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 البطن المتكامل

شد البطن (رأب البطن)



يزيل شد البطن الجلد المترهل أسفل البطن ويصلح انفصال عضلات البطن. وهو من أكثر إجراءات الجسم تحويلًا للشكل، ومن أكثرها حاجة إلى عناية دقيقة بعده: حماية إصلاح العضلات، والحفاظ على حركة الدورة الدموية، وعدم شد الندبة مبكرًا.

1 لمحة سريعة

مدة الإجراء	التخدير	العودة إلى المنزل	المشد / الضماد
2–3 ساعات	تخدير عام	عادةً ليلة واحدة	حزام أو مشد للبطن ليلًا ونهارًا لمدة 6 أسابيع

الغرز	العودة إلى العمل	الرياضة
معظمها قابل للذوبان؛ تُزال الأنابيب (إن وُجدت) في اليوم 3–7	2–3 أسابيع	المشي من اليوم الأول؛ نادٍ خفيف بعد 6 أسابيع؛ تمارين البطن بعد 8–12 أسبوعًا

2 قبل العملية

خاص بهذا الإجراء

- إيقاف كل أشكال النيكوتين قبل 4 أسابيع أمر أساسي — فهو السبب الرئيسي لتأخر التئام الجرح بعد شد البطن.
- حافظ على وزن ثابت يمكنك الاستمرار عليه؛ فالحمل مستقبلًا أو التغير الكبير في الوزن قد يؤثر في النتيجة.
- جهّز كرسيًا قابلًا للإمالة أو مجموعة وسائد، وكرسيًا يمكنك النهوض منه دون استخدام عضلات البطن.
- قد نصف لك حقنًا مسيّلة للدم أو جوارب ضاغطة بعد الجراحة 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 منحنيًا قليلًا عند الوركين خلال أول 7–10 أيام لتخفيف الشد عن الجرح، ثم استقم تدريجيًا كلما شعرت بالراحة.
- استرح وظهرك مرفوع ووسادة تحت ركبتيك، بوضعية «كرسي الشاطئ» — بما في ذلك أثناء النوم.
- انهض وامشِ كل 1–2 ساعة أثناء الاستيقاظ. حرّك كاحليك دائريًا وتنفس بعمق 10 مرات كل ساعة.
- للنهوض من السرير، استدر على جانبك وادفع نفسك بذراعيك — لا تجلس مباشرة.

- إذا وُضعت أنابيب تصريف، فأفرغها وسجّل الكمية مرتين يوميًا؛ وتُزال عندما تقل الكمية.

الجرح

- تمتد الندبة منخفضة عبر أسفل البطن، وعادةً تخفيها الملابس الداخلية، مع ندبة ثانية صغيرة حول السرة.

- أبقِ الشرائط أو الضمادات في مكانها وجافة؛ وسنفحصها ونغيّرها في زيارات المتابعة. يمكنك الاستحمام بعد 48 ساعة (أو عندما تسمح الأنابيب) ثم التجفيف بالتربيت.
- بعد إزالة الضمادات، ضع كريم حمض الفوسيديك على الجرح مرتين يوميًا حتى يلتئم.
- من الشائع ظهور قشور صغيرة أو نقاط بطيئة الالتئام — غالبًا في منتصف الندبة أو حول السرة — في الأسابيع الأولى. أبقها نظيفة وجافة وسنضمدها معك.
- خدر أسفل البطن طبيعي وقد يستغرق أشهرًا ليتحسن — تجنب قِرب الماء الساخن ووسائد التدفئة عليه.
- لا بانيو ولا أحواض سباحة ولا ساونا لمدة 4–6 أسابيع.

الندبات

- بعد التئام الجرح تمامًا (عادةً بعد نحو 3 أسابيع)، ابدأ باستخدام شرائط السيليكون للندبات. ارتدِها ليلًا ونهارًا، ولا تنزعها إلا للاغتسال، لمدة 3 أشهر على الأقل.
- تكون الندبات وردية ومتماسكة في البداية، ثم تلين وتبهت تدريجيًا خلال 12–18 شهرًا.
- أبعد الندبات عن الشمس لمدة عام على الأقل — فالشمس تجعلها أغمق. غطّها، أو استخدم واقي SPF 50 بعد التئامها.

الحزام وحماية إصلاح العضلات

- ارتدِ الحزام أو المشد ليلًا ونهارًا لمدة 6 أسابيع، ولا تخلعه إلا للاستحمام.

- لا ترفع أكثر من 5 كغ لمدة 6 أسابيع — بما في ذلك الأطفال وأكياس التسوق.
- تجنب تمارين البطن والبلانك واللف لمدة 8–12 أسبوعًا على الأقل.
- تجنب الإمساك: اشرب جيدًا، وكُل الألياف، واستخدم الملين الخفيف الذي نعطيك إياه. تجنب الحزق.
- اضغط وسادة على بطنك عند السعال أو العطس أو الضحك.

4 مراحل التعافي أسبوعًا بأسبوع

اليوم 1–3
أكثر فترة انزعاج؛ المشي منحنيًا؛ الأنابيب في مكانها.

الأسبوع 1
إزالة الأنابيب عادةً؛ المراجعة الأولى.

الأسبوع 2–3
الوقوف باستقامة أكبر؛ العودة إلى العمل المكتبي؛ والقيادة عندما تستطيع الضغط على الفرامل بقوة دون ألم.

الأسبوع 6
خلع الحزام، نادٍ خفيف وسباحة.

الشهر 3–12
تمارين البطن؛ يهدأ التورم وتتسطح الندبة وتبهت.

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

⚠ أن يصبح جلد أسفل البطن داكنًا أو تظهر عليه فقاعات أو يصبح باردًا.

⚠ تجمع سوائل فوق الندبة يتموّج أو يكبر (سيروما) — يمكننا تصريفه بسهولة في العيادة.

⚠ 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.