



” Nazywane są przewrotnie motylkami, falbankami, firankami lub pelikanami. Pod tymi wdzięcznymi hasłami kryje się jednak rzecz absolutnie niewdzięczna i uporczywa: zwisy z tyłu ramion. Borykają się z nimi głównie kobiety, nawet w młodym wieku, oraz o różnej budowie ciała, w szczególności po spadku wagi ciała. Co z nimi zrobić, jak nadać im jędrność? Z odpowiedzią przychodzi dr n. med. Ryszard Mądry, chirurg plastyczny z prywatnego szpitala Żagiel Med w Lublinie.

Koniec z motylkami!

Jak przywrócić ramionom jędrność?

Ramiona to jedno z tych miejsc, gdzie szczególnie widoczny jest spadek jędrności i utrata elastyczności skóry. Pojawiające się na nich tzw. motylki fachowo nazywa się wiotkimi, wiszącymi tkankami ramion. Ma to ścisły związek ze starzeniem się i ogólnym stanem skóry, ale nie tylko. Objawy nasilają się w szczególności po zrzuceniu wagi, w przypadku wiotczenia mięśni, przynadmiernym rozciągnięciu skóry w wyniku ciąży lub przyrostu wagi. Problem ten może zatem pojawić się niezależnie od wieku – tłumaczy **dr n. med. Ryszard Mądry**, specjalista chirurgii plastycznej z prywatnego szpitala Żagiel Med w Lublinie. Kiedy tylko zauważymy

pierwsze oznaki wiotczenia ramion, zacznijmy temu przeciwdziałać.



dr n. med. Ryszard Mądry
specjalista chirurg ogólny,
specjalista chirurg plastyczny
szpital Żagiel Med

Proste sposoby na modelowanie ramion

W dbaniu o skórę ramion pomocne będą preparaty nawilżające i ujędr-

nające. Odpowiedni balsam sprawi, że skóra będzie rozświetlona i odżywiona, a peeling wykonywany raz w tygodniu zlikwiduje martwy naskórek oraz sprawi, że aplikowane kosmetyki lepiej się wchłoną. Równie ważna jak pielęgnacja jest gimnastyka. Jednymi z popularniejszych metod kształtowania ramion są ćwiczenia hantlami czy podciąganie na drążku. W walce przed zwisającymi ramionami skuteczne są też pływanie motylkiem oraz pompki.

Dla zwolenników lżejszych form aktywności polecany jest aerobik, ćwiczenia cardio z użyciem odpowiednich obciążników. Przy takich ćwiczeniach spalanie większej ilości tłuszczu z ramion jest gwarantowane, a co istotne – efekty widoczne już po zaledwie ty-

godniu. Jeśli jednak zmiany w wyglądzie naszych ramion postępują szybko i w krótkim czasie stają się zaawansowane, warto odwiedzić klinikę urody i skorzystać z zabiegów medycyny estetycznej. Dostępne są procedury medyczne, które ujędrniają, wspomagają proces modelowania i kształtowania ramion. To tak zwana kosmetologia hi-tech, która w połączeniu z treningiem siłowym, wzmacniającym tylną część ramion, może napiąć skórę i skutecznie pozbyć się nieestetycznych firanek.

Zanim widoczne będą pierwsze efekty zabiegu

Okres rekonwalescencji po brachioplastyce trwa od sześciu do ośmiu tygodni, w zależności od stanu zdrowia pacjenta i możliwości regeneracji jego organizmu. Przez pierwsze dwa tygodnie od operacji trzeba oszczędzać swój organizm, jak najmniej obciążać ramiona i unikać ich podnoszenia. W przypadku dolegliwości bólowych można sięgnąć po środki przeciwbólowe. Pacjenci wracają do pracy zazwyczaj po około trzech, czterech tygodniach od operacji. Kiedy zasklepią się rany, przed upływem miesiąca zaleca się „rozćwiczenie” ramion, aby wrócić do dawnej sprawności. Powstałe w wyniku zabiegu blizny nie można narażać na działanie słońca przez okres jednego roku, ponieważ może to prowadzić do ich przebarwienia. Blizny pooperacyjne są zlokalizowane po wewnętrznej części ramion, co sprawia, że są mało widoczne. Ich zmniejszenie i zmianę barwy z czerwonej na cielisty można zaobserwować najczęściej po upływie roku lub dwóch od operacji. Obwisła skóra ramion to przede wszystkim problem estetyczny, który przekłada się na samopoczucie. To część ciała, którą najczęściej odstawiamy latem, ale też podczas uroczystych okazji. Warto więc zadbać o to, aby prezentowała się jak najlepiej.

Kiedy wszystkie metody zawiodą



Ćwiczenia i wizyty u kosmetologa wymagają wielu wyrzeczeń, systematyczności, a także nakładu pracy i czasu. Czasami nie wystarczą, aby przywrócić naszym ramionom ładny wygląd. Zmiany mogą okazać się na tyle zaawansowane, że jedynym sposobem na pozbycie się nieestetycznego wyglądu tej partii ciała może być plastyka okolic ramion, tzw. brachioplastyka. Często wykonuje się ją razem z odsysaniem tłuszczu. Zabieg trwa maksymalnie od dwóch do trzech godzin i przeprowadza się

go w znieczuleniu ogólnym. Polega na wykonywaniu nacięć wzdłuż ramion do pachy celem usunięcia nadmiaru skóry. Dodatkowo przy operacji usuwany jest nadmiar tkanki tłuszczowej, jeśli istnieje taka konieczność. Końcowy etap zabiegu to warstwowe założenie szwów, które usuwa się po 10 - 14 dniach. Następnie zakładany jest elastyczny bandaż lub odpowiednie ubranie uciskowe, które należy nosić przez 6 tygodni po operacji - wyjaśnia **dr n. med. Ryszard Mądry**.

Autor: A.S.

