

# O dvě čísla ubrat...

Chcete se zbavit tukových polštářků z doby těhotenství pomocí liposukce? Ne vždy je tato metoda ideálním řešením.

text: Pavla Millerová

**Z**atímco kdysi se pomocí liposukce eliminovaly tukové zásoby pouze v některých partiích, dnes ji lze díky šetrnosti technik aplikovat kromě obličejů na kteroukoli část těla. Mezi nejčastěji ošetřované oblasti patří břišní partie a stehna. Stále žádanější je odstraňování tuků také v oblasti kolen nebo podbradku, kde je jejich odbourání pomocí cvičení či diety takřka nemožné.

## VOLBA METODY

Podle použitého přístroje a typu kanyly, kterou se z těla odvádí přebytečná tuková tkáň, lze liposukci rozdělit na tumescentní, vibrační, ultrazvukovou a laserovou. „V redukci tukové tkáně mezi nimi není téměř žádný rozdíl, u všech invazivních technik je výsledek velmi dobrý. Odlišnost spočívá v šetrnosti zákroku a schopnosti kvalitně vypnout kůži, což splňuje nejlépe laserová technika. Výběr konkrétní metody, rozbor jejich předností a nevýhod

## NENÍ ULTRAZVUK JAKO ULTRAZVUK

Ultrazvuková liposukce je formou tradiční invazivní metody. Stejně označován bývá často také neinvazivní způsob odstranění tuku, tzv. liposukce 3. generace, kdy ultrazvuková energie působí na tukovou tkáň zevně, bez porušení kůže. Samotný název je tak poněkud zavádějící, protože se nejedná o liposukci v pravém smyslu slova, neboť k odsávání tuku vůbec nedochází. „Vlastní účinnost tohoto rozbití tukových buněk je poměrně malá a jejich transport a odvod lymfatickým aparátem je značně problematický a pomalý. Na rozdíl od klasické liposukce je nutné zákrok opakovat 6–10krát, výsledky však zdaleka nedosahují efektu invazivních technik. Neinvazivní metody slouží spíše pro srovnání drobných nerovností a zlepšení celulitidy, výraznou změnu objemu však očekávat rozhodně nelze,“ konstatuje specialista na liposukci Martin Tománek, který pracuje se všemi typy technik včetně zmíněné neinvazivní.



by měl být jedním z hlavních témat předoperačního rozhovoru s lékařem. Klientka by měla dbát na to, aby dané pracoviště nepoužívalo ortodoxně pouze jedinou techniku,“ radí Martin Tománek, lékař pražské kliniky Laser Plastic, specialista na liposukční a modelační techniky. Pro optimální výsledek lze jednotlivé způsoby také kombinovat. Od charakteru a rozsahu zákroku se odvíjí výběr celkové, nebo lokální anestezie.

## ZADÁNO PRO ŠTÍHLÉ?

Odstranění tuků pomocí liposukce je rychlé a efektivní, tato metoda ale není vhodná úplně pro každého. Rizikovými skupinami jsou zejména lidé nemocní (cukrovka, srdeční, plicní, ledvinové onemocnění, poruchy srážlivosti). Ovšem ani v případě pevného zdraví nemusíte být vhodným adeptem, zejména pokud trpíte větší nadváhou. Paradoxně je totiž liposukce určena zejména relativně štíhlým lidem, kterým se nedaří zbavit se menších tukových zásob dietou ani cvičením. „Samozřejmě, že zákrok lze provést i u silnějších jedinců. Liposukce a modelace těla ale není metodou komplexního hubnutí, je technikou úpravy tvaru s redukcí určitých, nikoli všech partií. Při výrazné nadváze rozhodně nemůže fungovat jako cesta k dokonalosti,“ upozorňuje lékař. Liposukce v případě nadbytečných kil z doby těhotenství tedy není spásná. Navíc v případě čerstvých maminek je

zde i další omezení. Martin Tománek objasňuje: „Moderní techniky jsou vhodné i po porodu, ale je nutné si uvědomit, že jsou realizovány v lokální anestezii. Lokální anestetika ale nejsou doporučována při kojení, protože pronikají do mléka. Je tedy vhodné počkat do skončení kojení nebo jej dočasně přerušit. Dále stojí za úvahu, které partie chcete po porodu vylepšit. Například v případě úpravy břicha je nutné zachovat od porodu delší časový odstup.“

## DŮLEŽITÁ FAKTA

Liposukce není hrazena zdravotní pojišťovnou a nemáte při ní ani nárok na pracovní neschopnost. Samotný zákrok trvá obvykle 2–3 hodiny, praceschopná můžete být už za 3 dny. Nepříjemné bývá nošení kompresního prádla, které může trvat až 10 týdnů. Jeho používání je však nutné pro urychlení hojení a jako prevence otoků a krevních sraženin. „Zdravotní rizika výkonu jsou minimální, přebytečnou tukovou tkáň tělo skutečně nepotřebuje. Jizvy nezůstávají, protože moderní techniky nedělají kožní řez, pouze vpich“, vysvětluje lékař. A kdy se dostaví žádaný efekt? Částečně již druhý den. Na konečné vypnutí kůže a úplné zmizení otoku si ale budete muset počkat několik týdnů. Dobrou zprávou je skutečnost, že díky výkonu, který redukuje počet tukových buněk, zůstává výsledek dlouhodobý. „Málokdy je tedy nutné provést zákrok v dané partii znovu,“ uzavírá Martin Tománek.

