**Velká prsa mohou způsobovat velké nepříjemnosti mnoha ženám**

Jedním z nejvíce populárních zákroků v plastické chirurgii u nás je zvětšení poprsí. Je však i mnoho žen, které příroda naopak obdařila příliš a velká prsa jsou pro ně estetickou, zdravotní i psychologickou komplikací.

**Bolest zad, vyrážka i špatná psychika**

Velmi vyvinuté poprsí s sebou nese komplikace, nejčastěji v podobě bolesti zad. Váha prsou totiž může přetěžovat páteř a přichází tak bolest v oblasti zad, ramen. Mnoho žen má pak také problémy se správným držením těla. V některých případech může dojít kvůli tíze prsou i ke zhoršenému dýchání. Častým diskomfortem bývá to, že se bolestivě zařezávají ramínka podprsenky do kůže ramen. Nepříjemnými komplikacemi jsou pak i dermatologické problémy, jako je ekzém a různá podráždění na kůži pod prsy. Je proto důležité se dobře o tuto část pokožky starat a používat kvalitní hydratační krémy. Dlouhodobější kožní problémy pak konzultovat se svým dermatologem.

Kromě fyzických symptomů mnohé ženy trápí i psychické potíže. Především v pubertě a dospívání, kdy velká prsa mohou mít negativní dopad na psychiku, například kvůli netaktním poznámkám vrstevníků. Tyto ženy se pak často i v dospělosti zakrývají a mají pocit, že jsou díky svým přednostem moc „viditelné“. Vše může eskalovat i do intimních problémů a studu z vlastního těla.

**Kdy se rozhodnout pro zmenšení**?

Pokud ženy trpí dlouhodobými bolesti zad a hlavy. Nemohou se věnovat sportu, tak jak by chtěly, protože jim velikost a váha prsou brání ve svobodném pohybu. Či z psychického hlediska mají problémy se svými prsy a přijímáním svého těla. V těchto případech je pak vhodná operativní redukce poprsí. Důležité je vše dobře konzultovat s lékařem, případě i terapeutem, pokud na operaci chcete jít kvůli své psychice a sebevědomí. S lékařem je důležité konzultovat i velikost a tvar. Při zmenšení prsou je totiž většinou prováděna i jejich modelace, čili pozvednutí a vymodelování do tvaru ideálnějšího.

„Prsa se mohou redukovat „neomezeně“. Vždy se ale snažíme docílit toho, aby byla klientka spokojená. Důležité je pak, aby konečná velikost dobře seděla k postavě pacientky a zároveň se odstranily všechny zdravotní potíže, se kterými na redukci jde,“ říká MUDr. Jakub Miletín z Perfect Clinic a dodává: „ Přestože operace má skvělý a relativně trvalý výsledek, čas a gravitaci zastavit úplně nedokáže. Tvar prsů kromě času ovlivňuje i mateřství, příbytek nebo naopak úbytek na váze. To se týká především žen, které podstoupí redukci v mladém věku, u nich se pak může stát, že budou chtít poprsí upravit ještě jednou třeba v padesáti letech. U žen, které si nechají ňadra upravit po dětech, toto většinou nehrozí.

**Zmenšení a kojení**

Jednou z komplikací po zmenšení prsou může být i kojení. „ U zmenšení prsů ze žlázy odebíráme větší množství tkáně a riziko nemožnosti kojení se pak pohybuje v řádu desítek procent. Dopad na kojení je hodně ovlivněn technikou operace. Některé postupy nesou větší riziko než jiné a proto je možnost budoucího kojení vždy nutno probrat při konzultaci“, vysvětluje Jakub Miletín z Perfect Clinic. Operace podstupují proto většinou ženy, které již další mateřství neplánují. Není to ale pravidlem. Pokud mladou ženu trápí těžké nebo pokleslé prsy a je ochotná podstoupit jisté riziko problémů při kojení, operace je pro ni dobrou volbou. Redukci by stejně tak neměly podstupovat ženy, které mateřství plánují v blízké budoucnosti. V jejich případě radí plastický chirurg vylepšení poprsí odložit, nejen kvůli kojení, ale i proto, že následující mateřství může tvar prsů výrazně změnit a výsledek operace tak zmařit. Stejně tak by se s operací mělo počkat alespoň rok po ukončení kojení, až se stav prsů ustálí.

**Jak operace probíhá?**

„Zmenšení poprsí se provádí v celkové anestezii a operace zabere dvě až tři hodiny. Při operaci chirurg vede řez nejčastěji okolo prsního dvorce, potom kolmo dolů a horizontálně v podprsní rýze, takže výsledná jizva má tvar „kotvy“. Následně operatér zredukuje prsní žlázu, vysune bradavku a prsní dvorec nahoru do esteticky vyhovující pozice a odstraní přebytky kůže. Rána se uzavře jemným šicím materiálem, aby po definitivním zhojení a vyzrání byla jizva co nejméně nápadná,“ říká plastický chirurg Miletín z Perfect Clinic.

První týden po operaci je nutné dodržovat klidový režim. Nosit speciální stahovací prádlo bývá nutné minimálně jeden měsíc. Po týdnu lze provádět lehkou kancelářskou práci. Nadále je však třeba vyhnout se zatěžování prsního svalu, například zvedání těžkých předmětů nebo malých dětí. Plně pracovat je možné po čtyřech týdnech od operace, vždy je však třeba zohlednit druh vykonávané práce. U žen, které vykonávají těžší fyzickou činnost, je vhodné ještě alespoň dva týdny počkat.