

**K**omplikace po zákroku se nikdy nedají vyloučit, každý se hojí jinak, kratší nebo delší dobu. Jde ale o to, abychom si problémy nepřidělaly samy: nevědomostí nebo nedodržováním pokynů lékaře. Někdo může péct cukroví hned po propuštění z nemocnice (viz naše výherkyně modelace prsů z reportáže v červencové Estetice), jiný si ublíží odnesením těžké tašky s nákupem. A protože dopředu nevíme, jak bude naše tělo reagovat, je obezřetnost na místě. Riskujeme nejen zdraví, ale i to, kvůli čemu jsme na zákrok šly, a to je touha dobře vypadat. Zkušenosti našich výherkyň omlazujících soutěží potvrzují, že několik dní po esteticko-chirurgickém zákroku se člověk cítí jako zpráskaný. Ale jak čas míjí, pozitivní dojem začne převažovat. Aby bylo co nejdříve všechno tak, jak jsme si to přály, nesmíme výsledek operace zničit zbytečným riskováním nebo špatnou pooperační péčí. Oslovili jsme několik plastických chirurgů, abychom se od nich dozvěděli, jak se o sebe starat v době „po“. V hlavních bodech pooperační péče se shodují, přesto jsme v jejich doporučeních našli malé odchylky.



## Operace skončila. Zapomeňte?

Konečně jste našla dost odvahy, času a peněz – a podstoupila jste radikálnější estetický zákrok. Nejhorší máte za sebou, ale tím to zdaleka nekončí. Teď vás čeká další důležitý krok: o nově nabytý mladistvý vzhled dobře pečovat, abyste se z něho mohla dlouho radovat.

Text: Hana Profusová

### Nevíte náhodou?

„Nevíte prosím vás někdo, jak mám dělat tlakové masáže? Jsem měsíc po operaci a nevím, kdy mám začít a jak je mám dělat...“ „Jsem tři týdny po implantátech a z jedné jizvy mi vytéká taková žlutá voda. Nevíte, co by to mohlo být? Můj chirurg mi před týdnem řekl, že jsem zahojená, a já nevím na koho se mám obrátit.“ Přesně těmito dvěma konkrétními příklady z praxe reagoval MUDr. Svatopluk Svoboda na můj dotaz, jak by měla vypadat správná pooperační péče. Podobné dotazy se objevují často na internetových portálech a dokazují, že péče některých chirurgů o klientku končí v okamžiku, kdy opouští ordinaci nebo v lepším případě po odstranění stehů.



MUDr. Svatopluk Svoboda:  
„Plastický chirurg by měl být klientu stále k dispozici“

„Takovýto přístup ale není správný. Pacientka se od chvíle, kdy se rozhodne pro svého plastického chirurga a pro operaci od něho, stává jeho stálou klientkou a plastický chirurg by jí měl být prakticky stále k dispozici,“ domnívá se doktor Svoboda. „Klientka by měla být podrobně a o všem poučená a měla by mít jistotu, že se na svého plastického chirurga může kdykoliv obrátit s jakýmkoliv problémem, který souvisí s provedeným výkonem. Musí vědět, že se jí její operátor bude v případě potřeby věnovat, a hlavně kde a jak ho sehnat v případě nenadálých kom-

plicací.“ Přání hovořit se svým operátorem po výkonu bývá velmi časté – už třeba jen pro to, aby ji ujistil, že všechno probíhá, jak má.

Podmínkou kvalitně provedeného estetického výkonu je tedy vznik porozumění a vzájemné důvěry mezi plastickým chirurgem a jeho pacientkou, a to už při vstupní konzultaci. K operaci pak musí žena přistupovat dobře poučená, aby ji žádná reakce jejího těla nezaskočila.

### Slunce nesvítí věčně

K péči po tumescenční ambulantní liposukci v lokální anestézii řekl svůj názor také MUDr. Walter Linzer, který ji provádí už dvanáct let: „Bezprostřední pooperační péče bývá po klasické liposukci, tedy převazy, odstranění drénů, stehů, vypouštění hematomů apod., je u této liposukce zcela zbytečná. Nepodávám antibiotika ani před, ani během, ani po zákroku. Rovněž antitrombotická profylaxe je zbytečná: klientka je stále v pohybu, dokonce se zjistilo, že tumescenční roztok má antitrombotické a antimikrobiální účinky. Nebezpečí embolie je tak minimální, že se o něm rozsáhlé americké statistiky nezmiňují a sám jsem žádnou nezaznamenal“

Podle doktora Linzera samotná operace tvoří sice velmi podstatnou, časově však zcela bezvýznamnou epizodu ve vztahu lékař-pacient: od jeho rozhodnutí pro zákrok až po zhodnocení výsledku v jeho definitivní podobě uběhnou měsíce. Estetický zákrok má navíc svou zvláštnost: „V běžném chirurgickém provozu o operaci rozhoduje lékař a pacient souhlasí. V estetické chirurgii se k zákroku rozhoduje pacient – a lékař souhlasí.“ A jak by tedy měla vypadat péče po liposukci? „Osobně si myslím, že nejdůležitější je psychologická podpora klientky. Je nutné taktně a vytrvale upozorňovat na fakt, že výsledek je vidět až po několika měsících. Jinak radím: dělejte vše, co vám prádlo i tělo umožní a dovolí. Odmítám válečkovaní, je to odborně zcela neopodstatněné a neověřené. Existuje snad studie, v níž by nezávislí odborníci hodnotili, zda je lepší válečkovaná strana oproti neválečkované u těžké klientky? Už jsem taky několikrát slyšel, že mizerný poliposukční výsledek byl dáván za vinu klientce, protože ‚špatně‘ válečkovala. Jak před léty, tak i dnes platí, že výsledek udělá jen a pouze chirurgova ruka. Největší radost mám, když je klientka spokojená nejenom po několika měsících, ale hlavně i po několika letech. Na rozdíl od sochařů nesvítí na naše úspěchy bohužel slunce věčně.“

### Pár konkrétních rad aneb opakování je matka moudrosti

Pokyny lékařů dostane každá pacientka – jen na ní pak záleží, zda a jak se jimi bude řídit. Podívejme se na konkrétní zákroky očima tří plastických chirurgů.

### FACELIFT: MAZAT, MAZAT, MAZAT!

**MUDr. Karel Urban, klinika plastické chirurgie Esthé Praha**

„Bezprostředně po operaci obličeje je vhodný klidový režim na lůžku a přikládání studených obkladů na tváře a víčka. Elastický obvaz či návlek klienti nosí asi sedm dní podle rozsahu výkonu a stavu hojení. Dále doporučujeme 1 - 2 týdny klidový režim, vyvarovat se větší námahy, nepředklánět se a nezvedat těžké předměty. Větší fyzická zátěž je vhodná za zhruba šest týdnů po operaci. Po této době pacienti už obvykle nemají žádná omezení a další péče se zaměřuje pouze na jizvičky (promazávání, tlakové masáže, ochrana před sluncem apod.)“



MUDr. Karel Urban

**MUDr. Vlastimil Víšek, CSc., klinika plastické a estetické chirurgie Medicom VIP Praha**

„Pooperační péče po faceliftu spočívá hlavně v nošení kompresivního obvazu – první týden neustále. I ve druhém týdnu je velice důležitý, avšak žena už ho nemusí nosit nepřetržitě: když jde např. na procházku nebo na nákup, obvaz sejme, vlasy, pokud jsou delší, přehodí přes jizvy se stehy a může být cca 2 - 4 hodiny bez obvazu. Na noc a delší časový úsek (pokud je doma) má obvaz přiložen. Ve třetím týdnu již obvykle pacientky kompresivní obvaz nenesí, z pilnosti si ho můžou přikládat na noc. Důležitou roli hrají tlakové masáže: doporučuji je provádět od 21. dne po operaci. Střídání prokrvení a odkrvení tkání urychlí proces přestavby jizevnatého vaziva, které v operačním poli vzniká jakožto reakce organismu na intervenci chirurga. Tlakové masáže má smysl provádět do skončení třetího měsíce od operace. Od třetího týdne po operaci pacientka může provádět lehkou práci. Stále se ale musí vyvarovat prudkých a extrémních pohybů hlavou a krkem, do oblasti se nesmí udeřit, nesmí zdvihát těžší břemena. Až po čtyřech týdnech je možno zkusit plnou zátěž se všemi riziky.“



MUDr. Vlastimil Víšek, CSc.

**MUDr. Dušan Záruba, Ústav estetické medicíny Praha**

„Hojení po operaci obličeje je jako ostatně u každé jiné operace individuální a tomu musíme přizpůsobit i pooperační režim a s tím spojenou rehabilitaci. Klidový režim na lůžku během domácího ošetřování je nutný a velmi důležitý zejména první tři dny po operaci, kdy je velké riziko podkožního krvácení a s tím spojených komplikací: rozsáhlé pooperační podlitiny, rizikové hojení kůže, infekce operační rány, následných poruch pigmentace a samozřejmě i otázka výsledného



MUDr. Dušan Záruba

efektu po těchto komplikacích. Pokud se objeví rozsáhlejší krevní podlitiny, doporučujeme i krémy, které urychlují jejich vstřebávání. Zhruba po měsíci již většina pacientek snáší plnou zátěž a námahu včetně cvičení. Pokud přetrvávají otoky či pocity tahu a pnutí, je třeba vše provádět pozvolněji a nikoli přes bolest.

Přibližně po 10 - 14 dnech po operaci je třeba také zahájit péči o jizvy: jejich pravidelné promazávání a tlakové masáže. Pobyt na slunci doporučuji dle typu kůže nejdříve za 1 - 2 měsíce po operaci a vždy s použitím krému s ochranným faktorem, aby nedošlo k rychlému opálení kůže. Na to, že operace proběhla, můžou pacientky zapomenout nejdříve za 3 - 6 měsíců po operaci, kdy se již tkáně dostatečně stabilizují a ani při zátěži se již většinou nepřipomínají pocity tahu, otoků, pnutí či tužších jizev.“

**Estetika doporučuje:** Až pominou všechny důsledky operace a vaše tvář bude hladounká, mohlo by už být pozdě na likvidaci jizev. S tou je potřeba začít ihned po vyndání stehů – důkladně a často je promazávat: krémem, speciální mastí, ale třeba i starým dobrým sádlem.

## LIPOSUKCE: ELASTICKÉ PRÁDLO

**MUDr. Urban, klinika plastické chirurgie Esthé Praha**

„Po liposukci doporučujeme nosit speciální elastické prádlo či návlaky. Válečkování či tlakové masáže se neprovádějí paušálně, ale pouze v indikovaných případech vždy po domluvě s operáteřem. Přibližně prvních pět dnů je důležitý klid, nenamáhat se, odpočívat a polehávat. Po této době se pacienti můžou postupně vracet ke svému obvyklému režimu, výsledek zákroku je plně vyjádřen po 4 - 6 týdnech. V tu dobu už pacienti nemají žádná omezení.“

**MUDr. Vlastimil Víšek, CSc., klinika plastické a estetické chirurgie Medicom VIP Praha**

„Je potřeba vycházet z principu liposukce: podkožní tuková tkáň je nějakým mechanismem rozbita, rozmožděna a emulzifikována, jde tedy vlastně o těžké poškození podkoží. Aby se co nejméně rozvinuly v časném pooperačním období hematomy a otoky, na konci operace se navlékají speciální návlaky nebo bandáže. Nosí se nepřetržitě po dobu 4 týdnů, sundávají se pouze pro potřeby osobní hygieny. V pozdním pooperačním období (od druhého týdne po operaci) významně ovlivňují proces projizvování odsáté oblasti. Všude, kde byla liposukce provedena, vzniká v podkoží jizevnatá tkáň, která za jistých okolností může i znehodnotit výsledek jinak dobře provedeného zákroku. Působením permanentního a stejnoměrně rozloženého tlaku na oblast dojde k rovnoměrnému jizvení v podkoží operované oblasti, a tím je minimalizováno riziko vzniku nerovností. Po dvou týdnech je možná lehčí zátěž, po čtyřech už plná. Celou tuto dobu by nemělo dojít k úderu do operované oblasti. Takzvané válečkování operované oblasti má smysl asi tak od třetího týdne po operaci do konce třetího měsíce. Význam má jako lymfomasáž, a to především na končetinách.“

**Estetika doporučuje: vyvarujte se úderu**

Po liposukci na sebe buďte mimořádně opatrná, abyste se do odsáté části neuhodila. A zamilujte si tlakové prádlo, které se na nějakou dobu stane vašim celodenním společníkem.

## ABDOMINOPLASTIKA: KLID A KOMPRESIE

**MUDr. Urban, klinika plastické chirurgie Esthé Praha**

„V pooperačním období po abdominoplastice pacienti nosí speciální elastické prádlo či elastický pás. Podle rozsahu operace doporučujeme 1 - 2 týdny klidový režim, vyvarovat se větší námahy, zvedání těžkých předmětů, důležité je i omezit sezení. Postupná fyzická zátěž je vhodná za cca 6 - 8 týdnů s ohledem na rozsah výkonu (prosté odstranění nadbytků břišní stěny, současná liposukce nebo sešití rozestupu břišních svalů či břišní kýly). Po této době pacienti už obvykle nemají žádná omezení a další péče se zaměřuje pouze na jizvu (promazávání, tlakové masáže, ochrana před sluncem apod.).“

**MUDr. Vlastimil Víšek, CSc., klinika plastické a estetické chirurgie Medicom VIP Praha**

„Po plastice přední stěny břišní musí pacientka nosit nepřetržitě po dobu čtyř týdnů, s výjimkou osobní hygieny, speciální elastický kompresivní pás. V prvních dvou týdnech není schopna žádné jiné činnosti než se věnovat sama sobě. Stav se postupně zlepšuje, ve třetím týdnu už s pásem může provádět velmi lehkou činnost, po třech týdnech může řídit automobil. Za další týden už může vést běžný, avšak fyzicky nenáročný styl života. Až do šestého týdne po operaci se nesmí do operované oblasti udeřit, musí se vyvarovat extrémních, prudkých pohybů trupem, nesmí nosit těžší břemena.“

**Estetika doporučuje:** žádné těžké tašky

Úprava a modelace břicha je velmi náročná a těžká operace. Byla by škoda zničit její výsledek předčasnou činností v domácnosti. Zapomeňte na to, že doma není všechno, jak by mělo být. Důležitější je teď, abyste nedělala žádnou těžkou činnost.

## MODELACE PRSOU: SPECIÁLNÍ PODPRSENKA

**MUDr. Urban, klinika plastické chirurgie Esthé Praha**

„V pooperačním období nosí pacientky speciální elastickou podprsenku, v některých případech po zvětšení prsů implantáty se k podprsence přidává i elastický pás. Doporučujeme 1 - 2 týdny klidový režim, vyvarovat se větší námahy, zvedání těžkých předmětů, omezit pohyby paží. Poté se pacientka může vrátit do běžného denního režimu. Další způsob fixace, masáže prsů a užívání kompresivního elastického prádla určí ošetřující lékař podle typu a rozsahu operace a stavu hojení. Větší fyzická zátěž je vhodná za cca šest týdnů po operaci. Po této době pacienti už obvykle nemají žádná omezení a další péče se zaměřuje pouze na jizvu (promazávání, tlakové masáže, ochrana před sluncem apod.). Po zvětšení prsů silikonovými implantáty jsou vhodné pravidelné kontroly, včetně ultrazvukového vyšetření prsů.“

**MUDr. Vlastimil Víšek, CSc., klinika plastické a estetické chirurgie Medicom VIP Praha**

„Po modelaci a redukci poprsí je období rekonvalescence podobné jako u abdominoplastiky, avšak asi o 2 týdny kratší – po 4 týdnech je možná plná zátěž. Každá rána se nejlépe hojí, má-li klid. Tedy prakticky po každé operaci je rozhodující první týden po zákroku. U poprsí se asi 3 - 4 dny přikládá na operovanou oblast kompresivní obvaz. Obvykle od čtvrtého dne je místo tohoto obvazu přiložena speciální podprsenka, která se nosí celkem čtyři týdny, sundává se jen pro potřeby osobní hygieny. Po dvou týdnech může pacientka provádět práci na úrovni kancelářské, po třech týdnech – s podprsenkou – může vést normální, avšak ještě fyzicky nenáročný styl života. Po čtyřech týdnech odloží speciální podprsenku, může nosit normální prádelko a vést normální život. Pokud by ve druhém měsíci po operaci prováděla velmi fyzicky náročnou činnost, například hrála tenis, měla by na tuto činnost ještě speciální podprsenku používat. Samozřejmě by se po dobu minimálně jednoho měsíce od operace neměla do operované oblasti udeřit.“

**Estetika doporučuje: klid a opatrnost**  
Zapomeňte v pooperačním čase na veškeré domácí povinnosti. Přece si kvůli nim nepokazíte výsledek zákroku, na který jste se tolik těšila! \*

„KAŽDÝ PLASTICKÝ CHIRURG BY MĚL VĚDĚT, ŽE UŽ SAMO ROZHODNUTÍ KLIENTKY JÍT NA KONZULTACI S ESTETICKÝM PROBLÉMEM JE PSYCHOLOGICKY MNOHEM TĚŽŠÍ, NEŽ KDYBY ŠLA S NĚJAKOU NEMOCÍ.“  
MUDR. WALTER LINZER



## RYCHLÉ A NEKOMPLIKOVANÉ HOJENÍ – ZÁKLAD ÚPĚCHU PLASTICKÉ OPERACE

Ať už jde o operace nosu či krku, liposukci, modelaci či zvětšování prsů nebo operace očních víček a ušních boltců, pacienta po zákroku nejvíc trápí otok, zánět a bolest. Proces hojení probíhá v několika fázích a jeho součástí je tzv. sterilní zánět. Na rozdíl od zánětu vyvolaného případnou infekcí v ráně jde o přirozenou reakci tkáně na operační zákrok. Zánět patří k základním nástrojům naší imunity. Jeho cílem je obrana proti škodlivinám, které pronikly do rány, a také obnova poškozených tkání. Při odplavování zplodin a produktů zánětu z postižené tkáně hraje významnou úlohu lymfatický systém. Z mezibuněčného prostoru od-

straňuje tekutinu a látky, jež není schopen odstranit systém žilní. Mezi nejčastější příčiny poruchy hojení rány patří zhoršené prokrvení tkání. Mohou za to především cévní choroby (ateroskleróza, chronická žilní nedostatečnost), ale také nedostatečná funkce lymfatického systému. Rány se všeobecně hůře hojí s přibývajícím věkem a u nemocných cukrovkou.

**Je možné hojení urychlit?**

Hojení a jeho rychlost je individuální, přesto lze tento přirozený proces vhodnými prostředky podpořit. Po provedení plastické operace se osvědčují různé kompresivní návlaky, které zabraňují dal-

šímu možnému krvácení, brání rozvoji otoků a omezují bolestivost. Důležité je také dbát na dobrou životosprávu, být v psychické pohodě a zejména v prvních týdnech po operaci se vyhnout zvýšené fyzické námaze. V poslední době se v rámci této komplexní péče stále více osvědčuje tzv. systémová enzymoterapie – podávání enzymů (např. v léku Wobenzymu), které usměrňují průběh zánětu tak, aby proběhl co nejučelněji a nejrychleji, omezují vznik a rozvoj otoků a krevních podlitin a přispívají k tvorbě pouze malé jizvy. Vynikající zkušenosti s enzymoterapií potvrzují i přední čeští plastičtí chirurgové. \*