



Redukcja piersi

wskazania medyczne i estetyczne

Redukcja piersi jest jedną z operacji chirurgii plastycznej, która łączy w sobie wymiar zdrowotny i estetyczny. **Przerost piersi spowodowany zaburzeniami hormonalnymi zdarza się wprawdzie już w okresie pokwitania, ale rodzinne występowanie macromastii najczęściej stwierdza się u kobiet z nadwagą i wieloródek, co sprawia, że poza dużymi rozmiarami problemem jest również opadanie piersi.** Dla wielu kobiet zbyt duży biust nie jest jedynie problemem natury wizualnej – może on realnie wpływać na codzienne funkcjonowanie, samopoczucie oraz zdrowie.

Wskazania medyczne

Przerost gruczołu piersiowego (*makromastia*) często wiąże się z dolegliwościami, które utrudniają życie pacjentek. Do najczęściej obserwowanych należą:

Duży biust bywa uznawany za symbol kobiecości, jednak dla wielu pań staje się on źródłem realnych problemów zdrowotnych. Przerost gruczołów piersiowych (makromastia) może wpływać nie tylko na wygląd sylwetki, ale także na postawę ciała, kręgosłup i samopoczucie.

• **Przewlekłe bóle kręgosłupa** – ciężar piersi powoduje przeciążenie mięśni i kręgosłupa, prowadząc do zaburzeń postawy.
• **Bóle i drętwienie obręczy barkowej oraz kończyn górnych** – wynikają z ucisku na nerwy i naczynia oraz wznających się ramięczek biustonosza.

• **Odparzenia i maceracje skóry w fałdach podpiersiowych** – częste są stany zapalne, grzybice i trudno gojące się otarcia.

• **Ograniczenia sprawności fizycznej** – duży biust utrudnia bieganie, jazdę na rowerze czy uprawianie sportów kontaktowych.

• **Problemy z oddychaniem i snem** – piersi o znacznych rozmiarach mogą ograniczać swobodę oddechu i powodować bezsenność związaną z dyskomfortem w pozycji leżącej.

W takich sytuacjach redukcja piersi traktowana jest jako operacja ze wskazań medycznych, której celem jest poprawa jakości życia i zapobieganie dalszym konsekwencjom zdrowotnym.

Wskazania estetyczne

Równie istotne są przesłanki estetyczne i psychologiczne. Współczesna chirurgia plastyczna stawia na harmonię sylwetki i dobre samopoczucie pacjentki. Najczęstsze powody decyzji o operacji obejmują:

• **Niezadowolone z proporcji sylwetki** – piersi mogą wydawać się zbyt masywne w stosunku do reszty ciała.

• **Współistniejąca asymetria dużych piersi** – znaczna różnica w rozmiarze i położeniu.

• **Trudności w doborze odzie-**

ży – pacjentki często zgłaszają problem z dopasowaniem biustonoszy, koszul czy sukienek.

• **Kompleksy i obniżona samoocena** – duży biust może być źródłem niepewności, ograniczeń w życiu społecznym czy intymnym.

Nowoczesne podejście do redukcji piersi

Dzisiejsza chirurgia plastyczna dysponuje szerokim wachlarzem metod, które umożliwiają uzyskanie naturalnych efektów estetycznych, przy jednoczesnym zachowaniu bezpieczeństwa pacjentki.

Kluczowe jest:

• **przemieszczenie ku górze kompleksów brodawkowo-otoczkowych** z zachowaniem należytego ich ukrwienia,

• **redukcja objętości gruczołu i tkanki tłuszczowej** z równoczesnym nadaniem piersi harmonijnego kształtu,

• **połączenie redukcji z mastopexją** tj. liftingiem piersi, aby skorygować również ich opadnięcie.

Celem zabiegu jest zmniejszenie objętości piersi przy jednoczesnym zachowaniu ich naturalnego kształtu i proporcji do sylwetki. Podczas operacji usuwa się nadmiar gruczołu i tkanki tłuszczowej, a brodawka zostaje uniesiona na odpowiednią wysokość. Zabieg wykonuje się w znieczuleniu ogólnym. Pobyt w klinice trwa zazwyczaj 1–2 dni, a powrót do codziennych zajęć możliwy jest po kilku tygodniach.

Zmniejszenie piersi wymaga stosowania dłuższych cięć skórnych w kształcie kotwicy lub odwróconej litery T. Blizny po zabiegu, choć

nieuniknione, przy właściwej pielęgnacji i fizjoterapii pooperacyjnej, ulegają znacznemu spłyceniu i z czasem stają się dyskretne.

Co zyskuje pacjentka po operacji?

Zmniejszenie piersi przynosi natychmiastową ulgę i widoczną poprawę postawy ciała.

Pacjentki najczęściej podkreślają:

- ustąpienie bólu pleców i karku,
- łatwiejsze oddychanie,
- możliwość uprawiania sportu,
- większy komfort w doborze ubrań,
- poprawę samooceny i pewności siebie.

Badania potwierdzają, że redukcja piersi jest jednym z zabiegów o najwyższym wskaźniku satysfakcji pacjentek w chirurgii plastycznej.

Nowoczesne techniki i estetyczne efekty

Współczesna chirurgia plastyczna pozwala na wykonanie redukcji w sposób bezpieczny i precyzyjny. Stosuje się techniki, które:

- **chronią ukrwienie i czucie brodawki,**
- **pozwalają uzyskać naturalny kształt piersi,**
- **minimalizują widoczność blizn.**

Efektom są piersi proporcjonalne, jędrne i harmonijnie dopasowane do sylwetki. Kobieci po redukcji piersi często podkreślają, że czują się

„lżejsze” nie tylko fizycznie, ale i psychicznie. **Znika ból, napięcie, skrępowanie i ograniczenia.** W ich miejsce pojawia się swoboda ruchu, pewność siebie i poczucie odzyskanej harmonii z własnym ciałem.

Redukcja piersi to operacja, która łączy aspekt zdrowotny i estetyczny. Wskazaniem mogą być zarówno dolegliwości bólowe i problemy funkcjonalne, jak i potrzeba poprawy proporcji sylwetki czy komfortu psychicznego. Kluczowe znaczenie ma indywidualna konsultacja z chirurgiem plastykiem, który oceni wskazania i dobierze metodę najlepiej odpowiadającą potrzebom pacjentki. W rękach doświadczonego chirurga plastycznego redukcja piersi staje się nie tylko poprawą wyglądu, ale przede wszystkim przywróceniem zdrowia, lekkości i pewności siebie.



Dr hab. n. med. ARTUR PASTERNAK, prof. UJ.

Specjalista chirurgii plastycznej i ogólnej. Wykonuje pełny profil zabiegów z obszaru chirurgii estetycznej w Klinice Chirurgii Plastycznej Dr Szczyt w Warszawie. Członek Polskiego Towarzystwa Chirurgii Plastycznej, Rekonstrukcyjnej i Estetycznej, Międzynarodowego Towarzystwa Estetycznej Chirurgii Plastycznej (ISAPS), The Aesthetic Society, Towarzystwa Chirurgów Polskich i Polskiego Towarzystwa Anatomicznego.