plastetik

DR. MED. HANS-HERMANN WÖRL



PATIËNTENINFORMATIE

Lichaamscontouring

Alles wat belangrijk is over de behandeling, de voorbereiding, de operatiedag en het herstel – om rustig na te lezen en als basis voor uw consult.

Deze patiënteninformatie is met behulp van AI vertaald. Vertaalfouten zijn mogelijk – de Duitse versie is maatgevend.

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

Bijgewerkt op 06.11.2026

DEEL 1 · DE BEHANDELING

LICHAAM

Lichaamscontouring en lifting – gerichte modellering

Voor een harmonieus lichaamssilhouet kan het zinvol zijn om overtollig vetweefsel te verwijderen, overtollige huid strak te trekken of oneffenheden te corrigeren – afgestemd op uw lichaam.

INGREPEN	VOORWAARDE	NARCOSE	DOEL
buikwand, bodylift, armen, dijen	stabiel lichaamsgewicht	algehele narcose	natuurlijke verhoudingen

Na een groot gewichtsverlies, na zwangerschappen of met het ouder worden verliest de huid aan elasticiteit. Er blijft overtollige huid achter die noch door sport noch door voeding verdwijnt – en die in het dagelijks leven vaak als belastend wordt ervaren.

Veelvoorkomende ingrepen

Buikwandcorrectie

Bij een buikwandcorrectie (abdominoplastiek) verwijder ik overtollige huid en vetweefsel aan de onderbuik. Zijn de buikspieren – bijvoorbeeld na zwangerschappen – uit elkaar geweken, dan kunnen ze tijdens dezelfde operatie weer worden samengebracht. Het litteken ligt laag, zodat het meestal door ondergoed of bikini wordt bedekt.

Bodylift

Een bodylift trekt de romp rondom strak: buik, flanken, billen en buitenkant van de dijen. Het komt vooral in aanmerking na een zeer groot gewichtsverlies, wanneer zich ringvormig rond het lichaam overtollige huid heeft gevormd. Bodylift en buikwandreconstructies waren al een vast onderdeel van mijn opleiding.

Bovenarm- en dijbeenlift

Slappe huid aan de binnenkant van de bovenarmen of dijen kan operatief worden strakgetrokken. Vaak wordt de lift gecombineerd met een liposuctie om de contour extra te modelleren.

Mijn uitgangspunt

Bij de beslissing welke aanpak individueel aangewezen is, staat voor mij steeds een natuurlijk resultaat dat bij het lichaam past voorop. Daarbij houd ik rekening met uw wensen en anatomische uitgangssituatie, en evenzeer met de realistische mogelijkheden van de ingreep.

- Jarenlange ervaring en grondige medisch-specialistische deskundigheid
- Een uitgebreid consult om samen de individueel juiste oplossing te vinden
- Moderne, weefselsparende operatietechnieken, met grote precisie uitgevoerd
- Een natuurlijk ogende harmonisering van de lichaamscontouren en verhoudingen

> Het beste resultaat van een lichaamscontouring wordt bereikt bij een stabiel lichaamsgewicht, een goede huidelasticiteit en realistische verwachtingen.

Buikwandcorrectie nader toegelicht

- **Kleine buikwandcorrectie:** alleen het gebied onder de navel wordt strakgetrokken, de navel blijft op zijn plaats.
- **Volledige buikwandcorrectie:** huid en vet worden van de ribboog tot de lies strakgetrokken; rond de navel wordt ingesneden en de navel wordt op dezelfde plek opnieuw ingehecht.
- **Bij uit elkaar geweken buikspieren (rectusdiastase):** de spierranden worden met inwendige hechtingen weer samengebracht – als een inwendig korset.
- **Combinatie met liposuctie:** aan de flanken voor een harmonieuze taille.

Het litteken loopt laag, meestal van heupbot tot heupbot, en kan doorgaans onder ondergoed of badkleding worden verborgen. Zwangerschapsstriemen verdwijnen alleen voor zover ze in het verwijderde huidgebied liggen.

Bovenarmen en dijen

Bij lichte verslapping kan een liposuctie volstaan, omdat de huid zich daarna wat samentrekt. Bij duidelijk overtollige huid wordt een lift uitgevoerd:

- **Bovenarm:** litteken aan de binnenkant, tussen oksel en elleboog – bij een hangende arm meestal nauwelijks zichtbaar.
- **Dijbeen:** bij geringe verslapping een snede in de lies, bij sterkere verslapping bovendien aan de binnenkant in de richting van de knie.

Herstel in een oogopslag

	Buik	Bovenarm	Dijbeen
Compressie	Korset, ca. 6 weken	Bolero, enkele weken	Compressiebroek, enkele weken
Kantoorwerk	na ongeveer 2 weken	na ongeveer 1 week	na 1 tot 2 weken
Sport	geleidelijk vanaf ongeveer 6 weken	na ongeveer 3 tot 4 weken	licht na ongeveer 4 weken

Deze gegevens zijn richtwaarden; het werkelijke verloop hangt af van de omvang van de ingreep en van uw genezing.

Verloop

01 **Consult**
Ik onderzoek de betreffende zones en bespreek met u welke ingrepen zinvol zijn – en in welke volgorde.

02 **Planning**
De snijlijnen en het verloop van de littekens leggen we samen vast.

03 **Operatie**
Liftoperaties vinden plaats onder algehele narcose; afhankelijk van de omvang is een opname in de kliniek nodig.

04 **Nazorg**
Compressiekleding, wondcontroles en een geleidelijke terugkeer naar het dagelijks leven en sport.

Risico's

Liftoperaties zijn grotere ingrepen. Tot de risico's behoren nabloedingen, seromen, wondgenezingsstoornissen, infecties, trombose en opvallende littekens. Roken verhoogt het risico

op wondgenezingsstoornissen aanzienlijk. Een zorgvuldige voorbereiding en voorlichting zijn daarom bijzonder belangrijk.

Veelgestelde vragen

Wanneer is het juiste moment na gewichtsverlies?

Het gewicht moet enkele maanden stabiel zijn. Dan kan de overtollige huid betrouwbaar worden beoordeeld en blijft het resultaat behouden.

Hoe zichtbaar zijn de littekens?

Liften laten littekens achter. Ik plan ze zo dat ze zo veel mogelijk in natuurlijke plooien of onder de kleding liggen. In de loop van maanden vervagen ze duidelijk.

Worden liftoperaties door de zorgverzekeraar vergoed?

Doorgaans gaat het om behandelingen die u zelf betaalt. Bij medische klachten, zoals terugkerende huidontstekingen onder grote huidplooien, kan vergoeding in individuele gevallen mogelijk zijn.

Verdwijnen zwangerschapsstriemen door de buikwandcorrectie?

Alleen de striemen die in het verwijderde huidgebied liggen. Striemen daarboven blijven, maar schuiven vaak iets naar beneden.

Blijft het resultaat blijvend behouden?

Bij een stabiel gewicht doorgaans wel. Grotere gewichtsschommelingen of een nieuwe zwangerschap kunnen het resultaat veranderen.

DEEL 2 · HET VERLOOP STAP VOOR STAP

LICHAAM · VERLOOP

Lichaamscontouring en lifting – het verloop stap voor stap

Liftoperaties zijn grotere ingrepen met een planbare genezing. Zo verlopen ze doorgaans – aan de hand van het voorbeeld van de buikwandcorrectie.

VOORWAARDE	NARCOSE	OPNAME	EINDRESULTAAT
stabiel gewicht	algehele narcose	afhankelijk van de omvang klinisch	na enkele maanden

Liftoperaties veronderstellen een stabiel lichaamsgewicht en vragen een goede voorbereiding. Aan de hand van de buikwandcorrectie tonen de stappen het **typische** verloop; bij een bodylift en bij een bovenarm- en dijbeenlift is het vergelijkbaar.

Het verloop in een oogopslag

01

ENKELE WEKEN VOORAF

Voorbereiding

Onderzoek, planning van snijlijnen en omvang, vooronderzoeken, voorlichting.

02

OPERATIEDAG

Operatie

Lift onder algehele narcose; afhankelijk van de omvang met opname in de kliniek.

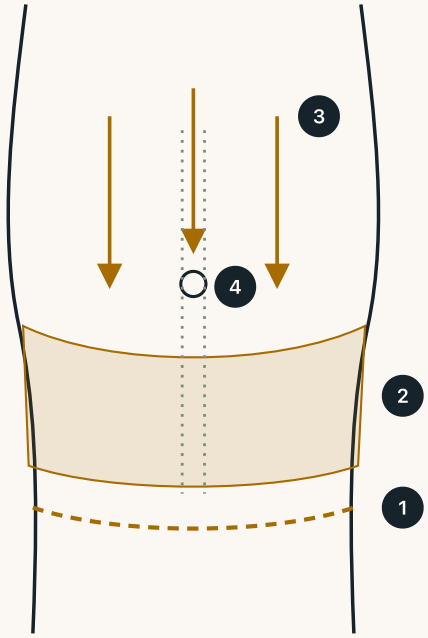
03

WEKEN TOT MAANDEN

Nabehandeling

Compressie, rust, controles; littekens rijpen over maanden.

Wat er bij een buikwandcorrectie gebeurt



PRINCIPE

1 **Lage snijlijn**
boven de schaamstreek – meestal bedekt door ondergoed of bikini

2 **Overschot wordt verwijderd**
huid en vetweefsel van de onderbuik (gemarkeerd)

3 **Buikwand wordt strakker gemaakt**
de huid wordt naar beneden verplaatst en met weinig spanning gehecht

4 **Navel en spieren**
de navel wordt opnieuw ingepast; zo nodig worden de buikspieren samengebracht

Schematische weergave · individuele aanpak op basis van de bevindingen

Schematische weergave aan de hand van de buikwandcorrectie.

Fase 1: voorbereiding

01 **Onderzoek**
Overtollige huid, weefselkwaliteit en buikspieren worden beoordeeld.

02 **Gewicht**
Dit moet enkele maanden stabiel zijn – anders is het resultaat niet betrouwbaar.

03 **Planning**
Snijlijnen en het verloop van de littekens worden zo vastgelegd dat ze zo veel mogelijk onder de kleding liggen.

04 **Vooronderzoeken en tromboseprofylaxe**
volgens medisch voorschrift.

05 **Roken**
zo mogelijk tijdig vooraf stoppen – het verhoogt het risico op wondgenezingsstoornissen aanzienlijk.

06 **Voorlichting en organisatie**
met bedenktijd; plan hulp in voor de eerste weken.

Fase 2: de operatiedag

01 **Aftekenen in staande houding**
snijlijnen en het te verwijderen overschot worden gemarkeerd.

02 **Narcose**
Liftoperaties vinden plaats onder algehele narcose.

03 **Ingreep**
Overtollige huid en vetweefsel van de onderbuik worden verwijderd, de buikwand wordt naar beneden strakgetrokken; zo nodig worden uit elkaar geweken buikspieren samengebracht en wordt de navel opnieuw ingehecht.

04 **Afronding**
hechting laag voor laag, eventueel drains, compressiekorset.

05 **Opname**
Afhankelijk van de omvang is een opname in de kliniek nodig.

Fase 3: nabehandeling en genezing

Dag 1–3

licht gebogen houding, vroeg opstaan (trombosepro fylaxe), drains worden verwijderd

Week 1–2

wondcontroles; lichte activiteiten

Week 3–6

compressiekorset blijven dragen; niets zwaars tillen

vanaf week 6

sport geleidelijk – na overleg

Maand 6–12

littekens worden lichter en vlakker

Neem onmiddellijk contact op bij koorts, toenemende pijn, kortademigheid, kuitpijn, roodheid of vocht uit de wond.

Uw checklist

- Gewicht maandenlang stabiel houden
- Tijdig met een rookpauze beginnen
- Compressiekorset vooraf laten aanmeten
- Hulp in het huishouden voor de eerste weken

Uw volgende stap

Niets kan een persoonlijk consult vervangen. Daar beantwoord ik uw vragen en bespreken we samen wat voor u zinvol is.

Online afspraak: www.plastetik.de/nl/afspraak/
Telefoon: +49 89 987855 · **E-mail:** info@dr-woerl.de
Meer informatie: www.plastetik.de/nl/lichaamscontouring/

Dr. med. Hans-Hermann Wörl · Medisch specialist in plastische en esthetische chirurgie · Plastetik GmbH

Belangrijke opmerking: Deze informatie dient ter algemene voorlichting en vervangt niet het persoonlijke medische consult en voorlichtingsgesprek. Verloop, tijdsduur en herstel zijn typische waarden en kunnen individueel verschillen. Een bepaald resultaat kan niet worden toegezegd.

Deze patiënteninformatie is met behulp van AI vertaald. Vertaalfouten zijn mogelijk – de Duitse versie is maatgevend.

Beeldverantwoording:

- 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
- Schematische tekeningen: eigen illustraties (KnoCo UG voor Plastetik GmbH)