**Druhá brada trápí ženy i muže. Cvičení ani diety nemusí stačit, vzniknout může i kvůli mobilu**

**PRAHA, 9. ZÁŘÍ 2024 – Věk, genetika, nadváha nebo hormonální změny – to vše má vliv na vznik podbradku. Trápí ženy i muže napříč všemi věkovými kategoriemi. V posledních letech se lékaři čím dál častěji setkávají s další příčinou vzniku druhé brady – na vině jsou mobilní telefony a špatné držení těla.**

Příčin druhé brady může být celá řada. Jedním z rozšířených mýtů je ten, že podbradek mají zejména lidé s nadváhou. „Významnou roli hraje genetická dispozice, pokud mají rodiče nebo jiní blízcí příbuzní sklon k podbradku, je pravděpodobné, že ho budou mít i jejich děti. Vznik podbradku může souviset i s přibývajícím věkem, kdy se kůže stává méně pružnou a svaly ztrácejí svou pevnost, tím dochází k ochabování. Vliv na vznik druhé brady má i držení těla, kdy špatné držení může oslabit svaly krku a brady. Další příčinou často bývají hormonální změny, například během menopauzy, mohou ovlivnit ukládání tělesného tuku a přispět k tvorbě podbradku. Vliv na jeho vznik mohou mít i různá onemocnění, například snížená funkce štítné žlázy nebo Cushingův syndrom. V neposlední řadě druhá brada vzniká velmi často v důsledku nadměrné tělesné hmotnosti, která vede k hromadění tuku v různých částech těla. Druhá brada ale trápí mnohdy i štíhlé nebo mladé lidí, často právě vlivem zmíněné genetiky,“ vyjmenoval možné příčiny Petr Šuk, plastický chirurg Medicom Clinic.

Podbradek si ale mohou „vymodelovat“ i lidé, kteří by k druhé bradě vůbec neměli předpoklady. Lékaři čím dál tím častěji skloňují termín „mobilní brada“. „Takzvaná mobilní brada popisuje stav, kdy lidé tráví dlouhou dobu s hlavou skloněnou nad mobilními telefony nebo jinými elektronickými zařízeními. Tento sklon hlavy dopředu a dolů může skutečně přispět k tvorbě podbradku a dalším estetickým problémům v oblasti krku a brady, jako je například ochabování svalů, natahování kůže nebo hromadění tuku,“ popsal Petr Šuk.

Na rozdíl od jiných tělesných partií cvičením či vyváženým jídelníčkem se druhé brady zbavuje jen obtížně. Účinným řešením může být liposukce podbradku, která patří ke stále častěji vyhledávaným zákrokům. „Konzervativní metody jako dieta nebo cvičení mnohdy jako řešení estetického problému dvojité brady nestačí. Liposukce podbradku tento estetický problém efektivně řeší. Chirurgický zákrok bezpečně a bezbolestně odstraní nadbytečný tuk během několika desítek minut. Liposukce podbradku pomůže zvýraznit linii mezi bradou a krkem, čímž opticky zúží a prodlouží krk. Samotný zákrok netrvá déle než hodinu a nabízí vynikající výsledky,“ řekl Petr Šuk.

Dvojitou bradu můžeme vylepšit i pomocí neinvazivních zákroků. Mezi ty nejpopulárnější patří mikrojehličková radiofrekvence. „Mikrojehličková radiofrekvence se stala celosvětovým hitem v omlazení pokožky. Jehličky jsou velmi tenké a dokáží proniknout do různých vrstev pokožky podle toho, jak potřebujeme. Zde uvolní teplo, které účinně stimuluje produkci kolagenu a elastinu,“ potvrdila korektivní dermatoložka Markéta Majerová, Medicom Clinic.

Jehličková radiofrekvence má široké využití, slouží k redukci vrásek, pozvednutí kontur obličeje, vyhlazuje pokožku krku a dekoltu, ke zpevnění pokožky na těle nebo ke zjemnění strií. K nejčastěji ošetřovaným partiím tak patří právě podbradek a kontury obličeje. Pro viditelné zlepšení postačí dle dermatoložky jedna až dvě návštěvy. „Dalším zákrokem, který řeší dvojitou bradu, je neinvazivní lifting obličeje. Jedná se o ošetření ultrazvukem, které má široké využití. Příznivě ovlivní povadlé kontury obličeje, povislou kůži v oblasti čelisti i podbradku a vyhladí vrásky v očním okolí. Díky hlubokému prohřátí je pokožka stimulovaná až několik měsíců k tvorbě kolagenu a zpevňování ošetřených partií. Zákrok se obvykle provádí jednou za rok. Neinvazivní lifting můžeme kombinovat a efekt ošetření prohloubit pomocí injekční lipolýzy. Roztok účinných látek aplikujeme do míst se zmnoženými tukovými lalůčky. Je velmi rychlá a lze ji provést v jednom sezení při ošetření ultrazvukem (neinvazivní lifting),“ uzavřela Markéta Majerová.

**Tipy, jak „mobilní bradě“ předejít nebo ji zmenšit**

**Zlepšit držení těla –** snažte se při používání mobilních zařízení držet telefon ve výšce očí, abyste minimalizovali sklonění hlavy. To může pomoci snížit napětí na krku a zamezit tvorbě podbradku.

**Cvičení krku a brady –** specifická cvičení, která mohou posílit svaly na krku a bradě. Například můžete vyzkoušet „kiss the ceiling“ – pohyb, při kterém se díváte nahoru a napodobujete polibek směrem ke stropu. Tato cvičení pomáhají zpevnit svaly v této oblasti.

**Pravidelný pohyb –** celková fyzická aktivita a udržování zdravé váhy jsou klíčové pro prevenci hromadění tuku nejen pod bradou, ale i na jiných částech těla.

**Masáže –** lehké masáže mohou pomoci udržet svaly pružné a pokožku elastickou.

**KONTAKT PRO MÉDIA:**

**Mgr. Petra Ďurčíková\_mediální konzultant**

**pear_media logo_fin rgb_bez okraju.jpg**

**+420 733 643 825,** [**petra@pearmedia.cz**](mailto:petra@pearmedia.cz)**,** [**pearmedia.cz**](http://www.pearmedia.cz)

**SOUKROMÁ KLINIKA PLASTICKÉ A ESTETICKÉ MEDICÍNY MEDICOM CLINIC,** [**medicomclinic.cz**](http://www.medicomclinic.cz)

MEDICOM Clinic byla založena v roce 2004 a je největším soukromým pracovištěm plastické a estetické medicíny v Česku. MEDICOM Clinic tvoří tým vyhledávaných plastických a cévních chirurgů, dermatologů, zkušených anesteziologů a specialistů na spánkovou medicínu s mnohaletými zkušenostmi v oboru. Prestižní klinika je vyhlášena individuálním přístupem ke klientům a nadstandardní péčí. Lékaři každý den pomáhají ženám i mužům k tomu, aby se cítili sebevědomě, atraktivně a šťastně. Pracoviště kliniky se nachází v historickém centru Prahy, další pobočky jsou v Brně a Ústí nad Labem.