

RAMENÁ VO FORME

V hovorovej angličtine sa ruky s prevísajúcou kožou volajú bingo wings. Po takýchto „krídlach“ však nikto netúži!

Text Gabriela Šírová Foto Gettyimages, archív

Koža a tkanivá v oblasti ramien podliehajú procesu starnutia rovnako ako iné miesta na tele. Tento proces sa dá do určitej miery spomaliť. Z menej invazívnych metód sa na prevenciu používa mezoterapia, aplikácia spevňujúcich nítí a novinka Prophilo Body. Ako hovorí MUDr. Barbora Brezová, PhD., MPH, MHA, plastická chirurgička a špecialistka na estetickú medicínu: „Koža po terapii Prophilo Body zostane vypnutejšia a hydratovanejšia. Netreba zabudnúť ani na správnu životosprávu a pravidelné cvičenie.“

PO SCHUDNUTÍ JE TO ŤAŽŠIE


Ak zostane koža na ramenách previsnutá po radikálnom schudnutí, je možné upraviť jej objem. Podľa doktorky Brezovej je na takúto úpravu vhodný len chirurgický zákrok: „Pomôže napríklad brachioplastika, teda odstránenie prebytočného tuku a kože z tejto oblasti. Po dôkladnom zakreslení sa zvyčajne v celkovej anestézii zredukuje tkanivo. Síce sa nevyhneme jazvám, ale tie budú po zhojení diskkrétne a uložené na vnútornej strane ramien. Rany sú šité a po operácii musíte nosiť elastickú bielizeň podobne ako po liposukcii. Asi po dvoch týždňoch môžete normálne fungovať, rany sa zahoja. Samozrejme, s výnimkou výraznej športovej aktivity.“

ZLEPŠENIE TONUSU KOŽE

Jednou z novinek je J-plazma (Renuvion), ktorú doktorka Brezová vykonáva samostatne alebo ako súčasť liposukcie pri formovaní tela. Daná oblasť sa ošetrí špeciálnym lúčom a dochádza k takzvanému skin tighteningu, čiže vypnutiu kože. Ďalšou výbornou terapiou je rádiová frekvencia typu Morpheus či

Body Tite. Aj intenzívne ošetrovanie pokožky je základom pevnosti a elasticity. Tak ako na tvári, aj na ramenách fungujú prostriedky na podporu kolagénu v koži, spevňujúce masáže a dôležitý je pekný vzhľad pokožky bez farebných nedokonalostí.

GENETIKA VERZUS ČAS

Ako si udržať pekné ramená do vysokého veku? Veľa závisí od našej genetiky, no väčšine ľudí pomáha najmä posilňovanie svalov. Pekne vyformované svaly dotvárajú krásne pevné ramená. Napriek tomu koža vekom ochabuje, nech by ste cvičili hoc aj do osemdesiatky. 

POKOŽKA
PO NEIN-
VAZÍVNEJ
TERAPII
PROPHILO
BODY
ZOSTANE
VYPNUTEJ-
ŠIA A LEPŠIE
HYDRATO-
VANÁ.



MUDr. Barbora Brezová, PhD., MPH, MHA, plastická chirurgička a špecialistka na estetickú medicínu