Pedicure (पेडीक्योर)

उददेश्य - इस पाठ के अंत मे आप सक्षम होगें

1 पेडीक्योर का अर्थ और उददेश्य

2 पेडीक्योर के प्रकारो का वर्णन

3 कन्ट्राएक्शन और कन्ट्राइंडीकेशन का निर्धारण पेडीक्योर के बाद घरेलू देखभाल सावधनियां

पेडीक्योर की परिभाषा व उदेश्य

परिभाषा - पेडीक्योर शब्द लैटिन भाषा के दो शब्द पेडिस और क्यूरा से लिया गया है देखभाल अर्थात पैडीक्योर का अर्थ पैरो की देखभाल उदेश्य पेडीक्योर के विभिन्न उददेश्य है

1 पैरो और पैरों के नाखूनो की देखभाल

2 ब्लड सर्कुलेशन में सुधार करने के लिए

3 पैर और उगलियो के नाखूनो से मृत त्वचा हटाने के लिए

4 फुट क्रीम के उपयोग द्वारा त्वचा को कोमलता देने के लिए

5 विभिन्न रंगो की नेल पॉलिश के उपयोग के साथ नाखूनों को सजाने के लिए

6 पैरो को आराम देने के साथ तरोताजा करने के लिए

पेडीक्योर के प्रकार

1 प्लेन पेडीक्योर इसे एक्सप्रेस भी कहा जाता है जिसमें पुरानी नेलपालिश को हटाने से लेकर नई नेल पॉलिश तक पेडीक्योर से सम्बन्धित सभ्ज्ञी क्रियाओ शमिल है

2 हाइर्डोटिग पेडीक्योर - इसमें एक्सप्रेस पेडीक्योर के सभी स्टैप्स शमिल है इस प्रकारके पेडीक्योर मे एकमात्र अंतर यह है कि इसमें एक्सफोलीएटेढ स्क्रब के साथ पैर के नीचे की फाइलिग क्याइश्चराइजिंग मास्क लगाना और निचले पैर की मालिश शमिल है

3 पैराफिन पेडीक्योर इसमें वे सभी स्टैप्स शमिल है जो हाइड्रेटिग पेडीक्योर में शमिल है पैराफिन सोल्यूशन का प्रयोग करके फटी और खुरदुरी हील का उपचार किया जाता है

टूल्स / इक्युपमेण्ट

1 क्लाइंण्ट चेयर

2 पेडीक्योर चौकी

3 पेडीक्योर टब

4 फुट स्क्रैपर

5 हाई स्टोन

6 प्यूमिक स्टोन

7 ऑरेन्ज वुड स्टिक

8 एर्मी बोर्डस

9 टो सैपरेटर

10 टो नेल कटर

11 नेल क्लीपर

12 वफर

13 डब्ल ब्वायलर

14 हॉट प्लेट

15 स्पैचुला

16 पैन

17 टांग

18 एप्लीकेटर ब्रश हार्ड ब्रिशल्स

मैटेरियल समान

1 प्लास्टिक सीट

2 बडी टॉवल

3 छोटी टॉवल

4 पेडीक्योर शैम्पू

5 हाइड्रोजन पर ऑक्साइड

6 एण्टीसेप्टिक लोशन

7 कॉटन

8 नेल वर्निश रिमूवर

9 क्यूटिकल क्रीम

10 क्यूटिकी सॉफटनर

11 स्क्रबर

12 एक्शफोलिएट्री क्रीम

13 मसाज क्रीम

14 क्याइश्चराइजरिंग मास्क

15 पैराफिन बैक्स

16 फुट पाउडर

17 पैट्रोलियम जैली

18 बूटीज

client Consulation ग्राहक परामर्श

परामर्श एक तथ्य खोज मिशन है और सेवा का पहला भ्भाग है जिसे आप क्लाइंट को देते है एक गहराई से परामर्श आपको यह पता लूगाने की अनुमति देता है कि आपके क्लाइंट के बिचार औश्र आवश्यकताएं क्या है यह आपको क्लाइट को आप पर अधिक विश्वास दिलाएगा यह परामर्श रिसेप्शन क्षेत्र में या स्टाइलिंग स्टेशन पर हो सकता है आपके परामर्श की सफलता आपकी क्षमता पर निर्भर करती है

१ सही सवाल पूछे खुले प्रशनो का यथासंभव प्रयोग करे

२ अपने क्लांइट के उत्तरो को ध्यान से सुने

3 व्यख्या करें कि वे क्या कह रहे है

4 पुष्टि करे कि क्या कहा गया है और जांच करे कि आप दोनो समझते है

प्रक्रिया

1 प्लेन पेडीक्योर प्रक्रिया - पेडीक्योर के लिए क्लांइट तैयार करने से पहले नाखूनो मे किसी भी प्रकार की समस्या और बीमारीयां के संक्रमण औश्र चोटो जैसे गभीर कट धावो के मस्से गांठ सूजन टूटी हुई हडिडयो मवाद बनना मधुमेह आदि का निरीक्षण करना आवश्यक है।

नोट - यदि किसी प्रकार के संक्रमण सर्जरी या नाखूनो की बिमारी हो तो पेडीक्योर न करें।

2 जांच के बाद क्लाइट का रिकार्ड कार्ड और सहमति फार्म भ्भरे

3 ट्रीटमेण्ट शुरू करने से पहले और बाद में टूल्स और इक्युपमेण्ट स्ट्रालाइज अवश्य करें

4 ट्राली तैयार करें

हमेशा क्लाइंट से सलाह ले

हमेशा क्लांइट की त्वचा नाखूनो की स्थिति के अनुसार सही प्रकार का उपचार सुझाएं

5 एक आरामदायक कुर्सी परक्लाइंट को सुरक्षित रखने को कहे

6 अपने हाथो को धोकर साफ करें।

7 स्वचछता नियमो के उच्च्व मानको को बनाए रखे

8 पुरानी नेल पालिश को नल पौलिश रिमूवीर से साफ रके

9 पैरो के अगूठे के नाखून सीधे काटे दोनो पैरो के अंगूठे के नाखून के अंगूठे की ओर छोटी उंगली से शुरू करे

10 नाखूनो को स्क्वायर शेप मे फाइल करे

अंगूठेक के नाखूनो की नुकीली शेप न बनाये अन्यथा फुट डिसआर्डर होने की सम्भावना रहती है।

11 अब पेडिक्योर का घोल तैयार करेगे जिसमें सबसे पहले टब मे गुनगुनना पानी लेगे और इसमें आवश्यकता अनुसार 2-3 ढक्कन हाइड्रोजन पर ऑक्साइड 1/2 ढक्कन अमोनिया एक ढक्कन डिटाल मिलायेगे

12 अब इस घोल मे क्लाइंट को दोने पैर डिप करने के लिए कहेगे

13 लगभग 8-20 मिनट बाद क्लांइट का दाया पैर घोल से बाहर निकालेगे और नाखूनो पर हल्का सा शैम्पू लगाकार नेल ब्रश की सहायता से नाखूनो को बाहर और अन्दर की तर फ से साफ करेगे

14 तत्पश्चात घुटने से नीचे की ओर पैर तक शैम्पू लगाकर प्यूमिक स्टोन से धीरे धीरे गोल गोल धुमाकर टाग और पैर की डेड स्किन साफ करेगे

15 अब हार्ड स्टोन और स्क्रैपर की सहायता से तलुबे व एडी की डैड स्किन को साफ करेगे

16 इसी प्रकार बायें पैर को भ्भी साफ करेंगे

17 अब दोनो पैरो को दूसरे टब मे रखे साफ गुनग ने पानी से साफळ करे

18 तत्पश्चात साफ टाबेल से दोनो पैरो को पोछकर सुखायेगे

19 अब नाखूनो पर चारो तर फ क्यूटिकल क्रीम लगायेगे

20 तत्पश्चात आरेन्ज वुड स्टिक की टिप पर कॉटन लगाकर क्यूटिकल को साफ करेगे

21 क्यूटिकल पुशर से नाखूनो के बढे हुये क्यूटिकल कोपीछे की तर फ पुश करेगे

22 अब अतिरिक्त मे बढै क्यूटिकल को क्यूटिकल कटर की सहायता से काटेगे

23 अब पैरो पर फुट क्रीम लगाकर पैर के तलुबे पर मसाज करेगे

24 अब टाग परमसाज क्रीम से 5-7 मिनट तक स्टेप बोई स्टेप मसाज देगे

25 इसी प्रकार बाये पैर के नाखूनो को साफ करके मसाज करेगे

26 तत्पशचात एल्कोहल को काटन पर लगाकर सभी नेल की सतह को साफ करेगे

27 अब नाखूनो पर बेस कोट लगायेगे

28 बेस कोट सूखने के बाद नेल पालिश लगायेगे

29 नेल पॉलिश सूखने के बादटाप कोट लगायेगे

30 प्रयोग मे लाये सभी सामान को धोने वे सैनिटाइज करने के लिए अलग कर देगे और वहां का स्थान अगले क्लाइंट के लिए साफ करेगे।

हाइड्रेटिग पेडिक्योर प्रक्रिया

1 इसकी सारी प्रक्रिया प्लेन पेडीक्योर की स्टैप 1 से 17 तक वैसे ही करेगे

2 अब दाये पैश्र पर एक्सळफोलिएटर क्रीम स्क्रबर लगाकर फुट और हील की डेड स्किन को रिमूव करेंगे।

3 इसके लिए र्सकुलेटरी मूवमेण्ट और रविग मूवमेटं का प्रयोग करेगे यह मूवमेन्ट करते समय कुछ हील पर कुछ प्रेशर अधिक देगे डैड स्किन अच्छी तरह रिमूव हो जाये

4 इसी प्रकार बाये पैर की डैड स्किन को भ्भी साफ करेगे

5 अब प्लेन पेडीक्योर की 29 से 22 तक की किया दोनो पैरो मे बारी बारी करेगे

6 अब दाये पैर और टांग पर फुट क्री लगायेगे

7 तत्पश्चात इफल्यूरेज और लॉग स्वीपिग की क्रिया स्टैप्स पांच बार दोहरांएयेगे

8 अगूठे की सहायता से हील एरिया को पकडेगे औरपैर की उगलिया को बारी बारी क्लाक वाइज और एण्टी क्लाक वाइज घुमायेगे

9 अब पैर के तलुवे पर अपने हाथ्ज्ञ की मुटठी बांधकर नीडिग की क्रिया स्टैप तक करेगे

करेगे

10 अब अपने हाथ्ज्ञ की मुटछर बाधकर पैर के उपर ऐट के आकार की मूवमेट करेग यह क्रिया पैश्र के तलुवे और के दौन साइड पर भ्ज्ञी बारकरेगे

11 अब आग पर पचिगि हैकिग अैपिग रबिग सर्कुलर रोटेट अदि क्रियाये स्टैप बाइर्ग् स्टैप करेगे

12 अब यह क्रिया बाये पैश्र पर भी 6-3 स्टैप तक करेगे

13 अब गर्म पानी मे डिप की हुई टावल को निचोडक्र दोनो टांगो पर लगी अतिरिक्त क्रीम को साफ करे

14 अब दोनो पैरो पर क्याइश्चराजिंग और हाइर्डटिग मास्क लगायेगे और इसे सूखने देगे

15 सूखने के बाद मास्क हटायेगे और फुट लोशन दोनो आगो और पैरो पर लगायेगे

16 नाखूनो पर से लोशन को साफ करके बेस कोट नेल बर्निश और अंत मे टाप कोट लगायेगे

17 कार्य स्थल को साफ करेगे और सभी टूल्स और इक्युपमेण्टस को साफ कर देगे

पैराफिन मास्कपैडोक्योर प्रकिया

1 सबसे पहले प्लेन पेडीक्योर की प्रक्रिया को स्टेप बाई स्टेप पूरा कर ले

2 अब क्लाइट के पैरोमे मसाज क्रीम लगाकर मसाज करेगे

3 पैराफिन वैक्स सोल्यूशन को तैयार करने के लिए एक धातु के बर्तन मके पैराफिन वैक्स लेकर ग्लिसरीन जैतून का तेल बोरक्स का तापमान चैक करके पैराफिन वैक्स को हार्ड ब्रश की सहायता पैरो के नीचे वे उपर

- कोट मे लगयोगे

5 अब पैरो को प्लस्टिक बैग या बूटीज मे कवर करेगे

6 वैक्स ठण्डा होने के बाद इसे पैरो पर से हटा देगे

7 अर्व गम्र पानी मे डिप की हुई टावल कोनिचोडकर पैरो को साफ करेगे

8 अब नेल पर बेस कोट नेल पालिश और टॉप कोट लगायेगे

9 कार्यस्थल को साफ करेगे और इक्युमेण्ट को सैनिटाइज करने के लिए अलग कर दें

पैडीक्योर से सम्बन्धित कॉन्ट्रा इंण्डीकेशन

पेडीक्योर ट्रीटमेण्ट के दौरान होने वाले सामान्य संक्रमण को निम्न प्रकार से देखा जा सकता है

1 नाखून संक्रमण

2 त्वचा विकार या संक्रमण से प्रभावित पैर

3 नाखून का अलग होना

4 उपचार के वक्त खराब हुयी त्वचा

5 टूटी हुई हड्डी

6 अत्यधिक कमजोर नाखून

7 गलत तरीके से काटे गये नाखून

पेडीक्योर से सम्बन्धित कॉन्ट्रा एक्शन

कान्ट्रा एक्शन वह है जो किसी उपचार के बाद हो सकती है जैसे एलर्जी दाद खुजली चकत्ते त्वचा का लाल होना आदि

उपचार के बाद की देखभाल

1 सैलून में उपचार के बाद कुछ समय और दें ताकि आपका नेल पेंट ठीक से सूख सके।

2 उपचार के बाद खुले चप्पल पहने

3 अपने थेरेपिस्ट द्वारा सुझाये गये तेल से क्यूटिकल्स की मसाज करे

4 एसीटोन मुक्त नेल पालिश रिमूवर का प्रयोग करें

5 सैलून मे 2- सप्तह बाद उपचार के लिए अवश्य जाये

6 स्मूथ नेल फाइलर काप्रयोग करे

सावधनियां

1 ब्लोअर के सामने नेल पालिश न रखें

2 अपने नाखूनो को आगे पीछे न करें

3 पैर के नाखून नुकीले आकार मे फाइल न करे

4 नेल पेंट की मोटी पर्त न लगाये

5 नेल पेंट लगाने से पहले पुरानी नेल पालिश अवश्य साफ करें

6 पेडीक्योर मे प्रयोग होने वाले सभ्ज्ञी टूल्स स्ट्रलाइज होने चाहिए

7 नेल पालिश क्यूटिकल के उपर नही लगाना चाहिए

8 क्लाइण्ट की त्वचा के अनुसार पेडीक्योर करें।