

Sexy břicho na počkání

Pokud vás trápí právě tato partie, jste tu správně. Poradíme vám, s čím pomůže plastický chirurg, a jestli se vám do operace nechce, co zvládnou neinvazivní zákroky v salonech krásy. Kterou možnost si vyberete?

Invazivní metody

Liposukce

„Všeobecně je o plastiky břicha poměrně velký zájem,“ uvádí primář Kliniky YES VISAGE MUDr. Martin Molitor. Vyhledávané je především odstranění přebytečků tuku, tedy liposukce. „Odhaduji, že některou formu plastiky břicha žádá přibližně 15 až 20% klientů, kteří přijdou k nám na kliniku na konzultaci,“ konstatuje. Liposukce je vhodná pro všechny, kteří mají v oblasti břicha přebytek tuku a nejsou schopni je odstranit cvičením, úpravou jídelníčku, anebo obojím.

Jak zákrok probíhá?

Z malých kožních vpichů se do tukové tkáně zavede dutá kanyla s otvory, která je napojená na podtlak. S jeho pomocí se do otvorů

kanyly vhání tuková tkáň, která se pak shromažďuje ve sběrné nádobě. „Populární metodou, kterou využíváme, je pak laserem asistovaná liposukce SlimLipo, kde působení laseru zároveň stahuje a zpevňuje pokožku,“ vysvětluje lékař.

Kolik tuku se dá odsát?

„Mylnou představou je, že uvedeným výkonem lze běžně odstranit několik kilogramů tkáně,“ upřesňuje MUDr. Molitor. „Liposukci u štíhlých klientů s přebytkem tuku v podbřišku někdy odsáváme kolem 300 až 400 ml tuku a výsledek je výborný,“ raduje se. „U lidí s větším břichem se dá odsát 2000 až 3000 ml tuku, zřídka je to více. Můj rekord je 15 kilogramů kůže a tuku, ale to bylo skutečně u monstrózního břicha,“

dodává. Výsledek je ale trvalý, co se odsaje, už se nikdy nevrací zpět.

Co následuje?

„Pooperační režim je vždy zaměřený na zajištění klidu pro hojení a předcházení vzniku komplikací, což tvoří podmínky pro perfektní výsledek operace,“ zdůrazňuje MUDr. Molitor. Také bolesti bývají menší. Je nutné vyhnout se tělesné námaze a vyžaduje to nošení speciálního elastického kompresivního návleku v rozmezí čtyř až osmi týdnů. „I když jsou rány zahojené a je možná plná fyzická aktivita, proces hojení a vyzrávání jizev a tkání probíhá dále a zcela je ukončen přibližně rok po operaci,“ objasňuje na závěr.

Více na www.yesvisage.cz
Cena: 29 900 Kč

TEXT: FRANTIŠKA TEŠÍNSKÁ, FOTO: ISTOCK

Pro výsledný efekt je důležité vyhnout se nějakou dobu fyzické zátěži a nosit speciální kompresní prádlo.

Abdomino-plastika

„O tento zákrok se ženy hlásí nejčastěji po těhotenství. Zejména v případě, že zůstane vyklenutá břišní stěna kvůli velkému rozestupu přímých břišních svalů,“ uvádí plastický chirurg MUDr. Pavel Horyna z kliniky Medicom Clinic v Praze. Často se během těhotenství povolí vazivový spoj mezi svaly a roztažení svalů je pak nevratné. Pokud k tomu dojde, jak během gravidity, tak po porodu, toto spojení už zůstává roztažené. I přes intenzivní cvičení se stav bříška

bohužel nezmění, pouze se zesílí svaly, ale ke střední čáře se již nepřiblíží. „Sešití rozestoupených svalů je třeba zvážit u žen, které ještě plánují mít děti, protože těhotenstvím se vzhled břicha může znova negativně změnit a výsledek operace se v podstatě neguje,“ doporučuje MUDr. Horyna. **Jak zákrok probíhá?** Povolená kůže v podbřišku se operací odstraní a vyklenuté břicho se plastikou, sešitím svalů, opět zpevní a vypne. Zákrok trvá kolem 90 až 120 minut podle rozsahu výkonu. Hospitalizace po zákroku odpovídá dvěma až třem dnům.

Jak je dlouhá rekonvalescence?

Po operaci se doporučuje po dobu 14 dnů klidový režim, plná fyzická zátěž přichází v úvahu asi až po 2 měsících. Klientky také nosí elastické kompresivní prádlo, a to po dobu prvních 5 až 6 týdnů po zákroku. Přesná doba rekonvalescence je však vždy individuální. Operace má velmi dobrý estetický i funkční výsledek, ale samozřejmě za cenu jizvy. Ta bývá kolem pupku a v podbřišku, kde se ovšem dá dobře schovat.

Více na www.medicomclinic.cz
Cena: 34 000 až 50 000 Kč

Méně invazivní metody – bez narkózy

Ultrazvuková liposukce

Liposukční zákrok ultrazvukem patří v České republice k novinkám. Tukových polštářků zbavuje jednou provždy pomocí nové technologie ultrazvukové liposukce s liftingovým efektem. Takzvaná mikrolipokavitace (LESC) pracuje se studenou ultrazvukovou sondou o průměru 2 mm přímo v tukové tkáni. „Bezpečnost zákroku je zaručena díky umístění kavitační jednotky (30–40 kHz) v rukojeti kanyly,

Teplota přímo na hrotu sondy je pouze 25 °C a díky tomu nemůže dojít k tepelnému poškození pokožky a okolních tkání při zákroku jako u jiných podobných metod,“ objasňuje MUDr. Kateřina Adamcová z kliniky Artmedica. **Jak zákrok probíhá?** „Zákrok se provádí v lokální anestezii a je málo invazivní,“ vysvětluje lékařka. Z 2 až 3 malých vpichů nebo řezů se aplikuje do ošetřované oblasti speciální tumescenční roztok. Následně se tuková vrstva a přilehlá kůže ošetří ultrazvukovou

sondou a nechtěný tuk se odsaje. Zákrok trvá, podle velikosti ošetřované partie od 30 do 50 minut. Pacient si hned po zákroku oblékne kompresivní prádlo a pro dokonalé zhojení ho nosí 6 týdnů. Sympatické na tom je, že není potřeba hospitalizace ani dlouhá rekonvalescence. „Hezký efekt je vidět již po odložení kompresivního prádla, konečný a nejkrásnější je patrný zhruba za 3 měsíce po zákroku.“ **Více na www.artmedica.cz**
Cena: 15 000 Kč

Neinvazivní metody

Pokud se vám nedaří zhubnout břicho a nemůžete si dovolit zákroky pod narkózou, nezuňte a využijte služby kosmetických salonů nebo klinik estetiké medicíny. Za pomoci ultrazvuku nebo laseru a dalších přístrojů je možné dosáhnout velmi podobných výsledků.

Kryolipolýza – liposukce zmrazením buněk

Probíhá metodou zmrazení tukových buněk a je alternativou chirurgického zákroku. Cíleně se při ní zmrazí tukové buňky skrz povrch pokožky, aniž by se poškodila okolní tkáň. Pomocí speciálního aplikátoru se nabere velké množství tukové tkáně, čímž se zredukuje co nejvíce množství tuku v dané oblasti. Ochlazení spouští takzvanou apoptózu, při níž tukové buňky dostanou signál a dochází k jejich postupnému odumření. Bílé krvinky pak tyto odumřelé buňky odstraní ven ze systému. Tkáň obklopující tukové buňky je před tímto procesem chráněna, protože neodpovídá na ochlazení. Klinické studie prokázaly, že proces řízeného odumírání tukových buněk je postupný a bezpečný a nezvyšuje hladinu cholesterolu ani triglyceridů. V ošetřované oblasti dochází k úbytku až 25 % tukové tkáně. **Více na www.yesvisage.cz**
Cena: od 8500 Kč

Kavitace nízkofrekvenčním ultrazvukem

Francouzský přístroj CAVITALyse pracuje na principu nízkofrekvenčního ultrazvukové kavitace při bezbolestné liposukci pro odbourávání tuku a formování postavy. Principem kavitace je

implozivní rozbití membrány tukových buněk ultrazvukem. Obsah buněk se uvolní, dostane se do mezibuněčného prostoru a následně je odplaven lymfatickými a močovými cestami ven z těla. Působením ultrazvukových vln dochází k tlakové stimulaci a následnému rozkladu tukové tkáně. Uvolněný tuk ve formě triglyceridů je metabolicky přeměněn na glycerol a volné tukové kyseliny. Vodou rozpustný glycerol je využit jako zdroj energie a nerozpustné volné tukové kyseliny jsou přeneseny do jater, kde jsou zpracovány. Tuk je tedy odváděn z těla ven. Vhodné je doplnit ošetření o lymfatickou masáž.

Více na www.salon-korunka.cz
Cena: 1200 Kč

Tlakové mikrovibrace

Absolutní novinkou je lékařská technologie přístroje AkBody v Endospheres Therapy, která využívá tlakové mikrovibrace a poradí si s tukovými buňkami a nadváhou. Prostřednictvím válečku tvořeného 55 hypoalergenními silikonovými kuličkami se vytváří mechanické vibrace s nízkou frekvencí, které působí přímo na lymfatickou stázu, akumulaci tekutin a agregáty tukových buněk. Zvláštní plástové uspořádání vibračních prvků na válci spolu s mikrokompresí prováděnou na tkáních vytváří hlubokou stimulaci na úrovni cév a metabolismu. Tkáň podléhá zvýšenému „cévnímu cvičení“, což podporuje zlepšení mikrocirkulačního systému, odbourávání tukových buněk, zrychlení metabolismu a tvorbu kolagenu a elastinu. Ošetření přístrojem AkBody je bezbolestné, neinvazivní,

bezpečné a vhodné pro každého.

Více na www.miracleclinic.cz
Cena: 2350 Kč

Lifting Thermage – radiofrekvenční lifting

Vysoce efektivní a bezpečná přístrojová technika, která musí být prováděna pouze lékařem. Zpevňuje pokožku na povrchu a působí i v hlubokých vrstvách kůže. Je účinnější než laser a komplexnější než manuální technika pro zpevnění pokožky. Nejčastěji je ošetření indikováno při povadlé pokožce na bříše po porodu, ale i v jiných partiích. V porovnání s laserovými nebo ultrazvukovými zákroky stačí tento zákrok podstoupit pouze jednou. Efekt nastupuje v průběhu 6 měsíců od ošetření a přetrvává až 7 let.

Více na www.galapa.cz
Cena: 44 900 Kč

Lipomassage přístrojem LPG – endermologie

Při masáži se využívá hlavice přístroje, do které se pomocí vakua nasává kožní řasa a ta je hnětena dvěma válečky. Cíleně, počítačem, se řídí intenzita ošetření, buď působí hlouběji v podkoží (na místní tuk nebo celulitidu), nebo na pokožku, kterou zpevňuje a vyhlazuje (po porodu nebo po liposukci), či provádí drenáže a tím aktivuje lymfatický systém. Před samotným ošetřením si obléknete vlastní LPG overal, nezbytný pro vaši hygienu a dokonalý efekt ošetření. **Více na www.brnowellness.cz**
Cena: 1200 Kč

Magický lifting® pomocí mezonití

Při ošetření se do pokožky zavádějí speciální biokompatibilní nitě, takzvané mezonitě. Sít z těchto nití

funguje jako opora pokožky a stimuluje tělo v místě zavedení k větší produkci kolagenu. Po šesti měsících organismus nitě odbourá a ty se úplně rozpustí. Za sebou ovšem zanechají kolagenovou kostru, která pleť dál vypíná a až po dva roky zabraňuje jejímu opětovnému ochabnutí. Ošetření je vhodné pro povadlé břicho, například po porodu. Po mikro Jehličkách, kterými se nitě při povrchové anestezii aplikují, nezůstávají žádné stopy, není proto třeba brát si v práci dovolenou ani odříkat jakékoli schůzky. V průběhu následujících několika týdnů obalí nitě v pleti kolagen a efekt ošetření se maximalizuje. Výsledek je patrný tři roky po absolvování ošetření.

Více na www.mediast.cz
Cena: 10 000 Kč

Ruční masáž

I kosmetické ošetření dokáže úspěšně odstranit nechtěné tukové zásoby, přičemž se dá v pase zhubnout i několik centimetrů. Dochází při něm k vyprázdnění mezibuněčného prostoru, kdy se během 50 minut díky specifické masáži rozloží shluky tukových buněk na bříše. Nejdrívě se aplikuje pomocí silikonové masážní rukavice speciální tělové mléko Lotion P50 Corp, které exfoliací tonizuje a vyrovnává pH pokožky a připravuje tělo na další ošetření. Ve druhé fázi se zapracuje speciální masážní technikou Booster Minceur, která má přesná pravidla a postupy. Složení výrobku podporuje odbourávání tuků, je bohatý na lipolytické a zpevňující aktivní ingredience, které působí současně zeštíhlujícím a intenzivním zpevňujícím efektem. Viditelně redukuje tuková ložiska v břišní oblasti. **Více na www.biologique-recherche.cz**
Cena: 1100 Kč

I kosmetické ošetření dokáže úspěšně odstranit nechtěné tukové zásoby, přičemž se dá v pase zhubnout i několik centimetrů.