plastetik

DR. MED. HANS-HERMANN WÖRL



معلومات للمرضى

تشكيل الجسم

كل ما هو مهم حول العلاج والتحضير ويوم العملية والتعافي – للقراءة بهدوء وكأساس لجلسة الاستشارة.

تمت ترجمة معلومات المرضى هذه بمساعدة الذكاء الاصطناعي. قد تحدث أخطاء في الترجمة – والنسخة الألمانية هي المعتمدة.

Plastetik GmbH · Bürgerstraße 14 · 81925 München · info@dr-woerl.de

بتاريخ 06.11.2026

تشكيل الجسم والشد – نحت موجَّه

من أجل قوام جسم متناسق قد يكون من المفيد إزالة النسيج الدهني الزائد، أو شد الجلد الزائد، أو تعويض عدم الانتظام – بما يتناسب مع جسمكم.

العمليات	الشرط	التخدير	الهدف
جدار البطن، شد الجسم، الذراعان، الفخذان	وزن جسم مستقر	تخدير عام	نِسَب طبيعية

بعد فقدان كبير للوزن، أو بعد الحمل، أو مع التقدم في العمر يفقد الجلد مرونته. ويبقى جلد زائد لا ينحسر لا بالرياضة ولا بالتغذية – وكثيرًا ما يُشعَر به عبئًا في الحياة اليومية.

الإجراءات الشائعة

شد البطن

في شد البطن (Abdominoplasty) أُزيل الجلد والنسيج الدهني الزائدين في أسفل البطن. وإذا كانت عضلات البطن قد تباعدت – مثلًا بعد الحمل – فيمكن إعادة ضمها في العملية نفسها. وتقع الندبة في موضع منخفض، بحيث تغطيها الملابس الداخلية أو البكيني في الغالب.

شد الجسم (Bodylift)

يشد شد الجسم جذع الجسم من كل الجهات: البطن والخاصرتين والأرداف والجهة الخارجية للفخذين. ويأتي في الاعتبار بشكل خاص بعد فقدان هائل للوزن، عندما يتكوَّن جلد زائد على شكل حلقة حول الجسم. وقد كانت عمليات شد الجسم وإعادة بناء جدار البطن جزءًا ثابتًا من تدريبي.

شد أعلى الذراعين والفخذين

يمكن شد الجلد المترهل على الجهة الداخلية لأعلى الذراعين أو الفخذين جراحيًا. وكثيرًا ما يُجمع الشد مع شفط الدهون لنحت القوام بشكل إضافي.

موقفي

عند اتخاذ القرار بشأن الإجراء المناسب لكل حالة، تأتي في المقدمة بالنسبة لي من حيث المبدأ نتيجة طبيعية تناسب الجسم. وهي تراعي رغباتكم وظروفكم التشريحية، وكذلك الإمكانات الواقعية للعملية.

- خبرة طويلة وكفاءة طبية تخصصية عالية
- استشارة مفصلة لإيجاد الحل المناسب لكم معًا
- تقنيات جراحية حديثة لطيفة على الأنسجة، تُنفَّذ بأعلى درجات الدقة
- تنسيق طبيعي المظهر لملامح الجسم ونِسَبه

تتحقق أفضل نتيجة لتشكيل الجسم مع وزن جسم مستقر، ومرونة جيدة للجلد، وتوقعات واقعية.

شرح أدق لشد البطن

- **شد البطن المصغَّر:** تُشد المنطقة الواقعة أسفل السرة فقط، وتبقى السرة في مكانها.
- **شد البطن الكامل:** يُشد الجلد والدهون من القوس الضلعي حتى الأُربية؛ ويُقطع حول السرة وتُخاط من جديد في الموضع نفسه.
- **في حالة تباعد عضلات البطن (Diastasis recti):** تُضم حواف العضلات مجددًا بغرز داخلية – مثل مشدّ داخلي.
- **الجمع مع شفط الدهون:** على الخاصرتين من أجل خصر متناسق.

تمتد الندبة في موضع منخفض، غالبًا من عظم الورك إلى عظم الورك الآخر، ويمكن عادةً إخفاؤها تحت الملابس الداخلية أو ملابس السباحة. ولا تختفي علامات تمدد الجلد الناتجة عن الحمل إلا بقدر ما تقع في منطقة الجلد المُزالة.

أعلى الذراعين والفخذان

في حالة الترهل الخفيف قد يكفي شفط الدهون، لأن الجلد ينكمش بعد ذلك قليلًا. أما في حالة الجلد الزائد الواضح فيُجرى الشد:

- **أعلى الذراع:** الندبة على الجهة الداخلية، بين الإبط والمرفق – وعند تدلي الذراع لا تكاد تُرى في الغالب.
- **الفخذ:** في الترهل الطفيف شق في الأُربية، وفي الترهل الأشد شق إضافي على الجهة الداخلية باتجاه الركبة.

التعافي في لمحة

	البطن	أعلى الذراع	الفخذ
الضغط	مشدّ، نحو 6 أسابيع	بوليرو ضاغط، بضعة أسابيع	سروال ضاغط، بضعة أسابيع
العمل المكتبي	بعد نحو أسبوعين	بعد نحو أسبوع واحد	بعد 1 إلى 2 أسبوع
الرياضة	تدريجيًا بعد نحو 6 أسابيع	بعد نحو 3 إلى 4 أسابيع	خفيفة بعد نحو 4 أسابيع

هذه البيانات قيم إرشادية؛ ويعتمد المسار الفعلي على حجم العملية وعلى تعافيكم.

سير العلاج

01 **الاستشارة**
أفحص المناطق المعنية وأناقش معكم العمليات المفيدة – وبأي ترتيب.

02 **التخطيط**
نحدد معًا مسار الشقوق وموضع الندبات.

03 **العملية**
تُجرى عمليات الشد تحت التخدير العام؛ وحسب حجمها قد يلزم المبيت في المستشفى.

04 **المتابعة**
ملابس ضاغطة، وفحص الجروح، وعودة تدريجية إلى الحياة اليومية والرياضة.

المخاطر

عمليات الشد عمليات كبيرة. ومن مخاطرها النزيف اللاحق، والأورام المصلية، واضطرابات التئام الجروح، والالتهابات، والجلطات، والندبات اللافتة. ويزيد التدخين خطر اضطرابات التئام الجروح بشكل واضح. لذلك يكون التحضير الدقيق والتوعية مهمين بشكل خاص.

الأسئلة الشائعة

ما هو التوقيت المناسب بعد فقدان الوزن؟

ينبغي أن يكون الوزن مستقرًا لعدة أشهر. عندها يمكن تقييم الجلد الزائد بشكل موثوق، وتبقى النتيجة محفوظة.

ما مدى وضوح الندبات؟

تترك عمليات الشد ندبات. أخطط لها بحيث تقع قدر الإمكان في الثنيات الطبيعية أو تحت الملابس. وعلى مدى أشهر يبهت لونها بشكل واضح.

هل يدفع التأمين الصحي تكاليف عمليات الشد؟

في العادة تكون هذه خدمات يدفعها المريض بنفسه. وفي حالة الشكاوى الطبية، مثل التهابات الجلد المتكررة تحت ثنيات الجلد الكبيرة، قد تكون تغطية التكاليف ممكنة في حالات فردية.

هل تختفي علامات تمدد الجلد الناتجة عن الحمل بشد البطن؟

فقط العلامات الواقعة في منطقة الجلد المُزالة. أما العلامات الواقعة فوقها فتبقى، لكنها كثيرًا ما تنزاح قليلًا إلى الأسفل.

هل تدوم النتيجة؟

مع الوزن المستقر عادةً نعم. أما تقلبات الوزن الكبيرة أو حمل جديد فقد تغير النتيجة.

تشكيل الجسم والشد – سير العلاج خطوة بخطوة

عمليات الشد عمليات كبيرة ذات تعافٍ يمكن التخطيط له. هكذا تسير عادةً – بمثال شد البطن.

الشرط	التخدير	الإقامة	النتيجة النهائية
وزن مستقر	تخدير عام	مبيت في المستشفى حسب حجم العملية	بعد بضعة أشهر

تتطلب عمليات الشد وزن جسم مستقرًا وتحتاج إلى تحضير جيد. تُظهر الخطوات سير العلاج **النموذجي** بمثال شد البطن؛ وفي شد الجسم وشد أعلى الذراعين والفخذين يكون مشابهًا.

سير العلاج في لمحة

01

قبل بضعة أسابيع

التحضير

الفحص، وتخطيط مسار الشقوق وحجم العملية، والفحوص التمهيدية، والتوعية.

02

يوم العملية

العملية

الشد تحت التخدير العام؛ وحسب حجم العملية مع مبيت في المستشفى.

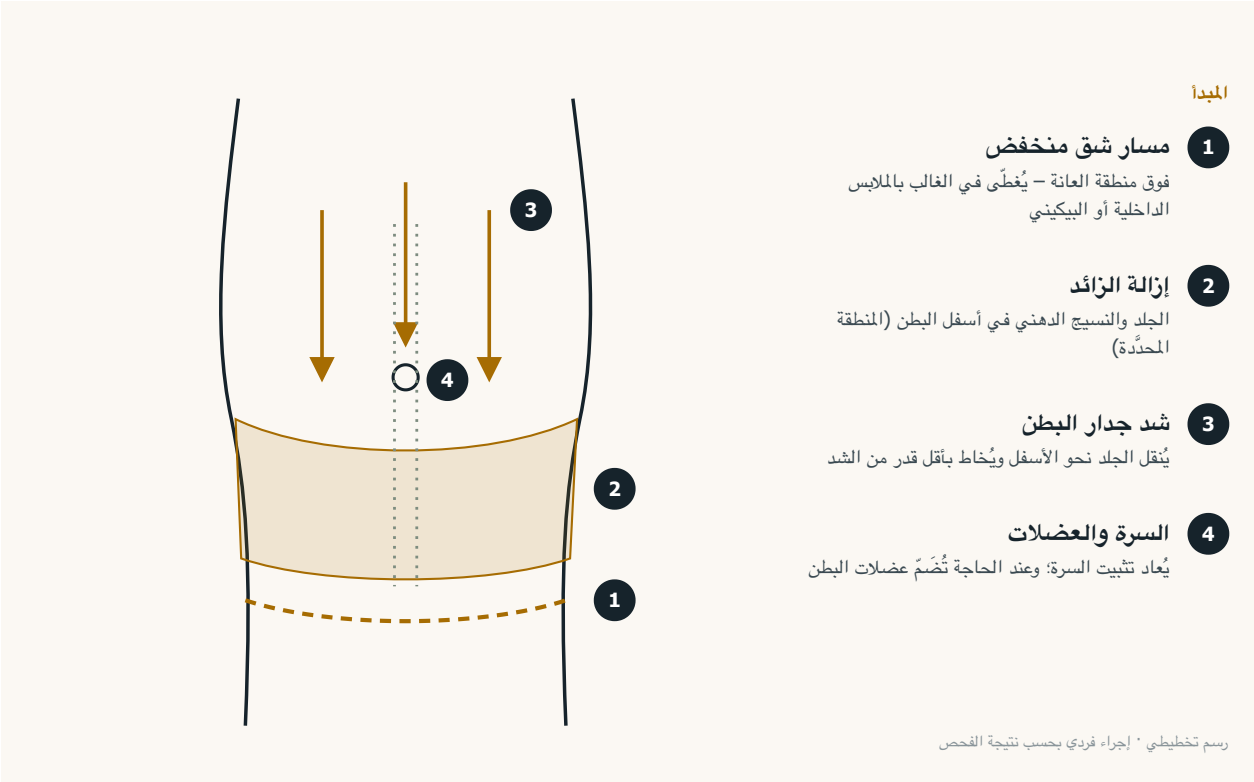
03

أسابيع إلى أشهر

العلاج اللاحق

الضغط، والراحة، وفحوص المتابعة؛ وتنضج الندبات على مدى أشهر.

ما يحدث أثناء شد البطن



رسم تخطيطي بمثال شد البطن.

المرحلة 1: التحضير

01 الفحص

يُقيَّم الجلد الزائد وجودة الأنسجة وعضلات البطن.

02 الوزن

ينبغي أن يكون مستقرًا لعدة أشهر – وإلا فلن تكون النتيجة موثوقة.

03 التخطيط

يُحدَّد مسار الشقوق وموضع الندبات بحيث تقع قدر الإمكان تحت الملابس.

04 الفحوص التمهيدية والوقاية من الجلطات

حسب تعليمات الطبيب.

05 **التدخين**

التوقف عنه قبل العملية بوقت كافٍ قدر الإمكان – فهو يزيد خطر اضطرابات التئام الجروح بشكل واضح.

06 **التوعية والتنظيم**

مع مهلة للتفكير؛ والتخطيط للمساعدة في الأسابيع الأولى.

المرحلة 2: يوم العملية

01 **الرسم في وضعية الوقوف**

يُعلَّم مسار الشقوق والجزء الزائد المراد إزالته.

02 **التخدير**

تُجرى عمليات الشد تحت التخدير العام.

03 **العملية**

يُزال الجلد والنسيج الدهني الزائدان في أسفل البطن، ويُشد جدار البطن نحو الأسفل؛ وعند الحاجة تُضم عضلات البطن المتباعدة وتُثبَّت السرة في موضعها الجديد.

04 **الإنهاء**

خياطة على طبقات، وعند الحاجة أنابيب تصريف، ومشدّ ضاغط.

05 **المبيت**

حسب حجم العملية يلزم المبيت في المستشفى.

المرحلة 3: العلاج اللاحق والتعافي

اليوم 1–3

وضعية منحنية قليلًا، والنهوض مبكرًا (للوقاية من الجلطات)، وتُزال أنابيب التصريف

الأسبوع 1–2

فحص الجروح؛ أنشطة خفيفة

الأسبوع 3–6

مواصلة ارتداء المشدّ الضاغط؛ عدم رفع أشياء ثقيلة

من الأسبوع 6

الرياضة تدريجيًا – بعد استشارة الطبيب

الشهر 6–12

تصبح الندبات أفتح لونًا وأكثر تسطحًا

تواصلوا معنا فورًا في حال الحمى، أو تزايد الألم، أو ضيق التنفس، أو ألم في ربلة الساق، أو احمرار أو إفرازات من الجرح.

قائمة التحقق الخاصة بكم

- الحفاظ على استقرار الوزن لأشهر
- بدء التوقف عن التدخين في الوقت المناسب
- قياس المشدّ الضاغط مسبقًا
- مساعدة في الأعمال المنزلية للأسابيع الأولى

خطوتك التالية

لا شيء يُغني عن الاستشارة الشخصية. فيها أجيب عن أسئلتك ونحدد معًا ما هو مناسب لك.

الحجز عبر الإنترنت: /www.plastetik.de/ar/appointment
الهاتف: 987855 89 49+ · **البريد الإلكتروني:** info@dr-woerl.de
مزيد من المعلومات: /www.plastetik.de/ar/body-contouring

Dr. med. Hans-Hermann Wörl · طبيب أخصائي في الجراحة التجميلية والترميمية · Plastetik GmbH

ملاحظة مهمة: تهدف هذه المعلومات إلى التوعية العامة ولا تُغني عن الاستشارة الطبية الشخصية وجلسة التوضيح. المراحل والمدد الزمنية ومسارات التعافي قيم نموذجية وقد تختلف من شخص لآخر. ولا يمكن التعهد بنتيجة محددة.

تمت ترجمة معلومات المرضى هذه بمساعدة الذكاء الاصطناعي. قد تحدث أخطاء في الترجمة – والنسخة الألمانية هي المعتمدة.

مصادر الصور:

- Skulptur aus Linien: © Adobe Stock / Ethan, Adobe-Stock-Lizenz; verkleinert, WebP
- Porträt Dr. Wörl in Praxiskleidung: © Lukas Schramm Fotografie (Nutzungsrechte: Dr. med. Hans-Hermann Wörl), alle Rechte vorbehalten; verkleinert, WebP
- الرسوم التوضيحية: رسوم خاصة (KnoCo UG لصالح Plastetik GmbH)