

THE ABDOMEN OF A MOVIE STAR

ЖИВОТ КАК У КИНОЗВЕЗДЫ

FLAT AND RESTORED BELLY WITH ABDOMINOPLASTY

АБДОМИНОПЛАСТИКА: ПЛОСКИЙ И ПОДТЯНУТЫЙ ЖИВОТ

Abdominoplasty or abdominal dermolipectomy, commonly called a “tummy tuck”, is one of the surgical methods used to remove excess fatty deposits, skin tissues and fat mass around the abdomen, which, above all, directly allows the tightening of the abdominal muscles. In other words, this surgery can restore the waistline. It is prescribed to both men and women with accumulation of fat mass and/or sluggish skin in this area that cannot be removed through physical activity or low-calorie diet. Women, who have given birth several times are the most interested in this operation. Why? Because sometimes, after becoming a mother, and especially after the second or the third pregnancy, the woman realizes that her former nice “tummy” is not restored, it stays voluminous, bulky and flaccid. This may occur because of three different reasons or because of the three reasons simultaneously. The reasons are: the fat mass is accumulated in this area, the abdominal muscles are over-stretched, or there is excess skin in the area.

Abdominoplasty can remove one or all of these problems in a single operation. But, before prescribing the operation, the surgeon shall assess various aspects of our waist and abdomen. Firstly, the surgeon shall assess the condition and quality of skin: are there stretch marks, flaccidity or excess skin. Then the surgeon shall analyse the distribution of excess fat, whether it is harmonious or asymmetrical, and whether there is accumulation of fat in certain areas of the abdomen and waist. And thirdly, the surgeon shall assess the condition of the abdominal wall, that is whether it is weakened, over-stretched or, on the contrary, it has a good muscle tone. The result of the diagnosis made by the surgeon will determine the work performed in the operating room:

Абдоминопластика или дермолипектомия – это один из хирургических методов, используемый для удаления избытка кожи и жировой массы в области живота, который, помимо всего прочего, позволяет подтягивать мышцы живота. Другими словами, это хирургия, позволяющая восстановить талию. Она назначается как мужчинам, так и женщинам с избыточной жировой массой и/или при дряблой коже в этой области, которые не удаляются ни при помощи физических упражнений, ни малокалорийной диеты. Больше всего этой операцией интересуются женщины, прошедшие через несколько родов. Почему? Потому что иногда, став матерью, как правило, после второй или третьей беременности, женщина ловит себя на мысли что прежний аккуратный «животик» не восстанавливается, оставаясь объемным. Это может происходить по трем разным причинам или по всем трем одновременно: потому что накопилась жировая масса в этой области, растянулись мышцы живота и имеется избыток лишней кожи.

Абдоминопластика может исправить одну или все эти проблемы за одну операцию. Но, прежде чем назначать операцию, хирург должен оценить разные аспекты вашей талии и живота. В первую очередь, врач должен оценить состояние и качество кожи: имеются ли растяжки, дряблость, избыток кожи. Затем проанализировать распределение избытка жировой массы, является оно гармоничным или ассиметричным, и имеются ли скопления жира в определенных областях живота и талии. И, в третью очередь, хирург оценит состояние брюшной стенки, то есть, ослаблена ли она, растянута или же, напротив, имеется хороший мышечный тонус.

От результата диагностики, проведенной хирургом, будет зависеть, каким образом он будет работать в операционном зале: удалять избыточную кожу, моделировать жировую массу при

removing the excess skin, modelling the fat mass -with or without liposculpture-, restoring the rectus muscles or combining all these actions. The procedure uses a U-shaped incision, in order for the scar to remain unnoticeable under lingerie and swimwear. The scar will be very thin and usually becomes unnoticeable during the first year, although this depends on each patient individually and on other factors, such as, for example, smoking. After surgery, it is important to walk a lot, without making any excessive physical effort or involving in intense activities. A couple of weeks later the patient may resume normal daily activities. Abdominoplasty is a very effective surgery, because its results return harmony to the whole silhouette and are sustainable, if followed by regular exercise and a moderate diet. This does not mean that the patient has to be always on diet; simply he/she has to eat moderately. However, this operation is not recommended for those who intend to lose a lot of weight or become pregnant. In such cases it is better to postpone the operation until the goals are achieved, and then make a new diagnosis.

“ **THIS IS A NEW KIND OF SURGERY
THAT RESTORES THE WAISTLINE**
ЭТО НОВЫЙ ВИД ОПЕРАЦИИ,
ПОЗВОЛЯЮЩИЙ ВОССТАНОВИТЬ
ТАЛИЮ ”

помощи липоскульптуры, восстанавливать мускулатуру прямых мышц, или сочетать все эти действия. Шрам будет иметь форму U для того, чтобы оставаться незаметным под нижней одеждой или купальным костюмом, будет очень тонким и обычно становится незаметным в течение первого года после операции, хотя это зависит от каждого случая в отдельности и от других факторов, таких как, например, курение.

После операции важно много ходить, не прилагая при этом каких-либо физических усилий и не предпринимая энергичных действий. Через пару недель можно будет вернуться к повседневной жизни.

Абдоминопластика это очень эффективная операция потому, что достигнутые результаты возвращают гармонию всему силуэту надолго, если практиковать регулярно легкие физические упражнения и соблюдать умеренную диету. Это не означает, что придется все время ограничивать себя в питании, просто необходимо есть умеренно. Однако, эта операция не рекомендуется тем, кто намерен сбросить большой вес или забеременеть. В таких случаях лучше перенести операцию, а затем сделать новую диагностику.