



INFORMACJA PRASOWA

Warszawa, 22 maja 2019 r.

Schudłam i co dalej? Jak poradzić sobie z nadmiarem skóry na brzuchu?

Chcesz schudnąć. Ciężko pracujesz – siłownia, dieta – innymi słowy codzienna dyscyplina. Idzie ci dobrze, kilogramy spadają, ale na twoim brzuchu zamiast zarysu mięśni widzisz mało jędrną, wiszącą skórę. Dlaczego tak się dzieje i co robić, gdy po odchudzaniu brzuch nie wygląda jak marzenie? O sposobach radzenia sobie z tym problemem opowiada dr Joanna Goryń-Wiśniewska, specjalista chirurgii plastycznej i ogólnej, lekarz medycyny estetycznej oraz Dyrektor Medyczny Centrum Zdrowej Skóry.

Odchudzanie jest procesem złożonym, na który składa się stosowanie odpowiedniej diety, ćwiczeń, a także często zabiegów wspomagających odchudzanie oraz aplikowanie ujędrniających kremów czy żeli. Wiele osób zmagających się z „nadprogramowymi” kilogramami chciałoby schudnąć z dnia na dzień, zapominając przy tym, że tak jak nie przytyły w ciągu kilku dni, tak nie powinny także gwałtownie i szybko się odchudzać (maksymalna utrata wagi w ciągu tygodnia nie powinna przekraczać 1 kilograma). Dlatego zdarza się, że po zrzuceniu kilkunastu czy kilkudziesięciu kilogramów pozostaje problem nadmiaru skóry m.in. w okolicach brzucha. Gdy tyjemy skóra rozciąga się i napina. Z tego powodu, jeśli potem schudniemy (w krótkim czasie) istnieje duże ryzyko, że skóra nie zdąży dostosować się do tej zmiany – w efekcie ubędzie nam kilogramów, ale rozciągnięte fałdy pozostaną np. na brzuchu. To niestety zaburza proporcje sylwetki i sprawia, że czujemy się mniej atrakcyjnie i pewnie, a mankamenty chowamy pod szerokimi swetrami czy luźnymi spódnicami.

Utrata wagi zawsze powinna przebiegać w racjonalny sposób. Przyjmuje się, że maksymalny spadek ciężaru naszego ciała w ciągu 6 miesięcy powinien wynosić maksymalnie 5-10 proc. Pozwoli to w sposób naturalny przystosować się naszemu organizmowi do zmieniających się warunków. Jeżeli spadek wagi będzie zbyt gwałtowny, nasza skóra może za tym po prostu nie nadążyć – co zaobserwujemy w postaci np. zwisającego fałdu. Wiele pacjentów skarży się na ten problem i zastanawia się, co zrobić z pojawiającym się obwisłym brzuchem. Odpowiednia dieta i ćwiczenia fizyczne są wtedy niezbędne, ale niestety nie wystarczą. Pomoc mogą przynieść zabiegi medyczne, dzięki którym pozbędziemy się



niechcianej i nadprogramowej tkanki – komentuje Joanna Goryń-Wiśniewska, specjalista chirurgii plastycznej i ogólnej, lekarz medycyny estetycznej oraz Dyrektor Medyczny Centrum Zdrowej Skóry.

Co można zrobić z problemem nadmiaru skóry po odchudzaniu?

Przede wszystkim pamiętajmy, że nad kondycją skóry można pracować. Z pomocą przyjdą odpowiednie ćwiczenia fizyczne, najlepiej pod okiem trenera, który dobierze je do danej partii ciała. Najczęściej obwisłą skórę obserwujemy na brzuchu – tutaj pomóc mogą brzuszki, skręty tułowia czy podnoszenie nóg. Warto także zadbać o ciało od zewnątrz, stosując np. preparaty ujędrniające, szczególnie te zawierające kolagen, kwas hialuronowy i elastynę oraz fitoestrogeny (naturalne związki roślinne), codzienne masażę np. z użyciem szorstkiej rękawicy czy biorąc ciepło-zimne prysznice, których zadaniem będzie poprawienie napięcia skóry. Jeśli te sposoby zawiodą, bo np. fałd jest naprawdę duży, rozwiązaniem może okazać się zabieg z zakresu chirurgii plastycznej.

Możliwości medycyny poprawiające wygląd i napięcie skóry

Jednym z możliwych rozwiązań jest wykonanie abdominoplastyki, czyli korekcji powłok brzusznych. Zabieg ten wykonuje się w znieczuleniu ogólnym, a jego efektem jest widoczna poprawa wyglądu brzucha.

Cięcia prowadzone są nisko – nad owłosieniem łonowym i wzdłuż pachwin, aby późniejsza blizna była niewidoczna, np. w kostiumie kąpielowym. Po dokonaniu cięcia skórę brzucha przesuwamy w dół i całą „nadprogramową” fragment – usuwamy. Ponieważ pępek pozostaje na swoim miejscu najczęściej wyprowadzamy go przez nowe nacięcie. Po usunięciu nadmiaru, skórę brzucha zeszywamy pod napięciem – dlatego należy przez pierwsze dni po zabiegu unikać pełnego prostowania ciała. Pobyt w szpitalu zazwyczaj trwa 2-3 dni. Jeśli jednak brzuch pacjenta wymaga jedynie niewielkiej korekty, możliwe jest także wykonanie ograniczonej abdominoplastyki (mini-abdominoplastyka). W tym wypadku wycina się jedynie niewielki fragment ciała i tkanki tłuszczowej poniżej pępka. Operacja jest wykonywana w znieczuleniu ogólnym, a okres rekonwalescencji jest znacznie krótszy – komentuje Joanna Goryń-Wiśniewska, specjalista chirurgii plastycznej i ogólnej, lekarz medycyny estetycznej oraz Dyrektor Medyczny Centrum Zdrowej Skóry.



Nieestetyczna i obwisła skóra na brzuchu może spędzać nam sen z powiek, więc zamiast martwić się, lepiej zacząć działać. Zabiegi z zakresu medycyny estetycznej (np. HIFU, mezoterapia igłowa, endermologia) nie tylko pozwolą rozprawić się z problemem, ale także w połączeniu ze zbilansowaną dietą i aktywnością fizyczną pomogą nam w utrzymaniu zdrowej, szczupłej sylwetki.

Centrum Medyczne Damiana

Centrum Medyczne Damiana (CMD) istnieje od 1994 r. Zapewnia pacjentom szeroki zakres opieki medycznej w ośmiu przychodniach w Warszawie oraz w Szpitalu. Pracują w nich lekarze wszystkich specjalności, z wieloletnią praktyką kliniczną zdobytą w wiodących placówkach polskich i zagranicznych.

Centrum Medyczne Damiana oferuje kompleksowy zakres konsultacji lekarzy, badań diagnostycznych; obrazowych i laboratoryjnych, rehabilitację i profilaktykę zdrowotną. W Szpitalu Damiana wykonywane są operacje w zakresie chirurgii ogólnej, ortopedii, okulistyki, laryngologii i ginekologii.

Zdrowie i bezpieczeństwo pacjentów gwarantowane są w oparciu o długoletnie doświadczenie lekarzy pracujących w Centrum Medycznym Damiana i najwyższe standardy w procesie leczenia. Wysoka jakość znalazła odzwierciedlenie w zdobytych przez CMD certyfikatach i nagrodach, takich jak: „Akredytacja Centrum Monitorowania Jakości”, Certyfikat ISO, „Szpital bez bólu”, „Bezpieczny Pacjent”, „Godło Quality International 2017” oraz „Miejsce przyjazne przyszłej Mamie”.

W ciągu 25 lat swojego istnienia Centrum Medyczne Damiana ugruntowało swoją silną pozycję na rynku prywatnych usług medycznych. O unikatowości jego usług świadczą: indywidualne, przyjazne podejście do pacjentów, kompleksowa opieka medyczna, wysokie kwalifikacje personelu, a także zwracanie szczególnej uwagi na profilaktykę zdrowia.

Centrum Medyczne Damiana angażuje się także w działania charytatywne i współpracuje z m.in. z takimi organizacjami jak: UNICEF Polska, WOŚP oraz Fundacja Spełniamy Marzenia.

Centrum Medyczne Damiana należy do Healthcare Services, Medcover.

Kontakt dla mediów:

Justyna Giers, justyna.giers@38pr.pl, tel. 514 550 996

Justyna Spychalska, justyna.spychalska@38pr.pl, tel. 512 029 778

Nikodem Chudzik, nikodem.chudzik@38pr.pl, tel. 512 029 402