

Klasická liposukce je náročnější, ale nejúčinnější

Myslíte si, že půjdete desetkrát na neinvazivní způsob liposukce a břicho nebo stehna se zmenší tak, že si budete moci koupit nové prádlo, protože staré na vás bude plandat? Bohužel ne. Toto dokáže jen klasická metoda, kdy se **tuk z těla odsává**.

Základem liposukce je odstranění tukových buněk. Klasická metoda, kdy se kanylou buňky z podkoží odsávají, je účinná a efekt je znám většinou hned po zákroku. Neinvazivní liposukce tukové buňky přes pokožku poškodí, částečně je zničí, ale omezeně. Tuk se pak odplaví z těla lymfatickým systémem přes játra. Ale také jen určité množství. Zbytek buněk, který zůstane, se opět nasaje a zvětší.

„Od neinvazivních technik nikdo nemůže očekávat, že nahradí klasickou invazivní metodu,“ vysvětluje primářka pražské kliniky LaserPlastic Marta Mojdlová. Zatímco neinvazivní metoda vás zbaví v obvodu maximálně pár centimetrů, u klasické to je výrazně více. I to je důvod, proč zájem o klasickou metodu neklesá. Jde o nejoblíbenější a nejčastější zákrok v plastické chirurgii. Podstupují ho ženy, v menší míře i muži. Zpravidla si nechávají odsát boky, horní i spodní břicho, podbříšek či zevní a vnitřní stehna. Odsát se ale dají i přední stehna, lýtka, vnitřní kolena, hýždě, oblasti kolem kotníků, paže, podbradek, zátylek, mužská prsa či drobné partie pod prsou.

Zákrok lze podstoupit v celkové narkóze, nebo zvolit častější variantu, a to jen při lokálním umrtvení, takzvanou tumescenci. „Je to šetrná metoda, při které se zpravidla zvládne jedna až dvě partie, u kombinace laseru s vysokofrekvenční vibrační kanylkou většinou tři partie,“ říká estetický chirurg Martin Tománek.

Tělo se napustí litry tekutiny
Ať si vyberete variantu s narkózou nebo v místním umrtvení, nejprve se do problémových partií napustí infiltrační roztok. Ten obsahuje znečistivující látku a adrenalin, aby oblast nekrvácela. A další látky. Tekutiny se napouští většinou poměrně hodně, počítá se na litry. Poté chirurg vpraví do oblasti tenkou odsávací kanylu. Samotné

20

tisíc korun je cena, za kterou si lze průměrně nechat odsát jednu část těla, například břicho.

odsávání může být pro operátora poměrně náročné, podle techniky, kterou používá. Výkon může být poměrně dlouhý – trvá i dvě nebo tři hodiny. Záleží na tom, jak velké části se ošetřují. Množství odsátého tuku se počítá na litry.

Po zákroku musí pacienti nosit elastické prádlo. Délka nošení se různí. Zatímco po klasické liposukci je to šest až osm týdnů, po tumescenční, vibrační či laserové technice stačí 12 až 14 dní.

„Prádlo je důležité, aby se kůže stáhla, ale délka nošení už tak důležitá není. Vždy závisí na samotném zákroku, jak byl proveden, ne na extrémní délce nošení prádla,“ vysvětluje Martin Tománek.

Tumescenční liposukce je šetrnější

Chcete-li najednou odsát tuk z více partií nebo jste-li silnější postavy, pak je lepší zvolit liposukci v narkóze. Zákrok je náročnější než u šetrnějších technik, základ je však stej-

Po klasickém odsátí tuku je potřeba nosit elastické prádlo 6 až 8 týdnů, po tumescenčním 12 až 14 dní.

ný – tělo se napustí roztokem a pak se odsává. U klasické se však používají tlustší kanyly i větší podtlak. Jizvy jsou větší, většinou se zašívají jedním stehem. Pacienti zůstávají na klinice do druhého dne. Pociťují větší bolest, mají větší modřiny a na pár dní jsou vyřazení z běžných úkonů, tedy i v zaměstnání.

Pak jsou tací, a je jich většina, kterým se do narkózy nechce a po zákroku chtějí dál běžně fungovat. Ti pak volí tumescenční klasickou, vibrační či laserovou techniku.

Tyto metody jsou oblíbené i proto, že přijdete na kliniku a po třech hodinách ji opouštíte. Můžete hned dělat běžné věci, za čtyři dny lze dokonce i sportovat, takže není nutná pracovní neschopnost. Také jizvy jsou miniaturní a nezašívají se.

Efekt je vidět v podstatě okamžitě. Břicho zmizí, stehna se zmenší, na bocích už nejsou nevzhledné tukové polštáře. Někdy se objeví otok, který splasne až po pár týdnech. Ale není to pravidlem.

Je to napořád? „Pokud má pacient stálo váhu, to znamená, že nepřibírá, zůstane stav po zákroku tak, jak je,“ potvrzuje doktor Tománek.

Tuk se na odsátá místa ukládá minimálně

Pokud váhu neudržíte a začnete přibírat, tuk se bude ukládat i na odsátá místa, ale podstatně méně. Tukových buněk je v těle omezené množství a neumějí se množit ani dělit, jen zvětšují svůj objem. Po liposukci zbude na odsátých místech jen dvacet až třicet procent tukových buněk. Při tloustnutí se tedy na ošetřená místa tuk usadí, ale jen minimálně. Může se však usazovat na jiných, neodsátých místech. To znamená, že pokud jste si nechali odsát břicho, může se vám tuk začít více hromadit v prsou, v pažích nebo hýždích.

Liposukci zdravotní pojišťovny samozřejmě nehradí. Výše částky závisí na zvolené metodě a také na partii, kterou si necháte odsát. Pokud zvolíte operaci v narkóze a chcete ošetřit celé tělo (spodní a horní břicho, boky, hýždě, stehna i vnitřní kolena), můžete se dostat na částku kolem šedesáti tisíc korun. K tomu si ještě musíte připočítat cenu za anestezii, hospitalizaci a stahovací prádlo.

Běžná cena za jednu partii, tedy například břicho tumescenční metodou, je 20 až 25 tisíc korun. Laserová stojí o něco více.

Kamila Hudečková



Pokud váhu neudržíte a začnete přibírat, tuk se bude ukládat i na odsátá místa, ale výrazně méně. ➔

Před odsátím Lékař si před zákrokem namaluje na těle fixou partii, které bude odsávat. Dělá se to vstoje, protože když ležíte, tuk se rozloží jinak. Tím se zesílí anatomické poměry.

Foto: Profimedia.cz

Slovníček aneb jak rozumět odborným termínům, když se chystáte na liposukci

Tumescenční metoda

Hojně používaná metoda liposukce, kdy si lékař nejprve připraví „pracovní“ prostředí: do tkáně napustí speciální roztok, díky kterému zduří a znečistiví. Operátor se tak může pohybovat v těle pacienta, který necítí bolest. Není tedy nutná celková anestezie.

Infiltrace

Tak se nazývá právě fáze napuštění problematického místa roztokem. Obvykle se zahajuje dvěma vpichy, které znečistiví místo pro vstup silnější infiltrační jehly. Napuštění oblasti, kterou lékař předem zakreslil na pacientovu kůži, trvá zhruba hodinu. Poté následuje přestávka – během patnácti až dvaceti minut pacient může odpočívat, čeká se v podstatě na začátek působení anestetika. Po skončení zákroku pak tumescenční roztok volně vytéká z ran, tato místa se kryjí sacími podložkami. Ty si pak pacient po liposukci sám mění po dobu 8 až 10 hodin.

Kanyla

Kovová nebo plastová trubička, která umožňuje proudění tekutiny nebo vzduchu, na rozdíl od jehly nemá hrot, což je samozřejmě při liposukci žádoucí, protože nepoškodí tkáň. Používají se různé velikosti kanyl, záleží na partii, s níž lékař pracuje. Platí, že kanyly používané při liposukci prováděné tumescenční metodou jsou méně robustní. Práce lékaře s kanylou je mimořádně důležitá pro výsledný efekt.

Hematom

Krevní výron v podkoží spojený s otokem, v podstatě modřina. Po liposukci se mohou objevit, když odezní účinek tumescenčního roztoku. Případně hematomy by měly být povrchové a neměly by zneprůjemňovat ani komplikovat hojení. Vstřebávání modřin je individuální.

Kompresní prádlo

Připravuje se přímo na míru konkrétním pacientům. Pacienti je po

odsátí tuku nosí právě jako prevenci hematomů, neměli by ho sundat prvních 24 hodin po zákroku. Poté si operovaný může prádlo jednou až dvakrát denně sundat a po vyprání a vysušení zase obléci. Je důležité nosit prádlo i v noci, přibližně po dobu dvou týdnů, u starších klientů to může trvat déle.

Epidermis a dermis

Kůže je tvořena dvěma strukturami, první z nich je epidermis, to je povrchová vrstva neboli pokožka. Pod ní je uložena dermis, tedy vazivová vrstva, která obsahuje cévy, nervy a žlázy. Obě vrstvy jsou relativně tenké. Až pod nimi je uložena různě silná vrstva tukové tkáně.

Je důležité, aby liposukce, tedy odstranění tukových buněk, byla provedena šetrně a nepoškodila ostatní vrstvy, protože jinak hrozí, že kůže nestejnoměrně poklesne. Může to budít dojem těžké celulitidy. (fry)



Jestliže při cvičení téměř potíte krev, kila dolů nepůjdou. Musíte se naučit sportovat ve vhodném tempu a tak, abyste si šetřili klouby.

Máte-li výraznou nadváhu, na zumbě nezhubnete

Ne každý, kdo si zoufá se svými tukovými polštáři, se odhodlá k radikálnímu kroku, jako je liposukce. Co tedy zbývá? Samozřejmě stará známá úprava jídelníčku a pohyb, nejlépe tedy obojí.

Ovšem pozor, ne vždy pohyb prospěje. Se sportem je to podobné jako s ovocem: je sice zdravé, ale když večer sníte jablko a dva banány, kila dolů opravdu nepůjdou. U pohybu nezáleží ani tak na denní době, kdy ho provozujete, ale spíš na intenzitě a pravidelnosti. Jednu týdně se zničit na spinningu není rozhodně dobrý recept na štíhlou postavu. A nemusí jím být ani nyní tak populární zumba, na jejímž příkladu je možné ukázat si některé nástrahy.

Zumba je bezesporu mimořádně zábavné cvičení, které kombinuje hravost latinsko-amerických tanců a funkčnost prověřeného aerobi-

ku. Cvičí (či tančí, jak kdo chce) se hodně na špičkách, typické jsou poskoky. Je tedy jasné, že pro lidi s výraznou nadváhou či obezitou se nehodí: pokud by se do cvičení pustili s velkou vervou, mohli by si poškodit klouby.

Není vhodná ani pro silnější lidi bez kondice, kteří se velmi snadno zadýchají. Když z vás leje pot a nemůžete popadnout dech, znamená to jediné: přešvihli jste svou maximální tepovou frekvenci a pohybujete se v anaerobním pásmu. Dá se i vypočítat, případně měřit pomocí přístrojů, ale právě váš dech a schvácenost jsou výborným ukazatelem. Správný režim vypadá tak, že jste sice zadýchání, ale nemáte problém mluvit.

Když nemůžete dýchat, tělo vyhlásí nouzový stav

Proč je cvičení v anaerobním režimu špatné? Pokud chcete hubnout,

je vaším cílem spálit především tuky. Jenže když to rozbalíte na zumbě (či aerobiku) tak, že se pak sotva doplazíte do šatny, je dost možné, že jste nespálili žádné tuky, nýbrž jen cukry, jejichž úbytek na postavě nepoznáte. Cukry jsou totiž taková zásoba na nejhorší časy – a když z vás leje pot a nemůžete dýchat, váš organismus předpokládá, že právě taková doba nastala, a začne vás krmit cukry. Je to trochu na dluh, který budete splácet druhý den po cvičení. „Při anaerobním pohybu se vyplavuje kyselina mléčná, která později způsobuje bolest svalů,“ říká trenérka aerobiku z pražského fitness a wellness centra Holmes Place Petra Jandová.

Lékař poradí vhodný sport

Ale ani zmíněná zumba nemusí být tabu. Existuje její varianta pro silnější lidi. Jmenuje se zumba gold a někdy se může cvičit i vse-

dě. Ostřílení instruktoři zumbou se o ní někdy vyjadřují pohrdavě, ale podle odborníků je lepší variantou než si ničit klouby na rychlém a fyzicky náročném cvičení.

A stejně jako má aerobik svoji vodní alternativu, najdete u nás i kurzy akvazumbu. Obojí cvičení v bazénech je opět vhodnější pro lidi s problematickou váhou. Klouby se tolik nezatěžují, navíc voda v bazénech diskretně schová mindráky.

Jestliže se do sportování chcete pustit ve velkém (což je dobře), zvažte, zda ve vašem případě není namístě navštívit lékaře. A to zvláště tehdy, když jste se spoustu let vůbec nehýbali, případně máte zdravotní potíže, například se srdcem. Lékař vám podle vyšetření může pomoci najít vhodný sport. Můžete zkusit také některý z kurzů pořádaných hnutím STOB, ty se zaměřují právě na lidi s výraznou nadváhou či obezitou. (fry)

