



ABDOMINOPLASTIKA v Avelane clinic

Odborný sprievodca plastickou
operáciou brucha



Obsah brožúry

1. Úvod	4
2. Rýchly prehľad abdominoplastiky	5
3. Čo je abdominoplastika a čím sa líši od liposukcie	6
4. Pre koho je abdominoplastika vhodná – a kedy nie	7
5. Rozhodovanie a konzultácia	9
6. Typy abdominoplastiky a používané techniky	12
7. Predoperačné vyšetrenia	13
8. Ako sa pripraviť v týždňoch pred operáciou	14
9. Čo si vziať so sebou v deň operácie	15
10. Priebeh operácie	16
11. Rekonvalescencia – praktický manuál	17
12. Starostlivosť o jazvy a kožu brucha	18
13. Brucho a psychika po zákroku – opuchy, citlivosť, emócie	20
14. Riziká a možné komplikácie + praktický semafor	20
15. Realistické očakávania a výsledok v čase	22
16. Ako si výsledok udržať čo najdlhšie	23
17. Prečo si vybrať Avelane clinic	24
18. Skúsenosti pacientov	24
19. Najčastejšie otázky (FAQ)	25
20. Slovník pojmov	26
21. Kontrolný zoznam pred operáciou a po nej	27

1. ÚVOD

Po tehotenstve alebo výraznom schudnutí môže na bruchu zostať nadbytočná koža, ktorá prekáža pri pohybe, obliekaní či každodennej hygiene. Abdominoplastika môže upraviť tvar brucha a podľa nálezu aj spevniť brušnú stenu. Táto brožúra vám pomôže pochopiť možnosti zákroku, pripraviť sa na operáciu a zorientovať sa v hojení.

Nespokojnosť so vzhľadom brucha po redukcii hmotnosti sa môže týkať žien aj mužov. U žien býva často spojená aj so zmenami tela po tehotenstvách alebo po výraznom schudnutí. U oboch pohlaví môže po väčšom úbytku hmotnosti pretrvávať nadbytok kože a oslabenie kontúr brucha, keď sa podkožný tuk zredukoval, no koža stratila schopnosť dostatočne sa prispôbiť novému objemu tela.

Táto brožúra je praktický aj odborný sprievodca pre vás, našich pacientov. Dozviete sa, čo abdominoplastika rieši a čo nie, ako prebieha konzultácia, operácia aj hojenie týždeň po týždni, ako sa pripraviť doma, kedy je priebeh rekonvalescencie normálny a kedy je naopak potrebné bezodkladne kontaktovať lekára. Vychádzame z klinickej praxe našich plastických chirurgov a z reálnych skúseností pacientov Avelane clinic.

Brožúra je určená pre vás, ak sa chcete rozhodovať na základe zrozumiteľných a odborných informácií, a ak hľadáte jasné, ľudsky vysvetlené informácie – bez zľahčovania aj bez zbytočného strašenia.



2. Rýchly prehľad abdominoplastiky

Čo zákrok najčastejšie rieši

Abdominoplastika pomáha odstrániť prebytočnú a ovisnutú kožu brucha, najmä v podbrušku a strednej časti brucha. Dokáže zlepšiť tvar brucha po pôrodoch alebo výraznom schudnutí. Súčasťou zákroku môže byť podľa nálezu aj úprava rozostupu priamych brušných svalov, teda diastázy. U časti pacientov zmierňuje praktické ťažkosti, ako sú zapareniny a odreniny v kožných záhyboch, problém s výberom oblečenia či diskomfort pri športe.

Ako zákrok prebieha

Abdominoplastika sa vykonáva v celkovej anestézii. Chirurg vedie rez v podbrušku tak, aby bolo možné jazvu skryť do spodnej bielizne alebo plaviek. Uvoľní kožu a podkožie smerom nahor, podľa potreby upraví diastázu spevnením väzivových obalov priamych brušných svalov, odstráni prebytočnú kožu. Pri klasickej abdominoplastike vytvorí v upravenej koži nový otvor pre pupok.

Čo môžete očakávať po zákroku

Prvé dni sú typické opuchom, pocitom napätia a chôdzou v miernom predklone. Budete nosiť elastický pás na brucho a dodržiavať šetriaci režim bez zdvíhania ťažkých bremien. Návrat k ľahkej, nesilovej práci je obvykle možný po 2 až 3 týždňoch, k športu po 6 až 8 týždňoch, vždy podľa odporúčania operátora. Jazva postupne bledne a tvar brucha sa stabilizuje v priebehu niekoľkých mesiacov.

Kedy by ste mali bez odkladu kontaktovať kliniku

Ľhneď nás kontaktujte pri prudkom zhoršení bolesti, rýchlo narastajúcom opuchu, krvácaní, výraznom začervenaní a teple v okolí rany, pri horúčke, pri náhlej dýchavici, bolesti na hrudníku, kolapse alebo vykašľávaní krvi volajte okamžite 155 alebo 112. Pri zhoršovaní rany, bolesti alebo opuchu bezodkladne kontaktujte operátora. Nová jednostranná bolesť a opuch nohy vyžadujú bezodkladné lekárske vyšetrenie.

3. Čo je abdominoplastika a čím sa líši od liposukcie

Abdominoplastika je chirurgická úprava brucha, pri ktorej sa odstráni prebytočná koža a podkožný tuk z dolnej a strednej časti brucha a podľa potreby sa zošívajú rozostúpené priame brušné svaly. Pri klasickej technike sa zároveň premiestňuje pupok do novej, prirodzenejšej polohy. Cieľom je spevniť brušnú stenu a zlepšiť tvar brucha – nielen znížiť objem, ale odstrániť tkanivá, ktoré sa už samy nestiahnu.

Liposukcia je naopak výkon zameraný iba na tuk – cez malé rezy sa odsáva tuková vrstva kanylou. Koža sa potom musí stiahnuť sama. U mladších pacientov s dobrou elasticitou kože môže liposukcia stačiť. U pacientov s veľkým nadbytkom a povolením kože by samotná liposukcia nemusí priniesť želaný výsledok a môže zvýrazniť povolenie kože – koža by zostala „prázdna“ a viac ovisnutá.



Abdominoplastika upravuje najmä nadbytočnú kožu a podľa potreby aj diastázu. Liposukcia odstraňuje lokalizovaný podkožný tuk. Ani jeden z výkonov neodstraňuje viscerálny tuk uložený okolo vnútorných orgánov. Ani abdominoplastika, ani liposukcia neodstraňujú viscerálny tuk uložený okolo vnútorných orgánov. Jeho redukcia patrí do komplexnej starostlivosti o hmotnosť a metabolické zdravie.

4. Pre koho je abdominoplastika vhodná – a kedy nie

Abdominoplastika býva vhodná pre pacientov, ktorí:

- majú stabilnú hmotnosť a neplánujú výrazné chudnutie ani priberanie,
- majú nadbytok, povolenie alebo previs kože na bruchu, ktorý ich esteticky aj funkčne obťažuje,
- majú potvrdenú diastázu brušných svalov a brucho je vypuklé aj pri primeranej hmotnosti,
- ich zdravotný stav umožňuje bezpečne absolvovať operáciu v celkovej anestézii.

Naopak, zákrok nie je vhodný alebo je potrebné ho odložiť, ak:

- máte výraznú obezitu alebo významný podiel viscerálneho tuku; najprv môže byť vhodná redukcia hmotnosti a úprava zdravotného stavu,
- v blízkom čase plánujete tehotenstvo, ktoré by výsledok výrazne zmenilo,
- vaša hmotnosť je nestabilná a plánujete výraznejšie schudnúť,
- trpíte neliečeným alebo zle kompenzovaným chronickým ochorením, ktoré by zvyšovalo riziko komplikácií,
- aktívne fajčíte a nie ste pripravení dodržať obdobie bez fajčenia pred operáciou a počas hojenia,
- očakávate, že zákrok „zázračne“ zmení celé telo bez ohľadu na životosprávu.



5. Rozhodovanie a konzultácia

Vhodnosť zákroku a prípadné alternatívy posúdi chirurg pri vyšetrení.

Najprv potrebujete kvalitné informácie – z tejto brožúry a z osobnej konzultácie. Následne je dôležité uvedomiť si vlastnú motiváciu a očakávania. Čo chcete zákrokom zlepšiť a aký výsledok je pre vás dôležitý? Čím realistickejší je cieľ, tým vyššia býva spokojnosť.

Plánovanie zahŕňa aj praktickú stránku.

Kedy si môžete dovoliť niekoľko týždňov pokojnejšieho režimu? Kto vám pomôže s deťmi, domácnosťou a cestou na kontroly? Máte možnosť dočasne obmedziť fyzickú záťaž v práci? Ideálne je obdobie bez akútnych infekcií, veľkých osobných zmien a extrémneho stresu.



Dôležitá je aj stabilná hmotnosť.
Ak sa telo ešte výrazne mení,
výsledok operácie by nemusel byť
dlhodobu uspokojivý.

Konzultácia je stretnutie, kde sa stretne váš príbeh s odborným pohľadom chirurga. Lekára bude zaujímať:

- váš zdravotný stav, užívané lieky, alergie a prekonané operácie,
- tehotenstvá, pôrody a výkyvy hmotnosti,
- vaše hlavné ťažkosti a očakávania od zákroku.

PRED



Pred zákrokom si lekár urobí
podrobnú fotodokumentáciu

Pri fyzikálnom vyšetrení chirurg posúdi množstvo a kvalitu kože, rozloženie tuku, prítomnosť diastázy, staršie jazvy, napríklad po cisárskom reze, a prípadné prietrže (hernie) alebo iné problémy v oblasti brušnej steny. Vysvetlí, aký typ abdominoplastiky dáva vo vašom prípade zmysel, a povie, kadiaľ približne povedie jazva. Pred zákrokom si lekár urobí podrobnú fotodokumentáciu pre plánovanie operácie a objektívne porovnanie výsledku.

Staršie jazvy a pruhy sú častou témou. Jazva po cisárskom reze sa často dá začleniť do novej línie tak, aby bola esteticky prijateľnejšia. Pri prietrži, napríklad pupočnej alebo v jazve, môže byť vhodné riešiť ho počas abdominoplastiky, prípadne v spolupráci so všeobecným chirurgom. Lekár zváži, či je v tomto prípade vhodné riešiť operáciu v rámci jednoduchovej chirurgie, alebo vás odporučí na pracovisko, kde budete môcť absolvovať dlhšiu hospitalizáciu.

Konzultácia vám má poskytnúť informácie, nie vás zaviazať k operácii. Po vyšetrení dostanete návrh riešenia a odporúčaný rozsah zákroku a rozhodnúť sa môžete neskôr. Ide o vážny chirurgický zákrok, a preto je správne a dôležité dopriať si čas na rozhodovanie, ak ho potrebujete.



Chirurg vám zákrok neodporučí, ak očakávaný prínos nepreváži jeho riziká alebo ak nemožno bezpečne dosiahnuť vaše očakávania.

6. Typy abdominoplastiky a používané techniky

Vedeli ste, že neexistuje len jeden druh abdominoplastiky?



Miniabdominoplastika

Je menší výkon zameraný na podbruško, keď je nadbytok kože len pod pupkom a nie je potrebné pupok presúvať.



Klasická abdominoplastika

Najčastejší variant, ktorý lekár volí pri väčšom nadbytku kože a diastáze. Odstráni sa pri ňom prebytočná koža a tuk. Podľa nálezu sa upraví diastáza spevnením väzivových obalov svalov a v upravenej koži sa vytvorí nový otvor pre pupok.



Rozšírená abdominoplastika

Je vhodná u pacientov po výraznom schudnutí, pri nadbytku kože, ktorý pokračuje z brucha do oblasti bokov. Rez a jazva sú dlhšie a pokračujú viac do strán. Ak nadbytok kože zasahuje okolo celého trupu, môže byť vhodný iný typ cirkumferentného zákroku. Cirkumferentný zákrok je zákrok vedený po celom obvode trupu. Vhodný rozsah určí chirurg.



Cieľom je prirodzený tvar brucha, ktorý rešpektuje vaše proporcie.

7. Predoperačné vyšetrenia

Čo obvykle zahŕňa predoperačné vyšetrenie?

- laboratórne vyšetrenie krvi vrátane zrážanlivosti,
- EKG,
- interné predoperačné vyšetrenie,
- podľa potreby ďalšie špecializované vyšetrenia, napríklad kardiologické alebo diabetologické.

Zákrok je vhodné odložiť, ak sa objaví akútna infekcia, horúčka, zhoršenie chronického ochorenia, neliečený vysoký tlak či iné stavy, ktoré by zvýšili riziko komplikácií alebo zhoršeného hojenia. Abdominoplastika sa vykonáva v celkovej anestézii, preto je potrebné pred operáciou absolvovať kompletne predoperačné vyšetrenie. To môžete absolvovať aj na našej klinike u internej lekárky alebo u vami zvoleného lekára.

Presný rozsah vyšetrení, ich platnosť a pokyny vám oznámi náš tím podľa vášho zdravotného stavu a plánovaného zákroku.

Po klasickej abdominoplastike zostáva trvalá jazva v podbrušku a jazva okolo pupka. Ich rozsah a umiestnenie vám chirurg vysvetlí pri konzultácii. Jazvy postupne blednú, úplne však nezmiznú.



8. Ako sa pripraviť v týždňoch pred operáciou

Niekoľko týždňov pred operáciou je vhodné:

- **Fajčenie a užívanie nikotínových výrobkov výrazne zvyšujú riziko porúch hojenia.** Podľa pokynov operátora je potrebné úplne ich vysadiť spravidla najmenej 4 týždne pred operáciou a počas pooperačného hojenia.
- **Po dohode s lekárom upraviť alebo dočasne prerušiť užívanie niektorých liekov** a doplnkov ovplyvňujúcich zrážanlivosť krvi. Žiadne lieky nevysádzajte ani nemeňte ich dávkovanie bez dohody s lekárom. Oznámte mu všetky užívané lieky a doplnky vrátane liekov na chudnutie a cukrovku.
- **Neexperimentovať s drastickými diétami** ani extrémnymi cvičebnými plánmi; stabilná hmotnosť a rozumná kondícia sú pre hojenie najlepšie.
- **Zaradiť do jedálnička dostatok bielkovín**, napríklad mäso, ryby, vajcia, mliečne výrobky či strukoviny.
- **Dbáť na dostatočný pitný režim.**

Dohodnúť odvoz domov a prítomnosť dospelaj osoby počas prvých 24 hodín po prepustení. Zabezpečiť pomoc s deťmi a domácnosťou podľa rozsahu zákroku. Doma si pripravte miesto na oddych – najlepšie posteľ alebo gauč s možnosťou mať trup vyššie a kolená mierne pokrčené. Naplánujte si pomoc s deťmi, nákupmi a domácnosťou na prvé 2 až 3 týždne. Pár dní pred zákrokom si urobte väčší nákup základných potravín, aby ste po návrate nemuseli riešiť veľké nákupy.

Deň pred operáciou vás bude kontaktovať recepcia a oznámi vám čas nástupu na kliniku aj ďalšie pokyny.

9. Čo si vziať so sebou v deň operácie

V deň operácie si so sebou vezmite:

- pohodlné, voľné oblečenie na cestu domov, napríklad voľnejšie nohavice, tričko a mikinu,
- výsledky všetkých vyšetrení a zoznam užívaných liekov,
- základné hygienické potreby a balzam na pery,
- mobilný telefón a nabíjačku.

Na klinike dostanete operačné oblečenie a podľa plánu aj elastický pás na brucho. Cennosti nechajte, pokiaľ možno, doma.

Ubytujeme vás na vlastnej nadštandardnej izbe, kde vám bude k dispozícii zdravotná sestra, ktorá vás bude podrobne informovať o ďalšom postupe.



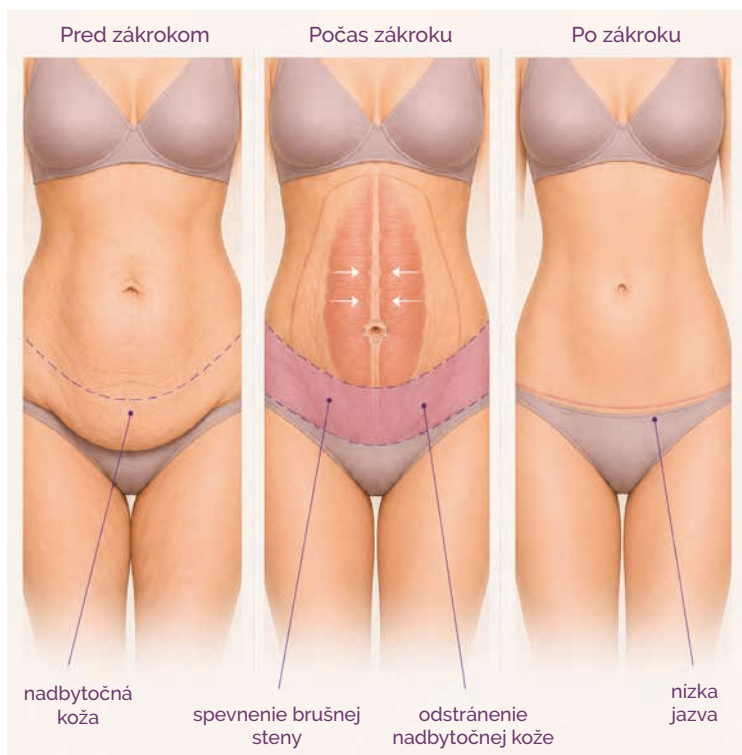
10. Priebeh operácie

Po príchode na kliniku chirurg s vami znovu prejde operačný plán a anesteziológ vysvetlí priebeh anestézie. Na sále chirurg zakreslí presný plán rezu.

V celkovej anestézii chirurg vedie rez v podbrušku, uvoľní kožu a podkožie, podľa potreby zošije rozostúpené brušné svaly, odstráni prebytočnú kožu a časť tuku a pupok premiestni do novej polohy. Do rany sa zavedú drény, ktoré odvádzajú krv a tkanivovú tekutinu v prvých dňoch. Rana sa uzatvára vo vrstvách.

Zárok trvá podľa rozsahu približne 2 až 4 hodiny. Po operácii sa prebudíte na prebúdzaacej izbe pod dohľadom personálu a následne sa vrátite na izbu s elastickým pásom a drénmi. Pri nekomplikovanom priebehu odchádzate na druhý deň domov.

Princíp zákroku



11. Rekonvalescencia – praktický manuál

Prvé dni po zákroku je normálne, že budete chodiť mierne predklonení, cítiť napätie a tlak v bruchu a môžete byť unavenejší.

1. – 3. deň



- čo najviac odpočívajte, ale niekoľkokrát denne sa krátko poprechádzajte po izbe alebo byte podľa pokynov sestier a lekára,
- drény vám odstránime ešte na klinike,
- je normálne, že chodíte v miernom predklone,
- budete užívať lieky proti bolesti podľa odporúčania,
- spíte na chrbte s podloženým trupom a mierne pokrčenými kolenami.

4. – 7. deň



- postupne predlžujte prechádzky po byte,
- stále nezdvihajte nič ťažšie ako ľahkú tašku,
- predklon sa zmenšuje, ale mierne naklonená chôdza je stále normálna.

2. – 3. týždeň



- chôdza je ľahšia a postupne sa viac vystierate,
- návrat k ľahkej, sedavej práci alebo home office býva možný, ak sa cítite dobre,
- stále platí zákaz zdvíhania ťažkých bremien a intenzívnej fyzickej námahy.

4. – 6. týždeň



- väčšina bežných denných aktivít vám už nebude robiť výrazný problém,
 - postupne predlžujte prechádzky podľa tolerance a odporúčania operátora,
 - šport a cieľené cvičenie brucha zaradíte až po súhlase lekára.
- Šoférovanie prichádza do úvahy až vtedy, keď viete pohodlne sedieť, bez problémov sa otočiť, pozrieť do mŕtveho uhla a prudké brzdenie vám nespôsobí výraznú bolesť.

Fyzioterapia po operácii je veľmi užitočná. Spočiatku vo forme dychových cvičení a jemného rozhýbania trupu, neskôr pri postupnom posilňovaní stredú tela.

12. Starostlivosť o jazvy a kožu brucha

AKO SA JAZVA VYVÍJA

Prvé 2 týždne – uzatváranie rany

Rana môže byť citlivá, opuchnutá a mierne začervenaná. Dôležité je dodržiavať pokyny k obväzom, sprchovaniu a kompresii.

- udržiavajte jazvu suchú a čistú,
- neškrabte ju ani nestláčajte a nepreťažujte operovanú oblasť,
- Nekúpte sa vo vani ani v bazéne a nenavštevujte saunu, kým to nepovolí operatér,
- noste voľnejšie oblečenie, ktoré jazvu nedráždi.

2. až 6. týždeň – tvorba nového tkaniva

Jazva býva ružová až červená, pevnejšia, môže svrbieť alebo pôsobiť vystúpenejšie.

6 týždňov až 6 mesiacov – prestavba jazvy

Jazva sa môže dočasne zvýrazniť, následne postupne mäkne a sploštuje sa.

6 až 18 mesiacov – dozrievanie

Jazva postupne bledne a stáva sa menej nápadnou. Jej konečný vzhľad nemožno hodnotiť po niekoľkých týždňoch.

Uvedené časové obdobia sú orientačné; jednotlivé fázy hojenia sa prekrývajú a priebeh je individuálny.



Po primárnom zahojení vám chirurg odporučí, kedy začať so silikónovými pásikmi alebo gélom a jemnou masážou jazvy. Jazvu je potrebné chrániť pred slnkom – najprv oblečením, neskôr krémom s vysokým SPF. Priame UV žiarenie môže jazvu trvalo stmaviť.



Mali by ste vedieť, že jazva sa hojí dlhodobo. Vývoj jazvy trvá minimálne niekoľko mesiacov a jej plné dozretie často 12 až 18 mesiacov.

13. Brucho a psychika po zákroku – opuchy, citlivosť, emócie

Citlivosť sa môže v priebehu mesiacov postupne zlepšovať; u niektorých pacientov môžu zmeny pretrvávať.

Po abdominoplastike je bežné nielen fyzické, ale aj psychické kolísanie. Prvé dni môžete byť unavení, opuchnutí a pohľad na brucho s čerstvou jazvou môže vyvolať zmiešané pocity. Je normálne mať chvíle, keď si poviete „Bolo to správne rozhodnutie?“, aj chvíle nadšenia.

Počas 2. až 4. týždňa opuch postupne ustupuje, pohyb je ľahší a vy začínate vnímať prvý náznak nového tvaru. S ústupom opuchov sa výsledok postupne lepšie hodnotí – brucho je stabilnejšie, jazva bledne a každodenné fungovanie je komfortnejšie.

Tieto výkyvy sú normálnou súčasťou adaptačného procesu. Dôležité je o nich hovoriť – s naším tímom aj s blízkymi – a dopriať si čas.

14. Riziká a možné komplikácie + praktický semafor

Tak ako pri každom chirurgickom výkone, aj pri abdominoplastike existujú možné riziká:

- krvácanie, hematóm,
- seróm, teda nahromadenie tekutiny,
- infekcia, spomalené hojenie alebo rozostúpenie operačnej rany,
- nepriaznivo sa hojaca jazva, napríklad širšia, tuhšia alebo červená,
- poruchy citlivosti v operovanej oblasti,
- trombóza a pľúcna embólia, ktoré sú zriedkavé, ale závažné,
- porucha prekrvenia a odumretie časti kože alebo pupka,
- nerovnosti kontúr a prebytok kože na koncoch jazvy, tzv. „dog ears“,
- asymetria jazvy alebo pupka,
- pretrvávajúca bolesť či zmenená citlivosť,
- reakcia na stehy,
- potreba korekčnej operácie,
- komplikácie spojené s anestéziou.

Riziko komplikácií znižujeme dôkladným posúdením vhodnosti zákroku, prípravou a plánom pooperačnej starostlivosti. Súčasťou zotavovania je odpočinok dopĺňaný pravidelnou krátkou chôdzou.

PRAKTICKÝ SEMAFOR PO OPERÁCII

ZELENÁ – Bežný stav



Patrí sem opuch brucha, pocit napätia a ťahu, mierna asymetria v prvých týždňoch, pocit „svalovice“ pri pohybe, ľahké zmeny citlivosti kože a únava. Jazva je ružová až červenkastá a postupne bledne. Chôdza v miernom predklone je v prvých dňoch normálna.

ORANŽOVÁ – kontaktujte nás a poraďte sa



Ak máte pocit, že sa opuch alebo začervenanie brucha po počiatočnom zlepšení opäť zhoršuje, ak sa v okolí rany objaví teplejšie, začervenané miesto, ak z rany vyteká zakalený alebo zapáchajúci sekrét, ak sa objaví pocit tekutiny alebo vlnenia v operovanej oblasti, alebo ak bolesť neustupuje podľa plánu – Kontaktujte operátora bezodkladne. Včasný zhodnotenie môže zabrániť väčším komplikáciám.

Kontakt v prípade komplikácie: 0948 772 202

ČERVENÁ – okamžite kontaktujte operátora alebo urgentnú pomoc



Sem patrí náhle výrazné zhoršenie bolesti, rýchlo narastajúci tvrdý opuch, masívne krvácanie, vysoká horúčka so zimnicou, dýchavica, bolesť na hrudníku alebo v lýtku, výrazná slabosť. V týchto situáciách nečakajte – volajte ihneď.

Nová jednostranná bolesť a opuch nohy vyžadujú bezodkladné lekárske vyšetrenie. Pri súčasnej dýchavici alebo bolesti na hrudníku volať záchrannú službu.

V každom prípade platí: radšej absolvujte konzultáciu s našim lekárom, ktorý aktuálny stav skontroluje a odporučí vám ďalší postup.

Pri náhlej dýchavici, bolesti na hrudníku, kolapse alebo vykašliavaní krvi volajte okamžite 155 alebo 112.

Nečakajte na spätné zavolanie z kliniky.

15. Realistické očakávania a výsledok v čase

Prvé týždne po operácii nehodnotíme estetický výsledok, ale priebeh hojenia. Brucho viditeľne opuchne, jazva je čerstvá a vy nosíte elastický pás. Po 4 až 6 týždňoch začína byť viditeľná nová silueta, hoci ešte nie finálna. Po 3 až 6 mesiacoch je výsledok oveľa stabilnejší, jazva bledne a brucho pôsobí prirodzenejšie. Plné dozretie jazvy trvá často 12 až 18 mesiacov.

Úplná symetria nie je cieľom ani prirodzenou vlastnosťou ľudského tela. Cieľom zákroku je zlepšenie tvaru brucha a každodenného komfortu pri zachovaní prirodzených proporcií. Rozsah zlepšenia je individuálny.



Príklad z praxe:

Pacientka, 38 rokov, dve deti, po opakovanom chudnutí a návrate hmotnosti. Pri stabilizovanej váhe pretrvával výrazný previs kože a diastáza. Po abdominoplastike opisovala prvé dva týždne ako fyzicky náročné – pociťovala napätie, únavu a spala prevažne na chrbte. Po troch mesiacoch uvádzala veľkú spokojnosť s tvarom brucha, zníženie bolesti chrbta a lepší pocit vo vlastnom tele.

16. Ako si výsledok udržať čo najdlhšie

Pre dlhodobý efekt je kľúčová stabilná hmotnosť, pravidelný primeraný pohyb a postupné posilnenie stredu tela po úplnom zahojení. Koža a tkanivá prirodzene starnú, ale pri rozumnom životnom štýle býva výsledok stabilný mnoho rokov. Veľké výkyvy hmotnosti, opakované tehotenstvá a fajčenie môžu výsledok zhoršiť.

Starostlivosť o kožu, teda hydratácia a ochrana pred slnkom, kvalitný spánok, dostatok tekutín a celkovo zdravý životný štýl starostlivosť, ktorá pomáha udržať výsledok.



17. Prečo si vybrať Avelane clinic

V Avelane clinic je pre nás dôležitá nielen profesionalita a odbornosť, ale aj bezpečnosť, individuálne plánovanie zákroku a otvorená komunikácia. Zárok plánujeme podľa potrieb vášho tela a zdravotného stavu.

Operovať vás budú skúsení plastickí chirurgovia a chirurgičky v moderne vybavenom prostredí s kvalitným anesteziologickým zázemím. Používame overené techniky, pracujeme s kvalitnými materiálmi a veľký dôraz kladieme na prevenciu komplikácií – od dôkladnej indikácie cez prípravu až po jasný plán pooperačnej starostlivosti.

Pri konzultácii vám vysvetlíme možnosti, limity aj riziká zákroku. Odporučíme riešenie, ktoré zodpovedá vášmu zdravotnému stavu a očakávaniam, a poskytneme vám čas na rozhodnutie.

18. Skúsenosti pacientov

Pacienti po abdominoplastike často opisujú:

- pocit úľavy od prevísajúcej kože,
- lepší komfort v oblečení, pretože nemusia „schovávať brucho“,
- väčšiu istotu pri chôdzi, behu a cvičení,
- vyššie sebavedomie v intímite.



19. Najčastejšie otázky (FAQ)

Je zákrok bolestivý?

Počas samotného zákroku nie, pretože operáciu robíme v celkovej anestézii. Po operácii je bežný pocit napätia, tlaku a „svalovice“ v bruchu. Bolesť tlmíme liekmi; ich užívanie upravíte podľa pokynov lekára a priebehu hojenia.

Za ako dlho sa môžem vrátiť do práce?

Pri nekomplikovanom hojení môže byť návrat k ľahkej sedavej práci možný približne po 2 až 3 týždňoch. Pri fyzicky náročnom zamestnaní býva potrebná dlhšia pracovná prestávka. Konkrétny termín určí operátor podľa rozsahu výkonu a priebehu hojenia.

Za ako dlho môžem šoférovať?

K šoférovaniu sa môžete vrátiť až po súhlase operátora, keď už neužívate lieky znižujúce pozornosť, dokážete bez výraznej bolesti sedieť, otočiť sa a bezpečne vykonať prudké brzdenie.

Kedy môžem znovu športovať?

Ľahká chôdza je vhodná už od začiatku. Intenzívny šport, beh, silový tréning a cvičenie brucha obvykle až po 6 až 8 týždňoch, po súhlase operátora.

Môžem po abdominoplastike ešte otehotnieť?

Áno, tehotenstvo je možné. Treba však počítať s tým, že tehotenstvo môže výsledok zákroku zmeniť. Ak je to možné, odporúčame zákrok plánovať keď už neplánujete ďalšie tehotenstvo.

Schudnem po abdominoplastike?

Abdominoplastika nie je operáciou na chudnutie. Hmotnosť sa môže znížiť o hmotnosť odstránenej kože a podkožia, hlavným cieľom zákroku je však úprava kontúr brucha, nie výrazný pokles telesnej hmotnosti.

Zmiznú mi strie?

Strie nachádzajúce sa na koži, ktorá sa počas operácie odstráni, zmiznú spolu s ňou. Ostatné strie zostávajú, hoci sa ich poloha alebo vzhľad po napnutí kože môžu zmeniť.

Dá sa zákrok opakovať?

V niektorých prípadoch áno – napríklad po výraznej zmene hmotnosti alebo po tehotenstve. Vždy je však potrebné individuálne posúdenie.

20. Slovník pojmov

Abdominoplastika – plastická operácia brucha, pri ktorej sa odstráni nadbytočná koža a podkožné tukové tkanivo. Podľa nálezu môže byť súčasťou zákroku aj spevnenie brušnej steny.

Miniabdominoplastika – menej rozsiahly variant abdominoplastiky zameraný najmä na oblasť podbruška. Zvyčajne sa vykonáva bez zmeny polohy pupka.

Diatáza – zväčšený rozstup priamych brušných svalov v dôsledku oslabenia a rozšírenia väzivového tkaniva medzi nimi. Najčastejšie vzniká po tehotenstve, výrazných zmenách hmotnosti alebo pri dlhodobom preťažovaní brušnej steny.

Liposukcia – zákrok, pri ktorom sa pomocou tenkej kanyly odsáva lokalizovaný podkožný tuk a upravujú sa kontúry tela. Nie je metódou na celkové chudnutie.

Podkožný tuk – tukové tkanivo uložené priamo pod kožou, ktoré možno v určitých oblastiach odstrániť liposukciou alebo spolu s nadbytočnou kožou počas abdominoplastiky.

Viscerálny tuk – tuk uložený hlbšie v brušnej dutine okolo vnútorných orgánov. Nemožno ho odstrániť liposukciou ani abdominoplastikou.

Seróm – nahromadenie tkanivovej tekutiny v operačnej oblasti. Menší seróm sa môže postupne vstrebať, väčší môže vyžadovať odsatie lekárom. Podozrenie na nahromadenie tekutiny posúdi lekár; pacient nemá sám rozhodovať, či ide o malý seróm vhodný na vyčkávanie.

Hematóm – nahromadenie krvi v operačnej rane alebo v podkoží, ktoré môže spôsobiť opuch, bolesť alebo výrazné sfarbenie kože.

Drén – tenká hadička dočasne zavedená do operačnej oblasti, ktorá odvádza krv a tkanivovú tekutinu. O jeho použití a odstránení rozhoduje operatér.

Kompresná bielizeň – špeciálne elastické oblečenie, ktoré po operácii poskytuje operovanej oblasti oporu a pomáha zmierňovať opuch. Nosí sa podľa pokynov operatéra.

Nekróza – poškodenie alebo odumretie časti tkaniva v dôsledku nedostatočného prekrvenia. Riziko je vyššie najmä u fajčiarov a pri poruchách hojenia.

Dehiscencia rany – čiastočné alebo úplné rozostúpenie okrajov operačnej rany, ktoré si vyžaduje kontrolu a ďalší postup podľa odporúčania lekára.

Trombóza – vznik krvnej zrazeniny v cieve, najčastejšie v hlbokých žilách dolných končatín. Ak sa zrazenina uvoľní a dostane do pľúc, môže spôsobiť pľúcnu embóliu.

Hypertrofická jazva – zhrubnutá a vystúpená jazva, ktorá zostáva v hraniciach pôvodnej operačnej rany. Jej vzhľad sa môže počas dozrievania postupne meniť.

21. Kontrolný zoznam pred operáciou a po nej

Pred zákrokom

- povedzte lekárovi o všetkých ochoreniach, liekoch, doplnkoch a alergiách,
- dodržte pokyny operátora k fajčeniu a užívaniu nikotínových výrobkov,
- obmedzte alkohol a stravujte sa vyvážené,
- pripravte si doma miesto na oddych s vyššie podloženým trupom a mierne pokrčenými kolenami,
- dohodnite si pomoc v domácnosti a s deťmi na prvé 2 až 3 týždne,
- vezmite si na kliniku voľné oblečenie, výsledky vyšetrení a zoznam liekov,
- dohodnite si odvoz domov a pomoc počas prvých 24 hodín,
- lieky nemeňte bez dohody s lekárom,
- zapíšte si termín kontroly a kontakt na operátora.

Po zákroku

- noste elastický pás podľa odporúčania,
- nezdvíhajte ťažké veci a prudko sa nepredkláňajte,
- niekoľkokrát denne sa krátko prejdite,
- chráňte jazvu pred slnkom a mechanickým dráždením,
- na ranu a jazvu nepoužívajte nič, čo neschválil operátor,
- pri náhlej dýchavici, bolesti na hrudníku, kolapse alebo vykašľavaní krvi volajte 155 alebo 112. Pri zhoršovaní rany, bolesti či opuchu bezodkladne kontaktujte operátora. Nová jednostranná bolesť a opuch nohy vyžadujú bezodkladné lekárske vyšetrenie.

Sme tu pre vás v každej fáze – od prvého rozhovoru,
cez samotný zákrok až po dlhodobú starostlivosť o výsledok,
ktorý sa stane prirodzenou súčasťou vášho každodenného života.



Krčméryho 2B, 949 01 Nitra

0948 772 202

avelane@avelane.com

avelane@avelane.com

www.avelane.com

Môžete nás sledovať aj na našich sociálnych sieťach **Instagram** a **Facebook**.



Táto brožúra má informačný charakter a nenahrádza osobnú konzultáciu,
lekárske vyšetrenie, prepúšťaciu správu ani individuálne pokyny operátora.