

# Vartaloa muokkaavat rasva-remontit

Hamsteripusseja, jenkkaahvoja ja alleja vastaan käydään monin asein: lämmöllä, imulla ja ultralla. Kutistuminen käy (melkein) kuin rasvattu, jos itsekuri ei petä.

VIRVE JÄRVINEN KUVA © ELISA LAZO DE VALDEZ/CORBIS/SKOY

## 6 tapaa kutistua

	1. <b>Lämpörasvaimu</b> eli radiofrekvenssi-avusteinen rasvaimu (RFAL)	2. <b>Rasvaimu</b> eli liposuktio	3. <b>Muotoiluleikkaus</b> eli löysän ihon ja rasvakudoksen dermolipektomia
<b>Mitä?</b>	Ihonalainen laite poistaa rasvaa ja kiinteyttää ihoa. Laitteen kuumeneva kärki lämmittää kudosta radiofrekvenssienergialla ja sulattaa rasvan juoksevaksi, ja rasva poistuu laitteen imu-kanyyliin kautta.	Poistetaan kerralla muutamia litroja rasvaa. Menetelmiä on useita, joista uusimmassa WAL-rasvaimussa rasva pehmennetään poistettavaan muotoon vedenpaineen avulla.	Poistetaan kirurgisesti löysää ihokudosta. Usein samalla ommellaan lihaskalvoa tiiviimmäksi.
<b>Mihin?</b>	Kaulan alueelle, olkavarsiin, vatsaan, reisiin, takamukseen ja polviin.	Sopii parhaiten vatsan alueelle, kylkiin ja reisien ulkosivuille.	Esimerkiksi riippuvatsan hoitoon, kun muut menetelmät eivät riitä rajun laihtumisen tai laihtutusleikkauksen jälkeen.
<b>Miten?</b>	Voidaan tehdä paikallispuudutuksessa. Laitteen hoitokärki viedään ihon alle pikkiriikkisestä reiästä.	Ihon alle viedään ohut metalliputki, joka rikkoo värähtelyllään rasvasoluja ja jota pitkin rasvasolut poistuvat. Tehdään joko nukutuksessa tai selkäydinpuudutuksessa.	Tehdään nukutuksessa.
<b>Millaisia tuloksia?</b>	Ihoon pinnan alta johdettu lämpö kiinteyttää löystynyttä ihoa jopa 40 prosenttia.	Ei poista kaikkia rasvasoluja. Jäljelle jääneet turpoavat ennalleen, elleivät elämäntavat muutu entistä terveellisemmiksi.	Pysyviä.
<b>Plussat ja miinukset?</b>	Muutos näkyy heti. Sairausloma tarvitaan pari päivää, tukitektiiliä 2–6 viikon ajan. Kipulääkkeitä ei tarvita, ja mustelmat jäävät vähiin. Liikuntaharrastukseen tulee viikon tauko. Suomessa hoitoa saa toistaiseksi vain Tampereella.	WAL-menetelmässä on keräysjärjestelmä, jolloin poistettu rasva voidaan tarvittaessa käyttää muualla kehossa. Perinteinen rasvaimu vaatii 1–4 viikon sairausloman, WAL-tekniikka lyhentää sairausloman puoleen. Hoidon jälkeen tarvitaan tukisidettä ja yleensä myös särkylääkkeitä. Ei kiinteytä ihoa.	Välitön vaikutus. Vaatii noin 2–6 viikon sairausloman. Jälkihoidoksi tarvittavaa painetekstiiliä pidetään muutama viikko. Vatsan muotoiluleikkauksen jälkeen fyysistä räsitusta pitää välttää jopa kahdeksan viikkoa.
<b>Hinta</b>	Lämpörasvaimu/Body Tite <b>2 500–7 500 e</b> laajuudesta riippuen.	WAL-rasvaimu/Body Jet <b>3 000–7 500 e</b> laajuudesta riippuen.	<b>3 000–8 000 e</b> alueesta riippuen.

**KEHO TARVITSEE RASVAA.** Se eristää kylmältä ja kolhuilta, varastoi energiaa ja osallistuu hormoniaineenvaihduntaan. Oikeassa paikassa rasva kaunistaa: tuo muodon rintoihin, pakaroihin ja kasvoihin.

Ihmisen ikääntyessä rasva tahtoo kaikota kasvoista ja majoittua ikävästi vyötärön seutuun. Onneksi rasvaa voi siirtää ja poistaa.

Rasvanpoistosta on kuitenkin turha haaveilla, jos ei ole valmis myös muuttamaan ruokavaliota ja liikkumaan.

– Plastiikkakirurgiset rasvanpoisto- ja siirtomenetelmät on tarkoitettu paikalliseen vartalon ja kasvojen muotoiluun, ei ylipainon hoitoon. Tulokset ovat parhaita alle 60-vuotiailla, plastiikkakirurgian erikoislääkäri **Heikki Kupi** KC Clinicista Tampereelta muistuttaa.

Plastiikkakirurgin hoito alkaa usein painonhallinnalla.

– Kun paino on saatu jonkin verran laskemaan, rasvaa voidaan poistaa jostakin vartaloon osasta. Kun paino laskee vähän lisää, toisen kohdan käsittely tulee mahdolliseksi.

Valtaosa hoidoista vaatii sitoutumista viikoiksi tai kuukausiksi. Elämäntapojen muutokseen motivoitunut asiakas hyötyy hoidosta eniten.

**Murskaa rasvasolukkoa**

**4. Lämpökäsittely** eli radiofrekvenssihoito

Kasvojen ja kaulan pienten ryppyjen poistoon, veltostuneen ihon kiinteytykseen ja selluliitin hoitoon. Ihon pintalämpö nostetaan noin 41 asteeseen, jolloin rasvasolut lämpenevät ja kutistuvat, ja ihon kollageenituotanto kiihtyy.

Kasvoille ja koko vartalolle, esimerkiksi valahtaneisiin poskiin, kaksoisleukaan ja raskauden tai laihdutuksen veltostuttamaan vatsaan.

Hoitoanturia liikutellaan iholla pienin pyörivin liikkein, mikä tuntuu paikallisena lämpönä. Kertahoito kestää 15–45 minuuttia. Hoitoa suositellaan sarjana viikon välein. Hoitolaiteita on kaksi: toinen sairaanhoitajalle vartalon ja järeämpi lääkäriin käyttöön kasvojen käsittelyyn.

Kiinteyttää ihoa ja supistaa pinnallista rasvasolukkoa.

Ei jätä iholle näkyviä jälkiä eikä vaadi minkäänlaisia ennakkovalmisteluja. Vaatii toistoja.

**Kutistaa rasvasoluja**

150 e /kerta (vaatii 4–6 hoitokertaa).

**5. Ultraäänihoito** eli lipolyysi

Ultraääniavusteinen rasvanmurskauslase poistaa ihonalaista rasvasolukkoa. Maksu hajottaa rasvasolut, jotka poistuvat elimistön aineenvaihdunnan kautta.

Vartalon rasvakertymät varsinkin kyljissä, vatsassa, lantiossa ja reisissä.

Iholla liikutetaan anturia, joka sisältää alipaineella toimivan imun. Suositellaan otettavaksi parin viikon välein, yhteensä kolmesta kuuteen kertaa (kesto noin 20–45 min). Hoitoon liitetään usein lämpökäsittely, joka parantaa ihon joustavuutta. (Hoitoja on erilaisia, eikä niihin välttämättä yhdistetä alipainekäsittelyä.)

Hoidettavan alueen ympärystältä pienenee kahdesta kuuteen senttiä usein jo ensimmäisellä hoitokerralla.

Tulokset ovat perinteistä rasvaimua vaatimattomammat, mutta hoito on turvallista, kivutonta ja rasvaimuun verrattuna edullista eikä vaadi sairauslomaa. Ei sovellu maksantoinintahäiriöistä kärsiville. Aiheuttaa nestehukkaa, joten vettä pitää juoda runsaasti.

Ultraäänihoito/ BodyShape 1 500 e (3 hoitokertaa).

**6. Rasvansiirrot** eli lipotransplantaatio

Ikääntymisen myötä rasvaa kannattelevat tukirakenteet löystyvät. Täydennystä vaatiin kohtiin siirretään asiakkaan omaa rasvaa.

Tavallisimmin ylähuulen päälle, kyyneluraan sekä poskipäihin. Ylähuulen rasvakato näkyy juonteina ja alaluomen mustina silmänalusiina. Siirtoja tehdään myös rintoihin.

Rasva otetaan kanyylillä vatsalta ja siirretään ruiskuilla tarvittavaan kohtaan. Poskien ja polvien ylimääräinen rasva poistetaan joko ruiskulla tai laserilla. Kasvojen hoito tehdään paikallisuudutuksessa, rintojen nukutuksessa.

Tulokset vaihtelevat, sillä kaikki siirretty rasva ei jää paikalleen. Isot rasvansiirrot rintoihin vaativan useamman toimenpiteen.

Käytetään omaa kudosta, joten ei aiheuta reaktioita. Viikko sairauslomaa mustelmien takia.

**Siirtää ja täyttää**

1 900–7 500 e laajuudesta riippuen.