



أستاذ دكتور/ أشرف أبو الفتوح خليل  
أستاذ جراحة التجميل - كلية الطب، جامعة القاهرة

- استشاري الجراحة التجميلية والترميمية

- عضو كلية الجراحين الملكية - إنجلترا

- زميل البورد الأوروبي للجراحة التجميلية والترميمية

- عضو الجمعية الأمريكية لجراحي التجميل

## رفع/شد الذراع

### Brachioplasty

عيادة Breast and Body للجراحات التجميلية والترميمية

العنوان: برج إيليت الطبي - شارع زهراء المعادي، المعادي، القاهرة - الدور الثالث، 11742

موبايل: 01014199440 - واتساب: 01281228352

## ما هي عملية رفع/شد الذراع؟\*

شد الذراع هو إجراء جراحي يهدف إلى التقليل من الجلد المترهل الزائد الذي يتدلى للأسفل، وشد وتنعيم النسيج الداعم الأساسي الذي يحدد شكل الجزء العلوي من الذراع، وكذلك التقليل من الجيوب الدهنية الموضعية الموجودة في منطقة الذراع.

فمع تقدم السن وتقلبات الوزن وربما بعض العوامل الوراثية قد تظهر الترهلات والدهون في أعلى الذراعين. وهو الأمر الذي لا يمكن تصحيحه كلياً من خلال التمارين الرياضية أو الحمية الغذائية. وبالتالي فإن جراحة شد الذراعين تكون مناسبة لك إذا كان الجانب السفلي من ذراعيك العلوي مترهلاً أو بدا فضفاضاً وممتلئاً بسبب الجلد الزائد والدهون.

اضغط [هنا](#) للاطلاع على الفيديو التوضيحي<sup>1</sup>.

### قبل الجراحة... الاستعدادات والتوقعات

- يتم إجراء مقابلة تفصيلية مع الفريق الطبي تتناول الآتي:
  - التعرف على تاريخك الطبي والحالة الصحية الراهنة، مراجعة مؤشرات الفحص البدني ونتائج الاختبارات المعملية التي يوجه الجراح بإجرائها قبل العملية.
  - كما يتم فحص الجزء السفلي من المنطقة العليا بذراعيك لتحديد خيارات العلاج.
  - أخذ صوراً لذراعيك من زوايا مختلفة للمقارنة بعد التدخل الجراحي.
  - شرح تفاصيل العملية بما في ذلك المخاطر والتعقيدات المحتملة، ومناقشة التوقعات والنتائج المنتظرة وفقاً للحالة، وكذلك ومراحل التعافي.
  - تحديد المستشفى والاتفاق على ميعاد إجراء الجراحة.
- وقد يحذرك فريقنا من جراحة رفع الذراع إذا كان لديك تغيرات متكررة في الوزن أو كنت زائد الوزن بشكل معنوي/ملحوظ، أو إذا كنت مصاباً بحالة طبية تتعارض مع شفاء الجروح، أو كنت مدخنًا شرهاً، حيث أن رفع الذراع قد لا يكون مناسباً للجميع.

\* تم الاستقاء وإعادة الصياغة من مصدرين هما الأكثر مصداقية وشيوعاً في مجال جراحة التجميل:

American Society of Plastic Surgeons:

<https://www.plasticsurgery.org>

Mayo Clinic: <https://www.mayoclinic.org/>

<sup>1</sup> <https://youtu.be/8UoW0vASmBc>

#### • تعليمات هامة قبل الجراحة:

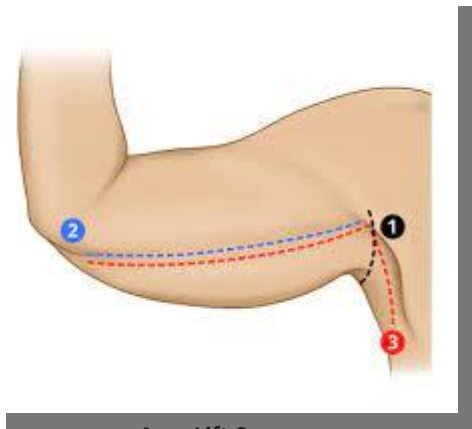
- يجب تجنب كل من الأدوية التي تحتوي على الأسبيرين أو الأيبوبروفين و الفيتامينات، وكذلك العلاجات العشبية والمكملات، لمدة أسبوع قبل العملية، لتفادي فرص النزيف.
- يجب الالتزام بالأدوية التي قد يصفها فريقنا الطبي وفقاً لحالتك الصحية والمراجعة الطبية التي تم إجراؤها.
- يجب التوقف عن التدخين، لمدة 3 أسابيع قبل العملية.
- يلزم الترتيب لوجود شخص مساعد يصحبك إلى المنزل ويقيم معك لمدة ليلة على الأقل بعد العملية.
- يجب الترتيب للبقاء بالمنزل لمدة أسبوع على الأقل بعد العملية.

#### خلال الإجراء / العملية الجراحية

- التخدير: يتم مناقشة نوع التخدير وتحديده مع الطبيب قبل الجراحة. في أغلب الحالات يتم إجراء الجراحة باستخدام مهدئ ومخدر موضعي. ولكن هناك حالات يوصى فيها بالتخدير الكلي.
- يبدأ الجراح بعمل فتحة في الجزء السفلى من ذراعيك، يستند طولها ونمطها إلى مقدار الجلد الذي سيتم إزالته.
- ثم يقوم الجراح بشد الأنسجة التحتية وتثبيتها بالغرز الجراحية. وقد يُستخدم أسلوب شفط الدهون أيضاً لإزالة الدهون.
- تستغرق العملية من 2-3 ساعات، اعتماداً على التفاصيل الجراحية وحالة المريض.

#### بعد الإجراء / العملية الجراحية

- في أغلب الحالات، يمكن مغادرة المستشفى في نفس اليوم.
- يتم تغطية الجروح بضمادات، ويتم لف ذراعيك بلطف بضمادات مرنة لتقليل التورم قدر الإمكان.
- قد يتم وضع درنقة في ذراعيك لتصريف أي دم أو سوائل زائدة.
- يتم إزالة الضمادات والدرنقة في خلال أسبوع بعد العملية.
- أحياناً يُوصى بارتداء كم ضاغط (كورسيه) لبضعة أسابيع، وذلك للحد من إمكانية حدوث التورم.



Arm-Lift Scars

1. Transverse 2. Vertical 3. Extended

#### الإجراءات الوقائية بعد الجراحة

1. الحرص على عدم رفع ذراعيك فوق مستوى الكتف لمدة 3 أو 4 أسابيع.

2. المساج بعد أسبوع إلى 3 أسابيع من العملية. يمكنك القيام به بنفسك في المنزل أو الرجوع إلى العيادة للتوجيه والمساعدة. إليك بعض الفيديوهات التوضيحية لعمل المساج: [رابط \(1\)](#)، [رابط \(2\)](#)، [رابط \(3\)](#)<sup>2</sup>.
3. تجنب ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية التي تستخدم فيها ذراعيك لمدة 6-8 أسابيع، فقد يؤدي إلى تمدد الجروح.
4. يجب الحد من الأملاح في نظامك الغذائي للتخلص من التورم على نحوٍ أسرع.
5. تناول الأطعمة الغنية بالألياف، مثل الفاكهة والخضروات لتجنب حالات الإمساك.
6. يجب التوقف عن التدخين، لأنه يبطئ عملية الشفاء وقد يجعلك أكثر عرضة للإصابة بالعدوى.

### النتائج ومراحل التعافي

- يمكن ملاحظة التحسن والخطوط الأكثر سلاسة وإحكامًا الناتجة عن جراحة شد الذراعين فور إجراء العملية تقريبًا. وإن تسبب التورم والكدمات في حجب النتائج الأولية بشكل ما. وستبقى ندبة في مكان الشق.
- تزول الكدمات والتورم بوجه عام في غضون فترة 10-14 يومًا، وعندئذ تشعر بارتياح.
- نتائج جراحة شد الذراعين هي نتائج طويلة الأمد بشرط المحافظة على وزن ثابت ولياقة عامة. وقد تفقد بعض الصلابة مع تقدم العمر. وفي بعض الأحيان قد يتم اللجوء إلى جراحة إضافية بعد فترة للوصول إلى النتيجة المرجوة.

### المتابعة

في البداية يتم المتابعة من خلال الزيارة في العيادة من مرة إلى مرتين أسبوعيًا، لمدة شهر من تاريخ العملية. وفي الشهر التالي، يتم إجراء زيارة كل أسبوعين. ثم تكون هناك متابعة شهرية (مرة في الشهر) لمدة 6-12 شهرًا.

### المخاطر المحتملة

إن قرار إجراء الجراحة التجميلية هو قرار شخصي بالدرجة الأولى، وبالتالي فعليك أن تقرر ما إذا كانت الفوائد المنتظرة ستحقق أهدافك، وما إذا كانت المخاطر والمضاعفات المحتملة مقبولة أمام العائد من التدخل التجميلي. كما هو الحال مع أية إجراء جراحي، سيطلب منك التوقيع على نماذج الموافقة للتأكد من فهمك الكامل للإجراء وأي مخاطر أو مضاعفات محتملة، ويتم أخذ صور قبل وبعد العملية لفترات مختلفة لمتابعة التقدم. وبوجه عام، تشمل المخاطر المحتملة لجراحة تجميل الذراع الآتي:

- الندوب: ندوب الشق من شد الذراع دائمة، ولكن عادةً ما توضع في أماكن لا ترى بسهولة. وفي حالات نادرة، يمكن أن تؤدي الشقوق إلى ندوب حمراء مرتفعة. وقد يُوصى بحقن كورتيكوستيرويد أو علاجات أخرى لتحسين مظهر الندوب.

<sup>2</sup> [https://www.youtube.com/watch?v=CIB\\_nqi2u04](https://www.youtube.com/watch?v=CIB_nqi2u04) - <https://www.youtube.com/watch?v=mhpWAECfMPw> - <https://www.youtube.com/watch?v=4QmpXFd1KWl>

- عدم التناسق في شكل ذراعيك: قد يحدث ذلك نتيجة للتغيرات أثناء عملية الشفاء. فبينما سيحاول الجراح أن يجعل ذراعيك تبدو متماثلة قدر الإمكان، إلا أن التماثل المثالي غير ممكناً.
- تغيرات في إحساس الجلد: إن تغيير موضع أنسجة ذراعيك أثناء عملية شد الذراع، يمكنه التأثير على أعصاب الإحساس السطحية. لذا ستشعر في الأغلب ببعض الخدر المؤقت.

## الدواء

R/Tavanic 500mg	قرص واحد يوميًا لمدة 5 أيام
R/Alphintern tab	2 قرص كل 8 ساعات قبل الأكل بنصف ساعة لمدة من 2-3 أسابيع
R/Ketolac SR	قرص واحد كل 12 ساعة بعد الأكل لمدة 5 أيام
R/Panadol 500mg	2 قرص كل 8 ساعات
R/Controloc 40mg	قرص واحد قبل الفطار لمدة 10 أيام
R/Neurontin 300mg	قرص واحد قبل النوم لمدة 5 أيام