



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

- استشاري الجراحة التجميلية والتدريمية

- عضو كلية الجراحين الملكية - إنجلترا

- زميل البورد الأوروبي للجراحة التجميلية والتدريمية

- عضو الجمعية الأمريكية لجراحي التجميل

شد الفخذين

عيادة Breast and Body للجراحات التجميلية والتدريمية

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

موبايل: 01014199440 - واتساب: 01281228352

. ما هو شد الفخذين؟

شد الفخذين هو إجراء جراحي يقلل من ترهل الجلد الزائد والدهون من فخذيك. يمكن أن تتسبب التقلبات في الوزن وفقدان الوزن الهائل والتقدم في السن والوراثة في أن يكون لفخذيك مظهر مترهل فضفاض. هذه حالة لا يمكن تصحيحها من خلال التمارين الرياضية. ستساعدك جراحة شد الفخذين على إعادة تشكيل فخذيك وتحسين أنشطتك اليومية. تحقق من الفيديو التوضيحي هنا ¹ و هنا².

قبل الجراحة... التحضير والتوقعات

يمكن لشفط الدهون وحده إزالة رواسب الدهون الزائدة إذا كانت تتمتع البشرة بمرونة جيدة وتكون قادرة على التوافق بشكل طبيعي مع ملامح الجسم الجديدة بعد شفط الدهون. في الحالات التي تكون فيها مرونة الجلد ضعيفة، قد يوصى بشد الفخذين مع شفط الدهون.

يجب أن يكون وزنك مستقرًا لمدة 3-6 أشهر قبل إجراء الجراحة والحفاظ عليه بعدها للحفاظ على نتائج جمالية جيدة.

يتم إجراء مقابلة مفصلة مع فريقنا الطبي تغطي ما يلي:

- مراجعة تاريخك الطبي وحالتك الصحية الحالية بما في ذلك الفحص البدني الكامل ونتائج أي اختبارات معملية، مثل اختبارات الدم.
 - فحص فخذيك لتحديد خيارات العلاج الخاصة بك.
 - صور لفخذيك من زوايا مختلفة.
 - نظرة عامة على التدخل الجراحي والمخاطر المتوقعة ومراحل الشفاء وكذلك النتائج المتوقعة.
 - تحديد مكان تنفيذ الإجراء الخاص بك وتاريخ العملية.
- قد ينصح فريقنا الطبي بعدم شد الفخذين إذا كنت تعاني من حالة طبية تمنع تخثر الدم أو تعاني من تقلبات مستمرة في الوزن (أو إذا كنت تعاني من زيادة الوزن بشكل ملحوظ) ، أو إذا كنت مدخنا شرها. جراحة شد الفخذين ليست مناسبة للجميع.

تعليمات هامة

- تجنب تناول أسبيرين والفييتامينات والأدوية المضادة للالتهابات والمكملات العشبية، قبل أسبوع واحد من الجراحة ، لأنها يمكن أن تزيد من النزيف.
- تناول فقط تلك الأدوية المعتمدة أو الموصوفة من قبل فريقنا الطبي.
- التوقف عن التدخين, لمدة 3 أسابيع قبل الجراحة.
- رتب لشخص ما ليقودك إلى المنزل بعد الجراحة.

<https://www.ypo.education/plastic-and-reconstructive//inner-thigh-lift-t182/video>

<https://www.ypo.education/plastic-and-reconstructive//outer-thigh-lift-t180/video>

د. اشرف أبو الفتوح خليل

المعادي - برج النخبة الطبي - زهراء آل المعادي شارع 11742

الغوغاء: 01014199440 - واتساب: 01281228352

أثناء الجراحة

التخدير: سيتم مناقشة نوع التخدير وتحديده مع فريقنا الطبي قبل الجراحة. يمكن تطبيق التخدير النصفى مع مهدئ، ومع ذلك ، في بعض الحالات يوصى بالتخدير العام.

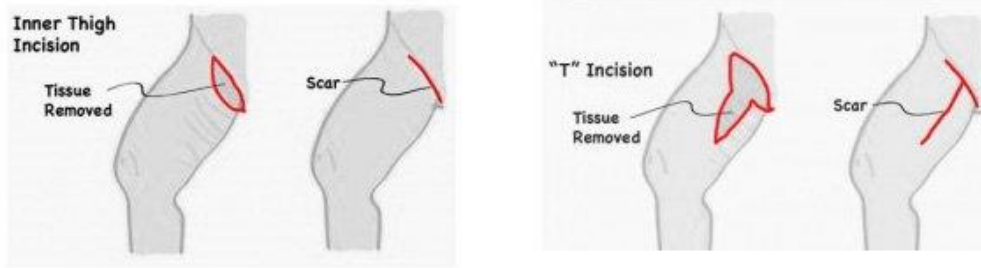
خطوات الإجراء: يمكن استخدام تقنية الشفط لإزالة الدهون (شفط الدهون). يعتمد طول ونمط الشقوق على مقدار الجلد الذي سيتم إزالته. يمكن استخدام تقنية الشفط لإزالة الدهون (شفط الدهون).

شق شد الفخذ الداخلي

إذا كان الجلد الزائد في الجزء العلوي من الفخذ الداخلي، فقد يكون مؤهلاً للحصول على شق أفقي بسيط لشد الفخذ الداخلي الذي يتضمن شقاً في منطقة بداية الفخذ العلوية فقط.

إذا كان الجلد الزائد يصل إلى الجزء الأوسط أو السفلي من الفخذ، فستكون هناك حاجة إلى شق أفقي ورأسي (شق T) من الفخذ إلى الركبة على طول التماس من أجل تحديد الشكل والتناسق المناسب. ثم يتم شد الأنسجة الداخلية وتأمينها بالغرز.

في بعض الأحيان ستكون هناك حاجة إلى تحديد مراحل الجراحة إذا كان هناك دهون زائدة و جلد ، مما يعني أن شفط الدهون وحده سيتم إجراؤه أولاً في عملية جراحية واحدة وسيتم إجراء جراحة لاحقة في وقت مختلف لإجراء عملية شد الفخذين.



شق شد الفخذ الخارجي

قد يتطلب تحسين ملامح الفخذ الخارجي شقاً يمتد من الفخذ حول أعلى جانب الفخذ وعبر الظهر.

عادة ما تسمح التقنيات المتقدمة بوضع الشقوق في مواقع استراتيجية حيث يمكن إخفاؤها بواسطة معظم أنواع الملابس وملابس السباحة. ومع ذلك ، قد تكون الشقوق واسعة.

- تستمر الجراحة لمدة 4-5 ساعات حسب التفاصيل الجراحية وحالة المريض.

د. اشرف أبو الفتوح خليل

المعادي - برج النخبة الطبي - زهراء آل المعادي شارع 11742
الغوغاء: 01014199440 - واتساب: 01281228352



بعد الجراحة

- في معظم الحالات ، يمكنك مغادرة المستشفى في وقت لاحق من نفس يوم العملية ، أو حسب الحاجة.
- سيتم تغطية شقوقك بالضمادات وسيتم لف فخذيك بضمادات مرنة لتقليل التورم.
- سوف يتحسن التورم بمرور الوقت مع العلاج.
- قد يتم وضع أنابيب صغيرة في فخذيك لتصريف أي دم أو سوائل زائدة.
- لا تقلق إذا خرجت سوائل شفط الدهون والمحالييل وظهرت على المشد. قد تكون هذه السوائل بكميات كبيرة ودموية. هذا أمر طبيعي وسينخفض تدريجيا في غضون 3 أيام.
- تتم إزالة أنبوب التصريفي (الدرنقة) خلال او بعد أسبوع بعد الجراحة.
- في بعض الأحيان قد تحتاج إلى ارتداء ملابس ضاغطة (مشد) لبضعة أسابيع للحفاظ على التورم.
- قد تحتاج إلى الانتظار لمدة 2-3 أسابيع على الأقل قبل العودة إلى العمل وبضعة أسابيع قبل استئناف أنشطتك العادية — بما في ذلك ممارسة الرياضة.

احتياطات ما بعد الإجراء

1. تجنب رفع الأثقال أو صعود السلالم لمدة 3-4 أسابيع.
2. ينصح بالمشي ببطء، بدءا من يوم الجراحة لتجنب مخاطر التجلط.
3. تجنب الأنشطة البدنية والرياضية لفخذيك التي قد تمتد الشقوق لمدة 4-8 أسابيع بعد الجراحة.
4. توقف عن التدخين. يبطئ الدخان عملية الشفاء وقد يجعلك أكثر عرضة للإصابة بالعدوى.
5. قلل من تناول الملح الغذائي للمساعدة في التعافي من التورم بشكل أسرع.
6. شرب الكثير من السوائل وتناول نظام غذائي غني بالبروتين والخضروات.

د. اشرف أبو الفتوح خليل

المعادي - برج النخبة الطبي - زهراء آل المعادي شارع 11742
الغوغاء: 01014199440 - واتساب: 01281228352

7. تدليك 1-3 أسابيع بعد الجراحة. يمكنك القيام بذلك بنفسك في المنزل أو طلب الدعم من عيادتنا. تحقق من التدليك ومقاطع الفيديو ذات الصلة [هنا](#) هنا².

التعافي والنتائج

- يظهر الشكل المتناسق الناتج عن جراحة شد الفخذين مباشرة بعد الإجراء. سيتم حجب النتائج الأولية عن طريق التورم والكدمات، وستبقى ندبة حيث تم إجراء الشق.
- سوف تتلاشى الكدمات والتورم بشكل عام في غضون 10-21 يوماً.
- ستكون نتائج جراحة شد الفخذين طويلة الأمد ، بشرط أن تحافظ على وزن ثابت ولياقة عامة. مع تقدم جسمك في العمر ، من الطبيعي أن تفقد بعض مرونة الجلد. في بعض الأحيان قد تكون هناك حاجة لعملية جراحية إضافية بعد فترة للوصول إلى النتيجة المرجوة.

المتابعة

في الشهر الأول بعد الجراحة ، تتم المتابعة عن طريق زيارة العيادة مرة أو مرتين في الأسبوع. في الشهر التالي ، يتم إجراء زيارة كل أسبوعين. ثم زيارات متابعة شهرية (مرة واحدة في الشهر) خلال 6-12 شهراً القادمة.

خطر

قرار إجراء الجراحة التجميلية شخصي للغاية. سيكون عليك أن تقرر ما إذا كانت الفوائد ستحقق أهدافك وما إذا كانت المخاطر والمضاعفات المحتملة لشد الفخذين مقبولة.

سيشرح فريقنا الطبي بالتفصيل المخاطر المرتبطة بالجراحة. كما هو الحال مع أي إجراء جراحي ، سيطلب منك التوقيع على نماذج الموافقة للتأكد من فهمك الكامل للإجراء وأي مخاطر أو مضاعفات محتملة. يتم التقاط الصور قبل وبعد الجراحة وفي فترات مختلفة لمتابعة التقدم.

بشكل عام ، تشمل المخاطر المحتملة المرتبطة بشد الفخذين ما يلي:

- مخاطر التخدير
- تندب: ندوب الشق من شد الفخذ دائمة ولكن عادة ما يتم وضعها في مناطق لا يمكن رؤيتها بسهولة إذا كانت ندبة أفقية فقط. في حالات نادرة، يمكن أن تؤدي الشقوق إلى ندوب حمراء بارزة. يمكن استخدام حقن دواء كورتيكوستيرويد أو علاجات أخرى لتحسين مظهر الندوب.

• تجلط الأوردة العميقة والمضاعفات القلبية والرئوية

• تراكم السوائل

• عدوى

• فصل الجرح الرئيسي

• خدر أو تغيرات أخرى في الإحساس بالجلد

² - https://www.youtube.com/watch?v=CIB_nqi2u04

- <https://www.youtube.com/watch?v=mhpWAECfMPw>

<https://www.youtube.com/watch?v=4QmpXFd1KWl>

د. اشرف أبو الفتوح خليل

المعادي - برج النخبة الطبي - زهراء آل المعادي شارع 11742

العنوان: 01014199440 - واتساب: 01281228352

- ألم مستمر
- ضعف التئام الجروح
- إمكانية الجراحة التصحيحية
- ارتخاء الجلد المتكرر
- تلون الجلد و / أو تورمه
- فقدان الجلد
- عدم تناسب في شكل فخذيك. يمكن أن يحدث هذا نتيجة للتغيرات أثناء عملية الشفاء. أيضا، بينما سيحاول الجراح جعل ذراعيك تبدو متماثلة قدر الإمكان ، فإن التماثل المثالي ليس ممكنا دائما.
- قد تظهر الغرز تلقائيا عبر الجلد أو تصبح مرئية أو تنتج تهيجا يتطلب إزالتها.

دواء

قرص واحد يوميا لمدة 5 أيام	R / تافانيك 500 ملغ
قرص واحد كل 12 ساعة - بعد الوجبات - حتى يزول الألم	آر / كيتولاك ريال
قرصان كل 8 ساعات	آر / بانادول 500 ملغ
قرصان كل 8 ساعات - نصف ساعة قبل الوجبات - لمدة 2-3 أسابيع	آر / ألفينتين
قرص واحد قبل الإفطار ب 30 دقيقة لمدة 10 أيام	R/Controloc 40 ملغ
قرص واحد قبل النوم لمدة 5 أيام	R/Neurontin 300 ملغ

مقتبس في : - الجمعية الأمريكية لجراحي التجميل: <https://www.plasticsurgery.org>

- مايو كلينك: <https://www.mayoclinic.org> غرام/

د. اشرف أبو الفتوح خليل

المعادي - برج النخبة الطبي - زهراء آل المعادي شارع 11742
الغوغاء: 01014199440 - واتساب: 01281228352