

AUGMENT DE PIT I ESPORT

23 febrer, 2021

Al sotmetre's a una cirurgia estètica d'augment de pit, moltes pacients fan preguntes referents al seu possible condicionament en l'esport i com pot l'operació afectar a la seva rutina esportiva habitual.

En cap cas una mamoplàstia impedirà que puguis realitzar de nou esport després d'un temps prudencial de repòs.

En les dones que practiquen esport professional o amb molta regularitat se sol optar per la cirurgia amb implantació submamària. Seguint aquest mètode, la manipulació fa alliberar les fibres del pectoral major i es permet que la mobilització del múscul sigui lliure i l'aspecte està molt més natural.

Paciència amb el postoperatori

És evident que després de la col·locació de la pròtesi mamària és imprescindible un temps de repòs mínim. S'estima que després de la primera setmana ja es pot començar a portar una vida diària de forma progressiva, sense realitzar esforços excessius evitant moviments bruscs i el transport de pes.

Malgrat que dia a dia et puguis anar sentint millor, el moment de començar amb l'esport es fa esperar més. Es recomana esperar aproximadament de tres setmanes a un mes per començar amb l'exercici físic.

El doctor encarregat de la teva operació t'indicarà els termes d'una forma més exacta, però sempre farà èmfasi en el fet

que la primera presa amb l'esport ha de ser suau per després anar augmentant la intensitat a poc a poc.

Espera en funció del tipus d'esport

Està clar que en funció del tipus d'esport a realitzar, la cirurgia mamària tindrà una menor o major implicació. En aquells esports en els quals s'impliqui el contacte físic o l'activitat en els músculs pectorals, el temps d'esperar haurà d'arribar fins als dos mesos.

Es pot començar amb alguna cosa moderada en la qual el exercici més gran resideixi en les cames com el running en cinta de córrer, la màquina el·líptica o la bicicleta estàtica per disminuir l'impacte contra el sol i les seves possibles conseqüències en l'augment de pit.

Per altres esports com la natació, esports de raqueta o d'equip com el futbol serà més convenient esperar al cap de dos mesos.

Per sentir-te més segura a l'hora de practicar esport serà convenient utilitzar un sostenidor de tipus esportiu que augmenti la subjecció i et faci sentir millor durant l'exercici.

Elecció de l'implant adequat

En el temps de recuperació la comoditat posterior inclou de gran manera el material empleat en la cirurgia.

En funció de les necessitats de cada pacient i les seves expectatives posteriors en l'esport s'escollirà entre dos tipus d'implants: Polytech o B-Lite.

Els dos tipus Polytech són molt demandats en el mercat en l'actualitat, ja que incorporen cada una de les noves tecnologies mèdiques. Estan fabricats de silicona cohesiva per donar una consistència de tipus gel que impedeix que l'implant perdi la seva forma o que es fracturi vessant un líquid interior. A més, el tractament de la superfície permet que la pròtesi mamària no roti ni es mobilitzi una vegada que estigui col·locada.

Per altra banda, existeixen les pròtesis B-Lite per esportistes perquè són les més lleugeres que existeixen. El seu pes mínim evita una tensió exagerada dels teixits

circumdant i de la pell i facilita la realització d'esport amb un temps d'espera curt i a la vegada més còmode a posteriori.

Font: QuironSalud