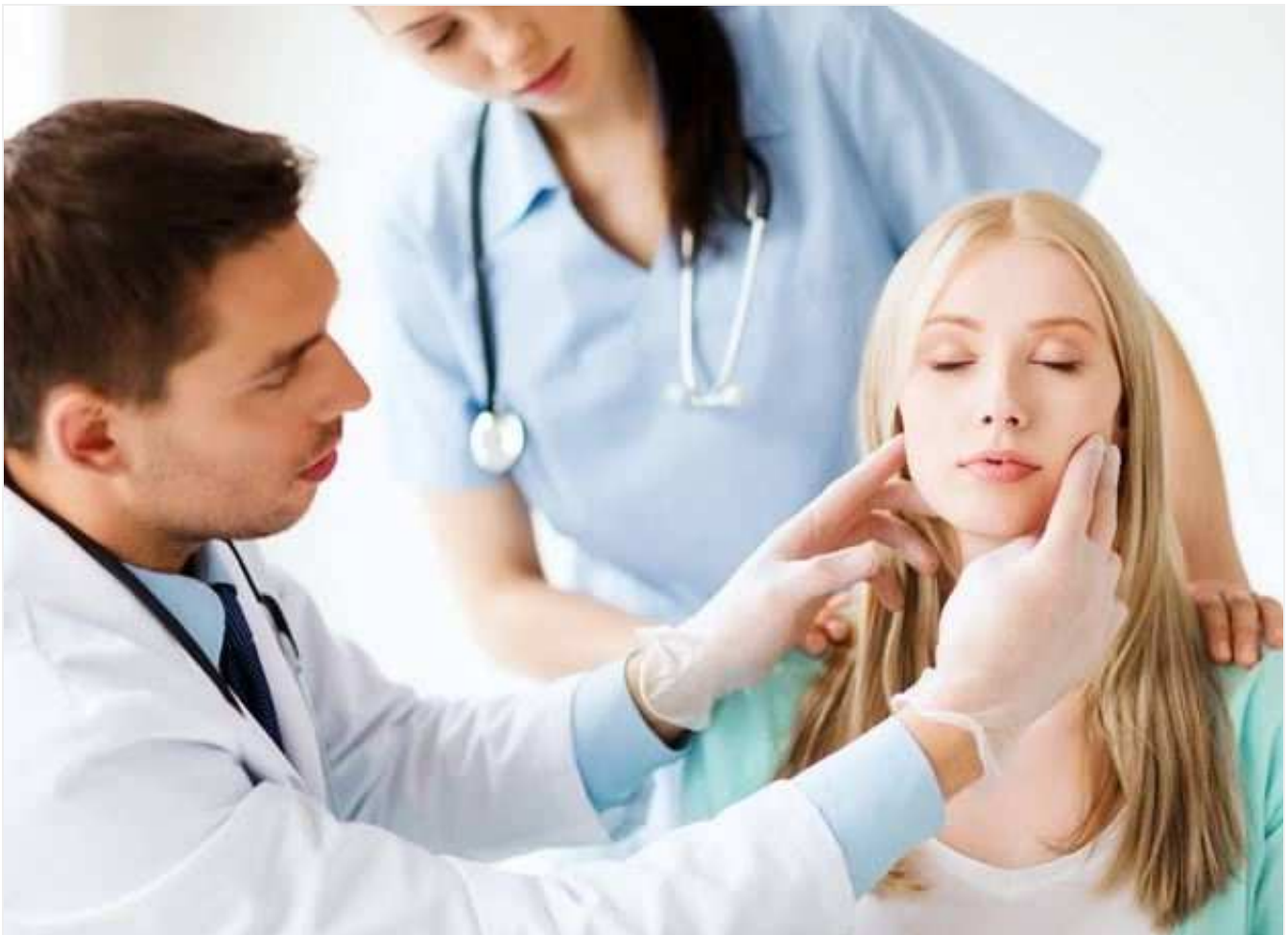


Jak zaplanować kolejność zabiegów estetycznych?

Coraz częściej decydujemy się na zabiegi medycyny estetycznej. Widząc ich pozytywne [efekty](#), zaczynamy myśleć o kolejnych... Strategię działań trzeba jednak opracować razem ze specjalistą.



Modelowanie kształtów zaczyna się od zabiegów mniej inwazyjnych

Marząc o bardziej atrakcyjnym, młodszym wyglądzie, łatwo dać się ponieść emocjom. „Wreszcie wygładziłam łwią zmarszczkę, która nie poddawała się kremom, świetnie!”. Cieszysz się... przez tydzień.

A potem przyglądasz się krytycznie odbiciu w lustrze i umawiasz się np. na laser.

[Lekarze](#) wykonujący zabiegi estetyczne radzą, by działać bez pośpiechu i uważnie wypełniać ankietę dotyczącą zdrowia, którą otrzymujemy przed zabiegiem. Chodzi o wykluczenie przeciwwskazań.

Poza tym niektórych zabiegów nie należy łączyć, a na efekt innych trzeba cierpliwie poczekać. Pacjentki często o tym nie wiedzą. W rezultacie, zmieniając gabinet, nie informują lekarza o przebytych zabiegach.

Przedstawiamy ich właściwą kolejność oraz minimalne odstępy w czasie. To pomoże każdej z nas bezpiecznie zaplanować etapy modelowania sylwetki czy odmładzania wyglądu.

Dla kogo odchudzanie i ujędrnianie

Dla osób, które nie mogą się pozbyć miejscowego nadmiernego nagromadzenia [tłuszczu](#), np. tzw. boczków, czy wyszczuplić talii. A także w przypadku zmniejszonej jędrności skóry.

Modelowanie kształtów zaczyna się od zabiegów mniej inwazyjnych. Są one wystarczające w przypadku niedużego otłuszczenia sylwetki, np. boczków. Bardzo skuteczny jest jednorazowy zabieg liposonix. Zastosowana w nim głowica emitująca ultradźwięki niszczy miejscowo tkankę tłuszczową. W ten sposób można schudnąć np. w talii o jeden rozmiar (ok. 2 cm mniej w obwodzie).

Taki zabieg można powtórzyć najwcześniej po pół roku. Jego efekty zauważymy po ośmiu tygodniach. Można go wspomóc, stosując masaż próżniowy metodą endermologii lub icoone. Zabiegi te przyspieszają procesy spalania tkanki tłuszczowej oraz stymulują skórę, żeby się ładnie obkurczała, nie dopuszczając do pojawienia się luźnych fałdów.

Kliniki medycyny estetycznej mają też w ofercie modelujące zabiegi w pakietach, przeznaczone dla osób systematycznie dbających o sylwetkę. Jeśli planowany jest zabieg inwazyjny, np. liposukcja, zwykle dopiero po jej wykonaniu lekarz proponuje zabiegi poprawiające kondycję [skóry](#).

Dla kogo odmładzanie twarzy

Dla osób, które chcą się pozbyć nasilających się z czasem przebarwień czy rozszerzonych naczynek, poprawić owal, wygładzić zmarszczki.

Planowaną serię zabiegów zaczynamy od lasera. Dzięki niemu można usunąć przebarwienia, zamknąć rozszerzone naczynka lub odmłodzić naskórek (tzw. resurfacing).

Zabieg jest błyskawiczny, ale zwykle wymaga powtórki, po miesiącu. Po laserze trzeba odczekać minimum dwa tygodnie, aż skóra przestanie się łuszczyć. Dopiero potem można wykonać inne zabiegi. Polecam mało inwazyjne nici liftingujące PDO lub Happy Lift, które lekko podciągają rysy i stymulują produkcję młodego kolagenu.

W razie potrzeby, można go połączyć z plastyką powiek, która daje spektakularny efekt odmłodzenia spojrzenia. Po kolejnych dwóch tygodniach można zaproponować wygładzanie zmarszczek botoksem w górnej części twarzy.

Można też od razu wypełnić bruzdy nosowo-wargowe kwasem hialuronowym. Efekt wygładzenia jest natychmiastowy. Podczas tego samego seansu lekarz może wykonać mezoterapię, dobierając witaminy i składniki odżywcze do indywidualnych potrzeb skóry.

Tekst: Jolanta Markowska-Grodecka

Dr n. med. Elżbieta Radzikowska, chirurg plastyk

Korzystanie z portalu oznacza akceptację [Regulaminu](#). [Polityka Cookies](#). Copyright by [INTERIA.PL](#) 1999-2014. Wszystkie prawa zastrzeżone.