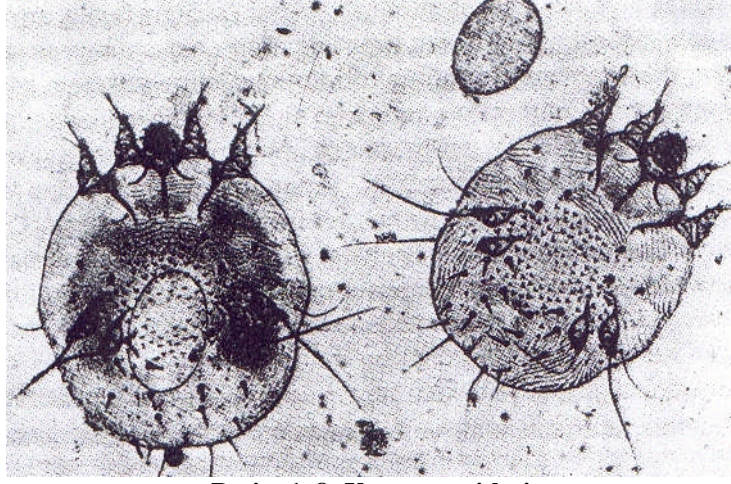
Siğiller tüm vücutta olabileceği gibi genellikle ellerin üzerinde ve tırnaklar boyunca parmaklarda görülürler. Genellikle yuvarlak sert çıkıntılardır. Siğiller bazen tek bazen de kümeler halinde görülür. Siğilin görünümü karnı bahara benzer pütürlü bir görünümdeydir. Siğil virüslerin neden olduğu bulaşıcı bir hastalıktır. Manikür yapan kişinin siğillere değmemesi gerekir. Müşteriye bir doktora görünmesi önerilmelidir. Siğiller, dondurarak, yakarak ya da ameliyatla alınır.



Resim 1.7.:Ayakta oluşan siğiller

1.3.9.4. Uyuz

Ciltte kaşıntı parazitlerinin bulunması uyuz olarak bilinir. Dişi parazitler üst derinin corneum tabakasından geçerek yumurta bırakırlar. Deriye girdikleri oyuklar deride kısa koyu renkli çizgiler halinde, parmaklar arasında veya el bileklerinin ön deri kıvrımlarında görülür. Parazitler bir kişiden diğerine direk temas veya önlük, havlu gibi eşyalarla kolaylıkla geçerler. Uyuzdan şüphelenilirse, manikür yapılmamalıdır ve müşteriye tıbbi tedavi önerilmelidir.



Resim 1. 8 :Uyuz parazitleri

Genel Sağlık Sorunları ve Tırnaklarımız

Tırnaklar kişilerin sağlığını yansıtır. Birçok hastalıklar ve ciddi durumlar tırnaklar içindeki değişikliklerle anlaşılabilir. Çoğu doktor fiziksel muayene sırasında tırnakları dikkatlice kontrol eder. En genel sağlık durumları ve onların tırnaklar üzerindeki etkileri aşağıda listelenmiştir.

Hastalıklar	Tırnak Görünümü
Karaciğer hastalığı	Beyaz tırnaklar
Böbrek hastalığı	Tırnağın yarısı pembe yarısı beyaz
Kalp hastalığı	Tırnak yatağı kırmızı olur.
Akciğer hastalığı	Tırnak sarılaşır ve tırnağın kalınlaşması, yavaş büyümesi söz konusudur.
Anemi	Tırnak yatakları cansızlaşır. Soluklaşır.
Şeker Hastalığı	Sarımsı tırnaklar, hafif kızarma, sık mantar enfeksiyonları.

1.4. Manikürde Kullanılan Aletler ve Araç Gereçler

1.4.1. Aletler

Aletler, şekil vermek, tırnakları parlatmak ve ölü deriyi düzeltmek için kullanılır.

- **Tırnak pensi:** Tırnak plağının serbest ucunu kesmek için kullanılan alettir. Tırnak pensi keskin ve paslanmaz çelikten yapılmış olmalıdır. Tırnak boyu kısaltılırken törpüleme ve şekil verme işlemleri sırasında tırnağın biraz daha kısılacağı dikkate alınmalıdır.



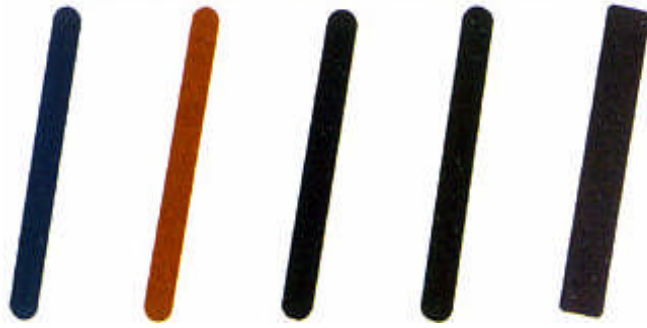
Resim 1. 9: Tırnak pensi

- **Tırnak törpüsü:** Çelikten yapılmış zımparalı tırnak törpüsü gibi kullanılan ancak daha az duyarlılığı ve etkinliği olan aletlerdendir.



Resim 1.10.:Tırnak törpüsü

- **Törpüler:** Kesilen tırnakların eğri ve pürüzlerinin düzeltilmesi ile tırnaklara şekil vermede kullanılan alettir. Törpülerin ebatları ve yüzeyleri çok çeşitlidir, el-ayak bakımı uzmanı yaklaşık 15 cm. uzunluğundaki büyük boy törpüyü kullanır. Kullanım kolaylığı açısından, törpü esnek olmalıdır. Törpü, tırnak ile 45 derecelik bir açıda tutulmalıdır. Kenarlardan ortaya doğru tek bir yönde kullanılmalıdır.



Resim 1.11.:Tırnak törpüleri

- **Metal partikül törpüsü:** Küçük metal partiküllerin metal bir çubuğa elektrikle emdirilmesi ile elde edilen hızlı ve etkin kullanımı olan zımparalı bir törpüdür.
- **Krong:** Tırnak kenarındaki ve tırnak plağına yapışmış ölü deri parçalarını açma, kesme ve itmede kullanılır. Metal, plastik ve ağaç olmak üzere birçok türü bulunmaktadır.



Resim 1.12.: Krong

- **Parlatıcı:** Plastik veya kemikten yapılan, sapı hariç diğer bölümleri güderi ile kaplanmış, hafif dışbükey bir alettir. Tırnak üzerindeki çıkıntıları düzeltmek, kan dolaşımını sağlamak ve tırnakları parlatmak için kullanılır.
- **Et makası:** Tırnak kenarlarındaki ya da tırnağın dip kısmındaki fazla kütüküllerin kesilmesinde kullanılır. Kesilecek kütüküller tek bir parça halinde ve düzgün bir şekilde kesilmelidir.



Resim 1.13: Et makası

- **Et pensi:** Makasla kesilen tırnak kenarlarındaki temizlenmesi gereken etlerin kalan pürüzleri ile parmak kenarlarındaki sertliklerin kesilip düzeltilmesinde kullanılır. Ayrıca batık tırnakların ve nasırların çıkarılmasında da kullanılır.



Resim 1.14: Et pensi

1.4.2. Araç ve Gereçler

- **Pamuk:** Tırnaktaki ojelerin çıkartılıp temizlenmesinde alkol, kolonya ve steril ilaçların kullanılması gerektiği hallerde ve aletlerin temizliğinde kullanılır.



Resim 1.15: Pamuk

- **Aseton:** Tırnaktaki oje ve cilanın temizlenmesinde kullanılan sıvıdır.



Resim 1.16: Aseton

- **Yumuşatıcı kremler:** Tırnak dibi etlerinin veya parmak kenarlarındaki sertleşmiş deri ve nasırların kesilmeden önce yumuşaması için kullanılır.



Resim 1.17: Yumuşatıcı krem

- **Manikür havlusu:** Manikür sırasında müşterinin ellerinin kurulanması ve aletlerdeki kalıntıların temizlenmesinde kullanılır.



Resim 1.18: Manikür havlusu

- **Manikür kabı:** Parmak uçlarındaki etlerin kolay kesilip temizlenmesi için, içerisinde sıcak yumuşatıcı solüsyonlu su konulan kap.



Resim 1.19: Manikür kabı

- **Manikür yastığı:** Manikür yapılan elin yumuşak ve rahat bir zeminde tutulması ile el-ayak bakımı uzmanının çalışma kolaylığı için kullanılır.



Resim 1.20: Manikür yastığı

- **Dezenfekte ilaçları:** Manikürde mikrop kapmasını önlemek amacı ile kullanılan batikon, zefiran, alkol veya özel hazırlanmış solüsyonlar el sağlığı ve aletlerin temizliği için kullanılır.



Resim 1.21: Dezenfektan

- **Steril aleti:** Manikür ve pedikürde kullanılan aletlerin temizliğini sağlayan cihazdır.



Resim 1.22: Steril aleti

- **Diğer malzemeler:** Kâğıt havlu, kütikül giderici, tırnak güçlendirici, masaj kremi vb.

İyi bir tırnak bakımı uygulaması için araç gereç ve kozmetiklerin işleme uygun eksiksiz temin edilmesi gerekir.

Aletlerin uçları keskin, vidaları ne çok sıkı ne çok gevşek olacak şekilde seçilmesi gerekir. Uçlarında kesinlikle pas olmamalıdır. Araç, gereç ve kozmetikler başkalarının eline geçmeyecek şekilde kendi kılıfları içinde muhafaza edilmeli, yere düşürmemeli, uçlarının keskinliği azaldığı zaman bileyletilmeli, araç gereçler kullanımdan sonra dezenfekte edilmeli, kurulanmalı, steril cihazına konmalıdır.

1.5. Manikür ve Pedikür Yapılmasının Uygun Olmadığı Durumlar

- Tırnakların çevresindeki deride enfeksiyon
- Tırnak hastalıkları
- Morarmış tırnaklar
- Tırnakları çevreleyen deride kesik ve sıyrıklar
- Tırnakları çevreleyen deride henüz iyileşmemiş yara izi
- Manikür ürünlerine alerji

1.6. Müşteri Kayıt Kartlarının Tutulması

Her müşteri için yapılan uygulama işlemi ile ilgili bir kayıt kartı tutulması gereklidir.

Manikür Kayıt Kartı			
Müşterinin Adı:			
Adres:			
Telefon:			
Manikür ve Pedikür Yapılmasının Uygun Olmadığı Durumlar:			
Tarih	Yapılan İşlem	Notlar	Manikürcü

1.7. Manikür Uygulaması

Manikür, elleri ve tırnakları güzelleştirmek için yapılır. Temizleme, tırnaklara şekil verme, ölü derinin kesilmesi, masaj uygulaması ve oje sürülmesi aşamalarını içerir. Manikür işlemi sağlık kurallarına uygun ortamda ve koşullarda yapılmalıdır. Manikür yapan kişi iyi giyimli ve bakımlı olmalıdır. Tırnaklarına gereken özeni göstermelidir.

Yöntemli ve etkili bir manikür işlemi gerçekleştirmek için, masanın düzeni ve manikür malzemelerinin düzgün yerleştirilmesi çok önemlidir. Eğer uygulayıcı sağ elini kullanıyorsa, gerekli bütün malzemeler, işlem sırasında uzanıp almak zorunda kalmaması için sağ taraftaki bir masa üzerine konur; sol elini kullanıyorsa masa ve malzemeler sol tarafa yerleştirilir. Uygulama yapan kişi sırtını kamburlaştırmadan ve öne doğru eğilmeden rahat bir yükseklikte oturmalı ve çalışmalıdır.

Manikür işlemi sağlık kurallarına uygun ortamda ve koşullarda yapılmalı, rahatlatıcı ve ferahlatıcı bir süreç olmalıdır. Uygulama yapan kişi iyi giyimli ve bakımlı olmalı, iyi bir izlenim yaratmalıdır. Kendi ellerinin ve tırnaklarının mükemmel şekilde bakımlı olması esastır.





Resim 1.23: Manikür



UYGULAMA FAALİYETİ

İşlem Basamakları	Öneriler
<p>Manikür uygulaması için ön hazırlık yapınız.</p> <p>➤ Kişisel temizliğinizi yapınız. (bk. Ön Hazırlık Mod.)</p> <p>➤ Manikür yerinin temizliğini yapınız. (bk. Ön Hazırlık Mod.)</p> <p>➤ Manikür masasının dezenfeksiyonu ve sterilizasyonunu yapınız. (bk. Ön Hazırlık Mod.)</p> <p>➤ Çalışma alanının fiziki ortamını düzenleyiniz. (bk. Ön Hazırlık Mod.)</p> <p>➤ Müşteriyi karşılayınız. (bk. Ön Hazırlık Mod.)</p> <p>➤ Müşteriyle ön görüşme yapınız. (bk. Ön Hazırlık Mod.)</p>	<p>➤ Kişisel temizliğinize önem gösteriniz.</p> <p>➤ Manikür masasının temiz ve düzenli olmasına özen gösteriniz.</p> <p>➤ Manikür uygulamasında dezenfeksiyon ve sterilizasyonun çok önemli olduğunu unutmayınız.</p> <p>➤ İyi bir manikür uygulaması için müşterinin rahat ve konforlu bir ortamda olması gerektiğini unutmayınız.</p> <p>➤ Müşteriyi doğru karşılamamanın önemini unutmayınız.</p> <p>➤ Müşteriyle doğru ve dikkatli bir şekilde ön görüşme yapmanın önemini unutmayınız.</p>

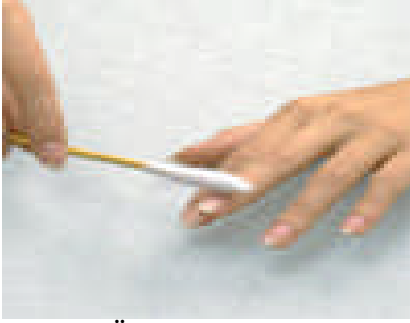
İşlem Basamakları	Öneriler
Manikür masasını hazırlayınız. <ul style="list-style-type: none">➤ Manikür masasına, havluyu seriniz.➤ Tırnak törpülerini hazırlayınız.➤ Tırnak pensi hazırlayınız.➤ Et makası hazırlayınız.➤ Et pensini hazırlayınız.➤ Ölü deri kaldırıcı aparatları hazırlayınız.➤ Pamuk hazırlayınız.➤ Oje çeşitlerini hazırlayınız.➤ Oje çıkarıcılarını hazırlayınız.➤ El kremlerini hazırlayınız➤ Kâğıt havluları hazırlayınız➤ Dezenfekte edici losyonlar hazırlayınız. ➤ Atık maddeler koymak için küçük bir çöp kutusu hazırlayınız.➤ Müşterinin üstüne örtmek için örtüleri hazırlayınız.	<ul style="list-style-type: none">➤ Temiz ve düzenli olunuz.➤ Araç gereçleri eksiksiz hazırlayınız.➤ Örtü ve havluların temiz ve düzenli olmasına özen gösteriniz.➤ Aletlerin sterilizasyonunu sağlayınız.➤ Ürünleri müşterinin dikkatini çekecek şekilde yerleştiriniz.➤ Ürünler hakkında teknik bilgilerinizi gözden geçiriniz.➤ Ürünlerin eksiksiz olmasına özen gösteriniz.➤ Biten ve bitmek üzere olan ürünleri not ederek, temin yoluna gidiniz.➤ Bozuk ojeleri kullanmayınız.➤ Pamukların kapalı bir kap içerisinde olmasına özen gösteriniz.➤ Dezenfektanların hazırlama talimatlarına uyunuz.➤ Çöpleri çöp kutusunda biriktiriniz.➤ Steril olmasına özen gösteriniz.➤ Yanıcı madde özelliği olan ürünleri kullanırken dikkatli olunuz.

İşlem Basamakları	Öneriler
Manikür için müşteriye hazırlayınız. <ul style="list-style-type: none">➤ Müşteriyi manikür masasına alınız.➤ Manikür için aksesuarlarını çıkartınız.➤ Müşterinin üzerine örtü örtünüz.➤ Müşteriye rahat olup olmadığını sorunuz.➤ El ve tırnakları kontrol ediniz.➤ Manikür uygulamasına geçiniz.	<ul style="list-style-type: none">➤ Güler yüzlü olunuz.➤ Aksesuarları güvenli bir yere kaldırmaya özen gösteriniz.➤ Saygılı olunuz.➤ Manikür galoşunun tek kullanımlık olduğunu unutmayınız.➤ El ve tırnakları analiz ederken dikkat edilecek hususları hatırlayınız.➤ Müşteride herhangi bir tırnak veya deri enfeksiyonu varsa manikür yapmayınız.➤ Müşteriye bir doktora görünmesi öneriniz.➤ Bilgilerinizi sık aralıklarla tekrar ediniz.

İşlem Basamakları	Öneriler
<p data-bbox="249 416 624 451">Manikür suyunu hazırlayınız.</p> <ul data-bbox="200 482 602 582" style="list-style-type: none">➤ Manikür kabını alınız.➤ Manikür galoşunu hazırlayınız. <div data-bbox="376 629 575 810" style="text-align: center;"></div> <p data-bbox="313 820 639 851">Resim 1.24: Manikür galoşu</p> <ul data-bbox="200 882 713 913" style="list-style-type: none">➤ Manikür kabına, manikür galoşu takınız. <div data-bbox="323 934 632 1214" style="text-align: center;"></div> <p data-bbox="323 1234 632 1265">Resim 1.25: Manikür kabı</p> <ul data-bbox="200 1297 721 1630" style="list-style-type: none">➤ Manikür kabına yeterli miktarda ılık su koyunuz.➤ Suyun içine yumuşatıcı solüsyonu yeterli miktarda koyunuz.➤ Manikür suyunun içine iki-üç damla dezenfektan maddesi damlatınız.➤ Manikür suyunu biraz köpürtünüz.	<ul data-bbox="773 416 1225 654" style="list-style-type: none">➤ Temiz ve düzenli olunuz.➤ Manikür galoşunu, manikür kabına doğru takınız.➤ Suyun sıcaklığını kontrol ediniz.➤ Manikür için en uygun yumuşatıcı solüsyonu seçmeyi unutmayınız.➤ Hijyen kurallarına uyunuz.

İşlem Basamakları	Öneriler
<p>Tırnaktaki eski ojeleri siliniz.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ellerinizi yıkayınız.  <p>Resim 1.26: Ellerin yıkanması</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Bir parça pamuk üzerine antiseptik solüsyon ıslatınız. ➤ Pamuğu başparmak ile işaret parmağı ortasında parmağın ucuna yakın yerde sıkıca tutunuz. ➤ Antiseptik solüsyonlu pamukla müşterinin elleri temizleyiniz. ➤ Oje çıkartıcı solüsyon direk olarak şişeden pamuğa dökülür. ➤ Başparmak ve işaret parmağı ile uygulama yapılan parmağın altı destekleyiniz. ➤ Tırnak plağından ojeye solüsyonlu pamuğu hafifçe bastırarak sürünüz. ➤ Pamuğu tırnak üzerinde bir kenardan diğer kenara doğru gezdirerek solüsyonun ojeyi eritmesini sağlayınız.  <p>Resim 1.27: Oje silme</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ İş önlüğünüzü giyiniz. ➤ Ellerinizi uygun bir antiseptik ile yıkayınız. ➤ Temiz ve düzenli olunuz. ➤ Yeterli miktarda aseton kullanınız. ➤ Asetonun kapağını açık unutmayınız. ➤ Koyu ojeleri silerken pamuğu sık sık değiştiriniz. ➤ Tırnak üzerinde oje kalıntıları bırakmayınız. ➤ Koyu renkli ojeleri çıkartırken tırnak etrafındaki deriyi boyamayınız.

- Pamuğu, tırnak üzerinde aşağıya doğru kaydırarak çıkartınız.
- Gerektiğinde pamuğu değiştirerek, aynı işlemi bütün parmak tırnaklarına uygulayınız.
- Sterilize edilmiş portakal çubuğunun ucuna pamuk sarınız.
- Pamuk sarılı portakal çubuğunu oje çıkarıcı solüsyona batırınız.
- lü deri ve tırnak duvarı boyunca hafifçe gezdirerek son kalan lekeleri temizleyiniz.

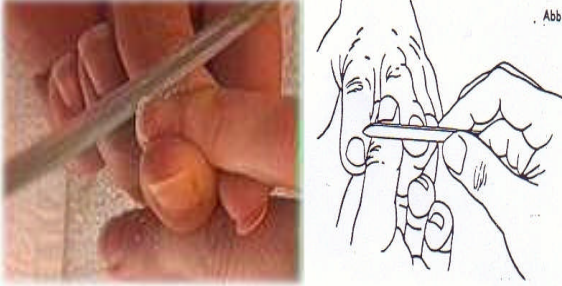


Resim 1. 28: lü derideki ojelerin silinmesi

İşlem Basamakları	Öneriler
<p>Tırnakları kesiniz.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Müşterinin sol elinin küçük parmağından başlayınız. ➤ Tırnaklar çok uzun ise müşterinin İsteğine göre kısaltınız. ➤ Tırnak pensini tekniğine uygun tutunuz. <div data-bbox="363 694 575 845" data-label="Image"> </div> <p style="text-align: center;">Resim 1. 29: Tırnak pensi</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Müşterinin parmağının ucunu sol elinizin işaret ve başparmağı arasında tutunuz. <div data-bbox="338 984 601 1135" data-label="Image"> </div> <p style="text-align: center;">Şekil1.15.: Parmak tutuşu</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Parmak arasına alınan tırnak pensinin keskin ağız kısmını açarak, kesilecek tırnağı bu kısma yerleştiriniz. <div data-bbox="314 1295 620 1543" data-label="Image"> </div> <p style="text-align: center;">Resim 1.30: Tırnakların kesilmesi</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Parmaklar yardımıyla pensi sıkıştırarak arasındaki tırnağı kesiniz. ➤ Bütün tırnaklar için aynı işlemi uygulayınız. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Müşterinin isteğini dikkatle dinleyiniz. ➤ Tırnak boylarının eşit olmasına özen gösteriniz. ➤ Tırnak pensini doğru tutunuz. ➤ Tırnak pensini çok sıkmayınız. ➤ Tırnağı iki aşamada kesiniz. ➤ Tırnağa zarar vermeyiniz. ➤ Dikkatli olunuz. ➤ Tırnakları çok derin kesmeyiniz.

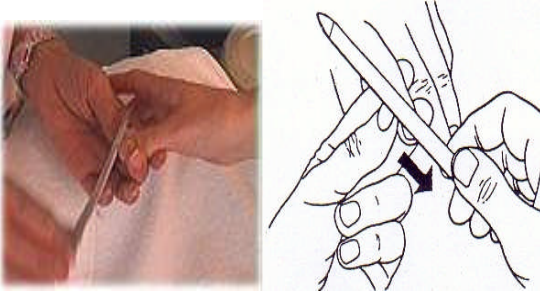
İşlem Basamakları	Öneriler
<p>Tırnakları törpüleyiniz.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Kesilen tırnakları, törpünün düz tarafıyla şekillendiriniz. ➤ Tırnak törpüsünü tekniğine uygun tutunuz. Başparmağınızı ve küçük parmağınızı törpüyü desteklemek için alt kısımda kalan üç parmağı da üst tarafından tutunuz. ➤ Törpüyü tırnak ile 45 derecelik bir açıda tutunuz. <div data-bbox="225 866 759 1102" style="text-align: center;"> </div> <p>Resim 1.31: Törpü tutuşu</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Törpüyü kenarlardan ortaya doğru tek bir yönde kullanınız. <div data-bbox="219 1268 768 1529" style="text-align: center;"> </div> <p>Resim 1.32: Tırnak kenarı törpüleme</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Bir el parmaklarının tırnaklarına esnek bir tırnak törpüsünün düz kenarını kullanarak şekil vermeye başlayınız ve tırnağın diğer kenarına da aynı işlemi uygulayınız. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Tırnak şekline dikkat ediniz. ➤ Törpüyü tekniğine uygun tutmaya özen gösteriniz. ➤ Yanlış törpü tırnağa zarar verir. ➤ Tırnak uzunluklarını kontrol ediniz. ➤ Tırnak uçundaki pütürleri temizleyiniz. ➤ Kibar ve nazik olunuz. ➤ Hiçbir zaman testere ile keser gibi ileri, geri hareketler uygulamayınız. Bu hareket tırnağı, tırnak tabanından ayırabilir.

- Her iki halde de tırnağın şeklinin oval olmasına, düzgün olmasına ve her iki kenarının birbiri ile simetrik olmasına dikkat ediniz.




Resim 1.33: Tırnakların törpülenmesi



- Şekil verme işlemini, törpünün düz kenarını tırnağın ucundan geçirerek bitiriniz.
- Aynı işlemi diğer elin diğer parmaklarında tekrar ediniz.



Resim 1.34: Tırnak uçlarının törpülenmesi

- Aynı sırayı takip ederek tırnakları törpüleyiniz.
- Bütün tırnaklarda aynı işlemi uygulayınız.

İşlem Basamakları	Öneriler
<p>Tırnakları parlatınız.</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Sterilize edilmiş parlatma aletini esnek bir şekilde tutunuz.➤ Tırnakları tek tek, tırnak ucundan aşağı doğru hareketlerle sürerek parlatınız.  <p>Resim 1. 35: Tırnakların parlatması</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Tırnağı yeterli derecede parlatmak için her hareketi tırnakta 6–8 kez uygulayınız.	<ul style="list-style-type: none">➤ Tırnak yüzeyini iyice parlatarak pürüzsüz hale getiriniz.➤ Güler yüzlü olunuz.➤ Saygılı olunuz.

İşlem Basamakları	Öneriler
<p data-bbox="197 416 750 451">Tırnak diplerindeki ölü deriyi yumuşatınız.</p> <ul data-bbox="197 482 750 793" style="list-style-type: none"><li data-bbox="197 482 750 617">➤ Sterilize edilmiş bir portakal çubuğu ile ölü deri masaj kremini kutudan alarak, çubuğu tırnak üzerinde yuvarlayınız ve her tırnağın ölü derisi üzerine koyunuz.<li data-bbox="197 727 750 793">➤ Dairesel hareketlerle kremi her tırnaktaki ölü deriye masaj uygulayarak yediriniz.  <p data-bbox="253 1120 706 1152">Resim 1.36: Ölü deriye krem sürülmesi</p> <ul data-bbox="197 1183 583 1214" style="list-style-type: none"><li data-bbox="197 1183 583 1214">➤ Krongla ölü deriyi kaldırınız.  <p data-bbox="286 1541 673 1568">Resim 1.37: Ölü deri kaldırılması</p>	<ul data-bbox="776 499 1291 1027" style="list-style-type: none"><li data-bbox="776 499 1006 530">➤ Dikkatli olunuz.<li data-bbox="776 551 1265 617">➤ Ölü deri çıkarıcı kremi, kütiküle iyice yediriniz.<li data-bbox="776 638 1225 731">➤ Bu işlem sırasında tırnaklara zarar vermemek için gereksiz baskı yapmayınız.<li data-bbox="776 741 1240 772">➤ Tırnağı çizmemeye özen gösteriniz.<li data-bbox="776 793 1136 824">➤ Hijyen kurallarına uyunuz.<li data-bbox="776 845 1288 897">➤ Yumuşatıcı krem sürülen parmakları su kabında 10 dk. kadar bekletiniz.<li data-bbox="776 917 1184 980">➤ Ürünün tırnak üzerinden temizlendiğinden emin olunuz.<li data-bbox="776 1000 980 1031">➤ Nazik olunuz.

- Mankenin elini, bir miktar sıvı sabun veya yumuşatıcı solüsyon bulunan ılık su ile dolu kaba batırınız.



Resim 1.38.: Elin manikür kabına konması

- Ölü deri yumuşayınca kadar suda eli bekletiniz.
- Eli su dolu kaseden çıkarıp, kurulayınız.
- Sudan çıkan el parmaklarını manikür havlusuyla kurulayınız.



Resim 1.39: Elleri kurulama


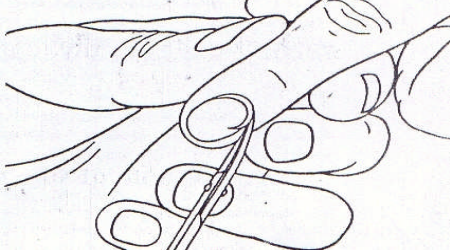
- Ölü deri çıkartıcı solüsyonu fırçası yardımıyla parmaklara sürünüz.
- Fırçayı dört hareket ile birinci ve ikinci hareketi tırnak kenarlarından aşağıya doğru, üçüncü tırnak dibine, dördüncü hareketi tırnak altına sürünüz

- Bu işlemi tırnakların hepsinde tekrarlayınız.
- Portakal çubuğunun çengel şeklinde olan ucu ile derileri hafifçe tırnak kenarlarından geriye itiniz.
- Aynı eli suya batırıp çıkarınız ve bir pamuk parçası ile tırnaktaki kütikül çıkartıcı solüsyon lekelerini siliniz.
- Elleri kurulayınız.
- Kütikül çıkartıcı solüsyonu diğer ele sürünüz ve aynı işlemleri tekrar ediniz.



Şekil 1.16: Ölü deri açmak

- Bu işlemi tüm tırnakların için uygulayınız.

İşlem Basamakları	Öneriler
<p>Et makası ile ölü deriyi kesiniz</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Et makasının tutma yerine sağ elin baş ve yüzük parmağını yerleştiriniz.➤ Et makasının kavisli kısmını kendinize doğru tutunuz.➤ Et makasının sivri uç kısmını, elin küçük parmağının, tırnak dibindeki ölü derinin sağ başlangıç kısmına yerleştiriniz  <p>Resim 1.40: Et makası ile ölü derinin kesilmesi</p>  <p>Şekil 1.17: Tırnak dibindeki etlerin kesilmesi</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Ölü deriyi et makasının uç kısmıyla bir defada tek parça olarak dikkatli ve muntazam bir şekilde kesiniz.➤ Sol ve sağ elin bütün tırnak diplerine aynı işlemi uygulayınız.	<ul style="list-style-type: none">➤ Dikkatli olunuz.➤ Et makasını tekniğine uygun tutunuz.➤ Çok hassas ve hemen kanayan ince tırnak etlerini kesmeden sadece itiniz.➤ Ölü deriyi koparmadan yarım ay şeklinde kesiniz.➤ Kesilen kısımda pürüzlerin kalmamasına özen gösteriniz.➤ Nazik olunuz.➤ Hijyen kurallarına uyunuz.➤ Titiz ve düzenli olunuz.

Et Pensi ile Tırnak Kenarındaki Ölü Deriyi Kesiniz.

- Başparmağı pensin üst kısmında işaret ve orta parmağı pens sapının dış yanında, yüzük ve serçe parmağı ise pens sapının alt iç kısmından tutunuz.
- Pens sapını parmaklar yardımı ile içe ve dışa doğru hareket ettirerek tırnak kenarındaki yumuşamış fazla ölü deriyi pensin keskin uç kısmıyla ileri geri hareketlerle kesiniz.



Resim 1.41: Et pensi ile ölü deri alınması

- Aynı işlemi bütün parmaklarda uygulayınız.
- Elleri tekrar suya batırınız.
- Elleri kurulayınız.
- Son kontrolü yapınız.



Resim 1.42: Et pensi kullanımı




- Ölü deriyi koparmadan kesiniz.
- Ölü deriyi yarım ay şeklinde ve bir kerede kesiniz.
- Yanlış manikür şeytantırnağı oluşmasına neden olur.
- Ölü deriyi, derin almayınız.
- Kanatmayınız.
- Cilt kazara kesilirse anında antiseptik uygulayınız.
- Dikkatli ve düzenli çalışınız.

- Aynı işlemi sol ve sağ eller içinde uygulayınız.
- Tırnak etlerinin kesildiği yerlere dezenfektan losyon uygulayınız.



Resim 1. 43: Manikürlü eller

İşlem Basamakları	Öneriler
<p>Şeytan tırnağını alınız.</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Şeytan tırnağının bulunduğu bölgeyi dezenfekte ediniz.➤ Başparmağı pensin üst kısmında işaret ve orta parmağı pens sapının dış yanında, yüzük ve serçe parmağı ise pens sapının alt iç kısmından tutunuz➤ Pens sapını parmaklar yardımı ile içe ve dışa doğru hareket ettirerek tırnak kenarında çıkıntı halindeki şeytan tırnağını deri ile birleştiği yerden kesiniz.➤ Kesilen kısmı tekrar dezenfekte ediniz.	<ul style="list-style-type: none">➤ Dikkatli olunuz.➤ Et makasını tekniğine uygun tutunuz.➤ Şeytantırnağının birleştiği yere daha iyi girebilmek için parmak derisini yanlara doğru gerdiriniz.➤ Nazik olunuz.➤ Müşteriye şeytantırnağını koparmamasını öneriniz.

İşlem Basamakları	Öneriler
<p>El masajını uygulayınız</p> <p>➤ Yeterli miktarda masaj kremi avuç içine alarak müşterinin sol eline masaj yapmak üzere, iki elin avuç içine yayınız.</p>  <p>Resim 1.44: Ellere kremin sürülmesi</p> <p>➤ Müşterinin elini avuç içi üstte olacak şekilde bir elinizle tutunuz ve diğer elinizin tabanıyla avucunu ovunuz. Bileğe doğru bastırınız, sonra hafifçe geri kaydırınız.</p>  <p>Resim 1.45: Sivazlama masajı</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Kibar olunuz. ➤ Yeterli miktarda krem alınız. ➤ Kremi ele eşit miktarda yedirin. ➤ Masajı tekniğine uygun uygulayınız. ➤ Basınç uygulayınız. ➤ Bilgilerinizi sık sık tekrarlayınız. ➤ Güler yüzlü olunuz. ➤ Düzenli olunuz.
<p>➤ Eli ters çevirip parmaklarınızla destekleyiniz; üzerini başparmaklarınızla ovun, hareketi parmak eklemlerinden bileğe kadar yayarak genişletiniz.</p>  <p>Resim 1.46: Parmakları ovma</p>	

- Her iki elinizle müşterinin elini tutunuz. Parmaklarınızla bileğine doğru bastırarak sıvazlayınız. Bir eliniz bileğe doğru ilerlerken diğer elinizi sıkıca bastırarak elini gevşetiniz.



Resim 1.47: Ovma ve esnetme

- İyi bir masaj parmaklar için çok yararlıdır. Müşterinin elini, avuç içi altta olacak şekilde bir elinizde tutup diğeriyle her parmakta ayrı çalışınız. Parmak ucundan ekleme kadar ovup tümünü sıkıştırınız.



Resim 1.48: Parmaklara masaj (a)

- Eli ters çevirip parmaklarınızla destekleyiniz; üzerini başparmaklarınızla ovunuz, hareketi parmak eklemlerinden bileğe kadar yayarak genişletiniz.



Resim 1.49: Parmaklara masaj (b)

- Başparmağa geldiğinizde, diğer elinizi kullanarak elin her yanını derin bir şekilde ovunuz. Hafif bir basınç yerine sert ve sıkı basınçlar uygulayınız. Başparmağın bitim yerindeki kaslı bölgenin tümüne sıkı ve dairesel basınçlar uygulamak için eli ters çeviriniz.



Resim 1.50: Parmaklara masaj (c)

- Eli ters çevirip parmaklarınızla destekleyiniz. Ana eklemlerden başlayarak bir başparmak diğerini izleyecek şekilde bileğe doğru ovunuz, kırışlar arasındaki oluklara başparmaklarınızla bastırınız. Bunu her bir olukta birkaç kez yapınız, sonra eli ters çevirip en başta yaptığınız gibi elinizin tabanını avuç içine bastırarak ovalayınız.



Resim 1.51: Kirişler arası masaj

- Bir elinizi yumruk yapınız, diğeriyle müşterinizin elini avuç içi yukarıda olacak şekilde tutunuz. Parmak eklemlerinizle art arda küçük daireler çizerek yumruğunuzu tüm avuçta gezdiriniz. Basıncı derinden hafife kadar değiştirerek harika bir duygu uyandırabilirsiniz. (Bu, esnekliği ve koordinasyonu arttığından sizin için de yararlıdır.)



Resim 1.67: Dalga masajı

- Avuç içi açıkken serçe parmaklarınızdan birini müşterinin serçe ile yüzük parmağı, diğerini de işaret ve başparmağı arasından geçirerek elini tutunuz, diğer parmaklarınız alttan desteklesin. Avucu esnetmek için elini açınız. (Bu, normal kavrama hareketlerimize karşı bir etkide bulunarak ellerdeki tüm gerginliğin giderilmesini sağlar.)



Resim 1.52: Eli esnetmek (a)

- Bu şekilde eli esnetmeye devam ediniz. Başparmaklarınızı avucun üzerine getirerek dışarı doğru yayılan hareketlerle tüm avucu ovunuz. Sonra, yalnızca bir başparmağınızı kullanarak tüm avuçta küçük dairesel basınçlar uygulayınız. (Gerginlik her noktada olabilir ve sıkı basınçlar uygulamak da çok rahatlatıcıdır.)



Resim 1.53: Eli esnetmek (b)

- Eli parmaklarınızla destekleyerek başparmaklarınızla tüm bilek çevresini ovunuz. İç kısımdan başlayıp kola ve yanlara doğru devam ediniz. İki başparmağınızı birlikte, sonra da sırayla kullanınız. Eli ters çevirip diğer yanda da aynı şekilde çalışınız. Parmaklarınızı yukarı doğru bastırarak itip geriye doğru hafifçe kaydırınız.



Resim 1.54: Bilek masajı

- Tüm eli sıvazlayınız ve eli çevirerek iki avucunuz arasına alınız. Ellerinizi birkaç saniye birbirine bastırınız.



Resim 1.55: Masajı bitirme

- Ellerinizi gevşetip yavaşça parmaklardan aşağı doğru çekiniz. El artık tamamen gevşemiş olmalıdır. Bunu birkaç kez tekrarlayınız.



Resim 1.56: Masajı sıvazlama ile bitirmek

İşlem Basamakları	Öneriler
<p>Oje sürünüz.</p> <p>➤ Müşterinin takıları varsa, oje sürmeden önce takıları takınız.</p> <p>➤ Müşterinin isteğine göre oje rengini seçiniz.</p> <p>➤ Sürülecek ojeyi iki avuç içine alıp ileri</p>	<p>➤ Seçtiğiniz ojenin içeriğinde oje katmanında bulunması gereken özelliklerin olmasına özen gösteriniz.</p> <p>➤ Müşterinin renk seçiminde fikrini alınız.</p> <p>➤ Kıyafet ve makyaj rengiyle de uyumlu olan rengi belirleyiniz.</p>

geri hareketler ile avuç içinde çeviriniz.

- Ojenin kapağını açınız.



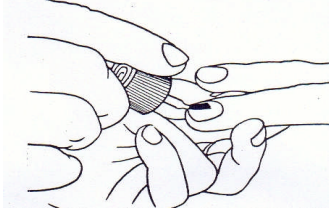
Resim 1.57: Oje

- Oje fırçasına bir miktar oje alınız.
- Sol elin tırnaklarından başlayınız.
- Manikür sıralamasına göre parmakları takip ediniz.



Resim 1.58: Oje sürmesi

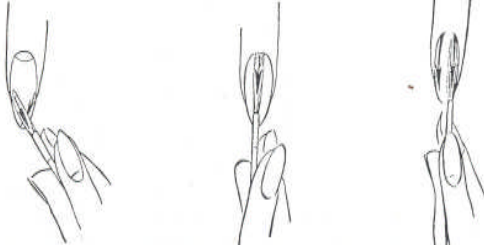
- Sürülecek tırnağı parmaklarla alttan destekleyerek tutunuz.




Şekil 1.18: Oje sürülmesi

- Ojeyi kullanmadan önce şişeyi iki elinizin arasında yuvarlayarak iyice karıştırın
- Sürdükten sonra iki dakika kadar kurumasını bekleyiniz.
- Oje şişesinin kenarlarına temizlendiğinden emin olunuz.
- Bulaşan oje lekelerini cila çıkarıcıyla temizleyiniz.
- Şişenin ağzını sıkıca kapatınız.
- Tırnaktaki ojenin kurumasını çabuklaştırmak için aerosol tüpte oje kurutucu solüsyonu tırnakların üzerine püskürtünüz.
- Dikkatli olunuz.
- Temiz ve düzenli çalışınız.

- Düzgün bir oje sürmek için tırnağın dibinden ucuna doğru üç fırça darbesi ile önce tırnağın ortasından, daha sonra iki yan tarafından fırçayı yukardan aşağı hareketlerle sürünüz.



Şekil 1.19: Oje sürme tekniği

<ul style="list-style-type: none"> ➤ Aynı uygulamayı sağ el tırnaklarında tekrar ediniz. ➤ Eğer oje birden fazla kat olarak sürülecekse her katın kurummasını bekleyip ondan sonra sürünüz. ➤ Oje sürerken deriye değmemesine dikkat ediniz. Eğer değmişse bir parça asetonlu pamuk ile ojeli kısımları siliniz. ➤ Ojenin bozulmadan kurummasını bekleyiniz.  <p style="text-align: center;">Resim 1.59: Oje sürülmüş eller</p>	
---	--

İşlem Basamakları	Öneriler
<ul style="list-style-type: none"> ➤ French oje uygulayınız ➤ Ele manikür yapınız.(bkz. Manikür uyg.) ➤ Oje sürülecek tırnağı parmaklarla alttan destekleyerek tutunuz. ➤ Tırnaklara bir kat renksiz kuvvetlendirici uygulayınız. ➤ Tırnağın beyazına (uç kısmına)çizgi halinde bir kat beyaz mat oje sürünüz. ➤ Bir pamuklu çubuğu hafifçe asetonla ıslatıp taşırdığınız kısımları temizleyiniz. ➤ Uç kısımlara uyguladığınız beyaz ojenin tamamen kurduğundan emin olduktan sonra, tırnağın tümüne pembe, bej veya tırnak rengi gibi natürel renkte bir oje sürünüz. ➤ Aynı işlemleri diğer elin parmaklarında uygulayınız. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Tırnakları kuvvetlendirmek ve ojenin ömrünü uzatmak için kuvvetlendirici uygulayınız. ➤ Bu işlemin kolayca yapılması için kendinden yapışkanlı bir kâğıtla tırnağın geri kalanını kapatabilirsiniz. ➤ Sürülen ojenin tamamen kurduğuna emin olunuz. ➤ Nazik olunuz. ➤ Dikkatli ve düzenli çalışınız.



Resim 1.60: French oje

İşlem Basamakları	Öneriler
<p>Manikür sonrası ortamı düzenleyiniz</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Kullanılmış manikür aletlerini iyice temizleyiniz.➤ Aletleri dezenfektan losyonlarla siliniz.➤ Aletleri sterilazör kabinine yerleştiriniz.➤ Manikür masasını dezenfektan losyonla siliniz.➤ Araç gereçleri masaya düzgün yerleştiriniz.➤ Manikür galoşunu atınız.➤ Manikür taşıyı sabunlu sıcak su ile yıkayarak kaldırınız.➤ Yerleri temizleyiniz.➤ Kirli havluları kirli sepetine atınız.➤ Ellerinizi yıkayıp kurulayınız.	<ul style="list-style-type: none">➤ Bütün kutuları kapalı ve etiketli saklayınız.➤ Kutuları kuru ellerle tutun ve taşıyınız.➤ Sivri uçlu aletleri dikkatli tutun ve düşürmekten kaçınınız.➤ Ortamın temizliğini ve düzenini kontrol ediniz.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Bu faaliyette kazanmış olduğunuz bilgileri aşağıda verilen soruları cevaplandırarak değerlendiriniz.

A. Objektif Testler (Ölçme Soruları)

Açıklama: Aşağıda bir grup çoktan seçmeli soru verilmiştir. Çoktan seçmeli sorularda doğru cevabın önündeki harfi yuvarlak içine alınız.

1. Normal sağlıklı tırnak nasıl olmalıdır?
A) Gevşek tırnak olmalıdır.
B) Kırılğan tırnak plağı olmalıdır.
C) İnce ve yumuşak olmalıdır
D) Sağlam, esnek ve hafif pembe renkte olmalıdır.
2. Aşağıdakilerden hangisi tırnağın görevlerinden biri değildir?
A) Küçük objelerin tutulmasına yardım eder
B) Parmakları korur
C) Parmak ucu duyarlılığı için gerekli değildir.
D) Parmakları rahat hareket etmesini sağlar
3. Kütikülün fonksiyonu nedir?
A) Tırnak yatağını saklamak
B) Yarımaya üzerine doğru uzamak
C) Tırnak kıvrımına enfeksiyon girmesini önlemek
D) Tırnak çevresinde ki deriyi korumak
4. El ve bilek kemikleri kaç tanedir?
A) 8
B) 19
C) 29
D) 27
5. Parmak kemikleri arasındaki eklemler ne tür eklemlerdir?
A) Yarı oynar eklemler
B) Oynar eklemler
C) Oynamaz eklemler
D) Kalça eklemi tipindeki eklemler

6. Tırnak plağı üzerindeki “Beau” çizgilerinin sebebi nedir?
A) Mantar enfeksiyonu
B) Ciddi bir hastalık
C) Tırnakları koparma
D) Kalıtsal faktörler
7. Aşağıdakilerden hangisi tırnak yatağında meydana gelen hastalıklardan biri değildir?
A) Tırnak eti enfeksiyonları
B) Tırnaklarda renk kaybı
C) Dolama
D) Siyah veya kahverengi lekeler
8. Aşağıdakilerden hangisi ojenin içinde bulunan maddelerdendir?
A) Plastikleştiriciler
B) Çözücüler
C) İkinci film tabakası
D) Hepsi
9. Aşağıdakilerden hangisi tırnak bakımı için gereken aletlerden biri değildir?
A) Fırça
B) Krong
C) Törpü
D) Tırnak pensi
10. Tırnak kenarlarındaki alınması gereken kütüküllerin kesilmesinde kullanılan malzeme aşağıdakilerden hangisidir?
A) Törpü
B) Tırnak pensi
C) Et makası
D) Tırnak törpüsü

Not: Cevap anahtarınız modülün sonundadır.

DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız ve doğru cevap sayınızı belirleyerek kendinizi değerlendiriniz. Yanlış cevapladığınız konularla ilgili öğrenme faaliyetlerini tekrarlayınız. Tamamı doğru ise bir sonraki değerlendirme ölçeceğine geçiniz.

PERFORMANS DEĞERLENDİRME

Açıklama: Bu faaliyet kapsamında aşağıda listelenen davranışlardan kazandığınız becerileri “Evet” ve “Hayır” kutucuklarına (x) işareti koyarak kontrol ediniz.

Manikür Uygulaması İçin Ön Hazırlık Yapma

Değerlendirme Ölçütleri		Evet	Hayır
1	Kişisel temizliğinizi yaptınız mı?		
2	Manikür yerinin temizliğini yaptınız mı?		
3	Manikür masasının dezenfeksiyonu yaptınız mı?		
4	Çalışma alanının fiziki ortamını düzenlediniz mi?		
5	Müşteriyi karşıladınız mı?		
6	Müşteriyle ön görüşme yaptınız mı?		
Düzenli ve Kurallara Uygun Çalışma			
1	Kişisel temizliğinize önem gösterdiniz mi?		
2	Manikür masasının temiz ve düzenli olmasına özen gösterdiniz mi?		
3	Manikür uygulamasında dezenfeksiyon ve sterilizasyona özen gösterdiniz mi?		
4	İyi bir manikür uygulaması için müşterinin rahat ve konforlu bir ortamda olmasına özen gösterdiniz mi?		
5	Müşteriyi doğru karşılamaya özen gösterdiniz mi?		
6	Müşteriyle doğru ve dikkatli bir şekilde ön görüşme yapmaya özen gösterdiniz mi?		

Manikür Masasını Hazırlama

Değerlendirme Ölçütleri		Evet	Hayır
1	Manikür masasına, havluyu serdiniz mi?		
2	Tırnak törpülerini hazırladınız mı?		
3	Tırnak makasını hazırladınız mı?		
4	Et masasını hazırladınız mı?		
5	Et pensini hazırladınız mı?		
6	Ölü deri aparatlarını hazırladınız mı?		
7	Pamuk hazırladınız mı?		
8	Oje çeşitlerini hazırladınız mı?		
9	Oje çıkarıcılarını hazırladınız mı?		
10	El kremlerini hazırladınız mı?		
11	Kâğıt havluları hazırladınız mı?		
12	Dezenfekte edici solüsyonları hazırladınız mı?		
13	Atık maddeler koymak için küçük bir çöp kutusu hazırladınız mı?		
14	Müşterinin üstüne örtmek için örtüleri hazırladınız mı?		
Düzenli ve Kurallara Uygun Çalışma			
1	Temiz ve düzenli oldunuz mu?		
2	Araç gereçleri eksiksiz hazırladınız mı?		
3	Örtü ve havluların temiz ve düzenli olmasına özen gösterdiniz mi?		
4	Aletlerin sterilizasyonunu sağladınız mı?		
5	Ürünleri müşterinin dikkatini çekecek şekilde yerleştirdiniz mi?		
6	Ürünler hakkında teknik bilgilerinizi gözden geçirdiniz mi?		
7	Ürünlerin eksiksiz olmasına özen gösterdiniz mi?		
8	Biten ve bitmek üzere olan ürünleri not ederek, temin yoluna gittiniz mi?		
9	Bozuk ojeleri kullanmamaya özen gösterdiniz mi?		
10	Pamukların kapalı bir kap içerisinde olmasına özen gösterdiniz mi?		
11	Dezenfektanların hazırlama talimatlarına uydunuz mu?		
12	Çöpleri çöp kutusunda biriktirdiniz mi?		
13	Steril olmasına özen gösterdiniz mi?		

Manikür Suyunu Hazırlama

Değerlendirme Ölçütleri		Evet	Hayır
1	Manikür kabını aldınız mı?		
2	Manikür galoşunu hazırladınız mı?		
3	Manikür kabına, manikür galoşu taktınız mı?		
4	Manikür kabına yeterli miktarda ılık su koydunuz mu?		
5	Suyun içine yumuşatıcı solüsyondan yeterli miktarda koydunuz mu?		
6	Manikür suyunun içine iki-üç damla dezenfektan maddesi damlattınız mı?		
7	Manikür suyunu biraz köpürttünüz mü?		
Düzenli ve Kurallara Uygun Çalışma			
1	Temiz ve düzenli oldunuz mu?		
2	Manikür galoşunu, manikür kabına doğru taktınız mı?		
3	Suyun sıcaklığını kontrol ettiniz mi?		
4	En uygun yumuşatıcı solüsyonu seçtiniz mi?		
5	Hijyen kurallarına uydunuz mu?		

Tırnaktaki Eski Ojeleri Silme

Değerlendirme Ölçütleri		Evet	Hayır
1	Ellerinizi yıkadınız mı?		
2	Bir parça pamuk üzerine antiseptik solüsyon damlattınız mı?		
3	Pamuğu başparmak ile işaret parmağı ortasında parmağın ucuna yakın yerde sıkıca tuttunuz mu?		
4	Antiseptik solüsyonlu pamukla elleri temizlediniz mi?		
5	Oje çıkartıcı solüsyon direk olarak şişeden pamuğa döktünüz mü?		
6	Başparmak ile parmağın altı destekleyerek, tırnak plağından ojeye solüsyonlu pamuğu hafifçe bastırarak sürdünüz mü?		
7	Pamuğu tırnak üzerinde bir kenardan diğer kenara doğru gezdirerek solüsyonun ojeyi eritmesini sağladınız mı?		
8	Pamuğu, tırnak üzerinde aşağıya doğru kaydırarak çıkarttınız mı?		
9	Gerektiğinde pamuğu değiştirerek, aynı işlemi bütün parmak tırnaklarına uyguladınız mı?		
10	Sterilize edilmiş portakal çubuğunun ucuna pamuk sardınız mı?		
11	Pamuk sarılı portakal çubuğunu oje çıkarıcı solüsyona batırdınız mı?		
12	Ölü deri ve tırnak duvarı boyunca hafifçe gezdirerek son kalan lekeleri temizlediniz mi?		
Düzenli ve Kurallara Uygun Çalışma			
1	İş önlüğünüzü giydiniz mi?		
2	Ellerinizi uygun bir antiseptik ile yıkadınız mı?		
3	Temiz ve düzenli oldunuz mu?		
4	Yeterli miktarda aseton kullandınız mı?		
5	Koyu ojeleri silerken pamuğu sık değiştirdiniz mi?		
6	Tırnak üzerinde oje kalıntıları bıraktınız mı?		

Tırnakları Kesme

Değerlendirme Ölçütleri		EVET	HAYIR
1	Müşterinin sol elinin küçük parmağından başladınız mı?		
2	Tırnaklar çok uzun ise müşterinin isteğine göre kısalttınız mı?		
3	Tırnak pensini tekniğine uygun tuttunuz mu?		
4	Müşterinin parmağının ucunu sol elinizin işaret ve başparmağı arasında tuttunuz mu?		
5	Parmak arasına alınan tırnak pensinin keskin ağız kısmını açarak, kesilecek tırnağı bu kısma yerleştirdiniz mi?		
6	Parmaklar yardımıyla pensi sıkıştırarak arasındaki tırnağı kestiniz mi?		
7	Bütün tırnaklar için aynı işlemi uyguladınız mı?		
Düzenli ve Kurallara Uygun Çalışma			
1	Müşterinin isteğini dikkatle dinlediniz mi?		
2	Tırnak boylarının eşit olmasına özen gösterdiniz mi?		
3	Tırnak pensini doğru tuttunuz mu?		
4	Tırnak pensini çok sıktınız mı?		
5	Tırnağı iki aşamada kestiniz mi?		
6	Tırnağa zarar verdiniz mi?		
7	Dikkatli oldunuz mu?		

Tırnakları Törpüleme

Değerlendirme Ölçütleri		Evet	Hayır
1	Kesilen tırnakları, törpünün düz tarafıyla şekillendirdiniz mi?		
2	Tırnak törpüsünü tekniğine uygun tutarak, başparmağınızı ve küçük parmağınızı törpüyü desteklemek için alt kısımda kalan üç parmağı da üst tarafından tuttunuz mu?		
3	Törpüyü tırnak ile 45 derecelik bir açıda tuttunuz mu?		
4	Törpüyü kenarlardan ortaya doğru tek bir yönde kullandınız mı?		
5	Bir el parmaklarının tırnaklarına esnek bir tırnak törpüsünün düz kenarını kullanarak şekil vermeye başlayarak tırnağın diğer kenarına da aynı işlemi uyguladınız mı?		
6	Her iki halde de tırnağın şeklinin oval olmasına, düzgün olmasına ve her iki kenarının birbiri ile simetrik olmasına dikkat ettiniz mi?		
7	Şekil verme işlemi, törpünün düz kenarını tırnağın ucundan geçirerek bitirdiniz mi?		
8	Aynı işlemi diğer elin diğer parmaklarında tekrar ettiniz mi?		
9	Aynı sırayı takip ederek tırnakları törpülediniz mi?		
10	Bütün tırnaklarda aynı işlemi uyguladınız mı?		
Düzenli ve kurallara uygun çalışma			
1	Tırnak şekline dikkat ettiniz mi?		
2	Törpüyü tekniğine uygun tutmaya özen gösterdiniz mi?		
3	Yanlış törpü tırnağa zarar verdi mi?		
4	Tırnak uzunluklarını kontrol ettiniz mi?		
5	Tırnak uçundaki pütürleri temizlediniz mi?		
6	Kibar ve nazik oldunuz mu?		
7	Hiçbir zaman testere ile keser gibi ileri, geri hareketler uygulamamaya özen gösterdiniz mi?		
8	Bu hareket tırnağı, tırnak tabanından ayırdı mı?		

Tırnakları Parlatma

Değerlendirme Ölçütleri		Evet	Hayır
1	Sterilize edilmiş parlatma aletini esnek bir şekilde tuttunuz mu?		
2	Tırnakları tek tek, tırnak ucundan aşağı doğru hareketlerle sürerek parlattınız mı?		
3	Tırnağı yeterli derecede parlatmak için her hareketi tırnakta 6–8 kez uyguladınız mı?		
Düzenli ve Kurallara Uygun Çalışma			
1	Tırnak yüzeyini iyice parlatarak pürüzsüz hale getirdiniz mi?		
2	Güler yüzlü oldunuz mu?		
3	Saygılı oldunuz mu?		

Tırnak Diplerindeki Ölü Deriyi Yumuşatma

Değerlendirme Ölçütleri		Evet	Hayır
1	Sterilize edilmiş bir portakal çubuğu ile ölü deri masaj kremi kutudan alarak, çubuğu tırnak üzerinde yuvarlayarak her tırnağın ölü derisi üzerine koydunuz mu?		
2	Dairesel hareketlerle kremi her tırnaktaki ölü deriye masaj uygulayarak yedirdiniz mi?		
3	Krongla ölü deriyi kaldırdınız mı?		
4	Mankenin elini, bir miktar sıvı sabun veya yumuşatıcı solüsyon bulunan ılık su ile dolu kaba batırdınız mı?		
5	Ölü deri yumuşayınca kadar suda eli bekleddiniz mi?		
6	Eli su dolu kaseden çıkarıp, kuruladınız mı?		
7	Sudan çıkan sol el parmaklarını manikür havlusuyla kuruladınız mı?		
8	Ölü deri çıkartıcı solüsyonu fırçası yardımıyla aynı elin tırnaklarına sürdünüz mü?		
9	Fırçayı dört hareket ile birinci ve ikinci hareketi tırnak kenarlarından aşağıya doğru, üçüncü tırnak dibine, dördüncü hareketi tırnak altına sürdünüz mü?		
10	Bu işlemi tırnakların hepsinde tekrarladınız mı?		
11	Portakal çubuğunun çengel şeklinde olan ucu ile derileri hafifçe tırnak kenarlarından geriye ittiniz mi?		
12	Aynı eli suya batırıp çıkararak ve bir pamuk parçası ile tırnaktaki kütikül çıkartıcı solüsyon lekelerini sildiniz mi?		
13	Elleri kuruladınız mı?		
14	Kütikül çıkartıcı solüsyonu diğer ele sürerek aynı işlemleri tekrar ettiniz mi?		
15	Bu işlemi tüm tırnaklar için uyguladınız mı?		
Düzenli ve Kurallara Uygun Çalışma			
1	Dikkatli oldunuz mu?		
2	Ölü deri çıkarıcı kremi, kütiküle iyice yedirdiniz mi?		
3	Bu işlem sırasında tırnaklara zarar vermemek için gereksiz baskı yapmamaya özen gösterdiniz mi?		
4	Tırnağı çizmemeye özen gösterdiniz mi?		
5	Hijyen kurallarına uydunuz mu?		
6	Yumuşatıcı krem sürülen parmakları su kabında 10 dk. kadar beklettiniz mi?		
7	Ürünün tırnak üzerinden temizlendiğinden emin oldunuz mu?		
8	Nazik oldunuz mu?		

Et Makası ile Ölü Deriyi Kesme

Değerlendirme Ölçütleri		Evet	Hayır
1	Et makasının tutma yerine sağ elin baş ve yüzük parmağını yerleştirdiniz mi?		
2	Et makasının kavisli kısmını kendinize doğru tuttunuz mu?		
3	Et makasının sivri uç kısmını, sol elin küçük parmağının, tırnak dibindeki ölü derinin sağ başlangıç kısmına yerleştirdiniz mi?		
4	Ölü deriyi et makasının uç kısmıyla bir defada tek parça olarak dikkatli ve muntazam bir şekilde kestiniz mi?		
5	Sol elin bütün tırnak diplerine aynı işlemi uyguladınız mı?		
Düzenli ve Kurallara Uygun Çalışma			
1	Dikkatli oldunuz mu?		
2	Et makasını tekniğine uygun tuttunuz mu?		
3	Çok hassas ve hemen kanayan ince tırnak etlerini kesmeden sadece ittiniz mi?		
4	Ölü deriyi koparmadan yarım ay şeklinde kestiniz mi?		
5	Kesilen kısımda pürüzlerin kalmamasına özen gösterdiniz mi?		
6	Nazik oldunuz mu?		
7	Hijyen kurallarına uydunuz mu?		
8	Titiz ve düzenli oldunuz mu?		

Et Pensi ile Tırnak Kenarındaki Ölü Deriyi Kesme

Değerlendirme Ölçütleri		Evet	Hayır
1	Pens sapını parmaklar yardımı ile içe ve dışa doğru hareket ettirerek tırnak kenarındaki yumuşamış fazla ölü deriyi pensin keskin uç kısmıyla ileri geri hareketlerle kestiniz mi?		
2	Aynı işlemi bütün parmaklarda uyguladınız mı?		
3	Elleri tekrar suya batırdınız mı?		
4	Elleri kuruladınız mı?		
5	Kontrol yaptınız mı?		
6	Aynı işlemi sol el içinde uyguladınız mı?		
7	Tırnak etlerinin kesildiği yerlere dezenfektan losyon uyguladınız mı?		
Düzenli ve Kurallara Uygun Çalışma			
1	Ölü deriyi koparmadan kestiniz mi?		
2	Ölü deriyi yarım ay şeklinde ve bir kerede kestiniz mi?		
3	Yanlış manikür uygulamamaya özen gösterdiniz mi?		
4	Ölü deriyi derin almamaya özen gösterdiniz mi?		
5	Tırnak diplerini kanatmamaya özen gösterdiniz mi?		
6	Dikkatli ve düzenli çalıştınız mı?		

Şeytan Tırnağını Alma

Değerlendirme Kriterleri		Evet	Hayır
1	Şeytan tırnağının bulunduğu bölgeyi dezenfekte ettiniz mi?		
2	Başparmağı pensin üst kısmında işaret ve orta parmağı pens sapının dış yanında, yüzük ve serçe parmağı ise pens sapının alt iç kısmında olacak şekilde tuttunuz mu?		
3	Pens sapını parmaklar yardımı ile içe ve dışa doğru hareket ettirerek tırnak kenarında çıkıntı halindeki şeytantırnağını deri ile birleştiği yerden kestiniz mi?		
4	Kesilen kısmı tekrar dezenfekte ettiniz mi?		
Düzenli ve Kurallara Uygun Çalışma			
1	Dikkatli oldunuz mu?		
2	Et makasını tekniğine uygun tuttunuz mu?		
3	Şeytantırnağının birleştiği yere daha iyi girebilmek için parmak derisini yanlara doğru gerdirdiniz mi?		
4	Nazik oldunuz mu?		

El Masajını Uygulama

Değerlendirme Ölçütleri		Evet	Hayır
1	Ele krem aldınız mı?		
2	Kremi ele yedirdiniz mi?		
3	Sıvazlama tekniğini uyguladınız mı?		
4	Ovma tekniğini uyguladınız mı?		
5	Ovma ve esnetme tekniğini uyguladınız mı?		
6	Parmaklara masaj yaptınız mı?		
7	Kirişler arası masaj tekniğini uyguladınız mı?		
8	Dalga masajı tekniğini uyguladınız mı?		
9	Ele esnetme masajı uyguladınız mı?		
10	Bilek masajı tekniğini uyguladınız mı?		
11	Masajı sıvazlama tekniği ile bitirdiniz mi?		
Düzenli ve Kurallara Uygun Çalışma			
1	Kibar oldunuz mu?		
2	Yeterli miktarda krem aldınız mı?		
3	Kremi ele eşit miktarda yedirdiniz mi?		
4	Masajı tekniğine uygun uyguladınız mı?		
5	Basınç uyguladınız mı?		
6	Bilgilerinizi sık tekrarladınız mı?		
7	Güler yüzlü oldunuz mu?		
8	Düzenli oldunuz mu?		

Oje Sürme

Değerlendirme Ölçütleri		Evet	Hayır
1	Müşterinin takıları varsa, oje sürmeden önce takıları taktınız mı?		
2	Müşterinin isteğine göre oje rengini seçtiniz mi?		
3	Sürülecek ojeyi iki avuç içine alıp ileri geri hareketler ile avuç içinde çevirdiniz mi?		
4	Ojenin kapağını açtınız mı?		
5	Oje fırçasına bir miktar oje aldınız mı?		
6	Sol elin tırnaklarından başladınız mı?		
7	Manikür sıralamasına göre parmakları takip ettiniz mi?		
8	Sürülecek tırnağı parmaklarla alttan destekleyerek tuttunuz mu?		
9	Düzgün bir oje sürmek için tırnağın dibinden ucuna doğru üç fırça darbesi ile önce tırnağın ortasından, daha sonra iki yan tarafından fırçayı yukardan aşağı hareketlerle sürdünüz mü?		
10	Aynı uygulamayı sağ el tırnaklarında tekrar ettiniz mi?		
11	Eğer oje birden fazla kat olarak sürülecekse her katın kurummasını bekleyerek sürdünüz mü?		
12	Oje sürerken deriye değmemesine dikkat ettiniz mi?		
13	Eğer geçmişse bir parça asetonlu pamuk ile ojeli kısımları sildiniz mi?		
14	Ojenin bozulmadan kurummasını beklettiniz mi?		
Düzenli ve Kurallara Uygun Çalışma			
1	Seçtiğiniz ojenin içeriğinde oje katmanında bulunması gereken özelliklerin olmasına özen gösterdiniz mi?		
2	Müşterinin renk seçiminde fikrini aldınız mı?		
3	Kıyafet ve makyaj rengiyle de uyumlu olan rengi belirlediniz mi?		
4	Sürdükten sonra iki dakika kadar kurummasını beklediniz mi?		
5	Oje şişesinin kenarlarının temizlendiğinden emin oldunuz mu?		
6	Bulaşan oje lekelerini oje çıkarıcıyla temizlediniz mi?		
7	Şişenin ağzını sıkıca kapattınız mı?		
8	Tırnaktaki ojenin kurummasını çabuklaştırmak için aerosol tüpte oje kurutucu solüsyonu tırnakların üzerine püskürttünüz mü?		
9	Dikkatli oldunuz mu?		
10	Temiz ve düzenli çalıştınız mı?		

French Oje Uygulama

Değerlendirme Ölçütleri		Evet	Hayır
1	Elle manikür yaptınız mı?		
2	Oje sürülecek tırnağı parmaklarla alttan destekleyerek tuttunuz mu?		
3	Tırnaklara bir kat renksiz kuvvetlendirici uyguladınız mı?		
4	Tırnağın beyazına (uç kısmına) çizgi halinde bir kat beyaz mat oje sürdünüz mü?		
5	Bir pamuklu çubuğu hafifçe asetonla ıslatıp taşırdığınız kısımları temizlediniz mi?		
6	Uç kısımlara uyguladığınız beyaz ojenin tamamen kurduğundan emin olduktan sonra, tırnağın tümüne pembe, bej veya tırnak rengi gibi natürel renkte bir oje sürdünüz mü?		
7	Aynı işlemleri diğer elin parmaklarında uyguladınız mı?		
Düzenli ve Kurallara Uygun Çalışma			
1	Tırnakları kuvvetlendirmek ve ojenin ömrünü uzatmak için kuvvetlendirici uyguladınız mı?		
2	Bu işlemin kolayca yapılması için kendinden yapışkanlı bir kâğıtla tırnağın geri kalanını kapatabildiniz mi?		
3	Sürülen ojenin tamamen kurduğuna emin oldunuz mu?		
4	Nazik oldunuz mu?		
5	Dikkatli ve düzenli çalıştınız mı?		

Manikür Sonrası Ortamı Düzenleme

Değerlendirme Ölçütleri		Evet	Hayır
1	Kullanılmış manikür aletlerini iyice temizlediniz mi?		
2	Aletleri dezenfektan losyonlarla steril ettiniz mi?		
3	Aletleri sterilazör kabinine yerleştirdiniz mi?		
4	Manikür masasını dezenfektan losyonla sildiniz mi?		
5	Araç gereçleri masaya düzgün yerleştirdiniz mi?		
6	Yerleri temizlediniz mi?		
7	Ellerinizi yıkayarak kuruladınız mı?		
Düzenli ve Kurallara Uygun Çalışma			
1	Bütün kutuları kapalı ve etiketli sakladınız mı?		
2	Kutuları kuru ellerle tutup taşıdınız mı?		
3	Sivri uçlu aletleri dikkatli tutup düşürmekten kaçındınız mı?		
4	Ortamın temizliğini ve düzenini kontrol ettiniz mi?		

DEĞERLENDİRME

Yaptığınız değerlendirme sonunda hayır şeklindeki cevaplarınızı bir daha gözden geçiriniz. Kendinizi yeterli görmüyorsanız öğrenme faaliyetini tekrar ediniz. Eksikliklerinizi araştırarak ya da öğretmeninizden yardım alarak tamamlayabilirsiniz.

Cevaplarınızın tamamı evet ise bir sonraki faaliyete geçiniz.

ÖĞRENME FAALİYETİ- 2

AMAÇ

Bu faaliyetle, gerekli araç gereç ve ortam sağladığında; pedikür uygulamasını tekniğine uygun uygulayabileceksiniz.

ARAŞTIRMA

- Kuaför salonlarına giderek pedikür uygulamalarını gözlemleyiniz, gözlemlerinizi sınıf arkadaşlarınızla paylaşınız.
- Ayak hastalıklarını araştırıp bir dosya hazırlayınız.
- Nasır ve batık uygulamalarını gözlemleyerek sınıf arkadaşlarınızla paylaşınız.

2. PEDİKÜR

2.1. Ayak Anatomisi

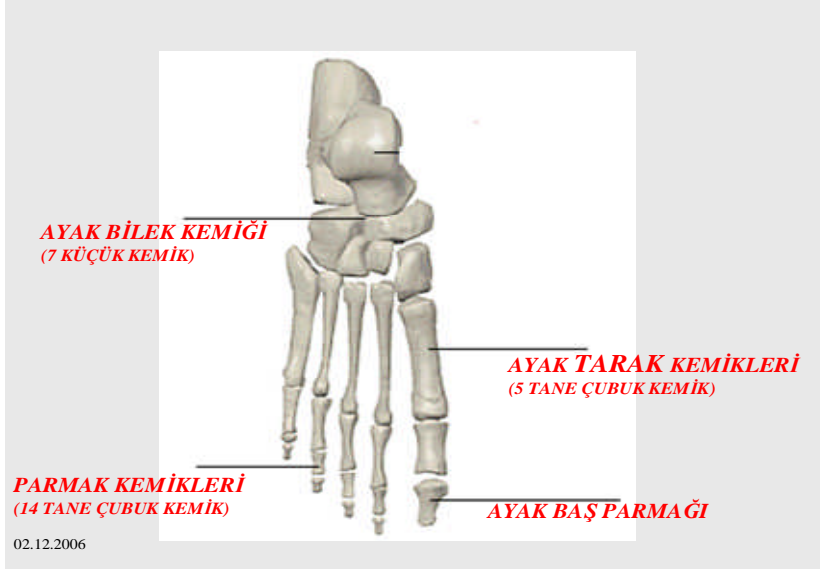
Ayaklar, dik durmamızı ve yürümemizi sağlayan önemli bir organımızdır. Ayağın gücünün büyük kısmını başparmak sağlar. Ayağın denge noktası da ayak tabanıdır. Denge noktasının yeri insandan insana değişir. Ayağınızı basış tarzınız, vücudunuzu dengelemeniz duruşunuzun, yürüyüşünüzün nasıl olacağını belirler. İdeal denge noktası çıplak ayak durarak bulunabilir.

İnsan vücudundaki kemiklerin 1/4 'ü ayaklardadır. Bunlar işlevini yitirse vücudun geri kalanı da devre dışı kalır. Ayakta 26 kemik, 33 eklem, 107 bağ ve 19 kas vardır.

Ayağı 3 bölüme ayırabiliriz. Arka bölüm, tarsal kemiklerin dizilmesinden oluşur. Tarsal kemiklerin en büyüğü topuk kemiği (kalkaneum) dir. Tarsal kemikler birbirine eklem yaparak birleşir. Orta bölümde, metekarpeller adı verilen uzun kemikler bulunur. Bu kemikler beş tanedir. Bir baş kısmı (distal uç), taban (proksimal uç) ve bir gövdeden meydana gelir. Ön bölümde ise, ayak parmak kemikleri (falankslar) bulunur. Ayaktaki 5 parmakta 14 tane kemik bulunur. Ayak başparmağı, aynen ellerimizin başparmakları gibi yalnızca iki, diğer ayak parmakları ise üçer tane eklem içerir. Ayak parmaklarına yük bindiğinde başparmak zemine bastırırken, diğer 4 parmak bir kavrama hareketi yapar. Ayakta ön kemerle, başparmağın eklemine kadar ayağın içini izleyen uzun kemer olmak üzere 2 kemer (kavis) sistemi vardır. Öndeki kemer, ayağa yük binmediği zamanda kemerin biçimini koruyan, yük bindiğinde ise kemer zemine bastırıldıkça gerilen kaslar tarafından biçimlendirilir. Kemere binen yük ne kadar fazlaysa, kaslarda da o kadar gerginleşir. Ayağın ve ayak parmaklarının birçok hareketi, bacağın aşağı bölümünden başlayan ve tendonları ayağa yapışan kaslar tarafından kontrol edilir. Özellikle baldır kaslarını ayak topuğuna bağlayan aşil tendonu, hareketlerin büyük bir bölümünü sağlar.

Daha ince hareketlerin kontrolünü ise, hem başlangıçları hem de yapışma yerleri ayağın bizzat kendisinde olan kaslar üslenmiştir. Ayak bileğinin 4 yanı boyunca uzanan tendonlar bileğin sabit kalmasına yardımcı olurken, adaleleri ile ayak bileği hareketlerini-zıplama gibi yönetir.

Bir çift ayakta yaklaşık 250.000 ter bezi vardır. Bunlar günde yaklaşık 0,25 litre ter salgılar. Normal bir insan günde ortalama 8.000- 10.000 adım atar. Hayat boyu atılan adımlar toplandığında bu rakam 185.000 km eder. Bu da dünya çevresinin 4 katı kadardır.



Şekil 2.1: Ayak iskeleti



Resim 2.1: Ayak kemik yapısı



Resim 2.2: Ayak kemik yapısı

2.2. Ayak Hastalıkları

Çok az insan ayak sorunuyla doğar. Rahatsızlıklar genellikle ihmal, gerekli bakımın yapılmaması ve çoğunlukla kötü ayakkabı giyilmesinden ortaya çıkar. Erkeklerle oranla kadınlarda hemen hemen 4 kat fazla ayak problemi yaşanır ve bunun baş nedeni topuklu ayakkabılardır, 5 cm' den yüksek olan bütün topuklar ayak kavisinin sert hareketleri emme işini alt- üst eder. Dolayısı ile ortaya baş ağrıları, sırt ağrıları çıkar. Bu durum bacak kaslarını, duruşu da kötü etkiler. Ayaklarımız genel sağlığımızın aynasıdır. Eklem rahatsızlıkları, şeker hastalığı, sinir hastalıkları ve dolaşım bozuklukları gibi birçok hastalığın ilk belirtileri ayaklarda saptanabilir. Bu nedenle ayak şikayetleri ciddi rahatsızlıkların habercisi de olabilir.

2.2.1. Topuk Dikeni (Epin Kalkenei) :

Topuk dikeni çok yaygın bir sorundur. Genellikle orta yaşlarda görülen bu rahatsızlık, topuğun altındaki ağırlı bir çıkıntının oluşmasından meydana gelir. Topuk altındaki kemik zarı iltihaplanarak zamanla çıkıntıya dönüşür. İltihap çoğunlukla kemik ile ayağa hareket veren kasların birleştiği noktada oluşur, bu nedenle ayak hareketlerini de güçleştirir. Dolayısıyla tedavide ayak basış sorunlarının da giderilmesi gerekir. Ayak tabanında topuk üzerine bastırıldığında ağrı vardır.

Tabanda gözle görülür şekilde, çivi seklinde bir çıkıntı oluşturan bu rahatsızlığın nedenleri genellikle;

- Düşük taban ya da çukur taban gibi ayak basış sorunları,
- Yanlış ayakkabı kullanımı,
- Uzun süre ayakta durarak çalışma,
- Bazı romatizmal hastalıklar
- Sert tabanlı ayakkabılarla sert zeminlerde yürüyüp koşma,

Aşırı kilo alma ya da verme olarak sayılabilir Tedavisi; doktorun önerdiği tedavi programına uyulmalıdır. Kişi bu rahatsızlığın başında, öncelikle basma ve yürüme sırasında topuğunda ağrı hissettiğini söyler. Durum iyice ilerleyince hasta sabah kalktığına dahi ayağının üzerine basamaz hale gelir. Bilindiği gibi topuk, ayakta vücut yükünü en fazla taşıyan noktadır. Ayrıca topuğun ayağa kalkıldığında basıncı alan ilk nokta olması, özellikle ayakkabı seçimini çok önemli kılmaktadır. Öncelikle topuk dikenine rastlanıldığında bu rahatsızlığın tekrarlayabileceğini bilmek gerekir.

Bu nedenle alınan önlemler, uygulanan tedavi bittikten sonra bir müddet daha sürdürülmelidir. Giyilen ayakkabının topuk kesiminin rahatlığı çok önemlidir. Topuk hassaslaştığı andan itibaren yumuşak bir yastıkla desteklenmesinde yarar vardır. Bu yastık sünger, silikon ya da kauçuk olabilir. Malzeme seçiminde kişinin vücut ağırlığı göz önüne alınmalı, vücut ağırlığı fazla ise çabuk ezilmeyen dayanıklı malzeme tercih edilmelidir. İlerlemiş topuk dikeninde ise, topuk dikeninin rastladığı bölgesi oyuk olan topuklar ya da tabanlıklar kullanılır. Bunlar kastaki ve yumuşak dokudaki basınç ve stresi azaltır. Ve tabii ki hasta kilolu ise kilo vermesi önerilir. Ağrı kesici ve antiromatizmal ilaçlar ve bunlara rağmen ağrı geçmezse, topuğa, kemik çıkıntısının olduğu bölgeye kortizon enjeksiyonu yapılır. Yine geçmez ise ameliyatla bu çıkıntı alınır.

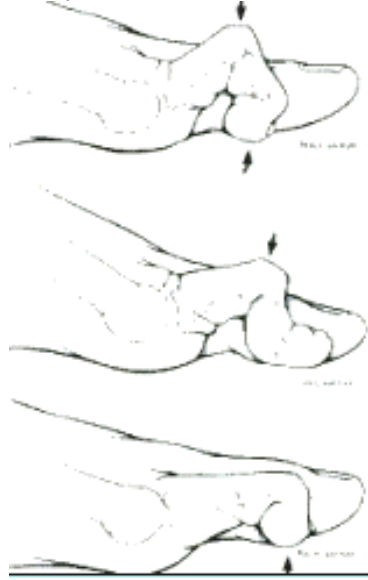


Resim 2.3: Topuk dikenini

2.2.2. Ayak Parmaklarında Bükülme – Çekiç Parmak

Özellikle açık ayakkabılarda kişiyi rahatsız eden sorunlardan birisi de "çekiç parmak" olarak adlandırılan, ayak parmak eklemlerinde görülebilen bükülmelerdir. Bu bükülmeler öyle ilerleyebilir ki parmaklar pençe görünümünü alır, tırnaklar hiç görünmeyebilir. Çoğu zaman doğuştan olan bu rahatsızlık uygunsuz ayakkabılar ve dokuda sinir harabiyeti ve dolaşım bozukluklarının etkisiyle de gözlemlenebilir. Rahatsızlığın belirtisi, parmakların gözle görülür şekilde içe doğru kıvrılmasıdır. Bükülen parmağın sırtında zamanla nasır oluşur. Bu durumda ayakta olan bir kişinin parmak uçlarına, parmak tepe noktasına anormal basınç yüklenir. Bu da vücudu taşıyan ayak noktalarında genel bir dengesizliğe yol açar. Böyle durumlarda yapılacak ilk önlem, parmakların rahat edeceği genişlikte yumuşak ayakkabılar tercih etmek olacaktır. Basış sorunu için bir tabanlık kullanılıyorsa, mutlaka ayakkabı ile birlikte denenmelidir.

Parmakta oluşan nasırlar için parmak üstü nasır petleri kullanılabilir. Çekiç parmakları düzeltici parmak apareylerinden de yararlanılabilir.



Şekil 2.2: Çekiç parmak

2.2.3. Başparmaktaki Kemik Çıkıntısı

Yaz aylarında açık ayakkabı tercih edenleri gerek estetik gerekse sağlık açısından rahatsız eden bu durum çoğu zaman basit yöntemlerle giderilir. Sorun ayak başparmağının diğer parmaklara yanaşmak üzere dışarıya doğru bükülmesi şeklinde tanımlanabilir. Özellikle hanımlarda çok sık görülür. Nedeni, genellikle dar ve yüksek topuklu ayakkabılardır. Çukur taban ve düztaban gibi basış ve problemlerinde, sıkı bantlı ayakkabı kullananlarda da sıkça rastlanır. Öncelikle daha çok orta yaşı geçkin hanımlarda gözlenir. En erken hissedilen belirti, tabanda başparmağın altına gelen bölgede hissedilen ağrıdır. Zamanla ağrı artar ve kızarıklık başlar, başparmak ekleminde yuvarlak bir çıkıntı oluşur. Buna halk arasında kemik çıkması denir. Hafif vakalarda sivri uçlu ve dar ayakkabılar giyilmemelidir. Önü küt ayakkabı içine ya da terlikle başparmak ile ikinci parmak arasında yerleştirilen makaralar kullanılabilir. Parmaklara egzersiz yararlı olur. İlerlemiş vakalarda gece ateli de kullanılabilir.



Şekil 2.3: Başparmaktaki kemik çıkıntısı

2.2.4. Tırnak Mantarı

Tırnaktaki mantar yaz aylarında en sık rastlanan sorunlardan biridir. Ayaktaki mantar enfeksiyonları özellikle ayak başparmağında görülür. Genellikle, yetişkinlerde vurma ya da çarpmaya maruz kalmış tırnaklarda rastlanır. Tırnak genellikle asimetric olarak kalınlaşır, sararır ve kolayca parçalanır. Mantar uçtan başlayıp parmak kıvrımına kadar yayılır. Tırnağın etrafı ölü deri ve parçacıklarla doludur. Değişiklikler genelde simetrik olarak gözlenir. Tırnak kenarında, kızarıklık ve şişme vardır. Tırnak renk değiştirerek kahverengileşir, zamanla katmanlarına ayrılan tırnak yavaş yavaş dökülür. Mantarlı tırnaklar tırnağın batmasına neden olabilir ve ağır bir koku yapar. Mantar tedavisi uzun sürer. Uzun süren bu rahatsızlıklarda mantarlı bölge kuru tutulmalı ve bakımı sürekli yapılmalıdır. Bu tür bir rahatsızlıkta, bot, lastik ayakkabılar, sentetik malzemeli ve yünlü çoraplar kesinlikle giyilmemelidir. Daha çok ayağı terletmeyen ve teri emen çorap ve ayakkabılar giyilmelidir. Ayağın bir yere çarpmamasına ve üzerine baskı yapılmamasına dikkat edilmelidir. Burunları ve parmak kısmı dar ayakkabılar giyilmemelidir.



Resim 2.4: Tırnak mantarı

2.2.5. Ayak Mantarı

Değişik türlerde mantarı vardır, bunları her ortamdan alabiliriz. Özellikle havuzlar, duşlar, soyunma odalarından ve yalınayak yürüdüğümüz her yerden. Eğer kapalı ayakkabı giyiyorsanız, ayağınız sıcak ve nemli ise mantarın üreyip büyümesi için ideal bir ortam yaratmış olursunuz.

Mantar kaşıntı yapar, deri çatlar, soyulur ve kızarır. Ayrıca su toplayabilir. Nemli deride, özellikle parmak araları ve altlarında bulunur. Ya da ayağın tabanındaki kuru deride oluşabilir. Özellikle yaz aylarında, güneş deriyi kurutup derideki doğal koruyucu yağları yok eder. Giyilen ayakkabının yarattığı sürekli travmayla birlikte ayağı mantarın üremesi için ideal ortam yaratmış olur

Mantar hastalığı tedavi edilmezse, derideki mantar tırnağa geçebilir. Bu safhaya geldiği zaman tedavisi zorlaşır. Mantar enfeksiyonu vücudun her yerine dağılabilir, kafa derisine, eller ve özellikle ayağınızı sildiğiniz havluyla vücudunuzu da silerseniz. Ayağınızın sağlığı için, ayağı terletmeyecek ve hava aldıracak ayakkabılar seçilmelidir. Her gün çorap değiştirilmeli, havuz, hamam ve duşlarda terlik giyilmelidir. Asla başkasının ayakkabı ve terlikleri giyilmemelidir.

Mantar kuru derideyse, bu bölgeye mantar kremi sürülmelidir. Böylece ayağın doğal nem dengesini de arttırmış oluruz. Mantar parmak arasında nemli ortamda ise ayaklar soğuk suda yıkanmalıdır, çünkü sıcak su mantarın artmasını sağlar. Ancak ilerlemişse mantar ilacı kullanılmalıdır.



Resim 2.5: Ayak mantarı

2.2.6. Nasır (Sertleşmiş deri)

Nasır vücudun korunma mekanizmasıdır. Ayakta sürtünme ya da basıncın olmasından meydana gelir. Vücut deriyi kalınlaştırarak, ayakları koruyacak tampon gibi bir tabaka yapar. Nasırlar ölü deriden oluşur. Bunlar koni biçimindedir, ortada da içe batık bir kısım bulunur. Bu orta kısım bir sinire basınç yaparsa nasır çok acı verir. Nasırlar genellikle ayak parmakları eklemlerinde belirirler. Nasırlar ayağın üstünde olduğu gibi altında da olabilir. Buna da ayakkabı tabanının, ya da astarının düzgün olmaması yol açar. Nasırlar parmak aralarında olursa nemli kalır. Bunlara yumuşak nasır denir.

Ayakları ılık tuzlu suda 15 dakika dinlendirmek nasırlara iyi gelecektir. Ayrıca parmak aralarını kurulamakta çok önemlidir. Nasır tedavisinde hazır nasır bantları da kullanılmaktadır. Nasır çok ilerlemişse ya da iltihap ve kan görülürse hemen bir doktora başvurulmalıdır.



Resim 2.6: Nasır

2.2.7. Düztabanlık

Düztabanlık ayakta pek çok durumu ifade edebilir. Ayağın dışa dönmesi, her ayak basışında bir parça tahta gibi hissettiren ayaklardan 1 veya 2 arkının çökmesi anlamına gelebilir. Ayağa aşırı yük bindiğinde de oluşan bir rahatsızlıktır. Bacakla ayak arasındaki ilişkinin hafifçe kötü olmasına sık rastlanır ve sonuç, yetersiz denge olabilir. Ayak tabanları, yük bindiği zaman, aşırı yüklerle beraber zemine doğru zorlanabilir.

Düztabanlıkta pek çok sebep vardır. Kalıtsal faktörler, aşırı yük, aşırı kilo, yara, kötü ayakkabılar veya zayıf kaslar olabilir. Bunların tedavisinde ise, ayak tabanındaki kaslara derin masajlar, ayak banyoları ve kuvvetlendirici egzersizler yapılmalıdır.

2.3. Ayak Bakımında Temel Kurallar

2.3.1. Pediatri

Pediatri, ayak sağlığı, bakımı, ayak ve ayaktan dolayı oluşabilecek sorunlarla ilgilenen bir daldır. Nasır, batık tırnak, kalınlaşmış tırnak tedavileri, düztaban, ayak yapısından dolayı oluşmuş biyomekanik problemler, sporcuların karşılaştığı ayak problemleri pediatrinin uygulama alanına girer. Bütün ömrümüzü üzerinde geçirdiğimiz cefakâr ayaklarımızın bakımına büyük önem vermeliyiz.

- Ayakkabının ayağa göre olması çok önemlidir. Ayakkabı alışverişinizi ayaklarınızın şiş durumuna denk getiriniz.
- Yaptığınız etkinliğe uygun ayakkabı seçin. Örneğin koşarken gündelik ayakkabınızı değil spor ayakkabınızı giyiniz.
- Aşırı yıpranmış ayakkabılarınızı mümkünse giymeyiniz.
- Her gün aynı ayakkabıyı kullanmayınız.
- Yazın sıcak günlerinde ayaklarınızı gün boyu spor ayakkabılara kapatmayınız.
- Sıcak ve ter nedeniyle ayakkabının içi bakteriler için ideal ortam oluşturur.
- Yüksek ince topuklu ayakkabılardan kaçınınız. Bu tür ayakkabılar uzun süre giyildiğinde dengede durmak için bedeni öne eğilmeye zorlar.
- Topuklu ayakkabılar mümkün olduğunca geniş tabanlı olmalı, topuk yüksekliği de 2 cm. en fazla 5 cm.yi geçmemelidir.
- Ayakkabılarınız sivri burunlu olursa parmaklarınız uca doğru toplanarak üst üste binecektir. Bu da zamanla parmakların doğal duruşunu etkileyecektir. Örneğin "hallux valgus" diye adlandırılan başparmak kemiğinin dışa çıkması gibi...
- Yara ve enfeksiyona açık ortamlarda yalınayak yürümeyiniz. Sandalet giyiyorsanız güneşli havalarda vücudunuz gibi ayaklarınızı da kremleyiniz.
- Her fırsatta ayaklarınızı havalandırın ve deri bantlı sandaletleri tercih ediniz, sentetik olmayan ama teri emen doğal malzemelerden yapılmış çoraplar giyiniz.
- Ayaklarınız terlemeye eğilimli ise ayak banyosunu uzatmayınız. Uzun banyolarda deri suyu emerek ayakların şişmesine yol açabilir.
- Terleyen ayakları sabunlu su ile yıkayıp, kağıt havluyla kurulayarak günde bir, iki kez temizleyiniz. Kurularken parmak aralarını özellikle unutmayınız.
- Yaz süresince yüzme havuzları mantar enfeksiyonu açısından ayaklar için sakıncalı. Yüzme havuzlarını seçerken dikkatli olunuz, ev havuzlarının temizliğine özen gösteriniz.

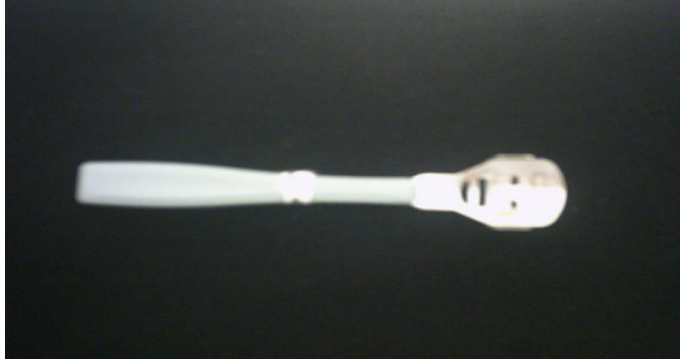
- Ayaklarınızı pudralamak için talk pudrası yerine özel ayak pudralarını seçiniz. Talk pudrası ayakkabı içinde yığılma yapar.
- Terlemeyi önleyici spreyle de ayaklarınızı birçok sorundan kurtarıp hoş bir koku sindirir. Ayak tırnaklarını kanatmadan düz kesin ve çok kısaltmayınız.
- Tırnakların kenarını kesmeyiniz Batık tırnaklara neden olabilir. Şeker hastaları, kan dolaşımı problemi olanlar ve kalp hastalarının tırnaklarının başkaları tarafından kesilmesi daha doğrudur. Çünkü bu grup enfeksiyona eğilimlidir.
- Ayak bakımını deneyimli pedikür uygulayıcılarının eline bırakınız.
- Ayaklarınızdaki ısı ve renk değişimlerini, yaraları inceleyiniz. Kalınlaşan veya düzensiz büyüyen tırnaklar mantar belirtisi olabilir. Ayağın herhangi bir yerindeki yara normal görülmemelidir.
- Ayak ağrılarını kulak arkası etmeyiniz. Kalıcı ağrı varsa uzmanına görününüz.
- Şeker hastalarının yılda bir ayak uzmanına görünmesi gerekir.

2.4. Pedikürde Kullanılan Aletler ve Araç Gereçler

2.4.1. Aletler

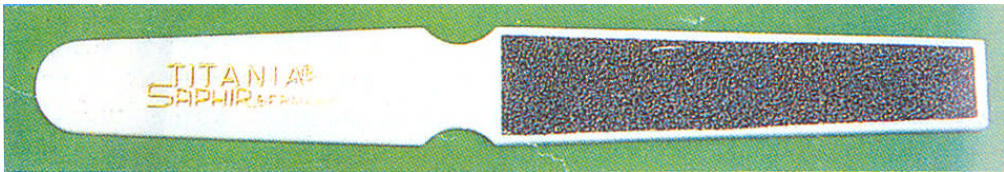
Aletler, şekil vermek, tırnakları parlatmak ve ölü deriyi düzeltmek için kullanılır. Manikürde kullanılan aletlerin aynısı pedikürde de kullanılır. Bunun dışında pedikürde kullanılan aletler şunlardır:

- **Jiletli kesici:** Ayak topuklarındaki kalınlaşmış derinin temizlenmesinde kullanılır.



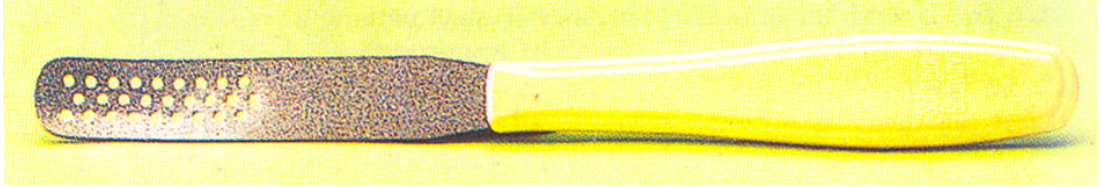
Resim 2.7: Jiletli kesici

- **Düz topuk rendesi:** Ayak topuklarındaki kalınlaşmış derinin temizlenmesinde kullanılır.



Resim 2.8: Düz topuk rendesi

- **Delikli Topuk Rendes:** Ayak topuklarındaki kalınlaşmış derinin temizlenmesinde kullanılır.



Resim 2.9: Delikli topuk rendesi

- **Ponza taşı:** Ayaktaki sertleşmiş derilerin temizlenmesinde kullanılır.



Resim 2.10: Ponza taşı

2.4.2. Araç ve Gereçler

Pamuk, Aseton, Yumuşatıcı kremler ve diğerleri şunlardır:

- **Pedikür havlusu:** Pedikür sırasında müşterinin ayaklarının kurulanması ve aletlerdeki kalıntıların temizlenmesinde kullanılır.



Resim 2.11: Pedikür havlusu

- **Pedikür leğeni:** Pedikür yapılacak kişinin ayaklarını yumuşatmak için kullanılan kaptır. Elektrikli ve masaj yapan çeşitleri de bulunmaktadır.



Resim 2.12: Pedikür leğeni

- **Dezenfekte ilaçları:** Manikürde mikrop kapmasını önlemek amacı ile kullanılan batikon, zefiran, alkol veya özel hazırlanmış solüsyonlar el sağlığı ve aletlerin temizliği için kullanılır.
- **Pedikür terliği:** Pedikür yapılacak kişinin pedikür sırasında giydiği terliktir. Günümüzde artık tek giyimlik terlikler kullanılmaktadır. Bu terlikler müşterinin mantar ve buna benzer bulaşıcı hastalıkları kapmasını engellemiştir.



Resim 2.13: Pedikür terliği

- **Parmak ayırıcı:** Tırnağa sürülen ojenin bozulmaması için parmak aralarını açmak için kullanılır.



Resim 2.14: Parmak ayırma süngeri

Diğer malzemeler: Kâğıt havlu, ayak pudrası, ayak losyonu, kütikül giderici, tırnak güçlendirici, ayak koku giderici, nasır bandı, nasır solüsyonu, masaj kremi vb. İyi bir tırnak bakımı uygulaması için malzeme kozmetiklerin işleme uygun eksiksiz temin edilmesi gerekir. Uçlarında kesinlikle pas olmamalıdır. Araç, gereç ve kozmetikler başkalarının eline geçmeyecek şekilde kendi kılıfları içinde muhafaza edilmeli, yere düşürmemeli, uçlarının keskinliği azaldığı zaman bireyletilmeli, araç gereçler kullanımdan sonra dezenfektanla silinmeli, kurulanmalı, steril cihazına konmalıdır.

2.5. Pedikür Yapılmasının Uygun Olmadığı Durumlar

- Tırnakların çevresindeki deride enfeksiyon
- Tırnak hastalıkları
- Morarmış tırnaklar
- Tırnakları çevreleyen deride kesik ve sıyrıklar
- Tırnakları çevreleyen deride henüz iyileşmemiş yara izi
- Pedikür ürünlerine alerji

2.5.1. Pedikür Uygulaması

Pedikür, ayak, ayak parmaklarını ve ayak tırnaklarının güzelleştirmek için yapılır. Temizleme, tırnaklara şekil verme, ölü derinin kesilmesi, batık tırnakların ve nasırların çıkarılması, topuktaki sertlik ve çatlakların giderilmesi, ayağa masaj uygulaması ve oje sürülmesi aşamalarını içerir. Pedikür işlemi sağlık kurallarına uygun ortamda ve koşullarda yapılmalıdır. Yöntemli ve etkili bir Pedikür işlemi gerçekleştirmek için masanın düzeni ve pedikür malzemelerinin düzgün yerleştirilmesi çok önemlidir. Eğer uygulayıcı sağ elini kullanıyorsa, gerekli bütün malzemeler, işlem sırasında uzanıp almak zorunda kalmaması için sağ taraftaki bir masa üzerine konur; sol elini kullanıyorsa masa ve malzemeler sol tarafa yerleştirilir. Uygulama yapan kişi sırtını kamburlaştırmadan ve öne doğru eğilmeden rahat bir yükseklikte oturmalı ve çalışmalıdır.





Resim 2.15: Pedikür

UYGULAMA FAALİYETİ

Pedikür uygulaması için ön hazırlık yapınız.



İşlem Basamakları	Öneriler
<ul style="list-style-type: none">➤ Kişisel temizliğinizi yapınız.(bk. Ön Hazırlık Mod.).➤ Pedikür yerinin temizliğini yapınız(bk. Ön Hazırlık Mod.)➤ Pedikür masasının dezenfeksiyonu ve sterilizasyonunu yapınız.(bk. Ön Hazırlık Mod.).➤ Çalışma alanının fiziki ortamını düzenleyiniz.(bk. Ön Hazırlık Mod.).➤ Müşteriyi karşılayınız.(bk. Ön Hazırlık Mod.).➤ Müşteriyle ön görüşme yapınız.(bk. Ön Hazırlık Mod.).➤ Pedikür masasını hazırlayınız(bk. Manikür Faaliyeti-1).	<ul style="list-style-type: none">➤ Kişisel temizliğinize önem gösteriniz.➤ Pedikür masasının temiz ve düzenli olmasına özen gösteriniz.➤ Pedikür uygulamasında dezenfeksiyon ve sterilizasyonun çok önemli olduğunu unutmayınız.➤ İyi bir pedikür uygulaması için müşterinin rahat ve konforlu bir ortamda olması gerektiğini unutmayınız.➤ Müşteriyi doğru karşılamamanın önemini unutmayınız.➤ Müşteriyle doğru ve dikkatli bir şekilde ön görüşme yapmanın önemini unutmayınız.

Pedikür Suyunu Hazırlayınız.

İşlem Basamakları	Öneriler
<ul style="list-style-type: none">➤ Pedikür leğeni alınınız.➤ Pedikür galoşunu hazırlayınız.  <p>Resim 2.16: Pedikür galoşu</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Pedikür leğenine, pedikür galoş takınız.  <p>Resim 2.17: Pedikür leğeni</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Pedikür leğenine ayak bileklerini örtecek şekilde ılık su koyunuz.➤ Suyun içine yumuşatıcı solüsyondan yeterli miktarda koyunuz.➤ Pedikür suyunun içine iki-üç damla dezenfektan maddesi damlatınız.➤ Pedikür suyunu biraz köpürtünüz.➤ Pedikür leğenin fişini takınız.➤ Düğmesini açınız.➤ Masaj için ayarlayınız.	<ul style="list-style-type: none">➤ Temiz ve düzenli olunuz.➤ Pedikür galoşunu, Pedikür leğenine doğru takınız.➤ Suyun sıcaklığını kontrol ediniz.➤ Pedikür için en uygun yumuşatıcı solüsyonu seçmeyi unutmayınız.➤ Hijyen kurallarına uyunuz.

Pedikür için müşteriye hazırlayınız.

İşlem Basamakları	Öneriler
<ul style="list-style-type: none">➤ Müşteriyi pedikür koltuğuna alınız.➤ Müşteriyi rahat bir konumda uzman ile tam karşı karşıya olacak şekilde oturtunuz.➤ Müşterinin pantolonunu ayak bileklerinden yukarı doğru katlayınız.➤ Müşterinin ayakkabı ve çorabını çıkarmasını isteyiniz.➤ Kendi diziniz üstüne pedikür havlusunu yerleştiriniz.➤ Karşınızda oturan müşterinin ayağını diz üstündeki havlunun üzerine veya pedikür taburesine yerleştiriniz.➤ Pedikür yapılmasına uygun olmayan bir durum olup olmadığını anlamak için müşterinin ayaklarını ve tırnaklarını dikkatle inceleyiniz.➤ Bir parça pamuk üzerine antiseptik solüsyon damlatınız.➤ Pamuğu başparmak ile işaret parmağı ortasında parmağın ucuna yakın yerde sıkıca tutunuz.➤ Antiseptik solüsyonlu pamukla müşterinin ayak ve tırnaklarını temizleyiniz.	<ul style="list-style-type: none">➤ Nazik olunuz.➤ Ayakkabı ve çorabı ayakaltında olmayacak şekilde güvenli bir yere koyunuz.➤ Müşteride herhangi bir tırnak veya deri enfeksiyonu varsa pedikür yapmayınız.➤ Doktora görünmesini öneriniz.➤ Dikkatli olunuz.

İşlem Basamakları	Öneriler
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ayak parmağındaki eski ojeleri siliniz. (bk. Manikür faaliyeti-1) ➤ Ayakları pedikür suyunda birkaç dakika bekletiniz. ➤ Tırnakları kesiniz. (bk. Manikür faaliyeti-1) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Temiz ve düzenli olunuz. ➤ Tırnakta oje kalıntıları bırakmayınız. ➤ Tırnağı keserken, tırnağı çatlatmayınız. ➤ Tırnağı yanlış törpü uygulamayınız. ➤ Yanlış törpü tırnak batmasına sebep olur unutmayınız. ➤ Tırnak şekline uygun törpüleyiniz. ➤ Tırnak diplerindeki ölü deriyi açarken tırnak üstünü çizmeyiniz. ➤ Fazla baskı uygulamayınız.
<div style="text-align: center;">  <p>Resim 2.18: Ayak tırnaklarının kesilmesi</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Tırnakları törpüleyerek şekil veriniz. (bk. Manikür faaliyeti-1) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Et makası ile ölü deriyi tırnağın bir kenarından diğer kenarına doğru yarım ay şeklinde kesiniz. ➤ Koparmadan bir seferde kesiniz. ➤ Et pensinin ucu ile kalan ölü derileri temizleyiniz. ➤ Ölü deriyi çekiştirmeden ve koparmadan kesiniz. ➤ Etleri derin almayınız.
<div style="text-align: center;">  <p>Resim 2.19: Tırnağın törpülenmesi</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Tırnak diplerindeki ölü deriyi yumuşatınız.(bk. Manikür Faaliyeti-1). 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Cilt kazayla kesilirse, kesik üzerine dezenfektan losyon uygulayınız.

- Ayağı pedikür suyunda 5–10 dakika bekletiniz.



Resim 2.20: Ayakların su içinde beklemesi

- Tırnak diplerindeki ölü derileri açınız. (bk. Manikür Faaliyeti–1).



Resim 2.21: Tırnak diplerindeki ölü deriyi açma


- Et makası ile ölü derileri kesiniz(bk. Manikür Faaliyeti–1).



Resim 2.22: Et makasının kullanılması

<p>➤ Et pensi ile tırnak kenarındaki ölü derinin kesiniz.(bk. Manikür Faaliyeti-1).</p>  <p>Resim 2.23: Et pensi kullanılması</p> <p>➤ Tırnak etlerinin kesildiği yerleri dezenfektan solüsyonla ile siliniz.</p>	
--	--

Topukların törpüleyiniz.

İşlem Basamakları	Öneriler
<p>➤ Ayakları pedikür suyuna koyunuz.</p> <p>➤ Topuklar yumuşayıncaya kadar bekletiniz.</p> <p>➤ Müşterinin sol ayağını sudan çıkarıp havluyla kurulayınız.</p>  <p>Resim 2.24: Ayakları kurulanması</p> <p>➤ Müşterinin sol ayağını havlu serili dizinin üzerine yerleştiriniz.</p> <p>➤ Sap kısmından tutulan topuk törpüsü ya da ponza taşı ile topukları ileri geri seri</p>	<p>➤ Suyun sıcaklığını kontrol ediniz.</p> <p>➤ Topukların iyice yumuşayıp, yumuşamadığından emin olunuz.</p> <p>➤ Topuk törpüsünü tekniğine uygun kullanınız.</p> <p>➤ Yeteri kadar baskı uygulayınız.</p> <p>➤ Dikkatli ve düzenli olunuz.</p> <p>➤ Hijyen kurallarına uyunuz.</p> <p>➤ Güler yüzlü olunuz.</p> <p>➤ Nazik olunuz.</p>

hareketlerle törpüleyiniz.

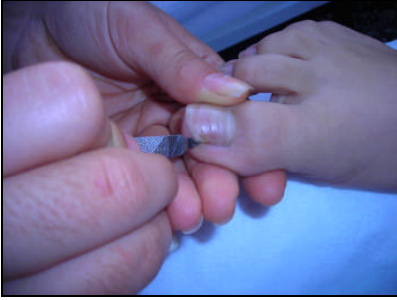


Resim 2.25: Ayakların törpülenmesi

- Topuktaki sertleşmiş kısımları giderene kadar aynı işlemi tekrarlayınız.
- Sağ ayakta da aynı işlemleri uygulayınız.
- İşlemden sonra ayakları tekrar suya koyup havluyla tekrar kurulayınız.
- Ayakları dezenfekte ediniz.

Batık tırnağı alınız.

İşlem Basamakları	Öneriler
<ul style="list-style-type: none">➤ Ayakları pedikür suyuna koyunuz.➤ Batık tırnağın bulunduğu kısımları yeteri kadar suda bekletiniz.➤ Sudan çıkan parmakları kurulayınız.➤ Batığın bulunduğu kısmı alkol ya da batikon ile dezenfekte ediniz.➤ Steril edilmiş krong yardımı ile batık tırnağı yuvasından yavaşça çıkartınız.	<ul style="list-style-type: none">➤ Dikkatli olunuz.➤ Batma yüzünden iltihap ve yara oluşmuşsa müşterinin doktora gitmesini öneriniz.➤ Bir daha ete batmaması için tırnağı derin ve köşeli kesmemesini müşteriye belirtiniz.➤ Müşteriyi 2-3 gün oje sürmemesi konusunda bilgilendiriniz.➤ Batık işleminden sonra müşteriye evde en az 2 gün batikon ile tedavinin devam etmesi konusunda bilgilendiriniz.



Resim 2.26: Batık tırnağın kaldırılması

- Tırnağın ete batan kısmını tırnak pensiyle keserek törpüleyiniz





Resim 2.27: Batık tırnağın kesilmesi

- Batık tırnağın bulunduğu kısmı dezenfekte ediniz.

Nasırı alınız.

İşlem Basamakları	Öneriler
<ul style="list-style-type: none">➤ Ayakları pedikür suyunda koyunuz.➤ Ayakları pedikür leğeninde nasırlar iyice yumuşayıncaya kadar bekletiniz.➤ Müşterinin ayağını sudan çıkarıp havluyla kurulayınız.➤ Müşterinin ayağını havlu serili dizinizin üzerine yerleştiriniz.➤ Nasırın kenarını alkolle ya da batikonla dezenfekte ediniz.➤ Steril edilmiş et pensinin sivri uç kısmı ile nasırın yuvası etrafında yavaş yavaş ve dikkatlice kesmek süratiyle, köke doğru yukarıdan aşağıya konik şekilde kökünden tek parça olarak çıkarmaya çalışınız.➤ Pensin ucuyla fazla dibe inmeden, kanatmadan nasırı temizleyiniz.➤ Temizlenmiş nasırı batikon alkol karışımı ile dezenfekte ediniz.➤ Dezenfekte edilen nasır üzerine nasır ilacını sürünüz ve evde müşterinin devam etmesini sağlayınız.	<ul style="list-style-type: none">➤ Dikkatli olunuz.➤ Et pensini tekniğine uygun tutunuz.➤ Nasırları iyice yumuşamadan almayınız.➤ Nasırı tek parça halinde çıkarınız.➤ Nasırı parçalamadan ve kanatmadan çıkarınız.➤ Nasırı çıkardıktan sonra nasır yerini dezenfekte ediniz.➤ Müşteriye evde uygulaması gereken işlemleri söyleyiniz.➤ Yara haline gelmiş, çıkartılması çok zor ve tehlikeli nasırlara hiç müdahale etmeden doktora gitmesini tavsiye ediniz.

Ayak masajı uygulayınız.

İşlem Basamakları	Öneriler
<ul style="list-style-type: none">➤ Yeterli miktarda masaj kremi avuç içine alarak müşterinin sol ayağına masaj yapmak üzere, iki elin avuç içine yayınız.➤ Dokunuşunuza alışması için ayağı sıvazlayarak masaja başlayınız. Ayağı her iki elinizin arasında sıkıştırınız ve parmaklardan başlayarak ilerleyiniz.  <p style="text-align: center;">Resim 2 28: Sıvazlama (a)</p>	<ul style="list-style-type: none">➤ Kibar olunuz.➤ Yeterli miktarda krem alınız.➤ Kremi ele eşit miktarda yedirin.➤ Masajı tekniğine uygun uygulayınız.➤ Basınç uygulayınız.➤ Bilgilerinizi sık sık tekrarlayınız.➤ Güler yüzlü olunuz.➤ Düzenli olunuz.
<ul style="list-style-type: none">➤ Bileklere ulaştığınızda ellerinizi çevresinde döndürüp hafif bir dokunuşla parmaklara geri getiriniz. Bu ısıtıcı hareket, ayaklarının üşümesinden şikayetçi olanlar için de idealdir. Dört kez tekrarlayınız.  <p style="text-align: center;">Resim 2.29: Sıvazlama (b)</p>	

- Ayağı, parmaklarınızla alttan destekleyip başparmaklarınızı ayak parmaklarının bitim yerine koyunuz. Başparmaklarınızla ayağtan yukarı doğru masaj yaparken yanlara doğru bastırınız ve ayak parmaklarına geri kaydırınız.



Resim 2.30: Başparmak masaj (a)

- Şimdide başparmaklarınızı sırayla kullanarak masaj yapınız. Bir başparmağı yukarı doğru, diğerini yana aşığı doğru kaydırınız. Bu hareket, bileğe ulaşana kadar öncekinden biraz daha uzun sürebilir.



Resim 2.31: Başparmak masajı (b)

- Sağa – sola çevirerek tüm bölgeyi gevşetip ısıtınız. Ayağı, parmakların hemen üstünde iki elinizle sıkıştırıp ellerinizi döndürünüz.



Resim 2.32: Ayak parmaklara masaj (a)

- Her parmağı ayrı ayrı sıkıp yuvarlayınız ve her iki yönde döndürerek hafifçe kendinize doğru çekiniz.



Resim 2.33: Ayak parmaklara masaj (b)

- Başparmağa geldiğinizde diğer elinizi de kullanınız ve her yanını ovalayınız. Parmağın bitim yerini tüm çevresinden sıkıştırınız.



Resim 2.34: Ayak parmaklara masaj (c)

- Tüm ayak parmaklarını bir elinizle kavrayınız, esnetmek için hafifçe öne ve arkaya doğru eğiniz.



Resim 2.35: Ayak parmaklara masaj (d)

- Parmaklarınız altta ve başparmağınız üstteyken iki elinizle ayağı tutunuz. Bir başparmağınız diğerini izlesin, bütün kırışlerin arasına masaj yapınız.
- Başparmaklarınızı ayak boyunca bileğe doğru ilerletiniz ve parmak oluklarının her birini yaklaşık dört kez ovalayınız.



Resim 2.36: Kırışler arası masaj

- Parmaklarınız ayağın üstünde başparmaklarınız da altında olacak şekilde ayağı tutunuz. Bir başparmağınız diğerinin üzerindeyken 3–7 saniye kadar tabana sıkıca bastırınız; yukarı doğru kayarak hareketi tekrarlayınız. Tabanın tamamında ve topuğa doğru bir hat üzerinde çalışınız, sonra bunun her iki yanındaki hat üzerinde basınçlar uygulayınız.



Resim 2.37: Basınçlar

- Bu uyarıcı masajdan sonra, ayağı sıvazlayarak dinlendiriniz. Bir elinizi ayağın üzerine koyup diğerinin tabanıyla ana kemere bastırınız. Elinizi ayağın kavisine göre biçimlendiriniz ve ayağı, yuvarlayarak topuğa kadar ovunuz. Yeniden başlamak üzere hafif bir sıvazlamayla geri dönünüz. Bu hareketi en az dört kez tekrarlayınız.



Resim 2.38: Ayak kemeri

- Bir elinizi ayağın üzerine koyunuz. Diğer elinizi, parmak eklemleriyle masaj yapabilecek bir şekilde kıvrırsınız. Art arda dairesel hareketler yapınız ve parmaklarınızı daire çizerek hareket ettiriniz. Tüm tabanda bastırarak çalışınız. Bu harika bir duygu yaratır ve ellerinizin esnek kalmasına da yardımcı olur.



Resim 2.39: Dalga masajı

- Tüm ayağı en başta yaptığınız gibi sıvazlayınız, sonra elleriniz her iki yandayken bileğin tüm çevresine dairesel basınçlar uygulayınız. Bacağa doğru çıkarken yukarı doğru daireler çizip sıkıca bastırınız, dönerken basıncı azaltınız. Bileğin yanları ve arkasını orta parmaklarınızla, sonra da bileğin önünü başparmaklarınızla ovalayınız.



Resim 2.40: Dairesel masajı

- Bir elinizle ayağı sıkıca tutup diğer elinizin yanıyla tabana vurunuz. Bu hareket çabuk ve hafif yapılmalı, bu yüzden de elleriniz gevşek ve esnek olmalıdır.



Resim 2.41: Kesimalere masaj(a)

- Şimdi de ayak tabanına kesme hareketleri uygulamak için iki elinizi birden kullanınız. Bu daha da hızlı bir harekettir; canlandırıcı ve uyarıcı bir etki yapar.



Resim 2.42: Kesimalere masaj (b)

- Dokunuşunuz çok hafifse, ayağın üzerine de bunu yapabilirsiniz. İki elinizi de kullanarak hafifçe çalışınız ve ellerinizin ayağa dokunur dokunmaz kalkmasına dikkat ediniz.



Resim 2.43: Kemerlere masaj (c)

- Ayak masajının sonuna geliyorsunuz, bu yüzden önceki canlı hareketlerden sonra tümünü sıvazlayarak ayağı dinlendiriniz. En başta yaptığınız gibi her iki elinizi de bileğe doğru gezdirip sonra hafifçe geriye kaydırınız. Ayağı birkaç saniye tutunuz, sonra ellerinizi parmak uçlarına doğru hafifçe kaydırarak bitiriniz.



Resim 2.44: sıvazlama masajı (a)

- Masajı bitirdiğinizde, ellerinizi ayaktan çok yavaş ve hafif bir şekilde kaldırınız. Bu, ayağı rahatlamış bir durumda bırakır. Sağ elinizle bileği arkasından kavrayınız ve diğer elinizi ayağın üzerine koyunuz. Bacağı hafifçe kendinize doğru çekiniz ve yukarı kaldırmadan hafifçe geriniz.



Resim 2.45: Sıvazlama masajı (b)

- Ayağı serbest bırakınız ve sağ elinizi ayağın altına kaydırınız. Ayağı beş saniye kadar tutunuz.



Resim 2.46: Sıvazlama masajı (c)

- Ellerinizi ayağın hatlarına göre biçimlendirerek parmaklara doğru kaydırınız. Parmak uçlarından çok yavaş bir şekilde bırakınız. Bu hareketi iki – üç kez tekrarlayınız.



Resim 2.47: Sıvazlama masajı (d)

- Masajın sonuna doğru hafif hareketlerle tüm ayağı ve bileği gevşetiniz. Bir elinizle bilekten destekleyip diğeriyle ayağı, yukarı ve aşağı doğru yavaşça esnetiniz. Esneyebildiği en son noktada tutup dörde kadar sayınız. Şimdi de ayağı iki yana çeviriniz ve son olarak her iki yönde yaklaşık dört kez döndürünüz.



Resim 2.48: Pasif hareketler

Oje sürünüz.

İşlem Basamakları	Öneriler
<p>➤ Masaj bitiminde ayağa pedikür terliği giydiriniz.</p> 	<p>➤ Temiz ve düzenli olunuz.</p> <p>➤ Dikkatli olunuz.</p> <p>➤ Hijyen kurallarına uyunuz.</p>
<p>Resim 2.49: Pedikür terliği giydirme</p> <p>➤ Ayak parmakları arasına ojelerin bulaşmaması için parmak arası takınız veya kağıt havlu kullanınız.</p>	
	
<p>Resim 2.50: Parmak arası takılması</p> <p>➤ Ayak tırnaklarına oje sürünüz(bk. Manikür Faaliyeti-1).</p>	
	
<p>Resim 2.51: Pedikür yapılmış ayak</p> <p>➤ Pedikür sonrası ortamı düzenleyiniz(bk. Manikür Faaliyeti-1).</p>	

NOT: Değerlendirme ölçeği ile bu çalışmalarınızı değerlendiriniz.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Bu faaliyette kazanmış olduğunuz bilgileri aşağıda verilen soruları cevaplayarak değerlendiriniz.

ÖLÇME SORULARI

Açıklama: Aşağıda bir grup çoktan seçmeli soru verilmiştir. Çoktan seçmeli sorularda doğru cevabın önündeki harfi yuvarlak içine alınız.

1. Ayağın denge noktası neresidir?
A) Ayak bileği
B) Ayak topuğu
C) Ayak tabanı
D) Ayak parmakları
2. Ayakta bulunan eklemler kaç tanedir?
A) 33
B) 40
C) 35
D) 38
3. Ayaktaki topuk dikenini rahatsızlığının nedenleri aşağıdakilerden hangisi değildir?
A) Uzun süre ayakta durarak çalışmak
B) Yanlış ayakkabı kullanımı
C) Aşırı kilo alma ya da verme
D) Fazla yürüyüp koşma
4. Mantar hastalığında aşağıdakilerden hangisi yapılmamalıdır?
A) Parmak kısmı dar ayakkabılar giyilmemeli
B) Mantarlı bölge ıslak tutulmalı
C) Bot ve lastik ayakkabılar giyilmemeli
D) Ayakları terletmeyen ayakkabı ve çoraplar giyilmeli
5. Pediatrinin uygulama alanına aşağıdakilerden hangisi girer?
A) Sporcuların karşılaştığı ayak problemleri
B) Nasır
C) Düztabanlık
D) Hepsi

NOT: Cevap anahtarınız modülün sonundadır.

DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız ve doğru cevap sayınızı belirleyerek kendinizi değerlendiriniz. Yanlış cevapladığınız konularla ilgili öğrenme faaliyetlerini tekrarlayınız. Tamamı doğru ise bir sonraki değerlendirme ölçeğine geçiniz.

PERFORMANS DEĞERLENDİRME

Açıklama: Bu faaliyet kapsamında aşağıda listelenen davranışlardan kazandığınız becerileri Evet ve Hayır kutucuklarına (x) işareti koyarak kontrol ediniz.

Pedikür Uygulaması İçin Ön Hazırlık Yapma

Değerlendirme Ölçütleri		Evet	Hayır
1	Kişisel temizliğinizi yaptınız mı?		
2	Pedikür yerinin temizliğini yaptınız mı?		
3	Pedikür masasının dezenfeksiyonu ve sterilizasyonunu yaptınız mı?		
4	Çalışma alanının fiziki ortamını düzenlediniz mi?		
5	Müşteriyi karşıladınız mı?		
6	Müşteriyle ön görüşme yaptınız mı?		
Düzenli ve Kurallara Uygun Çalışma			
1	Kişisel temizliğinize önem gösterdiniz mi?		
2	Pedikür masasının temiz ve düzenli olmasına özen gösterdiniz mi?		
3	Pedikür uygulamasında dezenfeksiyon ve sterilizasyona özen gösterdiniz mi?		
4	İyi bir pedikür uygulaması için müşterinin rahat ve konforlu bir ortamda olmasına özen gösterdiniz mi?		
5	Müşteriyi doğru karşılamaya özen gösterdiniz mi?		
6	Müşteriyle doğru ve dikkatli bir şekilde ön görüşme yapmaya özen gösterdiniz mi?		

Pedikür Suyu Hazırlama

Değerlendirme Ölçütleri		Evet	Hayır
1	Pedikür leğenini aldınız mı?		
2	Pedikür galoşunu hazırladınız mı?		
3	Pedikür leğenine, pedikür galoşu taktınız mı?		
4	Pedikür leğenine ayak bileklerini örtecek şekilde ılık su koydunuz mu?		
5	Suyun içine yumuşatıcı solüsyondan yeterli miktarda koydunuz mu?		
6	Pedikür suyunun içine iki-üç damla dezenfektan maddesi damlatınız mı?		
7	Pedikür suyunu biraz köpürttünüz mü?		
8	Pedikür leğenin fişini taktınız mı?		
9	Düğmesini açtınız mı?		
10	Masaj için ayarladınız mı?		
Düzenli ve Kurallara Uygun Çalışma			
1	Temiz ve düzenli oldunuz mu?		
2	Pedikür galoşunu, pedikür leğenine doğru taktınız mı?		
3	Suyun sıcaklığını kontrol ediniz mi?		
4	Yumuşatıcı solüsyon kullandınız mı?		
5	Hijyen kurallarına uydunuz mu?		

Pedikür için Müşteriyi Hazırlama

Değerlendirme Ölçütleri		Evet	Hayır
1	Müşteriyi pedikür koltuğuna aldınız mı?		
2	Müşteriyi rahat bir konumda uygulayıcı ile tam karşı karşıya olacak şekilde oturttunuz mu?		
3	Müşterinin pantolonunu ayak bileklerinden yukarı doğru katladınız mı?		
4	Müşterinin ayakkabı ve çorabını çıkarmasını istediniz mi?		
5	Kendi diziniz üstüne pedikür havlusunu yerleştirdiniz mi?		
6	Karşınızda oturan müşterinin ayağını diz üstündeki havlunun üzerine ve/veya pedikür taburesine yerleştirdiniz mi?		
7	Pedikür yapılmasına uygun olmayan bir durum olup olmadığını anlamak için müşterinin ayaklarını ve tırnaklarını dikkatle incelediniz mi?		
8	Bir parça pamuk üzerine antiseptik solüsyon damlattınız mı?		
9	Pamuğu başparmak ile işaret parmağı ortasında parmağın ucuna yakın yerde sıkıca tuttunuz mu?		
10	Antiseptik solüsyonlu pamukla müşterinin ayak ve tırnaklarını temizlediniz mi?		
Düzenli ve Kurallara Uygun Çalışma			
1	Nazik oldunuz mu?		
2	Ayakkabı ve çorabı ayakaltında olmayacak şekilde güvenli bir yere koydunuz mu?		
3	Müşteride herhangi bir tırnak veya deri enfeksiyonu varsa pedikür yapmamaya özen gösterdiniz mi?		
4	Doktora görünmesini önerdiniz mi?		
5	Dikkatli oldunuz mu?		

Pedikür Uygulama

Değerlendirme Ölçütleri		Evet	Hayır
1	Ayak parmağındaki eski ojeleri sildiniz mi?		
2	Tırnakları kestiniz mi?		
3	Tırnakları törpüleyerek şekil verdiniz mi?		
4	Tırnak diplerindeki ölü deriyi yumuşattınız mı?		
5	Ayağı pedikür suyunda 5–10 dakika beklettiniz mi?		
6	Tırnak diplerindeki ölü derileri açtınız mı?		
7	Et makası ile ölü derileri kestiniz mi?		
8	Et pensi ile tırnak kenarındaki ölü deriyi kestiniz mi?		
9	Tırnak etlerinin kesildiği yerleri antiseptik solüsyon ile sildiniz mi?		
Düzenli ve Kurallara Uygun Çalışma			
1	Temiz ve düzenli oldunuz mu?		
2	Tırnakta oje kalıntıları bırakmamaya özen gösterdiniz mi?		
3	Tırnağı keserken tırnağı çatlatmamaya özen gösterdiniz mi?		
4	Tırnağı yanlış törpü uygulamamaya dikkat ettiniz mi?		
5	Tırnak şekline uygun törpülediniz mi?		
6	Tırnak diplerindeki ölü deriyi açarken tırnak üstünü çizilmemesine dikkat ettiniz mi?		
7	Fazla baskı uygulamamaya dikkat ettiniz mi?		
8	Et makası ile ölü deriyi tırnağın bir kenarından diğer kenarına doğru yarım ay şeklinde kestiniz mi?		
9	Koparmadan bir seferde kestiniz mi?		
10	Et pensinin ucu ile kalan ölü derileri temizlediniz mi?		
11	Ölü deriyi çekiştirmeden ve koparmadan kestiniz mi?		
12	Etleri derin almamaya özen gösterdiniz mi?		
13	Cilt kazayla kesilirse, kesik üzerine dezenfektan losyon uyguladınız mı?		

Topukları Temizleme

Değerlendirme Ölçütleri		Evet	Hayır
1	Ayakları pedikür suyuna koydunuz mu?		
2	Topuklar yumuşayıncaya kadar beklettiniz mi?		
3	Müşterinin sol ayağını sudan çıkarıp havluyla kuruladınız mı?		
4	Müşterinin sol ayağını uygulayıcının havlu serili dizinin üzerine yerleştirdiniz mi?		
5	Sap kısmından tutulan topuk törpüsü ya da ponza taşı ile topukları ileri geri seri hareketlerle törpülediniz mi?		
6	Topuktaki sertleşmiş kısımları giderene kadar aynı işlemi tekrarladınız mı?		
7	Sağ ayakta da aynı işlemleri uyguladınız mı?		
8	İşlemden sonra ayakları tekrar suya koyup havluyla tekrar kuruladınız mı?		
9	Ayakları dezenfekte ediniz mi?		
Düzenli ve Kurallara Uygun Çalışma			
1	Suyun sıcaklığını kontrol ediniz mi?		
2	Topukların iyice yumuşayıp yumuşamadığından emin oldunuz mu?		
3	Topuk törpüsünü tekniğine uygun kullandınız mı?		
4	Yeteri kadar baskı uyguladınız mı?		
5	Dikkatli ve düzenli oldunuz mu?		
6	Hijyen kurallarına uydunuz mu?		
7	Güler yüzlü oldunuz mu?		
8	Nazik oldunuz mu?		

Batık Tırnağı Alma

Değerlendirme Ölçütleri		Evet	Hayır
1	Ayakları pedikür suyuna koydunuz mu?		
2	Batık tırnağın bulunduğu kısımları yeteri kadar suda beklettiniz mi?		
3	Sudan çıkan parmakları kuruladınız mı?		
4	Batığın bulunduğu kısmı dezenfektan solüsyon ya da batikon ile dezenfekte ettiniz mi?		
5	Steril edilmiş krong yardımı ile batık tırnağı yuvasından yavaş yavaş çıkarttınız mı?		
6	Tırnağın ete batan kısmını tırnak pensiyle keserek törpülediniz mi?		
7	Batık tırnağın bulunduğu kısmı dezenfekte ettiniz mi?		
Düzenli ve Kurallara Uygun Çalışma			
1	Dikkatli oldunuz mu?		
2	Batma yüzünden iltihap ve yara oluşmuşsa müşterinin doktora gitmesini önerdiniz mi?		
3	Bir daha ete batmaması için tırnağı derin ve köşeli kesmemesini müşteriye belirttiniz mi?		
4	Müşteriyi 2-3 gün oje sürmemesi konusunda bilgilendirdiniz mi?		
5	Batık işleminden sonra müşteriye evde en az 2 gün batikon ile tedavinin devam etmesi konusunda bilgilendirdiniz mi?		

Nasırları Temizleme

Değerlendirme Ölçütleri		Evet	Hayır
1	Ayakları pedikür suyuna koydunuz mu?		
2	Ayakları pedikür leğeninde nasırlar iyice yumuşayıncaya kadar beklettiniz mi?		
3	Müşterinin ayağını sudan çıkarıp havluyla kuruladınız mı?		
4	Müşterinin ayağını havlu serili dizinizin üzerine yerleştirdiniz mi?		
5	Nasırın kenarını dezenfektan solüsyon ya da batikonla dezenfekte ettiniz mi?		
6	Steril edilmiş et pensinin sivri uç kısmı ile nasırın yuvası etrafında yavaş yavaş ve dikkatlice kesmek süratiyle, köke doğru yukarıdan aşağıya konik şekilde kökünden tek parça olarak çıkarmaya çalıştınız mı?		
7	Pensin ucuyla fazla dibe inmeden, kanatmadan nasırı temizlediniz mi?		
8	Temizlenmiş nasırı batikon alkol karışımı ile dezenfekte ettiniz mi?		
9	Dezenfekte edilen nasır üzerine nasır ilacını sürerek evde müşterinin devam etmesini sağladınız mı?		
Düzenli ve Kurallara Uygun Çalışma			
1	Dikkatli oldunuz mu?		
2	Et pensini tekniğine uygun tuttunuz mu?		
3	Nasırları iyice yumuşattınız mı?		
4	Nasırı tek parça halinde çıkarttınız mı?		
5	Nasırı parçalamadan ve kanatmadan çıkarttınız mı?		
6	Nasırı çıkardıktan sonra nasır yerini dezenfekte ettiniz mi?		
7	Müşteriye evde uygulaması gereken işlemleri söylediniz mi?		
8	Yara haline gelmiş, çıkartılması çok zor ve tehlikeli nasırlara hiç müdahale etmeden doktora gitmesini tavsiye ettiniz mi?		

Ayak Masajı Uygulama

Değerlendirme Ölçütleri		Evet	Hayır
1	Ele krem aldınız mı?		
2	Kremi ele yedirdiniz mi?		
3	Sıvazlama tekniğini uyguladınız mı?		
4	Ovma tekniğini uyguladınız mı?		
5	Ovma ve esnetme tekniğini uyguladınız mı?		
6	Parmaklara masaj yaptınız mı?		
7	Kirişler arası masaj tekniğini uyguladınız mı?		
8	Dalga masajı tekniğini uyguladınız mı?		
9	Ele esnetme masajı uyguladınız mı?		
10	Bilek masajı tekniğini uyguladınız mı?		
11	Masajı sıvazlama tekniği ile bitirdiniz mi?		
Düzenli ve Kurallara Uygun Çalışma			
1	Kibar oldunuz mu?		
2	Yeterli miktarda krem aldınız mı?		
3	Kremi ele eşit miktarda yedirdiniz mi?		
4	Masajı tekniğine uygun uyguladınız mı?		
5	Basınç uyguladınız mı?		
6	Bilgilerinizi sık sık tekrarladınız mı?		
7	Güler yüzlü oldunuz mu?		
8	Düzenli oldunuz mu?		

Oje Sürme

Değerlendirme Ölçütleri		Evet	Hayır
1	Masaj bitiminde ayağa pedikür terliği giydirdiniz mi?		
2	Ayak parmakları arasına ojelerin bulaşmaması için parmak arası taktınız mı?		
3	Ayak tırnaklarına oje sürdünüz mü?		
Düzenli ve Kurallara Uygun Çalışma			
1	Temiz ve düzenli oldunuz mu?		
2	Dikkatli oldunuz mu?		
3	Hijyen kurallarına uydunuz mu?		

DEĞERLENDİRME

Uygulama faaliyetinde kazandığınız davranışlarda işaretlediğiniz “Evet” ler kazandığınız becerileri ortaya koyuyor. “Hayır” larınız için ilgili faaliyetleri tekrarlayınız. Tamamı “Evet” ise diğer öğrenme faaliyetine geçiniz.

MODÜL DEĞERLENDİRME

Almış olduğunuz bu modülde öğrendiğiniz bilgileri ve becerileri değerlendirmek amacıyla aşağıda size verilen soruları cevaplandırınız. Yanlış yaptığınız sorularla ilgili öğrenme faaliyetine dönerek tekrarlayınız.

Aşağıdaki boşlukları doğru ifadelerle doldurarak öğrenme faaliyetinde kazanmış olduğunuz bilgileri ölçünüz.

OBJEKTİF TEST

1. Tırnağın teknik terimi dir.
2. Tırnak yatağının tırnak kökünün altında devam kısmına denir
3. Tırnak şekilleri,
..... olmak üzere dört ana gruba ayrılır.
4. Şiddetli akut hastalıkların arkasından, tırnakların üzerinde çöküntü halinde derin, enine çizgilerin ortaya çıkmasına denir.
5. Tırnak plağından ayrı olarak, tırnak oluşu boyunca uzayan küçük ve sert çıkıntıya denir
6. Tırnak plağı üzerindeki ojeyi silmek için kullanılan kozmetiklere denir
7. Bir çok kozmetik üründe kullanılan petrolden imal edilen el ayak bakımında da kullanılan ürün dir.
8. İçeriği mum olup el ve ayak bakımında kullanılan ürün dir.
9. Temizleme, tırnaklara şekil verme, ölü derinin kesilmesi, masaj uygulaması ve oje sürülmesi aşamalarının hepsine denir.
10. Manikürde kullanılan aletler,,
.....,,
olmak üzere 7 tanedir.
11. Topuğun altında ağırlı bir çıkıntının oluşmasından meydana gelen hastalığa denir.
12. Havuzlar, duşlar, soyunma odalarından ve yalınayak yürünen her yerden hastalığı kapılabilir.

13. Ayak sağlığı, bakımı, ayak ve ayaktan dolayı oluşabilecek sorunlarla ilgilenen dala denir.
14. Manikür ve pedikürde kullanılan aletlerin temizliğini sağlayan cihazadenir.
15. Aletlerin uçları olmalı ve kesinlikle uçlarında..... olmamalıdır.

DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarı ile karşılaştırınız. Doğru cevap sayınızı belirleyerek kendinizi değerlendiriniz. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt yaşadığınız sorularla ilgili konuları faaliyete dönerek tekrar inceleyiniz.

Tüm sorulara doğru cevap verdiyseniz diğer modüle geçebilirsiniz.

CEVAP ANAHTARLARI

ÖĞRENME FAALİYETİ-1 CEVAP ANAHTARI

1	D
2	C
3	C
4	D
5	A
6	B
7	C
8	C
9	A
10	A

ÖĞRENME FAALİYETİ-2 CEVAP ANAHTARI

1	C
2	A
3	D
4	B
5	D

MODÜL DEĞERLENDİRME CEVAP ANAHTARI

1	oniks
2	matriks
3	kare, oval, yuvarlak ve sivri
4	Beau çizgisi
5	Şeytantırnağı
6	Oje çıkarıcılar
7	vazelin
8	parafin
9	manikür
10	Tırnak pensi, tırnak törpüsü, metal partikül törpüsü, tırnak parlaticı, krong, et makası, et pensi
11	Topuk dikeni
12	mantar
13	pediatri
14	steril
15	Keskin, pas

KAYNAKÇA

- AMATO, Yasemin. **Güzel Ol, Bugün, Yarın ve Daima- Cildin Doğası ve Kozmetik Olanaklar**, Doğan Kitapçılık, İstanbul, 2004.
- EATON Ann. Florence Open shaw, **Kozmetik Makyaj ve Manikür**, Milli Eğitim Basımevi, Ankara, 1995.
- ERKAN Ahmet. İbrahim GÜNGÖR, **Modern Kuaförlük Sanatında Eğitim**, Ankara, 1992.
- GOLDBERK, Audrey Gıtha, **Güzellik Terapisti İçin Vücut Masajı**, Gaye Filmcilik Matbaacılık San. Ve Tic. A.Ş. Ankara, 1995.
- KARADUMAN, Fazilet., K. Emel KARADUMAN, **Güzellik Uzmanları İçin Temel Ders Kitabı, Cilt Bakımı, Makyaj Teknikleri**, Ankara.
- www.masaj.gen.tr / El-Ayak Bakımı
- www.optimusbeauty.com / El- Ayak Bakımı
- www.cosmo-plus.com / El- Ayak Bakım Ürünleri
- www.tırnakbar.com / El-Ayak Bakımı
- www.inanirlar.com / El-Ayak Bakım Ürünleri
- www.artkozmetik.com / El-Ayak Bakım Ürünleri