

# Ekspert

maj/czerwiec 2010 (nr 24)

## ANTI AGING

### Dossier:

Zdrowe stopy  
– profilaktyka,  
leczenie,  
pielęgnacja

Porady ortopedy

Zabiegi u dermatologa  
i kosmetyczki

### Pedikiur

– najlepiej profesjonalny

### Nowoczesne odmładzanie:

Miękki lifting





# Najnowsze techniki modelowania sylwetki

*Dzisiaj nowoczesne gabinety dermatologii estetycznej mają już wiele do zaproponowania osobom, które chciałyby poprawić wygląd sylwetki. Lekarze jednak podkreślają, że bez odpowiedniej diety i codziennej porcji ruchu nie osiągniemy spektakularnych efektów.*

Program kształtowania pożądanego konturów ciała zawsze dobiera się do indywidualnych potrzeb pacjenta. Nadwaga i otyłość wymagają wielostronnego działania, m.in. przeprowadzenia diagnostyki internistycznej i endokrynologicznej, wprowadzenia ustalonego przez dietetyka reżimu w codziennym żywieniu i wreszcie... regularnej aktywności fizycznej. Warto pamiętać o tym, że różne techniki modelowania ciała mają tylko znaczenie pomocnicze i powinny być połączone z normalizacją jego masy i przywróceniem zdrowego trybu życia.

## Wskazania do zabiegów

Pomocy w gabinetach dermatologii estetycznej mogą oczekiwać osoby z prawidłową masą ciała lub niewielką nadwagą. Główne powody niezadowolenia to: nadmierne nagromadzenie tkanki tłuszczowej w określonej okolicy ciała, czyli tzw. otyłość miejscowa (np. brzucha, bioder, zewnętrznej i wewnętrznej powierzchni ud, pośladków, wokół stawów kolanowych, ramion, klatki piersiowej, podbródka); asymetryczny rozkład tkanki tłuszczowej w określonych okolicach ciała; lub asymetryczny i nieregularny rozkład tkanki tłuszczowej w następstwie liposukcji.

W wielu przypadkach towarzyszy im także cellulit lub nadmierna wiotkość skóry. Ten ostatni problem uwiadamia się jako „nadmiar skóry”,

która tworzy grawitacyjne zmarszczenia i pofałdowania, szczególnie na wewnętrznej powierzchni ramion i ud oraz nad kolanami (jako efekt starzenia się skóry) lub na brzuchu (np. po ciąży). Różne nieprawidłowości mogą ze sobą współistnieć, stąd – dla osiągnięcia dobrego efektu – konieczne jest stosowanie kilku różnych technik jednocześnie lub naprzemiennie. Pamiętaj! By wzmocnić i utrzymać efekt po zabiegu (osiągnięty nierzadko po kilku miesiącach), konieczne są: właściwa dieta i regularne ćwiczenia fizyczne.

## Metody inwazyjne

Należą do nich zabiegi zmierzające do redukcji tkanki tłuszczowej – jak choćby liposukcja wspierana systemem wodnym (np. Body-Jet), plastyka brzucha, lipoliza laserowa (np. SmartLipo Triplex, Slim Lipo), lipoliza chemiczna, karboksyterapia (C.D.T. Evolution) oraz fale ultradźwiękowe (Vaser Liposelection).

Techniki umożliwiające wydalenie określonych okolic ciała poprzez ich wypełnianie stabilizowanym kwasem hialuronowym (np.: Macrolane) lub autologicznymi (własnymi) nieszkodzonymi komórkami tłuszczowymi (pobranymi podczas liposukcji).


Pośród wymienionych metod bardzo skuteczną, ale także obciążoną pewnym ryzykiem (powstania nierówności tkanki tłuszczowej i wiot-

kości skóry w miejscach największej redukcji miejscowej otyłości, a także zatorowości tłuszczowej), jest liposukcja. Zastosowanie funkcji WAL (systemu wodnego, np. w Body-Jet) sprawia, że przy likwidowaniu tkanki tłuszczowej zmniejsza się prawdopodobieństwo powstania krwiaków i zatorowości, a czas rekonwalescencji się skraca (choć i tak jest znacznie dłuższy niż po zabiegach nieinwazyjnych). Zabieg wykonuje się w warunkach sali operacyjnej, wznieszeniu ogólnym. Rekonwalescencja trwa średnio około 7 dni, natomiast specjalne ubranie kompresyjne powinno się nosić do ok. 6 tygodni.

Liposukcja jest polecana osobom, które pragną pozbyć się dużej ilości tkanki tłuszczowej. Ważną zaletą tej metody jest możliwość wykorzystania otrzymanych komórek tłuszczowych w innym miejscu ciała, np. do powiększenia piersi.

Działanie laserów do lipolizy (np. SmartLipo, Slim Lipo, Fotona XP2) polega na „topieniu tkanki tłuszczowej”, ciepło wydzielane przez promieniowanie laserowe wpływa także na zmniejszenie wiotkości skóry w leczonej okolicy. Zabiegi wykonuje się wprowadzając do tkanki tłuszczowej – przez małe nacięcia w skórze – cienką głowicę ze światłowodem. Dlatego też procedury wymagają zachowania bezwzględnych zasad, takich, jakie obowiązują przy zabiegach chirurgicznych. Rekonwales-





## Najnowsze techniki modelowania sylwetki. Ciąg dalszy.

VDF), co prowadzi do „rozbijania” komórek tłuszczowych na głębokości od 0,7-1,5 cm. Połączenie tego zabiegu z działaniem fal radiowych i podciśnienia (Ultrashape RFLvac) umożliwia przygotowanie tkanki tłuszczowej na działanie fal ultradźwiękowych poprzez poprawę mikrokrążenia i drenażu limfatycznego. Wskazane jest wykonanie 3 za-biegów. Urządzenie ma certyfikat CE.

Efekty wymienionych zabiegów nieinwazyjnych (powtarzanych najczęściej wielokrotnie w ramach programu terapeutycznego), połączone z ćwiczeniami fizycznymi i prawidłową dietą pozwolą na poprawę wyglądu skóry i uzyskanie od kilku do 10-centymetrowych różnic w stosunku do wykonanych przed zabiegiem pomiarów.

### Dodatkowe sposoby na cellulit

Metody wspomagające redukcję cellulitu to połączenie podciśnienia i intensywnego masażu. Oddziałując na skórę i tkankę tłuszczową, znacznie poprawiają mikrokrążenie i drenaż limfatyczny, które stanowią jedną z przyczyn powstawania „skórki pomarańczowej” (np. Endermologia LPG).

### Podsumowanie

Ten przegląd dostępnych metod redukcji miejscowej otyłości, cellulitu czy wiotkości skóry świadczy o tym, że oferta zabiegów umożliwiających poprawę sylwetki jest różnorodna i bogata. Należy jednak zawsze pamiętać o olbrzymim wpływie zdrowej, profesjonalnie dobranej diety i regularnej aktywności fizycznej, koniecznych dla osiągnięcia i utrzymania zamierzonych efektów.

### Urządzenia do modelowania sylwetki z akceptacją FDA (Food and Drug Administration, amerykański certyfikat bezpieczeństwa)

- Body Jet – liposukcja z systemem WAL
- CoolLipo – lipoliza laserowa
- Smart Lipo – lipoliza laserowa
- Slim Lipo – lipoliza laserowa
- C.D.T Evolution – karboksyterapia
- LipoShock – fale dźwiękowe
- Thermage – technologia fal radiowych
- VellaSmooth – fale podczerwone i bipolarne radiowe oraz masaż podciśnieniowy i mechaniczny
- Accent XL – fale radiowe
- Titan – fale podczerwone
- Zerona – laser o niskiej energii (tzw. zimny)
- Zeltiq – w trakcie rejestracji
- Bella Contour – fale ultradźwiękowe
- Triactive – laser diodowy, fale radiowe i ultradźwiękowe oraz masaż
- Endermologia – masaż, podciśnienie ■