**Máte problém s dvojí bradou? Může jí způsobit i špatný postoj**

**Dvojitá brada trápí mnoho lidí napříč všemi věkovými skupinami mezi muži i ženami. Často je spojována pouze s váhou, ale dvojitá brada může trápit lidi i z genetických důvodů či vzniká z nevhodného postoje.**

Asi nejčastější příčinou druhé brady je nadváha, kdy je tzv. „double chin“ způsobena ukládáním tuku do podkoží brady. Dalším vlivným faktorem je také věk. S „nástupem“ gravitace a úbytkem elastických a kolagenních vláken, dochází k uvolnění a poklesu kůže. Vliv má částečně i genetika, která může určit tvar brady. Často se dědí i špatná elasticita pokožky, říká plastický chirurg MUDr. Lukáš Frajer z Perfect Clinic.

Dvojitá brada může ve skutečně raritních případech vzniknout u některých lidí i ze špatného postoje těla. Jeho nevhodné držení, může oslabit, například při dlouhodobém hrbení, špatně používané svaly krku a brady.

Existuje mnoho cvičení, které by mělo „zaručeně“ dvojí bradu odstranit. Tato cvičení fungují spíše jako placebo, tzn. pro lepší pocit, ale příliš nepomohou oblast kolem krku zpevnit.

**Laser na pomoc**

„Pacient, který nepovažuje druhou bradu za esteticky přijatelnou, může vyhledat pomoc plastického chirurga. Většinou se tak děje ze dvou důvodů: Buď ho trápí dvojitá brada s tukovým polštářem podbradku a  kožním nadbytkem, či mu vadí naopak vyhublý vzhled krku s rozestupem platysmatu a velkými kožními nadbytky a tvorbou typických kožních řas na krku,“ říká MUDr. Lukáš a dodává:

“Prosté nahromadění tuku v oblasti dvojité brady lze velmi úspěšně ošetřit laserovou liposukcí, kde jsou i malé kožní nadbytky korigovány laserem na principu smršťování kůže po prohřátí laserovou energií.  Tento výkon vyhledávají často i mladší pacienti s nadváhou či lidé obézní a výsledek je pak závislý právě na anatomii krku jako celku.“

U starších a hubenějších pacientů s nadbytky kůže v oblasti krku s poklesem obličeje a krku, je nejlepší metodou odstranění kožních nadbytků v podobě celkové operace obličeje a krku, tzv. facelifting či izolovaná operace krku v podobě necklitingu.