

Mať pevné brucho sa oplatí

Nie je to iba vymoženosť modeliek či fitnessiek. Pevné bruško môžete mať aj vy. Chce to len trochu odhodlania a disciplíny. Najnovšie overené metódy dokážu vytvárať peknú a pevnú siluetu.

Naša postava nie je len odrazom nášho životného štýlu (cvičenia a stravy), ale vo veľkej miere jej vzhľad ovplyvňuje aj vek, hormóny a genetika. Jedným z najvýznamnejších faktorov, ktoré môžu za náš vzhľad, je telesná stavba alebo somatotyp. Väčšinou sa uvádzajú tri základné typy: endomorf, mezomorf a ektomorf. Endomorf má väčšie množstvo telesného tuku a ľahko pribiera. Mezomorf dokáže rýchlo nabráť svalovú hmotu s nízkym pomerom podkožného tuku. Ektomorf je typicky štíhly s úzkymi ramenami i hrudníkom a dlhými končatinami a len ťažko dokáže pribrať. Na základe tejto typológie vedú odborníci ľahšie zostaviť jedálny lístok či navrhnúť sériu cvikov, ak potrebujete formovať postavu. Aj pri formovaní bruška je vhodné zamerať sa na komplexné cvičenie, ktoré podporí celkové spaľovanie tukov. Pevné brucho nie je len vecou vzhľadu, ale prináša aj celý rad zdravotných benefitov. Pomáha pri bolestiach chrbta, čo je pri dnešnom sedavom spôsobe života a nesprávnom držaní tela celkom bežné. Pri oslabených brušných svaloch sa brucho vyduje von a zadok dozadu, čím dochádza k nadmernému prehnu-

tiu bedrovej chrbtice. Oslabenie brušných svalov prispieva aj k poklesu maternice a vzniku inkontinencie. Navyše ukladanie tuku v oblasti brucha súvisí aj s rizikom rozvoja vážnych ochorení ako cukrovka alebo rôzne srdcovo-cievne choroby. Môže sa však stať, že sa túto oblasť nedarí vytvárať či spevniť ani napriek zdravej strave a pohybu. A preto sú tu ošetrenia a zákroky, ktoré bruško pekne vytvarujú, spevnia kožu a poradia si aj s nadbytočným tukom.

Pôrod. A čo teraz?

Veľkou záťažou pre oblasť bruška býva tehotenstvo. Vplyvom rastúceho brucha a zvýšenia vnútorného tlaku dôjde k oddeleniu pravej a ľavej strany svalov brucha, medzi ktorými sa vytvorí medzera – diastáza. Otestovať stav svojho bruška môžete jednoducho. Lahnite si na chrbát, zľahka pokrčte kolená a zdvihnite hlavu. Ak sa vám uprostred brucha vytvorí „strieška“, ktorá vznikne v mieste rozstupu brušných svalov, ide o diastázu. V prípade malého rozstupu ide o kozmetický problém, väčší rozstup brušných svalov už môže spôsobovať aj vážnejšie problémy. V rámci pohybového aparátu je všetko vzá-



pôsobiaceho výsledku nestačí iba zredukovať tuk, ale zároveň je potrebné zlepšiť kvalitu kože a zabrániť jej ďalšiemu ochabovaniu,“ dodáva MUDr. Hasová. Neinvazívne ošetrovanie EXION™ BODY kombinuje pôsobenie monopolárnej rádiofrekvencie a fokusovaného ultrazvuku. Vďaka tomu redukuje aj hlboko uložené tukové ložiská a zároveň zvyšuje pevnosť a pružnosť kožného tkaniva. Vďaka inovatívnemu aplikátoru EXION™ BODY sa eliminuje diskomfort vznikajúci pri zahrievaní tkaniva na minimum a zároveň sa dosiahujú ešte lepšie výsledky. Aplikátor má totiž integrované aktívne chladenie, ktoré chráni kožu a umožňuje zvýšenie teploty v tukovom tkanive na úroveň vedúcu k apoptóze tukových buniek. „Dosahujeme tak lokalizovanú redukciu tuku a zároveň stimulujeme produkciu kyseliny hyalurónovej, kolagénu a elastínu. V jednom ošetrení zlepšime aj kvalitu a celkový vzhľad kože,“ dodáva odborníčka. Očakávať môžete spevnenie kože a lokálnu redukciu tuku až o 22 percent. Výsledky sa spravidla dostavia do troch mesiacov od absolvovania kúry minimálne štyroch ošetrení. Pre dosiahnutie dlhodobého efektu je tiež potrebné dodržiavať zdravú životosprávu s dostatkom pohybu, spánku a vyváženou stravou.

Všetko v jednom

Pri menších depozitoch tuku a pri povolenej koži sa dosahujú skvelé výsledky s miniinvazívnym laserovým ošetrením ENDOLIFT X™, ktoré možno prirovnať k laserovej lipolýze – zredukujú tuk aj spevnia kožu. Ošetrovanie má niekoľko účinkov, ktoré môžu pôsobiť súčasne alebo oddelene – sťahuje a spevňuje ovisnutú kožu, eliminuje nahromadený tuk, remodeluje hlboké a povrchové vrstvy kože a aktivuje tvorbu nového kolagénu. Je určené na korekciu problémových miest na tvári i na tele. „Ošetrovanie ENDOLIFT X™ považujem v súčasnosti za najúčinnnejšiu a najefektívnejšiu nechirurgickú metódu na spevnenie ochabnutej kože, ako aj na redukciu menších tukových depozít, a to vďaka priamemu pôsobeniu lasera zvnútra na cieľové vrstvy kože a tuk. Po lokálnom znecitlivení zavádzame špeciálne laserové vlákno pod kožu, kde emituje laserový lúč, ktorý zvnútra rovnomerne prehrieva pokožku a podkožie a stimuluje hlboké i povrchové vrstvy kože. Roztiahnuté kolagénové a elastínové vlákna sa stiahnu do pôvodnej formy a zároveň sa spustí stimulácia tvorby nového kolagénu. Ak sa požaduje aj redukcia tuku, môžeme naraz v jednom ošetrení kombinovať liftingové nastavenie s nastavením pre lipolýzu,“ hovorí dermatologička MUDr. Jana



Chudíková z kliniky NU'CLINIC. Súčasne sa tepelná energia zachytáva aj v tukovom tkanive a spôsobí rozpad tukových buniek. „Vďaka systému selektívneho prehrievania tukového tkaniva nedochádza k poškodeniu okolitých svalov a orgánov. Rozpadnutý tuk sa postupne odplaví lymfatickým systémom a mikroskopickými vstupnými otvormi,“ dodáva MUDr. Chudíková. Konečný efekt v podobe vypnutej kože sa v plnej miere ukáže do troch až šiestich mesiacov.

V prípade výrazne ochabnutej kože sa môže zárok opakovať, najskôr však až po šiestich mesiacoch.

Invazívne, ale trvalé

Problémy s elasticitou kože môžu nastať už pri schudnutí desiatich kilogramov. V oblasti bruška to je predovšetkým po pôrode, keď sa na kožu

Pevné brušné svaly znamenajú aj pevný stred a správne držanie tela.

a svaly vyvíjal tlak a nárast objemu. Koža často zostáva povolená, sú na nej strie a môže sa pridružiť aj nadbytok tuku. Trvalé riešenie ponúka plastická operácia brucha – abdominoplastika. „Tehotenstvo zanecháva na tele ženy viditeľné stopy. Niekedy sa koža nevráti do pôvodného stavu i napriek cvičeniu či zdravému životnému štíhlu. Vzhľad bruška však treba posudzovať až vtedy, ak žena dosiahla svoju optimálnu hmotnosť, ktorú dokáže dlhodobo udržať. Ak je aj vtedy prítomný previs kože a koža je uvoľnená, máme jasný dôvod podstúpiť abdominoplastiku. Samozrejme, za predpokladu, že žena už ďalšie tehotenstvo neplánuje,“ hovorí plastický chirurg MUDr. Gabriel Marsal z ambulancie EstMed. Operácia sa vykonáva až po skončení dojčenia a po tom, ako sa telo dostane do prijateľného stavu. „Pri abdominoplastike sa dá vyriešiť aj rozsiahlejšia diastáza, ktorá by mohla spôsobovať zdravotné problémy. Mierna diastáza je po pôrode bežná a nerieši sa,“ vysvetľuje plastický chirurg. Operácia sa vykonáva v celkovej anestézii a odstraňuje sa pri nej nadbytočná koža.

Abdominoplastikou sa dá vyriešiť aj rozsiahlejšia diastáza.

V jednom zákroku sa dajú vyriešiť aj strie v oblasti podbruška, ktoré sa čiastočne odstránia. „Výsledná jazva sa umiestňuje vo výške jazvy, ktorá zostáva po cisárskom reze, čiže je schovaná v spodnej bielizni. Pri menšej abdominoplastike je jazva o niečo dlhšia ako po cisárskom reze, pri abdominoplastike v plnom rozsahu sa jazva vedie v celej šírke podbrušia a v rovnakej výške. Vtedy sa prešiva aj pupok a rez sa vedie okolo celého pupka. Po operácii sa šesť týždňov nosí kompresívna spodná bielizeň. Dva až šesť týždňov sa odporúča fyzické šetrenie. Najdôležitejšie je zákrok absolvovať vtedy, keď je to naozaj potrebné a jeho benefit prevýši to, čo doň investujete, teda čas, financie a istý diskomfort,“ upozorňuje MUDr. Marsal.

Zbohom, tukové vankúšiky
Okrem povolenej kože sa v oblasti bruška môže vyskytovať nahromadený nadbytočný tuk. V takom prípade sa vykonáva liposukcia, teda odsatie tuku. „Ide o efektívnu chirurgickú metódu na formovanie kontúr určitých lokalít tela, teda aj bruška. Zákrok si vyžaduje, aby klientka mala ešte dostatočne pružnú kožu, aby sa vedela vypnúť a prispôbiť úbytku objemu,“ upozorňuje plastický chirurg. Tuk sa odsáva tenkými kanylami cez drobné rezy a väčšinou sa vykonáva v celkovej anestézii. „Ukladanie tuku je podmie-

Zbohom, tukové vankúšiky

nené najmä geneticky a je iné u mužov a u žien. Pri mužoch ide vnútrobrušný tuk, ktorý sa ukladá za brušnými svalmi, a je možné ho odstrániť iba zmenou životosprávy. Ženám sa tuk ukladá pred brušnou stenou, teda ide o podkožný tuk, ktorý sa dá pekne odstrániť liposukciou. Treba si však uvedomiť, že liposukcia nerieši obezitu. Používa sa na formovanie tela a jej trvácnosť spočíva v tom, že klient si dokáže udržať svoju ideálnu hmotnosť. Určite nerieši veľké tukové vrstvy. Ak sa liposukcia zvolí vhodne, efekt je trvalý a zákrok netreba opakovať. Hlavným faktorom formovania oblasti brucha však aj naďalej zostáva životospráva – pohyb, ktorý spevňuje svaly brušnej steny, a zdravá strava.” ME



Plastický chirurg
MUDr. Gabriel Marsal
radí abdominoplastiku
podstúpiť až vtedy,
keď už neplánujete
žiadne tehotenstvo.

nené najmä geneticky a je iné u mužov a u žien. Pri mužoch ide vnútrobrušný tuk, ktorý sa ukladá za brušnými svalmi, a je možné ho odstrániť iba zmenou životosprávy. Ženám sa tuk ukladá pred brušnou stenou, teda ide o podkožný tuk, ktorý sa dá pekne odstrániť liposukciou. Treba si však uvedomiť, že liposukcia nerieši obezitu. Používa sa na formovanie tela a jej trvácnosť spočíva v tom, že klient si dokáže udržať svoju ideálnu hmotnosť. Určite nerieši veľké tukové vrstvy. Ak sa liposukcia zvolí vhodne, efekt je trvalý a zákrok netreba opakovať. Hlavným faktorom formovania oblasti brucha však aj naďalej zostáva životospráva – pohyb, ktorý spevňuje svaly brušnej steny, a zdravá strava.” ME