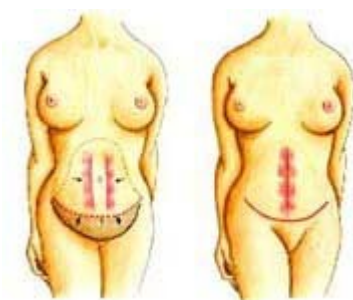


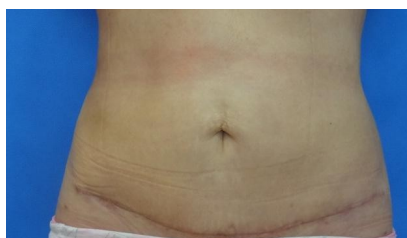


Abdominoplastika (plastika břicha) je operací, která řeší **problém povislé kůže a povolené břišní stěny**, jak tomu bývá nejčastěji po těhotenství nebo výrazném zhubnutí. **Plastika břicha** zpevní i rozestup svalů stěny břišní, sníží podkožní tukovou vrstvu a odstraní nadbytky kůže. **Abdominoplastika** přináší dobré vzhledové i funkční výsledky, ale za cenu jizev, nutných k redukci přebytečné kůže. Jizva probíhá obvykle těsně nad ochlupením v celé šíři mezi oběma kyčelními kostmi. Je umístěna tak, aby byla, pokud možno v celé délce kryta spodním prádlem. Tato jizva časem bledne, ale vždy zůstává a její kvalita je individuální. Malá okrouhlá jizva je i kolem pupku, která vznikne po přesazení pupku do nové pozice. Součástí abdominoplastiky je nejenom

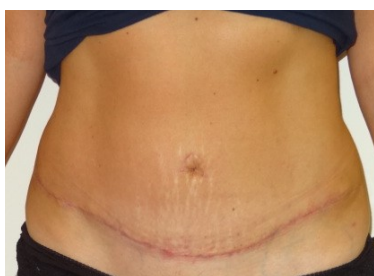
odstranění přebytečné povislé kůže, ale i zpevnění břišní stěny sešitím rozestoupených přímých břišních svalů. Pokud je třeba, provádí se i zeslabení podkožní tukové vrstvy stěny břišní a doplňující **liposukce** ke snížení tukové podkožní vrstvy v okolí – boky a nadbříšek.

V některých případech, kdy je povolená pouze kůže podbříšku, provádí se pouze **operace řasy podbříšku** tzv. **miniabdominoplastika**. Řez v podbříšku je veden níže, protože se neprovádí přesazení pupku, sešití břišních svalů je možné pouze pod pupkem. Někdy je vhodné doplnit tento zákrok **liposukcí** boků a břicha.

Miniabdominoplastika



Abdominoplastika



Abdominoplastika - kdy a jak operovat

Ke **kompletní plastice břicha** bychom měli přistoupit, **až když dojde k celkovému povolení břišní stěny a stabilizaci celkové hmotnosti**. Mírné vyklenutí břicha nebo zvětšení tukové vrstvy není ještě důvodem k této operaci. **U mladých žen** je toto vhodné **řešit liposukcí**, kdy se podkožní tuková vrstva ztenčí a svalová stěna se dá zpevnit cvičením. **Mužům nezbyvá než zhubnout** a cvičit, protože u nich se tuk ukládá do dutiny břišní, nikoli podkožně. Abdominoplastiku ale někdy pro velmi dobré výsledné efekty doporučujeme i u velmi štíhlých žen. Je to v tom případě, kdy po těhotenství zůstane vyklenutí břišní stěny díky velkému rozestupu přímých břišních svalů. Tyto svaly probíhají svisle podél pupku a jsou spojeny pouze vazivovým pruhem. Obecně během každého těhotenství dojde k velkému a poměrně rychlému nárůstu objemu břišní dutiny, dojde k roztažení tohoto vazivového pruhu. Po porodu a stabilizaci svalové stěny však vazivové spojení zůstane roztažené a břišní stěna vyklenutá. I intenzivním cvičením se toto nezmění, vycvičí se pouze břišní svaly, které se však ve střední linii k sobě již nepřiblíží. Toto nastává po těhotenství velmi často. Navíc během těhotenství dojde často k poškození elastických vláken kůže, jejímu celkovému povolení a vzniku strií – pajizévek. Pokud zůstane i výraznější podkožní tuková vrstva, urychlí to povolení kůže břicha a vznik kožní

řasy s postupným převisem. Toto bývá nejčastěji v oblasti podbříšku. Abdominoplastika je vždy vhodná tehdy, kdy už se neplánuje další těhotenství, nebo předpokládáme několikaletý odstup gravidity od plastiky břicha. Podobný problém může nastat po větším nárůstu váhy a následném velkém zhubnutí. K celkovému povolení kůže, změně ukládání podkožního tuku i ochabnutí svalové stěny dochází u žen i v období menopauzy a po ní. Povolená či převislá kůže pod pupkem se při operaci odstraní a vyklenuté břicho se sešitím svalů opět zpevní a kůže se vypne. **U mužů je plastika břicha vhodná pouze po výrazném zhubnutí**, kdy se vytvoří kožní převis a povolí svalová stěna. **Den před výkonem je nutná aplikace Clexanu nebo Fraxiparinu, léky zamezí vzniku trombózy a plicní embolii.**

Plastická operace břicha - popis zákroku

Abdominoplastika se provádí **v celkové anestezii**. Operační řez je veden nad stydkou kostí a do stran v délce dle rozsahu kožního nadbytku. Kůže včetně podkožní tukové vrstvy je mobilizována obvykle k žeberním obloukům. Pupek jako jizevnatý pruh procházející celou stěnou břišní je ponechán na místě. Poté je sešita dlouhodobě vstřebatelnými stahy diastáza, tedy rozestup přímých svalů břišních ve svislé linii pod i nad pupkem. Následně se vyměří a odstraní nadbytečná kůže a zeslabí podkožní tuková vrstva. Pokud je třeba provede se ještě liposukce, odsátí tuku nadbříšku a boků, aby zeslabení tukové vrstvy bylo plynulé i v okolí mobilizované stěny břišní. Nakonec se vytvoří nový otvor pro pupek a sešije se operační rána po jednotlivých vrstvách obvykle rovněž vstřebatelnými stehy. K odvádění drobného krvácení jsou zavedeny drény, je přiložen podložený obvaz a břicho je staženo do **elastického prádla a elastického pásu**. Doba provedení plastiky břicha je 1-3 hodiny podle rozsahu operace.

Pooperační průběh po abdominoplastice

Pacienti zůstávají po plastice břicha hospitalizováni po dobu 2 dnů, po odstranění drénů a stabilizaci celkového zdravotního stavu odchází do domácího ošetření. Je nutné vědět, že po operaci v celkové anestezii nesmíte 48 hodin řídit auto. Tělesná teplota může přechodně na 1 až 3 dny stoupat do 38 st. C. První týden je třeba klidový režim v domácím ošetření s postupnou rehabilitací, elastické antitrombotické punčochy si ponechte po dobu jednoho týdne, je nutný dostatečný příjem tekutin.

Na první převaz k odstranění stehů kolem pupku přicházejí po týdnu od operace. Další kontroly probíhají individuálně dle hojení v průběhu 4 týdnů po abdominoplastice. Další stehy se již neodstraňují, protože jsou vedeny vnitřně a postupně se vstřebávají. Jizvy jsou kryty speciálními stripy po dobu asi 3 týdnů. Péče o jizvy a tlakové masáže jsou třeba několik týdnů dle průběhu hojení. Jakmile se jizvy dokonale zahojí, což je asi měsíc po operaci, měli byste **jizvy masírovat**. Provádějte takzvané tlakové masáže, to znamená, položte prst na jizvu, zatlačte na pět až deset sekund a opakujte, promasírujte tímto způsobem celou jizvu. Jizvy postupně změknou a stanou se světlými. Masáže výrazně urychlují proces hojení. Stabilizace jizvy na břiše do úplného vyblednutí je dlouhodobá, obvykle 6 až 12 měsíců. Klidový režim doporučujeme po dobu 14 dnů a plná fyzická zátěž přichází v úvahu asi po 6 týdnech.

Elastické kompresní prádlo doporučujeme používat trvale 5 až 6 týdnů a dále 2-3 týdny přes den při pohybu a zátěži. Opalování a pobyt na slunci bez oděvu nedoporučujeme minimálně 1 měsíc po abdominoplastice, jizva by měla zůstat chráněná oblečením či plavkami nejméně půl roku. Rekonvalescence je však individuální a závisí nejen na daných schopnostech hojení každého jedince, ale je i odrazem svědomitosti pacienta v době pooperační péče a rehabilitace.

Komplikace po plastice břicha

Časné **komplikace plastických operací břicha** jako jsou krvácení a infekce **jsou dnes minimalizovány** během operace a v pooperačním průběhu (drény, podávání antibiotik).

Protože při abdominoplastice jsou podávány léky omezující srážení krve (prevence embolizace po operaci), může dojít k mírnému krvácení drobných cév v operované oblasti. To má za následek větší rozsah modřin a krevních podlitin. Toto neovlivní výsledný efekt operace, jen nám to prodlouží celkovou dobu hojení, ústup otoku a stabilizaci tkáně po operaci.

Při pomalejším hojení a fixaci podkoží ke stěně břišní nebo příliš časně pohybové rehabilitaci může také docházet k tvorbě tkáňového výpotku nejčastěji v podbříšku nad operační jizvou. Tekutinu je třeba vypustit, protože vstřebávání této tekutiny je dlouhodobé a rovněž nám zpomalí hojení i o několik týdnů. Někdy se může stát, že tekutina malým otvorem v operační ráně samovolně odteče. Komplikací v hojení jizvy může být i reakce na vstřebatelný šicí materiál, který začne být postupně tkání vylučován. Toto nastává nejčastěji 4-6

týdnů po plastice břicha. Zbytky šicího materiálu se musí odstranit a po zklidnění tkáně se rána zahojí. Pokud dojde v tomto místě k rozšíření či zbytnění jizvy, korekce jizvy je možná s odstupem několika měsíců po její stabilizaci. Tyto reakce se obvykle omezují na malý rozsah jizvy a nebývají časté.