plastetik

DR. MED. HANS-HERMANN WÖRL



ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΑΣΘΕΝΕΙΣ

Διαμόρφωση σώματος

Όλα τα σημαντικά για τη θεραπεία, την προετοιμασία, την ημέρα της επέμβασης και την επούλωση – για να τα διαβάσετε με την ησυχία σας και ως βάση για τη συμβουλευτική σας συνάντηση.

Αυτές οι πληροφορίες για ασθενείς μεταφράστηκαν με τη βοήθεια τεχνητής νοημοσύνης. Είναι πιθανά μεταφραστικά λάθη – δεσμευτική είναι η γερμανική έκδοση.

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

Ενημέρωση 06.11.2026

Διαμόρφωση σώματος και ανόρθωση – στοχευμένη σμίλευση

Για μια αρμονική σιλουέτα σώματος μπορεί να είναι σκόπιμο να αφαιρεθεί περίσσεια λιπώδους ιστού, να ανορθωθεί πλεονάζον δέρμα ή να εξομαλυνθούν ανωμαλίες – προσαρμοσμένα στο δικό σας σώμα.

ΕΠΕΜΒΑΣΕΙΣ	ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΗ	ΑΝΑΙΣΘΗΣΙΑ	ΣΤΟΧΟΣ
κοιλιακό τοίχωμα, bodylift, βραχίονες, μηροί	σταθερό σωματικό βάρος	γενική αναισθησία	φυσικές αναλογίες

Μετά από μεγάλη απώλεια βάρους, μετά από εγκυμοσύνες ή με την πάροδο της ηλικίας, το δέρμα χάνει την ελαστικότητά του. Παραμένει πλεονάζον δέρμα, το οποίο δεν υποχωρεί ούτε με άθληση ούτε με διατροφή – και το οποίο στην καθημερινότητα συχνά βιώνεται ως επιβαρυντικό.

Συχνές επεμβάσεις

Κοιλιοπλαστική

Στην κοιλιοπλαστική (abdominoplasty) αφαιρώ το πλεονάζον δέρμα και λιπώδη ιστό στην κάτω κοιλιά. Αν οι κοιλιακοί μύες έχουν απομακρυνθεί μεταξύ τους – για παράδειγμα μετά από εγκυμοσύνες – μπορούν να επανενωθούν στην ίδια επέμβαση. Η ουλή βρίσκεται χαμηλά, ώστε συνήθως καλύπτεται από τα εσώρουχα ή το μπικίνι.

Bodylift

Ένα bodylift ανορθώνει τον κορμό περιμετρικά: κοιλιά, λαγόνες, γλουτούς και έξω μηρούς. Έρχεται υπόψη κυρίως μετά από μαζική απώλεια βάρους, όταν έχει σχηματιστεί πλεονάζον δέρμα δακτυλιοειδώς γύρω από το σώμα. Το body lift και οι αποκαταστάσεις του κοιλιακού τοιχώματος αποτελούσαν ήδη σταθερό μέρος της εκπαίδευσής μου.

Ανόρθωση βραχιόνων και μηρών

Το χαλαρό δέρμα στην εσωτερική πλευρά των βραχιόνων ή των μηρών μπορεί να ανορθωθεί χειρουργικά. Συχνά η ανόρθωση συνδυάζεται με λιπαναρρόφηση, ώστε να σμιλευτεί επιπλέον το

περίγραμμα.

Η προσέγγισή μου

Στην απόφαση για το ποια μέθοδος ενδείκνυται εξατομικευμένα, για μένα προηγείται κατά κανόνα ένα φυσικό αποτέλεσμα που ταιριάζει στο σώμα. Αυτό λαμβάνει υπόψη τις επιθυμίες σας και τις ανατομικές σας προϋποθέσεις, όπως και τις ρεαλιστικές δυνατότητες της επέμβασης.

- Πολυετής εμπειρία και υψηλή εξειδικευμένη ιατρική γνώση
- Μια λεπτομερής συμβουλευτική συνεδρία, ώστε να βρούμε μαζί την κατάλληλη για εσάς λύση
- Σύγχρονες χειρουργικές τεχνικές που προστατεύουν τους ιστούς, εκτελεσμένες με μεγάλη ακρίβεια
- Μια φυσική εναρμόνιση των περιγραμμάτων και των αναλογιών του σώματος

> Το καλύτερο αποτέλεσμα μιας διαμόρφωσης σώματος επιτυγχάνεται με σταθερό σωματικό βάρος, καλή ελαστικότητα του δέρματος και ρεαλιστικές προσδοκίες.

Η κοιλιοπλαστική πιο αναλυτικά

- **Μικρή κοιλιοπλαστική:** ανορθώνεται μόνο η περιοχή κάτω από τον ομφαλό, ο ομφαλός παραμένει στη θέση του.
- **Πλήρης κοιλιοπλαστική:** το δέρμα και το λίπος ανορθώνονται από το πλευρικό τόξο έως τη βουβωνική χώρα· γύρω από τον ομφαλό γίνεται τομή και ο ομφαλός συρράπτεται εκ νέου στην ίδια θέση.
- **Σε απομάκρυνση των κοιλιακών μυών (διάσταση ορθών κοιλιακών):** τα χείλη των μυών επανασυγκλίνουν με εσωτερικά ράμματα – σαν ένας εσωτερικός κορσές.
- **Συνδυασμός με λιπαναρρόφηση:** στους λαγόνες για μια αρμονική μέση.

Η ουλή εκτείνεται χαμηλά, συνήθως από το ένα οστό του ισχίου έως το άλλο, και κατά κανόνα μπορεί να κρυφτεί κάτω από τα εσώρουχα ή το μαγιό. Οι ραγάδες εγκυμοσύνης εξαφανίζονται μόνο εφόσον βρίσκονται στην περιοχή του δέρματος που αφαιρείται.

Βραχίονες και μηροί

Σε ελαφρά χαλάρωση μπορεί να αρκεί μια λιπαναρρόφηση, επειδή το δέρμα στη συνέχεια συσπάται λίγο. Σε σημαντική περίσσεια δέρματος γίνεται ανόρθωση:

- **Βραχίονας:** ουλή στην εσωτερική πλευρά, μεταξύ μασχάλης και αγκώνα – με το χέρι προς τα κάτω συνήθως ελάχιστα ορατή.
- **Μηρός:** σε μικρή χαλάρωση τομή στη βουβωνική χώρα, σε εντονότερη επιπλέον στην εσωτερική πλευρά προς το γόνατο.

Η ανάρρωση με μια ματιά

	Κοιλιά	Βραχίονας	Μηρός
Συμπίεση	Κορσές, περίπου 6 εβδομάδες	Μπολερό, μερικές εβδομάδες	Παντελόνι συμπίεσης, μερικές εβδομάδες
Εργασία γραφείου	μετά από περίπου 2 εβδομάδες	μετά από περίπου 1 εβδομάδα	μετά από 1 έως 2 εβδομάδες
Άθληση	σταδιακά από περίπου 6 εβδομάδες	μετά από περίπου 3 έως 4 εβδομάδες	ελαφριά μετά από περίπου 4 εβδομάδες

Τα στοιχεία είναι ενδεικτικά· η πραγματική πορεία εξαρτάται από την έκταση της επέμβασης και από την επούλωσή σας.

Διαδικασία

01 **Συμβουλευτική συνεδρία**
Εξετάζω τις περιοχές που σας απασχολούν και συζητώ μαζί σας ποιες επεμβάσεις είναι σκόπιμες – και με ποια σειρά.

02 **Σχεδιασμός**
Την πορεία των τομών και των ουλών την καθορίζουμε μαζί.

03 **Επέμβαση**
Οι επεμβάσεις ανόρθωσης γίνονται υπό γενική αναισθησία· ανάλογα με την έκταση απαιτείται νοσηλεία.

04 **Μετεγχειρητική φροντίδα**
Ενδύματα συμπίεσης, έλεγχοι του τραύματος και σταδιακή επιστροφή στην καθημερινότητα και την άθληση.

Κίνδυνοι

Οι επεμβάσεις ανόρθωσης είναι μεγαλύτερες επεμβάσεις. Στους κινδύνους περιλαμβάνονται μετεγχειρητική αιμορραγία, ορώματα, διαταραχές επούλωσης του τραύματος, λοιμώξεις, θρομβώσεις και εμφανείς ουλές. Το κάπνισμα αυξάνει σημαντικά τον κίνδυνο διαταραχών επούλωσης. Γι' αυτό η προσεκτική προετοιμασία και ενημέρωση είναι ιδιαίτερα σημαντικές.

Συχνές ερωτήσεις

Πότε είναι η κατάλληλη στιγμή μετά από απώλεια βάρους;

Το βάρος θα πρέπει να είναι σταθερό για αρκετούς μήνες. Τότε η περίσσεια δέρματος μπορεί να αξιολογηθεί αξιόπιστα και το αποτέλεσμα διατηρείται.

Πόσο ορατές είναι οι ουλές;

Οι ανορθώσεις αφήνουν ουλές. Τις σχεδιάζω έτσι ώστε να βρίσκονται κατά το δυνατόν σε φυσικές πτυχές ή κάτω από τα ρούχα. Με την πάροδο των μηνών ξεθωριάζουν σημαντικά.

Καλύπτονται οι επεμβάσεις ανόρθωσης από την ασφάλεια υγείας;

Κατά κανόνα πρόκειται για ιδιωτικές υπηρεσίες που πληρώνετε οι ίδιοι. Σε ιατρικά ενοχλήματα, όπως επαναλαμβανόμενες φλεγμονές του δέρματος κάτω από μεγάλες δερματικές πτυχές, η κάλυψη του κόστους μπορεί σε μεμονωμένες περιπτώσεις να είναι δυνατή.

Εξαφανίζονται οι ραγάδες εγκυμοσύνης με την κοιλιοπλαστική;

Μόνο οι ραγάδες που βρίσκονται στην περιοχή του δέρματος που αφαιρείται. Οι ραγάδες πάνω από αυτήν παραμένουν, αλλά συχνά μετακινούνται λίγο προς τα κάτω.

Διατηρείται το αποτέλεσμα μόνιμα;

Με σταθερό βάρος, κατά κανόνα ναι. Μεγαλύτερες διακυμάνσεις βάρους ή μια νέα εγκυμοσύνη μπορούν να μεταβάλουν το αποτέλεσμα.

Διαμόρφωση σώματος και ανόρθωση – η διαδικασία βήμα προς βήμα

Οι επεμβάσεις ανόρθωσης είναι μεγαλύτερες επεμβάσεις με επούλωση που μπορεί να προγραμματιστεί. Έτσι εξελίσσονται συνήθως – με παράδειγμα την κοιλιοπλαστική.

ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΗ	ΑΝΑΙΣΘΗΣΙΑ	ΠΑΡΑΜΟΝΗ	ΤΕΛΙΚΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ
σταθερό βάρος	γενική αναισθησία	ανάλογα με την έκταση νοσηλεία	μετά από μερικούς μήνες

Οι επεμβάσεις ανόρθωσης προϋποθέτουν σταθερό σωματικό βάρος και χρειάζονται καλή προετοιμασία. Με παράδειγμα την κοιλιοπλαστική, τα βήματα δείχνουν την **τυπική** διαδικασία· στο bodylift καθώς και στην ανόρθωση βραχιόνων και μηρών είναι παρόμοια.

Η διαδικασία με μια ματιά

01

ΜΕΡΙΚΕΣ ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ ΠΡΙΝ

Προετοιμασία

Εξέταση, σχεδιασμός των τομών και της έκτασης, προεγχειρητικές εξετάσεις, ενημέρωση.

02

ΗΜΕΡΑ ΤΗΣ ΕΠΕΜΒΑΣΗΣ

Επέμβαση

Ανόρθωση υπό γενική αναισθησία· ανάλογα με την έκταση με νοσηλεία.

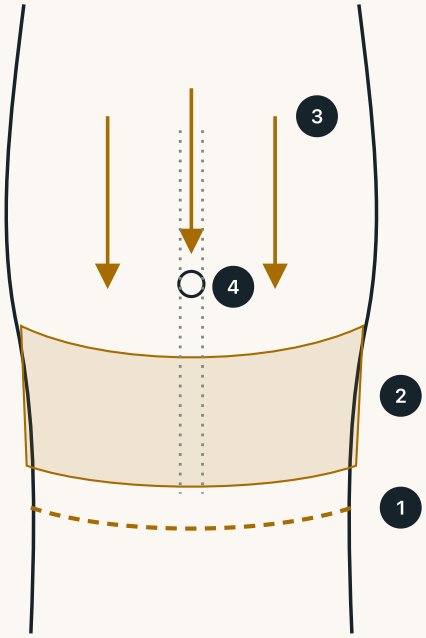
03

ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ ΕΩΣ ΜΗΝΕΣ

Μετεγχειρητική φροντίδα

Συμπίεση, ξεκούραση, επανεξετάσεις· οι ουλές ωριμάζουν μέσα σε μήνες.

Τι συμβαίνει σε μια κοιλιοπλαστική



ΑΡΧΗ

1 **Χαμηλή τομή**
πάνω από την ηβική περιοχή – συνήθως καλύπτεται από τα εσώρουχα ή το μπικίνι

2 **Αφαίρεση της περίσσειας**
δέρμα και λιπώδης ιστός του κάτω μέρους της κοιλιάς (σημειωμένη περιοχή)

3 **Σύσφιξη του κοιλιακού τοιχώματος**
το δέρμα μετακινείται προς τα κάτω και συρράπτεται με μικρή τάση

4 **Ομφαλός και μυϊκό σύστημα**
ο ομφαλός τοποθετείται εκ νέου· αν χρειάζεται, οι κοιλιακοί μύες επανενώνονται

Σχηματική απεικόνιση · εξατομικευμένη προσέγγιση ανάλογα με τα ευρήματα

Σχηματική απεικόνιση με παράδειγμα την κοιλιοπλαστική.

Φάση 1: Προετοιμασία

01 **Εξέταση**
Αξιολογούνται η περίσσεια δέρματος, η ποιότητα των ιστών και οι κοιλιακοί μύες.

02 **Βάρος**
Θα πρέπει να είναι σταθερό για αρκετούς μήνες – διαφορετικά το αποτέλεσμα δεν είναι αξιόπιστο.

03 **Σχεδιασμός**
Η πορεία των τομών και των ουλών καθορίζεται έτσι ώστε να βρίσκονται κατά το δυνατόν κάτω από τα ρούχα.

04 **Προεγχειρητικές εξετάσεις και αντιθρομβωτική προφύλαξη**
σύμφωνα με την ιατρική οδηγία.

05 **Κάπνισμα**
διακόψτε το κατά το δυνατόν έγκαιρα πριν – αυξάνει σημαντικά τον κίνδυνο διαταραχών επούλωσης του τραύματος.

06 **Ενημέρωση και οργάνωση**
με χρόνο σκέψης· προγραμματίστε βοήθεια για τις πρώτες εβδομάδες.

Φάση 2: Η ημέρα της επέμβασης

01 **Σημείωση σε όρθια στάση**
Σημειώνονται η πορεία των τομών και η περίσσεια που θα αφαιρεθεί.

02 **Αναισθησία**
Οι επεμβάσεις ανόρθωσης γίνονται υπό γενική αναισθησία.

03 **Επέμβαση**
Αφαιρούνται το πλεονάζον δέρμα και ο λιπώδης ιστός της κάτω κοιλιάς, το κοιλιακό τοίχωμα ανορθώνεται προς τα κάτω· εφόσον χρειάζεται, οι κοιλιακοί μύες που έχουν απομακρυνθεί επανενώνονται και ο ομφαλός τοποθετείται εκ νέου.

04 **Ολοκλήρωση**
Συρραφή κατά στρώματα, ενδεχομένως παροχετεύσεις, κορσές συμπίεσης.

05 **Νοσηλεία**
Ανάλογα με την έκταση απαιτείται νοσηλεία.

Φάση 3: Μετεγχειρητική φροντίδα και επούλωση

Ημέρα 1–3
ελαφρά λυγισμένη στάση, πρώιμη έγερση (αντιθρομβωτική προφύλαξη), αφαίρεση των παροχετεύσεων

Εβδομάδα 1–2
έλεγχοι του τραύματος· ελαφριές δραστηριότητες

Εβδομάδα 3–6
συνέχιση του κορσέ συμπίεσης· όχι άρση βαρών

από την εβδομάδα 6
σταδιακή άθληση – κατόπιν συνεννόησης

Μήνας 6–12
οι ουλές γίνονται πιο ανοιχτόχρωμες και πιο επίπεδες

Επικοινωνήστε αμέσως μαζί μας σε περίπτωση πυρετού, αυξανόμενου πόνου, δύσπνοιας, πόνου στη γάμπα, ερυθρότητας ή εκκρίματος από το τραύμα.

Η λίστα ελέγχου σας

- Διατηρήστε το βάρος σταθερό για μήνες
- Ξεκινήστε έγκαιρα τη διακοπή του καπνίσματος
- Ζητήστε να προσαρμοστεί εκ των προτέρων ο κορσές συμπίεσης
- Βοήθεια στο νοικοκυριό για τις πρώτες εβδομάδες

Το επόμενο βήμα σας

Τίποτα δεν μπορεί να αντικαταστήσει μια προσωπική συμβουλευτική συνάντηση. Εκεί απαντώ στις ερωτήσεις σας και διευκρινίζουμε μαζί τι έχει νόημα για εσάς.

Ραντεβού online: www.plastetik.de/el/rantevou/
Τηλέφωνο: +49 89 987855 · **E-mail:** info@dr-woerl.de
Περισσότερες πληροφορίες: www.plastetik.de/el/diamorfosi-somatos/

Dr. med. Hans-Hermann Wörl · Ειδικός Πλαστικής και Αισθητικής Χειρουργικής · Plastetik GmbH

Σημαντική σημείωση: Αυτές οι πληροφορίες έχουν γενικό ενημερωτικό χαρακτήρα και δεν αντικαθιστούν την προσωπική ιατρική συμβουλευτική και ενημερωτική συζήτηση. Οι διαδικασίες, τα χρονικά διαστήματα και η πορεία της επούλωσης αποτελούν τυπικές τιμές και μπορεί να διαφέρουν από άτομο σε άτομο. Ένα συγκεκριμένο αποτέλεσμα δεν μπορεί να υποσχεθεί.

Αυτές οι πληροφορίες για ασθενείς μεταφράστηκαν με τη βοήθεια τεχνητής νοημοσύνης. Είναι πιθανά μεταφραστικά λάθη – δεσμευτική είναι η γερμανική έκδοση.

Πηγές εικόνων:

- 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
- Σχηματικά σχέδια: ίδιες απεικονίσεις (KnoCo UG για την Plastetik GmbH)