



Plastická operace paží řeší estetické nedokonalosti paží, jako je např. **povolená kůže** způsobená ztrátou elasticity. Kůže paží patří k velmi namáhaným oblastem a její pružnost a elasticita je ovlivněna řadou faktorů. Jednak to jsou rodové dispozice, které určují kvalitu kůže obecně, dále je to míra nárůstu a úbytku svalové hmoty a samozřejmě i větší změny tělesné váhy a s tím spojené změny vrstvy podkožního tuku. **Postupem věku** vždy **dochází ke ztrátě elasticity kůže** a postupnému **úbytku svalové hmoty** a tím kůže paží povoluje a při zvednutí paže začne být povislá. Pokud se k tomu přidá i **snížení vrstvy podkožního tuku** po váhové redukci, dochází k povolení kůže paží a výraznějšímu kožnímu nadbytku a vrásnění kůže rychleji. Mírně povolená kůže paží, zejména ve středním věku není obvykle ještě indikací k **operaci paží**, doporučujeme spíše cvičení a zvýšenou péči o kůži a její elasticitu. S blížící se 6. věkovou dekádou však zejména u žen je patrný obvyklý úbytek svalové hmoty a výraznější ztráta elasticity kůže, takže povolení kůže je stále výraznější a nedá se již příliš ovlivnit. Chceme-li tento

problém řešit, je třeba přistoupit k chirurgickému řešení a nadbytečnou kůži odstranit a event. zredukovat i nadbytečný podkožní tuk při **operaci paží**.

Valy paží – kdy a jak operovat

Jak jsme již zmiňovali, k **plastické operaci paží** přistupujeme až tehdy, kdy je kůže již trvale povolená a jiné řešení již nepřináší žádný efekt. Operace paží rozsahem ani pooperačním průběhem není příliš zatěžující, problém je spíše s následnými jizvami. Operační řezy a následné jizvy jsou vedeny na vnitřní straně paže mezi horní a dolní skupinou svalů paže podélně od podpaží až k lokti. Jedná se tedy o poměrně dlouhou jizvu v oblasti, kde hojení jizev nebývá příliš příznivé, protože kůže je zde jemná a při pohybu je pod tahem. Proto je třeba si uvědomit, že jizva zde bude vždy patrná. Nejvíce viditelná je samozřejmě v prvních týdnech po operaci paží, ale i po stabilizaci bude jizva při zvednutí paže více či méně viditelná dle typu individuálního hojení jizev. Proto operaci paží 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 paží obvykle pouze u velkých kožních převisů po velké váhové redukci a stabilizaci hmotnosti i celkového zdravotního stavu.

Plastická operace paží - popis zákroku

Operaci paží je možno provádět v **celkové anestezii**. Operační řez je veden z podpaží na vnitřní straně paže ve střední linii k lokti, pak je uvolněna kůže s vrstvou podkožního tuku od svalů a vyměřen nadbytek kůže a tuku, který se následně odstraní. Podkoží a kůže je potom po jednotlivých vrstvách sešita dlouhodobě vstřebatelnými stehy. Vstřebatelné stehy se jednak po operaci nemusí odstraňovat a jednak na několik týdnů podporují pevnost jizvy při hojení a snižují riziko roztažení čerstvě se hojící jizvy. Operační rány jsou kryty absorpčními obvazy a elastickou bandáží. Obvyklá doba plastické operace paží je 50 minut.

Pooperační průběh po operaci paží

Hospitalizaci po **plastické operaci paží** doporučujeme přes noc. **Je nutné vědět, že po operaci v celkové anestezii nesmíte 48 hodin řídit auto.** Zejména první dny po operaci je třeba dodržovat klidový režim, zejména omezit pohyby horních končetin v ramenním a loketním kloubu. Elastický obvaz se ponechává do druhého dne po operaci, kdy po převazu je navléknuto speciální elastické kompresivní prádlo, které byste měli nosit minimálně na dobu jednoho měsíce po výkonu. **Masáže jizev i užívání kompresivního elastického prádla** určí ošetřující lékař dle rozsahu operace a stavu hojení.

Pokud se použijí kožní nevstřebatelné stehy, většinou se odstraňují 10 až 14 dní po operaci paží, vstřebatelné vnitřní stehy se vstřebávají několik týdnů. Jizvy se kryjí speciálními stripy po dobu asi 3 týdnů, přičemž je nutné je pravidelně každý týden měnit. 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.

Přechodně se může objevit snížená citlivost části kůže v okolí jizvy, která se postupně obnovuje a stabilizuje se obvykle do 1 až 3 měsíců po operaci.

Do běžného režimu se pacientka může vrátit při nekomplikovaném průběhu po 10 až 14 dnech po operaci paží. Plná fyzická zátěž a sportování jsou možné asi po 1-2 měsících dle rozsahu zákroku a stavu hojení. Opalování a pobyt na slunci bez oděvu nedoporučujeme minimálně 1 měsíc po operaci, před intenzivním sluncem by jizvy měly zůstat chráněné oblečením 2 až 3 měsíce. 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.