



Plastická operace stehen je vhodná k chirurgickému **odstranění kožních valů a záhybů v oblasti stehen**, způsobených povislou kůží, které již není možné korigovat **liposukcí**. U řady žen dochází k nadměrnému ukládání tuku v určitých partiích těla. K nejčastějším lokalitám patří oblasti boků, zevní strany stehen nad kyčelními klouby, hýždě, vnitřní strany stehen a kolen a oblast podbřišku. Pod tlakem rozpínající se tukové tkáně povolují kožní elastická vlákna a pružnost kůže postupně ochabuje. Postižená kůže v některých oblastech více povoluje a dává možnost vzniku valů, nejčastěji v oblasti vnitřních stehen a pod hýžděmi. Pokud řešíme tento problém v době, kdy je kůže ještě dostatečně pružná, lze velmi často provést odsátí přebytečného tuku liposukcí.

Dostatečně elastická kůže má v pooperačním období schopnost se stáhnout a přizpůsobit se novým objemovým poměrům. Kůže se většinou, pokud je výkon dostatečně šetrný, přihojí ke svému podkladu bez nápadných nerovností.

Pokud však kůže již postrádá svou pružnost a je výrazně povolena, což bývá urychleno i zhubnutím nebo častějším kolísáním váhy, není liposukce vhodná. Kůže již nemá svou původní schopnost pružně reagovat na uměle zmenšený objem tukové tkáně pod ní uložené a přihojení pak může být spojeno s tvorbou výrazných nerovností a zvrásněním kůže. V takových případech doporučujeme odstranění nejenom nadbytku tukové tkáně, ale i tomu odpovídajícímu kožnímu nadbytku. S povolenou kůží mají však potíže i mladší pacientky po výrazném zhubnutí. Rovněž s vyšším věkem většinou ubývá podkožní tuk a výrazně se ztrácí elasticita kůže. Ta se v kritických oblastech skládá v řasy a záhyby, které mohou působit i značné problémy jak ve výběru ošacení, tak při osobní hygieně. I

tento problém je třeba vyřešit operací stehen, při které je odstraněna přebytečná kůže. Po plastické operaci stehen sice přetrvávají rozsáhlejší jizvy, ale je to v případě povolené kůže v této oblasti jediné řešení s dobrým a dlouhodobým efektem. Řezy jsou vedeny v tříselné rýze tak, aby následné jizvy byly co nejméně nápadné. Jejich výsledný vzhled je však vždy individuální.

Valy stehen – kdy a jak operovat

Jak jsme již zmiňovali, k **operaci stehen** přistupujeme až tehdy, kdy je **kůže již trvale povolená** a jiné řešení již nepřináší žádný efekt. **Plastická operace stehen** rozsahem ani pooperační zátěží není velká. Zatěžující je hlavně omezení pohybu dolních končetin po operaci, obtížnější hygiena a s tím spojené vyšší riziko klidného hojení jizev. Nejvíce citlivá a viditelná je jizva samozřejmě v prvních týdnech po operaci stehen. Po stabilizaci bude jizva v tříse poměrně nenápadná. Pokud je třeba vést řezy až na vnitřní stranu hýždí, bude jizva více či méně viditelná dle typu individuálního hojení jizev. Proto operaci povislé kůže vnitřní strany stehen doporučujeme až tehdy, kdy povolená kůže obtěžuje při pohybu a vadí i v oblečení. Následné jizvy je nutné tolerovat jako určitý ústupek pro odstranění tohoto problému. U mužů a v mladším věku u žen provádíme operace stehen obvykle pouze u velkých kožních převisů po velké váhové redukci a stabilizaci hmotnosti i celkového zdravotního stavu.

Plastická operace stehen - popis zákroku

Operace stehen se provádí v **celkové anestezii**. Operační **řez je veden v tříse** vpředu přibližně na horní hranici ochlupení a dle rozsahu nadbytku kůže dozadu z tříselné rýhy do kožní rýhy pod hýždí. Potom je uvolněna kůže s vrstvou podkožního tuku od svalu, tuková vrstva je zeslabena, event. je možné ještě zeslabit podkožní tukovou vrstvu okolí **liposukcí**. Potom je vyměřena a odstraněna nadbytečná kůže. Podkoží a kůže je potom po jednotlivých vrstvách sešito dlouhodobě vstřebatelnými stehy. Vstřebatelné stehy se jednak po operaci stehen nemusí odstraňovat a jednak na několik týdnů podporují pevnost jizvy při hojení a snižují riziko roztažení čerstvě se hojící jizvy. Operační rány jsou kryty speciálními stripy, absorpčními obvazy a elastickou bandáží nebo elastickým prádlem. Pokud je kůže stehen výrazně povolená, pak se provádí řez nejen **kolem třísel, ale na vnitřní straně stehen od třísel až ke kolenům**. Plastická operace stehen trvá 1 až 3 hodiny podle rozsahu výkonu.

Pooperační průběh

Hospitalizaci po operaci stehen doporučujeme **1 až 2 noci** v závislosti na rozsahu operace. **Je nutné vědět, že po operaci v celkové anestezii nesmíte 48 hodin řídit auto.** První dny po operaci je třeba dodržovat klidový režim, zejména omezit pohyby dolních končetin v kyčelním kloubu a delší chůzi. U většího rozsahu operace spojené s **liposukcí** mohou být i výraznější krevní podlitiny zejména na vnitřních stranách stehen. Rovněž tělesná teplota může přechodně na 1-2 dny stoupat do 38 st. C.

Jizvy jsou kryty hned po operaci speciálními stripy alespoň po dobu 3 týdnů, stripy se pravidelně musí měnit, aby byly čisté. Zároveň je vám již na operačním sále po operaci navlečeno speciální elastické kompresivní prádlo, které byste měli nosit minimálně 6 týdnů. Způsob fixace, masáže jizev i užívání kompresního elastického prádla určí ošetřující lékař dle rozsahu operace stehen a stavu hojení.

Pokud se použijí kožní nevstřebatelné stehy, většinou se odstraňují 2 až 3 týdny po operaci, vstřebatelné vnitřní stehy se vstřebávají několik týdnů. 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. Pokud byla současně provedena liposukce, je nutné válečkovat operované plochy, Masáže výrazně urychlují proces hojení.

Přechodně se může objevit snížená citlivost části kůže v okolí jizvy, která se postupně obnovuje a stabilizuje se obvykle do 3 měsíců po operaci.

Do běžného režimu se pacientka po operaci stehen může vrátit při nekomplikovaném průběhu po 14 dnech po zákroku. Plná fyzická zátěž a sportování jsou možné po 6 až 8 týdnech dle rozsahu zákroku a stavu hojení. Opalování a pobyt na slunci bez oděvu nedoporučujeme minimálně 2 měsíce po operaci, před intenzivním sluncem by jizvy měly zůstat chráněné oblečením mnohem déle. 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 plastické operaci stehen

Časné **komplikace operací stehen** jako jsou krvácení a infekce jsou dnes minimalizovány během operace a v pooperačním průběhu (absorpční obvazy, podávání antibiotik). Protože při této operaci stehen je rozsah jizev větší a jedná se oblast namáhanou pohybem, může dojít k reakci podkoží na vnitřní vstřebatelný šicí materiál s následným rozestoupením části jizvy a přechodnou tkáňovou sekrecí (obvykle 2.- 4. týden po operaci) Tato komplikace má za následek jednak prodloužení hojení jizvy i o několik týdnů a někdy i její rozšíření. Po zhojení a stabilizaci jizvy, obvykle po 6 až 12 měsících po operaci stehen, je možná pak korekce této části rozšířené jizvy