

AKADEMIA SENSUALSPA

BLIZNY POD LUPĄ

Kompleksowy przewodnik dla kosmetologów

PREMIUM EDITION 2026

Sandra Bujnowska

Profesjonalny materiał o ocenie blizn, planowaniu terapii, procedurach gabinetowych, pielęgnacji i bezpiecznej współpracy interdyscyplinarnej.

MAPA E-BOOKA

01 FUNDAMENTY - proces gojenia i rodzaje blizn

02 OCENA - morfologia, dojrzałość, fototyp i ryzyko PIH

03 PROCEDURY - microneedling, peelingi, lasery, RF i terapie łączone

04 PIEŁĘGNACJA - bariera, fotoprotekcja i składniki aktywne

05 BEZPIECZEŃSTWO - przeciwwskazania i granice kompetencji

Nie istnieje jedna procedura odpowiednia dla każdej blizny. Plan pracy powinien wynikać z rodzaju blizny, jej dojrzałości, stanu skóry i profilu ryzyka.

ZASADA PRACY Z BLIZNĄ

Najpierw określ typ i charakter blizny.

Oceń, czy proces gojenia jest zakończony i czy skóra jest gotowa na procedurę.

Uwzględnij fototyp, tendencję do PIH i keloidów oraz wcześniejsze reakcje.

Dobieraj procedury do morfologii blizny, nie do samej nazwy problemu.

Przy nietypowej, bolesnej, rosnącej lub ograniczającej ruchomość zmianie kieruj do lekarza.

Edition 2026 rozdziela postępowanie kosmetyczne od procedur i farmakoterapii wymagających odpowiednich uprawnień medycznych.

SPIS TREŚCI



O MNIE	07
WSTĘP	09
MODUŁ 1: ANATOMIA I FIZJOLOGIA SKÓRY	11
1.1. Budowa skóry	12
1.2. Funkcje skóry	13
1.3. Procesy regeneracyjne skóry	15
1.4. Rola skóry w procesie gojenia ran	17
MODUŁ 2: RODZAJE BLIZN	
2.1. Blizny atroficzne	22
2.2. Blizny hipertroficzne	26
2.3. Blizny keloidowe	30
2.4. Blizny przeroste	31
2.5. Blizny pourazowe	34
MODUŁ 3: DIAGNOSTYKA BLIZN	36
3.1. Wywiad z pacjentem	37
3.2. Badanie fizykalne	39
3.3. Ocena wizualna	41
3.4. Metody pomiarowe	43
3.5. Konsultacje z innymi specjalistami	45
MODUŁ 4: : LECZENIE BLIZN	
4.1. Leczenie farmakologiczne	48
4.2. Terapie fizykalne	50
4.3. Terapie laserowe	52
4.4. Terapie iniekcyjne	54
4.5. Chirurgiczne metody usuwania blizn	56
MODUŁ 5: PROFILAKTYKA POWSTAWANIA BLIZN	
5.1. Prawidłowa pielęgnacja rany	59
5.2. Ochrona przed promieniowaniem UV	61
5.3. Zastosowanie opatrunków okluzyjnych	63
5.4. Dostosowanie diety	65
5.5. Stosowanie preparatów przeciwbłiznowych	67

MODUŁ 1

© SANDRA BUJNOWSKA

9

ANATOMIA I FIZJOLOGIA SKÓRY

Skóra jest największym organem ludzkiego ciała, pełniącym wiele ważnych funkcji, takich jak ochrona przed czynnikami zewnętrznymi, regulacja temperatury ciała, a także uczestniczenie w procesach metabolicznych. Aby właściwie dbać o skórę i leczyć jej różne schorzenia, w tym blizny, konieczne jest zrozumienie jej budowy i funkcjonowania.

Skóra składa się z trzech głównych warstw: naskórka, skóry właściwej i tkanki podskórnej. Naskórek jest warstwą zewnętrzną, która pełni funkcję ochronną i jest odpowiedzialna za procesy odnowy komórkowej. Skóra właściwa, znajdująca się pod naskórkiem, zawiera liczne naczynia krwionośne, gruczoły potowe i łojowe, a także włókna kolagenowe i elastynowe, które nadają skórze elastyczność i wytrzymałość. Tkanka podskórna to warstwa tłuszczowa, która pełni funkcję izolacyjną i amortyzującą.

Skóra jest organem dynamicznym, który ciągle się regeneruje i dostosowuje do zmieniających się warunków. Procesy odnowy komórkowej zachodzą głównie w naskórku, gdzie komórki skóry są wytwarzane, by następnie przemieścić się na powierzchnię i złuszczyć. Skóra właściwa, dzięki obecności włókien kolagenowych i elastynowych, zapewnia skórze sprężystość i wytrzymałość, co jest szczególnie ważne w kontekście leczenia blizn.

Zrozumienie anatomii i fizjologii skóry jest niezbędne dla kosmetologów, którzy chcą efektywnie leczyć blizny i dbać o zdrowie skóry swoich pacjentów. W kolejnych rozdziałach omówimy szczegółowo różne rodzaje blizn, metody ich leczenia oraz pielęgnacji skóry, aby zapewnić jak najlepsze efekty terapeutyczne.