**Bodyforming – wymodeluj pięknie ciało**

*Bodyforming czyli kształtowanie ciała jest obecnie możliwe nie tylko za pomocą odpowiednich ćwiczeń fizycznych i operacji plastycznych, ale również zabiegów medycyny estetycznej. Mają one tę zaletę, że są zdecydowanie bardziej bezpieczne i mniej inwazyjne niż chirurgia, a z drugiej strony potrafią pomóc kiedy trening nie daje upragnionych efektów.*

Kształtowanie ciała zazwyczaj kojarzy się nam z pozbywaniem się zbędnego tłuszczu. Natomiast, aby uzyskać piękną sylwetkę nie tylko o to chodzi. Istnieją kanony i mamy różne oczekiwania co do wyglądu idealnie zbudowanej sylwetki. Specjalista medycyny estetycznej musi mieć je na względzie i wejść w rolę „rzeźbiarza”, który w jednym miejscu na Twoim ciele odejmie, w drugim doda, a w trzecim ujędrni. Dr Marek Wasiluk z warszawskiego Centrum Medycyny Nowoczesnej Triclinium chce uzmysłowić jak bardzo jest to ważne, zanim przejdziemy do opisu metod kształtujących sylwetkę. „To właśnie efekt, czyli upragniony kształt sylwetki usatysfakcjonuje pacjenta, a nie wykorzystane zbiegi. Tym bardziej, że pacjenci bardzo często zgłaszają się do gabinetu medycyny estetycznej na modelowanie sylwetki po to, aby dopełnić braki po przebytych operacjach plastycznych lub diecie i treningu, które nie uporały się w pełni z ich problem. Bodyforming za pomocą medycyny estetycznej jest więc wisienką na torcie i zwieńczeniem całości, musi dawać wspaniałe efekty, a to często zależy od wyobraźni, zmysłu estetycznego, wiedzy i doświadczenia specjalisty” – podkreśla ekspert. Zamiast więc skupiać się na zabiegach, jakie chcesz wybrać dla siebie, lepiej powiedz dokładnie lekarzowi co chcesz uzyskać, a wybór metody zostaw jemu.

**Co możemy zmienić?**

Na to, jaką mamy sylwetkę, wpływa kilka czynników takich jak tryb życia, dieta, przebyta ciąża oraz starzenie się organizmu. To one zmieniają w trakcie życia wygląd naszego ciała. Ale są też pewne czynniki niezmienne, czyli geny. W nich mamy zapisaną m.in. budowę kości (mogą być szczuplejsze bądź grubsze), układ mięśniowy (niby wszyscy ludzie mają te same mięśnie, jednak u każdego mają one nieco inną „objętość”), czy proporcje ciała (u każdego człowieka nieco inne). Niektórych z tych czynników praktycznie w żaden sposób nie jesteśmy w stanie zmienić. Doktor Marek Wasiluk z Triclinium, tłumaczy, że ma tutaj na myśli np. szkielet. „Nie wydłużymy nóg lub nie wysmuklimy kostek u osób z grubymi kośćmi, nie zmienimy również szerokości miednicy itd. Na mięśnie za pomocą medycyny estetycznej również nie możemy wpływać. Możemy je jedynie rozbudowywać za pomocą ćwiczeń. Możemy natomiast oddziaływać na bardziej zewnętrzne warstwy naszego ciała, czyli tkankę tłuszczową i skórę. Wszystkie metody modelowania sylwetki medycyny estetycznej opierają się na kształtowaniu właśnie tych warstw na ciele. Jest tak z dwóch powodów: jest to po prostu „technicznie” możliwe, ponieważ są to dwie warstwy, które dobrze poddają się zabiegom modelującym i po drugie zmiany w nich są względnie bezpieczne, czyli możemy pozbywać się np. tkanki tłuszczowej, bez obawy przed szkodliwością tego procederu dla całego organizmu. Zmiany w układzie kości czy mięśni mogłyby spowodować problemy z poruszaniem się, dlatego tego typu operacje wyszczuplające wykonuje się bardzo rzadko”.

**Jak możemy to zrobić?**

Modelowanie sylwetki polega na tym, że staramy się nadać ciału pacjenta pożądany przez niego kształt poprzez wpływanie na tkankę tłuszczową i skórę. Zabiegi tego typu wykonywane są zazwyczaj na obszarach jak: uda, pośladki, łydki, kolana, boczki, brzuch oraz biust. U osób starszych dochodzą do tego jeszcze ramiona. Co więc możemy konkretnie w tych okolicach zrobić?

Jeśli chodzi o skórę, to w zabiegach modelujących sylwetkę najczęściej mamy do czynienia z poprawianiem jej jędrności. Problem z wyglądem ciała występuje bowiem bardzo często wtedy kiedy skóry jest jakby za dużo. Nie napina się ona odpowiednio mocno, a kiedy problem jest nasilony układa się w nieestetyczne fałdki. Z tym problemem w delikatnej jego formie według dr. Marka Wasiluka radzą sobie przede wszystkim różnego rodzaju masaże, takie jak bańka chińska czy masaż ręczny. Oprócz ujędrnienia skóry powodują one jej wygładzenie czyli np. usuwają cellulit. Lepsze efekty przynoszą w tym względzie różne masaże wykorzystujące urządzenia, np. wykorzystywany w Triclinium Robolex. Urządzenie to nie tylko masuje podciśnieniowo fałd skórny, lecz również podgrzewa go za pomocą fal radiowych i naświetla światłem lasera lipolitycznego. Takie zabiegi działają poprzez poprawianie ukrwienia skóry, dotleniania jej i pobudzania metabolizmu oraz regeneracji. Są one całkowicie bezpieczne i nieinwazyjne, a wśród minusów wymienić można to, że trzeba je wykonywać regularnie. Efekt osiąga się dopiero po pewnej serii zabiegów, a po ich zaprzestaniu wcześniejszy wygląd skóry może oczywiście po pewnym czasie powrócić. Dla osób z większym problemem mało jędrnej skóry nasz specjalista poleca bardziej inwazyjne zabiegi takie jak frakcyjna radkofrekwencja mikroigłiwa lub HIFU. Obie metody wywołują mocny lifting skór bez efektu jej złuszczania. Bardziej efektywna jest frakcyjna radiofrekwencja mikriigłowa, ale HIFU nie pozostawia na zewnątrz skóry żadnych śladów dzięki czemu jest bardziej komfortowe dla pacjenta.

Drugim elementem, na który możemy wpływać, jest tkanka tłuszczowa. Usuwając ją, a w niektórych miejscach dodając, jak np. na pośladkach czy biuście, również możemy uzyskiwać efekt modelowania sylwetki. Jeśli chodzi o dostępne sposoby działania, możemy wykorzystywać tu metody nieinwazyjne takie jak np. kawitacja ultradźwiękowa, kriolipoliza i zimny laser. Możemy stosować również zabiegi bardziej inwazyjne, które pozwalają pozbywać się tkanki tłuszczowej znacznie skuteczniej np. zabiegi rozbijające, rozpuszczające oraz odsysające tłuszcz. Wymienić można tutaj liposukcję, która pozwala nie tylko odessać tłuszcz tam gdzie jest jego nadmiar, ale potem również wykorzystać go do wypełnienia tych miejsc, które chcemy wygładzić lub uwypuklić. Dr Marek Wasiluk ostrzega jednak, że jest to jednak metoda najbardziej inwazyjna, wymagająca długiej rekonwalescencji, wiążąca się z siniakami oraz tym, że trzeba zażywać przy niej antybiotyk, a więc nie każdy się do takiego zabiegu kwalifikuje. Metoda taka jak lipoliza iniekcyjna w połączeniu z kawitacją jest mniej inwazyjna od liposukcji, ale również pozwala znacznie skuteczniej wpływać na kształt ciała poprzez rozpuszczenie tłuszczu.

Mówiąc o kształcie ciała nie możemy zapomnieć o takim problemie jak cellulit. To jeden z najtrudniejszych defektów estetycznych i jego leczenie jest długotrwałe i skompilowane. Powinno być uzależnione od rodzaju i stopnia nasilenia pomarańczowej skórki. Najlepsze efekty dają różnego rodzaju masaże tj. endermologia, bańka chińska lub Robolex zabiegi niwelujące tłuszcz lub karboksyterpaia czyli ostrzykiwanie skóry dwutlenkiem węgla.

**Jaki zabieg dla jakiego obszaru?**

Ponieważ każda z wymienianych metod oddziałuje w nieco inny sposób trzeba powiedzieć, że każda nadaje się do stosowania na różne partie ciała. I tak na przykład według dr. Marka Wasiluka masaże dają dobre efekty na uda i pośladki nie sprawdzą się natomiast na brzuchu. Tutaj można z powodzeniem stosować frakcyjną rf mikroigłową i HIFU. Kawitację ultradźwiękową zdecydowanie najlepiej jest stosować na brzuch, boczki i zewnętrzną stronę ud (bryczesy), natomiast w innych miejscach jest ona już mniej skuteczna. Lipolizę iniekcyjną można stosować właściwie wszędzie, pod warunkiem, że nie oddziałujemy tym sposobem na zbyt duże fragmenty ciała, co jest spowodowane kwestią bezpieczeństwa. Liposukcja również narzuca pewne ograniczenia co do wielkości obszaru zabiegowego, istnieją procedury i nie można z nią przesadzić. Poleca się stosować ją w miejscach, w których nie sprawdzą się inne metody. Nie nadaje się ona jednak za bardzo w miejscach, gdzie trzeba ją zastosować parzyście, np. na obu udach. Potrzebny byłby w takich sytuacjach naprawdę świetny specjalista, który umiałby wykonać zabieg, zachowując przy tym niemalże idealną symetrię. Tylko wówczas możliwe byłoby uzyskanie dobrego efektu estetycznego.

**Co najtrudniej, co najłatwiej?**

Podsumowując, idąc od najtrudniejszych do najłatwiejszych do poprawy części ciała trudną do modelowania partią ciała są kostki. Podobnie rzecz ma się z łydkami, których budowa, a więc to, czy ktoś ma je grube czy szczupłe, jest związane praktycznie wyłącznie z budową kości (ewentualnie można zadziałać jedynie na jakość skóry w tych miejscach). Dlatego praktycznie nie istnieje sposób na ich wymodelowanie, np. poprzez odchudzenie. Na kolana można już zadziałać, poprzez lipolizę iniekcyjną, kawitację lub HIFU. W przypadku ud można zrobić już praktycznie wszystkie z opisanych przeze mnie zabiegów, zarówno na ich częściach wewnętrznych, jak i zewnętrznych. Doskonale sprawdzi się więc tutaj zarówno liposukcja, lipoliza iniekcyjna w połączeniu z kawitacją, masaże (które znacząco poprawią wygląd, jednak niekoniecznie zadziałają odchudzająco) czy karboksyterapia. Natomiast z zabiegów stricte wyszczuplających na tę część ciała polecam liposukcję (ewentualnie lipolizę iniekcyjną w połączeniu z kawitacją). Jednak z zastrzeżeniem, że jest to, jak już wspominałem, trudno wykonywalny zabieg, jeśli chodzi o w pełni zadowalający efekt. Wszystkie z wymienionych zabiegów sprawdzą się również doskonale w przypadku boczków czy brzucha (chyba, że dochodzi tu jeszcze problem z wiotkością skóry, co dodatkowo wszystko komplikuje). Jeśli chodzi o modelowanie biustu, to istnieje tu możliwość odsysania bądź wstrzykiwania tłuszczu, jak i ewentualnie ujędrniania i napinania wiotkiej skóry, co jest możliwe poprzez lifting, w przypadku metod nieinwazyjnych jest natomiast dosyć trudne. U osób starszych zasadniczo wszystkie możliwości wykonywania opisanych zabiegów wyglądają praktycznie tak samo, choć problemy są z reguły bardziej nasilone. Dochodzi do tego bowiem więcej tkanki tłuszczowej i problemy ze stanem ramion, na które pomóc mogą w zasadzie wyłącznie zabiegi liftingujące.

Wymienione zabiegi są zdecydowanie najważniejszymi, jeśli chodzi o modelowanie sylwetki. Oczywiście nic nie zastąpi zdrowego trybu życia i odżywiania, jednak razem mogą się one doskonale uzupełniać.

**‒‒‒‒**

**Informacje o ekspercie:**

Dr Marek Wasiluk ‒ specjalista medycyny estetycznej, ekspert w dziedzinie laseroterapii, prekursor i poszukiwacz nowych rozwiązań medycznych. Właściciel warszawskiego Centrum Medycyny Nowoczesnej Triclinium (al. KEN 47 lokal 13 www.triclinium.pl). Autor eksperckiego bloga [www.marekwasiluk.pl](http://www.marekwasiluk.pl) i książki pt. „Medycyna estetyczna bez tajemnic”.