د. إياس المدانات
الوحدة 303، الطابق الثالث، المبنى B، مبنى ابن سينا 27، مدينة دبي الطبية، دبي، الإمارات العربية المتحدة
info@eyas.doctor · +971 50 108 8378

DR EYAS MEDANAT

الإرشادات · شدّ الجسم المتقدّم

شد الجسم وشد الذراعين وشد الفخذين



يزيل شد الجسم الجلد المترهل — غالبًا بعد خسارة وزن كبيرة — من الذراعين أو الفخذين أو البطن أو الظهر أو الأرداف. تكون الندبات أطول منها في الإجراءات الأخرى، لذا تتركز معظم العناية بعد العملية على تخفيف الشد عنها أثناء الالتئام والحركة الكافية للحفاظ على الدورة الدموية.

1 لمحة سريعة

مدة الإجراء
2–4 ساعات

التخدير
تخدير عام

العودة إلى المنزل
عادةً 1–2 ليلة

المشد / الضماد
مشد ضاغط ليلًا ونهارًا لمدة 6 أسابيع

الغرز
معظمها قابل للذوبان؛ تُزال الأنابيب (إن وُجدت) في اليوم 3–7

العودة إلى العمل
2–3 أسابيع

الرياضة
المشي من اليوم الأول؛ نادٍ خفيف بعد 6 أسابيع؛ التمارين الكاملة بعد 8–12 أسبوعًا

2 قبل العملية

خاص بهذا الإجراء

- حافظ على وزن ثابت لمدة 3–6 أشهر على الأقل قبل الجراحة.
- التغذية الجيدة تساعد على التئام الجروح الطويلة: تناول ما يكفي من البروتين، وأخبرنا إذا أجريت جراحة سمنة — فقد نفحص الفيتامينات والحديد أولًا.
- أوقف كل أشكال النيكوتين قبل 4 أسابيع على الأقل وبعدها.
- قد نصف لك حقنًا مسيّلة للدم أو جوارب ضاغطة للوقاية من الجلطات — وسنريك كيفية استخدامها.

الاستعداد للجراحة

قبل 2–4 أسابيع

- توقف عن التدخين وجميع أشكال النيكوتين — السجائر والسجائر الإلكترونية والشيشة واللصقات والعلكة — قبل الجراحة بـ 4 أسابيع على الأقل وبعدها بـ 4 أسابيع. النيكوتين يضيّق الأوعية الدموية الصغيرة التي تغذي الجروح، وهو السبب الأكثر شيوعًا لتأخر التئامها.
- أجرِ تحاليل الدم أو تخطيط القلب أو أي فحوصات نطلبها، وأحضر معك أي نتائج حديثة لديك.
- أخبرنا بجميع الأدوية والمكملات والمنتجات العشبية التي تتناولها، وبأي حساسية، وبأي مشكلات سابقة مع التخدير.

- إذا كنت تتناولين حبوب منع الحمل أو العلاج الهرموني، أو تستخدم حقن إنقاص الوزن (مثل أوزمبيك أو ويغوفي أو مونجارو)، فأخبرنا مبكرًا — فبعضها يجب إيقافه قبل التخدير، وسنحدد لك الموعد بدقة.
- رتّب إجازة من العمل ومساعدة في المنزل للأيام الأولى، خاصة إذا كنت تعتني بأطفال صغار.

قبل 10 أيام

- أوقف الأسبرين والإيبوبروفين ومسكنات الالتهاب الأخرى، والمكملات التي تزيد سيولة الدم: زيت السمك / أوميغا 3، وفيتامين E، والجنكة، والثوم، والجنسنغ، والكركم. الباراسيتامول مسموح.
- لا توقف أي دواء مسيّل للدم موصوف لك (مثل الوارفارين أو الأبيكسابان أو الكلوبيدوغريل) من تلقاء نفسك — سنخطط لذلك معك ومع طبيبك.
- تجنب الكحول قبل الجراحة بأسبوع.
- أبلغنا فورًا إذا أُصبت بزكام أو حرارة أو سعال أو قروح البرد أو أي التهاب جلدي — قد نحتاج إلى تأجيل الجراحة حفاظًا على سلامتك.

اليوم السابق

- لا تتناول أي طعام خلال 6 ساعات قبل موعد دخولك. يمكنك شرب الماء فقط حتى ساعتين قبل الموعد، ما لم نحدد لك أوقاتًا مختلفة.
- تناول أدويتك الصباحية المعتادة مع رشفة ماء فقط إذا طلبنا منك ذلك.
- جهّز مكان تعافيك: وسائد إضافية، وملابس واسعة تُفتح من الأمام، وزجاجة ماء، وشاحن الهاتف في متناول يدك.
- رتّب أن يوصلك شخص بالغ إلى المنزل ويبقى معك أول 24 ساعة. لا يجوز أن تقود السيارة أو تستقل سيارة أجرة بمفردك بعد التخدير أو التهدئة.

يوم الجراحة

- استحم واغسل شعرك. لا تضع لوشن الجسم أو المكياج أو الرموش الصناعية أو طلاء الأظافر أو التان الصناعي أو العطر أو مزيل العرق.

- انزع المجوهرات والأقراط، واترك الأغراض الثمينة في المنزل. ارتدِ النظارات بدلًا من العدسات اللاصقة.
- ارتدِ ملابس واسعة ومريحة تُفتح من الأمام وحذاءً مسطحًا.
- أحضر هويتك وقائمة أدويتك، والمشد الضاغط إذا طلبنا منك شراءه.

3 بعد العملية

أدويتك

- أوغمنتين (مضاد حيوي): قرص واحد مرتين يوميًا مع الطعام لمدة 7 أيام. أكمل العلاج كاملًا حتى لو شعرت بتحسن. وأخبرنا قبل الجراحة إذا كانت لديك حساسية من البنسلين.
- ريباريل (لتخفيف التورم والكدمات): قرصان ثلاث مرات يوميًا لمدة 7–14 يومًا، حسب ما نحدده لك.
- بروفين (مسكّن للألم): تناوله فقط عند الحاجة ومع الطعام. إذا كنت لا تستطيع تناول المسكنات المضادة للالتهاب — مثلًا بسبب قرحة المعدة أو مشكلات الكلى أو الربو — فأخبرنا وسنعطيك بديلًا.
- كريم حمض الفوسيديك (كريم مضاد حيوي): ضع طبقة رقيقة على الجروح مرتين يوميًا بعد الاستحمام حتى تلتئم.

الأسبوع الأول

- امشِ كل 1–2 ساعة أثناء الاستيقاظ؛ وحرّك كاحليك دائريًا وتنفس بعمق كل ساعة.

- شد الذراعين: أبقِ ذراعيك مرفوعتين على وسائد أثناء الراحة، ولا ترفعهما فوق مستوى الكتف ولا تحمل شيئًا لمدة 3 أسابيع.
- شد الفخذين: تجنب فتح الساقين على اتساعهما أو القرفصاء لمدة 3 أسابيع؛ واجلس بحذر، وأبقِ منطقة الأربية نظيفة وجافة.

- شد الجسم السفلي: امشِ منحنيًا قليلًا في الأسبوع الأول ونَم ووسائد تحت ركبتيك.

المشد والجروح

- ارتدِ المشد الضاغط ليلًا ونهارًا لمدة 6 أسابيع، ولا تخلعه إلا للاستحمام.
- الاستحمام بعد 48 ساعة (أو عندما تسمح الأنابيب)؛ أبقِ الشرائط وجففها بالتربيت.
- من الشائع وجود مناطق صغيرة بطيئة الالتئام على طول الندبات الطويلة، خاصة حيث تلتقي الندبات — سنضمدها معك.
- لا بانيو ولا أحواض سباحة ولا ساونا لمدة 4–6 أسابيع. علاج الندبات بالسيليكون من الأسبوع الثالث، واحمِ الندبات من الشمس لمدة عام.

الحياة اليومية

- لا ترفع أكثر من 5 كغ لمدة 6 أسابيع.
- تناول البروتين في كل وجبة واشرب جيدًا — فالتئام الجروح الطويلة يحتاج إلى طاقة.
- تجنب الإمساك والحزق؛ واستخدم الملين الخفيف الذي نعطيك إياه.

4 مراحل التعافي أسبوعًا بأسبوع

اليوم 1–3
شد وألم؛ الأنابيب في مكانها؛ المشي لمسافات قصيرة.

الأسبوع 1
إزالة الأنابيب عادةً؛ أول مراجعة للجرح.

الأسبوع 2–3
العودة إلى العمل المكتبي؛ المشي لمسافات أطول كل يوم.

الأسبوع 6
خلع المشد، نادٍ خفيف.

الشهر 3–12
يهدأ التورم؛ تتسطح الندبات وتبهت خلال 12–18 شهرًا.

5 زيارات المتابعة

- بعد 4 أيام من الإجراء
- بعد أسبوعين من الإجراء
- بعد 29 يومًا من الإجراء
- بعد 6 أسابيع من الإجراء

اتصل بنا فورًا إذا لاحظت

- انفتاح حافة الجرح مع سوائل أو رائحة كريهة.
- أن يصبح أحد الطرفين أكثر تورمًا أو ألمًا من الآخر بوضوح.
- حرارة 38 درجة مئوية أو أكثر، أو قشعريرة، أو شعور عام بالتوعك.
- نزيف يبلل الضماد بالكامل، أو لا يتوقف بعد 10 دقائق من الضغط المستمر.
- تورم مفاجئ ومشدود ومؤلم، أو أكبر بوضوح في جهة من الأخرى.
- احمرار يمتد، أو حرارة متزايدة، أو صديد، أو رائحة كريهة من الجرح.
- ألم يزداد بدلًا من أن يتحسن، أو لا تسيطر عليه الأدوية التي أعطيناك إياها.
- ألم أو تورم أو احمرار في ربلة الساق، أو ضيق تنفس جديد أو ألم في الصدر — اتصل بـ 998 أولًا.

⊕ ألم في الصدر أو صعوبة في التنفس أو نزيف شديد لا يتوقف: اتصل بالإسعاف على 998 أو توجّه إلى أقرب قسم طوارئ، ثم أبلغنا.

أسئلة خلال فترة التعافي — راسل العيادة أو اتصل بها في أي وقت — لا يوجد سؤال صغير، ومن الأفضل دائمًا أن تسأل مبكرًا. **+971 50 108 8378** (WhatsApp) · info@eyas.doctor

يقدّم هذا الدليل نصائح عامة. قد يعطيك د. إياس تعليمات خاصة بك — في الاستشارة أو عند عودتك إلى المنزل بعد العملية. إذا اختلفت تعليماته عن هذا الدليل، فاتبع تعليماته. وإذا لم تكن متأكدًا، راسلنا. آخر مراجعة: نوفمبر 2026.