



# *Świadectwo dojrzałości*

Te linie przebiegają ponad podziałami – pojawiają się i u kobiet, i u mężczyzn, starszych, i młodszych. Jedne z nas je zaakceptowały, a innym wciąż spędzają sen z powiek. Jak sobie poradzić z rozstępami?

*tekst ANNA ROSIŃSKA*

**M**ężczyźni może i nie mają cellulitu i nie muszą się depilować, ale w jednej sprawie panuje między obiema płciami równość – wszystkich tak samo dotyczą rozstępy. Pojawiają się i u kobiet, i u mężczyzn, u grubych i chudych, u młodych i starych. To głęboko demokratyczny defekt, który jest też bardzo powszechny (niektóre badania podają, że dotyczy aż 80 proc. populacji), że właściwie powinien być uznany za normę, a nie „skazę na urodzie”. Coś zaczęło się już zmieniać, bo coraz szersze kręgi zatacza trend na afirmowanie swoich rozstępów. Dotyczy on głównie Instagrama, na którym zwyczajne dziewczyny albo celebrytki zamieszczają swoje zdjęcia z rozstępami i z hasłami rewindykującymi prawo do nich. Wystarczy wpisać hashtag #LoveYourLines, by się przekonać, że tysiące kobiet na całym świecie wcale nie przypomina aniołków Victoria's Secret i ma to w nosie. „Te rozstępy to dowód na to, że w moim brzuchu była inna żywa istota” – podpisała zdjęcie pociążowego brzucha jedna z młodych matek. „To moje świadectwo dojrzałości” – napisała dziewczyna, która jeszcze nie rodziła, ale tak szybko urosła, że jej skóra nie nadążyła za nią. „Te linie to zapis kamieni milowych twojego życia. Te linie opowiadają Twoją historię” – podsumowała inna instagramerka. A 21-letnia hiszpańska artystka Cinta Tort Cartró, znana na Instagramie pod przydomkiem Zinteta, zaczęła rozstępy swoich koleżanek malować farbami w kolorach tęczy, tworząc w ten sposób swoisty body art. Aż w końcu nawet marka Victoria's Secret, do tej pory epatująca zastępami seksownych modelek o doskonałych kształtach, zdecydowała się na podłączenie do trendu „body positive”. Na jednego ze swych „aniołków” zatrudniła ciemnoskórą modelkę Jasmine Tookes, która wystąpiła w nieretuszowanej kampanii reklamowej. Na jej udach i pośladkach wyraźnie widać białe linie.

Można więc zaryzykować stwierdzenie, że rozstępy powoli stają się modne. Chyba tak, skoro swoje upubliczniły już Lady Gaga, Halle Berry czy Jennifer Lopez. A swoją drogą, czy do myślenia nie daje też to, że nawet te największe gwiazdy, które stać na operacje plastyczne i ekskluzywnie kosmetyki, jakoś się od rozstępów nie uchroniły?

– Tak naprawdę do końca nie wiemy, dlaczego rozstępy u jednych się pojawiają, a u innych nie – mówi dr Iwona Radziejewska-Choma z warszawskiej Saska Clinic. – Największe znaczenie mają najprawdopodobniej geny. Jeśli odziedziczyłyśmy dobre, to mamy mocny kolagen, który szybko się namnaża w skórze właściwej. Dzięki czemu jest ona elastyczna i lepiej dostosowuje się do szybkiego wzrostu, nieważne – wzwyż czy w szer.

Skoro wszystko zależy od genów, to co zależy od kremów?

– Trudno jednoznacznie stwierdzić, czy kobieta, która przez całą ciążę regularnie smarowała się odpowiednimi kremami i uniknęła rozstępów, uniknęła ich, bo: a) stosowała profilaktykę, czy b) i tak by ich nie miała, bo należy do tej grupy szczęściar, które geny obdarzyły kolagenem dobrej jakości – mówi Marzena Lorkowska-Precht z warszawskiej kliniki Artismed.

Zdjęcia, które można znaleźć na Instagramie, wpisując hashtag #LoveYourLines, udowadniają, że z rozstępami też można wyglądać pięknie. Wszystko zależy od tego, jak na siebie patrzymy.



Cochrane Library, jedna z najbardziej rzetelnych instytucji, która skupia i analizuje różne prace naukowe, a wnioski publikuje w przystępnej i zsyntetyzowanej formie w „Cochrane Review”, nie pozostawia wiele złudzeń. Cytuje wyniki sześciu różnych badań, w których porównywano efekty miejscowego stosowania przez grupę kobiet w ciąży kremów, balsamów i maści z substancjami czynnymi, z efektami w innych grupach kobiet, które stosowały: placebo lub zupełnie nic, albo po prostu wcierały zwyczajne balsamy do ciała, takie jak zazwyczaj. We wszystkich tych badaniach wzięło w sumie udział 800 kobiet. Jaki był rezultat? Okazało się, że „stosowanie specjalistycznych preparatów na miejsca, gdzie zazwyczaj pojawiają się rozstępy w okresie ciąży, nie zapobiegało ich rozwojowi w sposób znaczący”. Oznacza to ni mniej, ni więcej, tylko że nie było po prostu żadnej znaczącej statystycznej różnicy między grupami stosującymi placebo, kremy na rozstępy albo zupełnie nic. U części kobiet pojawiły się rozstępy, u części nie – ale we wszystkich grupach proporcje były podobne, więc nic nie wskazywało na to, żeby jakiś specyfik wpłynął na wyniki. Oczywiście autorzy tego podsumowania zastrzegają, że do jednoznacznego stwierdzenia „to działa, a to nie działa” potrzebne byłyby badania na znacznie większej grupie kobiet (streszczenie badań możesz sprawdzić na Cochrane.org, wpisując „stretch marks” w wyszukiwarce portalu), ale i tak wnioski nie są zbyt optymistyczne.

– To nie znaczy jednak, że należy załamać ręce i nic nie robić. Uważam, że dobrą profilaktyką są wszelkie masaże, które wpływają na lepsze ukrwienie i uelastycznienie skóry. Nie ma co się obawiać, że masowanie nadmiernie ją rozciągnie. Wręcz przeciwnie. Trzeba tylko pamiętać o zastosowaniu kremu czy olejku, który nada ruchom poślizg. Ale wcale nie musi to być ten z najwyższej półki cenowej. Można też po prostu masować skórę ostrą szczytką – to też poprawia jej ukrwienie. Pomaga również terapia LED, czyli naświetlanie, które stymuluje fibroblasty do zwiększonej produkcji kolagenu i elastyny – radzi dr Marzena Lorkowska-Precht. Ale po chwili dodaje: – Powiedziałabym jednak tak: jeśli matka albo babcia miały rozstępy, to najprawdopodobniej i my jesteśmy na nie „genetycznie skazane”. Jeśli pierwsze pojawiły się już w okresie dojrzewania, podczas skoków wzrostowych, to niezależnie od tego, czym będziemy smarować skórę podczas ciąży, najprawdopodobniej nie zapobiegniemy im.

Brzmi trochę jak wyrok, ale jest i dobra wiadomość. Bo nawet jeśli rozstępy się już pojawiają, to możemy próbować je zminimalizować. Albo – wzorem bohaterki akcji #LoveYourLines – pokochać je. A jeśli jesteś ambitną perfekcjonistką, sięgnij po którąś z pięciu metod, które opisujemy obok. Przygotuj się jednak na walkę, która pochłonie i twój czas, i pieniądze, i nie ma gwarancji na stuprocentowe zwycięstwo. Ale to twoja decyzja, do której masz takie same prawo jak te wszystkie kobiety, które postanowiły swoje rozstępy pokochać i wyeksponować na Instagramie.

Jeśli przystąpisz do walki, to pamiętaj o dwóch rzeczach. – Po pierwsze, reaguj szybko, na początkowym etapie, kiedy rozstępy przypominają jeszcze czerwone, wypukłe pręgi. Rozstępy to pęknięcia, które sięgają aż do skóry właściwej i tak naprawdę są one po prostu bliznami. – A tak jak w przypadku każdej blizny – im dłużej nic z nią nie robimy, tym trudniej ją potem usunąć – mówi dr Marzena Lorkowska-Precht. – I tu, w tej pierwszej fazie przydadzą się kremy. Te, »

WARTO WIEDZIEĆ

#### 4 SPOSOBY NA ROZSTĘPY

##### 1. Laser frakcyjny

– Nie każdy laser działa na rozstępy. Tylko laser frakcyjny CO<sub>2</sub> (np. CO2 Lutronic) dostarcza energię 10 600 dzuli (to 10 razy więcej niż inne lasery) i dzięki temu jako jedyny dochodzi aż do skóry właściwej, czyli tam, gdzie powstało pęknięcie – mówi dr Iwona Radziejewska-Choma. Powoduje obkurczenie się tkanki, więc przerwa „schodzi się”, zbliża. Poza tym stymuluje kolagen, więc gęstość skóry się poprawia. Miejsce poddane zabiegowi należy chronić przed promieniami UV, żeby nie pojawiło się przebarwienie. Kolejny zabieg można powtórzyć dopiero po miesiącu. Trzeba dać po prostu skórze czas na regenerację i przebudowę. **Cena: ok. 100 zł/rozstęp, przy większej liczbie zmian – ustalana indywidualnie**

##### 2. Radiofrekwencja mikroigłowa

Najnowsze aparaty do zabiegów przy użyciu radiofrekwencji (np. Infini RF) mają igły. Taka igielka wchodzi w skórę głęboko (im bliżej warstwy brodawkowatej, tym lepszy efekt) i dopiero tam emituje fale RF, które ogrzewają tkankę. Ciepło powoduje obkurczanie włókien kolagenowych, a także indukuje procesy tworzenia nowego kolagenu. Radiofrekwencja mikroigłowa jest de facto połączeniem dwóch technik: radiofrekwencji oraz mikronakłuwania (dermapen). W jej przypadku szczególna ochrona skóry przed UV nie jest już konieczna, a odstęp między zabiegami może być krótszy niż przy laserze CO<sub>2</sub> – wystarczą dwa tygodnie. Średnia liczba zabiegów konieczna do zadawalającej poprawy wyglądu, to ok. sześciu.

**Cena: 300 zł/rozstęp, brzuch – 1600-2400 zł**

##### 3. Karboksyterapia

Zazwyczaj kojarzymy ją jako sposób na cellulit, ale okazuje się, że przynosi też dobre efekty w walce z rozstępami. Bo doprowadzenie dwutlenku węgla pod skórę stymuluje fibroblasty do tworzenia kolagenu oraz lepsze dotlenienie i odżywienie skóry. **Cena: okolicznościowa ok. 200 zł, wymagana seria ok. 10 zabiegów**

##### 4. Pigmentacja korekcyjna

Jeśli nie da się czegoś usunąć, to zawsze można to zamalować! Wniosek dość prosty, ale tatuowanie, czyli pokrywanie makijażem permanentnym rozstępów, to całkiem świeży sposób. Metodę zwaną NanoColor Infusion wymyśliła i opatentowała Dominique Bossavy z Beverly Hills. Dobra ona pigment jak najbardziej zbliżony do karnacji klientki i podaje go w zagłębieniu, uzyskując jednocześnie dwie korzyści – przyciemnienie białych, wyróżniających się linii oraz wyrównanie ich z powierzchnią skóry (białe rozstępy są na ogół lekko wklęsłe). Koszt niemały, bo 3500 dolarów. – Trzeba tylko pamiętać, że rozstępy w przeciwieństwie do reszty ciała nie opalają się. A skoro kolor kamuflażu dobiera się do naturalnej karnacji, to wystarczą dwa dni na plaży, by zrobił się bladejszy od reszty opalonego ciała – zwraca uwagę dr Marzena Lorkowska-Precht. **W Polsce ta metoda nie jest jeszcze znana, ale można zgłosić się do lernergistek, które wykonują tzw. pigmentację medyczną służącą maskowaniu blizn**



Projekt hiszpańskiej artystki Cintya Tort Cartró, znanej pod pseudonimem Zinteta, zamienił rozstępy w body art

które zawierają składniki przeciwzapalne, pomagające zmniejszyć zaczerwienienie – dodaje.

Po drugie, skoro pęknięcie sięga aż skóry właściwej, to trudno będzie je całkowicie usunąć. – Nie widziałam, żeby stary (tzn. mający ponad pół roku) rozstęp zniknął całkowicie, nawet po laserowych terapiach. Poprawa sięga raczej 20-30 proc. – mówi dr Lorkowska-Precht. Dr Iwona Radziejewska-Choma dodaje nieco optymizmu. – Moje doświadczenie pokazuje, że jeśli zadziałamy na samym początku, dosłownie w pierwszych tygodniach, to szansa na poprawę jest bardzo duża. Czasem wystarczą 3-4 zabiegi i rozstęp zmniejsza się o 80 proc. Najbardziej skutecznymi metodami są oczywiście te najbardziej inwazyjne, czyli laser frakcyjny CO<sub>2</sub> i radiofrekwencja igłowa. Również według American Society for Dermatologic Surgery dwie najbardziej skuteczne metody to właśnie laser

Olejek do masażu **Stenders, 53 zł/250 ml**; olejek Huile de Soin Vergetures zmniejszający świeże rozstępy **Elancyl, 100 zł/150 ml** oraz masażer Slim Massage, **Elancyl 150 zł** (cena w zestawie z żelem wyszczuplającym); olejek Anti-Eau, **Clarins, 229 zł/100 ml**, działa na skórę stymulująco



## CO IM SPRZYJA?

**R**ozstępy są demokratyczne i każdy może się ich nabawić bez względu na płeć czy wiek. Istnieją jednak czynniki zwiększonego ryzyka, które im sprzyjają. Jakże? Niestety, zła wiadomość: samo bycie kobietą. A dokładniej – kobietą w ciąży. Statystyki pokazują dodatkowo, że im młodziej rodzimy, tym większe ryzyko (co może wydać się zaskakujące). Drugi faktor, na który nie bardzo mamy wpływ, to genetyka – jeśli twoja mama nabawiła się rozstępów, to bardzo prawdopodobne, że ty też będziesz je miała. Poza tym ryzyko wzrasta wraz z nagłym wzrostem wagi albo masy mięśni. To dotyczy głównie mężczyzn, którzy przyjmują anabole przyspieszające wzrost mięśni. – Uważam również, że wszelkie diety eliminacyjne sprzyjają powstawaniu rozstępów. I nie chodzi tu nawet o efekt jo-jo, ale o ograniczenie dopływu wielu cennych składników (witamin i innych antyutleniających) do organizmu. Kolagen traci wtedy znacznie na jakości – przestrzega dr Iwona Radziejewska-Choma. Powodem mogą być też kortykosteroidy, czyli leki o działaniu przeciwzapalnym i przeciwalergicznym, które wpływają na gospodarkę białkową organizmu (a kolagen to przecież białko tkanki łącznej).

i wspomniana wcześniej światłoterapia. Stowarzyszenie zauważa jednak, że te metody są najbardziej skuteczne w przypadku jasnej karnacji, a dużo trudniej poradzić sobie z pęknięciami na skórze ciemnej.

Możemy rozstępy pokochać, możemy z nimi walczyć. Byle to była nasza decyzja. A najważniejsze, byśmy były dla siebie samych czułe. – Uważam, że skoro mamy nikły wpływ na to, czy się pojawią, oraz ograniczony na to, czy znikną, to jest to najlepsze podejście. Dobrze, że zaczyna się wreszcie moda na nieperfekcyjny wygląd – mówi dr Marzena Lorkowska-Precht. Choć oczywiście bywają sytuacje, w których sięgnięcie po specjalistyczne zabiegi jest niejako wymuszone przez okoliczności zewnętrzne. – Miałam pacjentkę, u której podczas ciąży na brzuchu pojawiło się mnóstwo rozstępów, których nie chciał zaakceptować mąż. Robiliśmy wszystko, by je zminimalizować, bo tu już nie chodziło o względy estetyczne, ale o uratowanie małżeństwa. Jestem lekarzem medycyny estetycznej, a nie terapeutą, więc nie mam prawa oceniać takiej sytuacji – dodaje dr Marzena Lorkowska-Precht. ●



*Dr Iwona Radziejewska-Choma, warszawska klinika medycyny estetycznej i flebologii Saska Clinic*



*Dr Marzena Lorkowska-Precht, warszawska klinika medycyny estetycznej i kosmetologii Artismed*

