



# Ko fitnes diete odpovejo - preoblikovanje telesa

Besedilo:



Mag. Franc Planinšek,  
dr. med., spec. plast. kirurgije



Nevio Medved, dr. med.



Igor Višnjarič, dr. med.

“Še iz časov antične Grčije poznamo Heleno, najlepšo Zemljanko, povod trojanske vojne, hči boga bogov Zeusa in Lede. Helena ni bila znana zaradi svoje prijaznosti, nadarjenosti ali pameti, ampak zaradi neopisljive lepote. Kaj na njenem videzu je bilo tako privlačnega, da jo je ugrabil Paris in povzročil 10 let trajajočo trojansko vojno?”

**Tisto, kar nam je privlačno, je simetrija.** Ljudje ljubimo red, ker nam evolucijsko gledano zagotavlja varnost. Lepota je stranski proizvod naše potrebe po urejenosti v kompleksnem okolju. Vse, kar je pravilno in urejeno, pomeni varnost in zaupanje in se nam zdi dobro in lepo. Že nekaj dni stari dojenčki bodo najdlje strmeli ravno v lep obraz.

Evolucijsko gledano je osnovno bistvo življenja nadaljevanje vrste in tudi nas, ljudi v naših sicer kompleksnih možganih, v podzavesti vodi ta ista primarna sla ... po nadaljevanju vrste.

Med spoloma seveda obstajajo razlike v lepotnih idealih, vendar je osnovno vodilo še vedno isto.

Všečnost simetrije je lastnost, ki jo lahko opazimo tudi v živalskem svetu. Lastovicam se zdi samec z daljšim in bolj simetričnim repom bolj privlačen, prav tako se samica ščinkavca raje pari s samci s simetrično obarvanimi progami. V živalskem svetu se zdravje kaže z močjo, zatorej zmaga tisti samec, ki dokaže, da ima najboljši genetski material, ki je najmočnejši in bo najbolje varoval gnezdo.

Pri ljudeh se poleg simetrije, skladja pojave, moč kaže tudi na druge načine – položaj, bogastvo in zvitost. Ena od zvijač je stopnja, ki smo jo evolucijsko dosegli – s svojim znanjem spreminjamo sami sebe, da bi si izboljšali možnosti za ohranitev genetskega materiala znotraj zakladnice narave.

Mladost pomeni lepoto. Poleg simetrije, ki kaže na zdrave gene, tudi mladost v naših možganih sproži asociacijo plodnosti. Zato je tudi želja po večni mladosti nekaj naravnega in izvirnega. Znanstveniki so ugotovili, da se hormoni sreče (endorfini) pri večini ljudi sproščajo le pri dveh osnovnih človeških opravilih. Pri SPOLNOSTI in pri UŽIVANJU HRANE. To dejstvo dobro razloži nekatere trende današnje družbe.

**Pri privlačnosti oblike ženskega telesa je izjemno pomembno razmerje obsega bokov proti obsegu pasu.** Enako razmerje je privlačno tako za razviti svet, kjer na lepotne ideale vplivajo mediji in filmska industrija, kot tudi pri ljudstvih v pragozdovih, ki teh vplivov ne čutijo. **Raziskave so pokazale, da je privlačno razmerje tisto, okoli 0,7,** ki so si ga lastile različne ikone lepote, kot so Marilyn Monroe,

Sophia Loren in tudi Milojska Venera. To razmerje je posledica hormonov (estrogen, progesteron). Pri ženskah se maščoba kopiči drugje in bolj izrazito kot pri moških. Prav razmerje 0,7 sporoča moškemu možganom, da je ženska polna estrogena in da je plodna. To razmerje je porušeno le v obdobju nosečnosti, menopavze in nekaterih boleznih - obdobjih neplodnosti.

Ne glede na količino maščobe, težo ali širino lahko obliko ženskega telesa razvrstimo v 4 osnovne geometrične oblike:

## Si banana, hruška, jabolko ali peščena ura?



• Jabolko ali V oblika (trikotnik z bazo zgoraj): ženske s postavo v obliki jabolka imajo ramena širša kot boke. Noge pri njih so dolge in vitke, medtem ko trup deluje večji kot ostanek telesa. Telesna maščoba je večinoma koncentrirana v predelu trebuha, medenica, simbol plodnosti je ozka, prehod iz bokov neizrazit, maščoba se kopiči na notranji strani stegna – gre za androidni (moški) tip postave prsnega koša in obraza. Razmerje boki-pas se bliža 1.



• Hruška ali A oblika (trikotnik z bazo spodaj): obseg prsnega dela je manjši kot obseg bokov. Razporeditev maščobe je različna, najprej pa se kopiči na zadnjici, bokih in stegnih. Ko se količina maščobe na telesu povečuje, se ta dodatno kopiči tudi okoli pasu. In trebuha. Ženske s to obliko postave imajo večjo zadnjico, močnejša stegna in drobne prsi.



• Peščena ura ali X oblika: obsega prsi in bokov sta podobna, medtem ko je pas mnogo ožji. Maščoba je razporejena na zgornjem in spodnjem delu telesa. Maščoba se najprej začne kopičiti v predelu rok, prsnega koša, bokov in zadnjice, šele kasneje okoli pasu in trebuha. To je oblika telesa, ki je med moškimi najbolj zaželena – kljub temu ima takšno obliko telesa zgolj 8 % žensk!



• Banana, ravna ali I oblika (pravokotnik): obseg pasu je manj kot 20 cm manjši kot obseg bokov ali prsi. Maščoba je razporejena predvsem po trupu, zadnjici in obrazu, kar telesu daje vzdolžno ravno obliko.

Ena od lastnosti lepega (ženskega) telesa je mladost in vse, kar je z njo povezano. Moški si podzavestno izbirajo mlajše partnerke, saj v mladih ženskah v vrhu rodne dobe vidijo idealne potencialne matere svojih potomcev in jih zavoljo proporcev najbolj vznemirjajo. Ženska telesna lepota naj bi najbolj zacvetela v starosti med 24 in 29 letom.

Živimo v času in družbi, kjer videzu pripisujemo vse več pomena pri življenjskem uspehu. Po drugi strani pa ga samo dober videz še zdaleč ne zagotavlja. Motivirani (prisiljeni) smo, da se ženemo za znanjem, ustvarjanjem,

izobraževanjem ... Končni rezultat pomeni pomanjkanje časa, ki bi si ga sicer želeli posvetiti zdravemu življenjskem slogu, prehrani in redni rekreaciji. Ko pa se odločimo izpolniti še naše osnovno (evolucijsko gledano) poslanstvo, imeti otroke, pa hitro zanemarimo svoje telo. Šele, ko telo sporoči, da več ne zmore tistega mladostnega tempa, po navadi posežemo po spremembi življenjskega sloga. Vendar pa nas doleti kruto spoznanje, da se sedaj telo na spremembe drugače odziva. S povečevanjem obsega trebuha se tkiva prilagajajo. Koža in mišice se stanjšajo in raztegnejo, medtem ko se maščobna plast zadebeli.

Ko si želimo ponovno doseči prejšnjo, mladostno telesno težo in stas, pa presenečeno ugotovimo, da koža ni več tako prožna, in pogosto le neusmiljeno obvisi na mestih, ki si jih najmanj želimo. Najpogosteje v področju pasu. Kljub močni volji, kontrolirani prehrani, intenzivnem treningu, včasih tudi ob pomoči osebnega trenerja, strokovnjaka za prehrano ... zelenega rezultata ni. Na srečo pa vse še ni izgubljeno ... Na pomoč lahko pokličemo plastičnega kirurga. Trebušna stena je zgrajena iz mišic, ki so obdane s čvrsto vezivno ovojnico, maščobnega tkiva in kože. S svojo čvrstostjo ščiti vitalne organe, s svojo



prožnostjo pa omogoča gibanje (prepigibanje, rotacijo), dihanje (pri moških je trebušna prepona zelo pomembna dihalna mišica). Mišični tonus trebušne stene je zelo pomemben pri vzdrževanju pravilne drže in preprečevanju bolečin v križu.

Izjemno prilagodljivost trebušne stene lahko občudujemo pri vsaki nosečnici, pogosto pa tudi pri številnih bodočih očetih v obliki »solidarnostnega trebuščka«.

Vsak trebušček se ne preoblikuje enako. Težave ležijo v odvečni koži, strijah, odvečni maščobi, ali v razrahljanih mišicah. Izbor primerne kirurške tehnike je odvisen od stanja tkiv, ki jih želimo preoblikovati.



Diastaza rektusa (razmik mišic trebušne stene)

### Ključni cilji abdominoplastike:

- povrniti (oblikovati) mladostno silhueto pasu in bokov z učvrstitvijo mišic trebušne stene
- odstraniti odvečno kožo in strije, ki so pod popkom
- odstraniti maščobne blazinice, ki rušijo harmonijo, pri čemer si pomagamo z liposukcijo

Stopnja povešenosti kože odreja dolžino reza in pooperativne brazgotine, s čimer kožo učinkovito prikrojimo. Več kot je kože, daljši bo rez.

V primeru čvrste, prožne kože, lahko prehod iz pasu na boke oblikujemo samo z liposukcijo, saj se koža prilagodi in skrči.

V primeru odvečne kože, ki je omejena le na področje pod popkom, lahko napravimo mini-abdominoplastiko, kjer je brazgotina postavljena na mesto carskega reza. Klasična abdominoplastika zgladi kožo večjega področja trebuha. Odstrani vso kožo pod popkom in tako tudi strije in brazgotine iz tega področja. Brazgotina je skrita v spodnjem

perilu in sega do bokov. Včasih je odvečne kože tako veliko, da je treba podaljšati rez tudi okoli celotnega trebuha. Takrat gre za t. i. »body-lift«, tehniko, ki jo uporabljamo po masivnem hujšanju. Izjemoma je treba kožo nad popkom prikrojiti z vertikalnim rezom, z izrezom v obliki lilije, ki pusti brazgotino tudi po sredini trebuha preko popka do žličke, ali se jo uporablja pri močno viseči koži nad popkom. Obstaja tudi možnost t. i. »obratne« abdominoplastike, kjer je brazgotina postavljena v nivo gube pod dojkami, kjer jo zakriva nedrček, enako kot brazgotine po zmanjšanju ali dvigu dojk.



Pred abdominoplastiko



Po abdominoplastiki



Pred abdominoplastiko



Po abdominoplastiki



Pred abdominoplastiko



Po abdominoplastiki



Pred liposukcijo



Po liposukciji



Pred liposukcijo



Po liposukciji

## Kirurški sanatorij Rožna dolina d.o.o.



Temeljna dejavnost Kirurškega sanatorja Rožna dolina je izvajanje operativnih posegov tudi na področju estetske kirurgije.



Kirurško dejavnost izvajajo visoko usposobljeni specialisti kirurgi, ki pa jih ne odlikuje samo strokovno znanje temveč tudi spoštovanje pacientov, pripravljenost na dialog in osebno spremljanje pacientov od prvega obiska do zaključka zdravljenja.

V bolnišnici s 23 posteljami, 21 medicinskimi sestrami, 24 urnim dežurstvom specialista opravljamo vse, tudi večje posege s področja estetske kirurgije.

Kirurški sanatorij Rožna dolina d.o.o.

Rožna dolina cesta IV/45, 1000 Ljubljana, T: 01 477 94 00, [www.estetika.si](http://www.estetika.si), [www.kirurski-sanatorij.si](http://www.kirurski-sanatorij.si)

## ***Ključni elementi kirurške tehnike:***

- brazgotino skrijemo v predel spodnjega perila
- v primeru močno ohlapne kože uporabimo tehnike z daljšimi brazgotinami
- liposukcija je zelo pomembno orodje, s katerim dodatno izboljšamo silhueto trupa
- z abdominoplastiko ne moremo odstraniti ali preoblikovati nakopičenih maščobnih oblog znotraj trebuha

## ***Kdo je z rezultatom abdominoplastike najbolj zadovoljen?***

Iskren pogovor pred operacijo, ko se pogovorimo o realnih pričakovanjih in možnostih, je ključen za zadovoljstvo po posegu.

Pacient, ki ima že dalj časa stabilno telesno težo in je v celoti osvojil spremenjen življenjski slog, je najbolj zadovoljen. Nova telesna teža ne sme biti posledica prehodne stroge diete.

V primeru izdatne ohlapne kože, razrahljane trebušne miškulature in brez pretiranih maščobnih oblog je sprememba, ki jo dosežemo s posegom, prav izjemna.

## ***Kdaj abdominoplastika ni primerna?***

- Če prihaja do večjih nihanj v telesni teži tudi po posegu, lahko pride do razočaranj zaradi neenakomernega pridobivanja maščobnih oblog.
- V primeru, da planiramo še kdaj zanositi, je poseg boljše odložiti. Tkiva se po drugi nosečnosti kvečjemu še težje prilagodijo spremembam. V primeru neplanirane nosečnosti pa opravljen poseg ne predstavlja nikakršnih ovir za normalen potek nosečnosti.
- V primeru horizontalnih brazgotin v predelu nad popkom (npr. po klasični operaciji žolčnih kamnov) bi po posegu lahko prišlo do motenj v prekrvavitvi kože in bi lahko celo propadla. V tem primeru poseg odsvetujemo.
- Poseg tudi ni primeren za ljudi s prekomerno telesno težo in za kadilce, pri katerih lahko pride do hudih motenj celjenja.

## ***Končni rezultat***

Končni cilj vseh posegov v estetski kirurgiji je zadovoljen pacient, ki mu omogočimo, da ponovno zasije v vsej svoji lepoti in karizmi. Povrnjena samozavest je nekaj, kar se na zadovoljnih pacientih najprej opazi. S posegom odpravimo tudi psihološke zavore, ki so pacientu podzavestno sporočale, da ni več konkurenčen, in sedaj se lahko ne samo počuti mlad, temveč je tako tudi videti.

