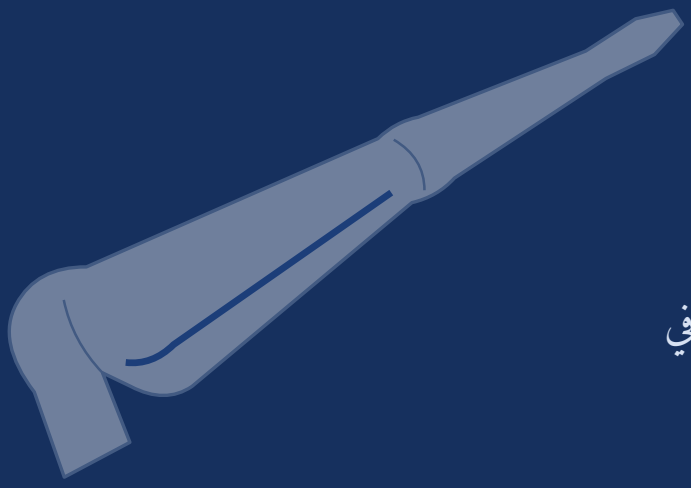
Plastic Surgery Institute

دليل المريض · جراحة تنسيق أعلى الذراع

شدّ الذراعين



قرار شخصي. تعرّف إلى التشريح والخيارات والتحضير والتعافي وحدود النتائج.

02 فهم عملية شدّ الذراعين
03 الاستشارة والتحضير
04 العملية والشقوق
05 التعافي والنتائج
06 المخاطر والسلامة
07 التكلفة واختيار الجرّاح



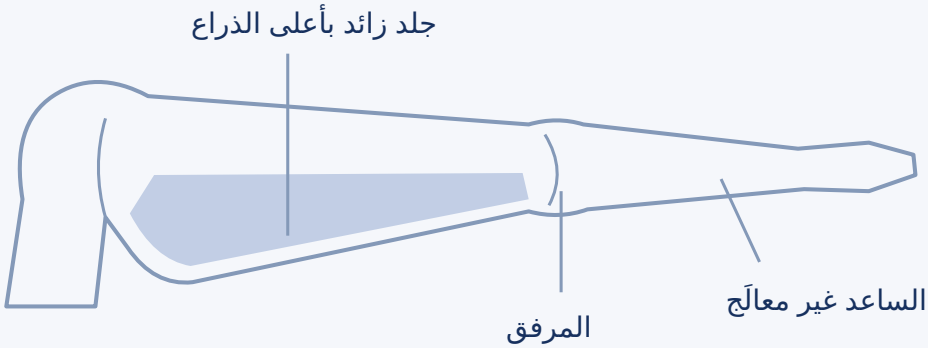
د. عماد شحادة

معهد الجراحة التجميلية
63 شارع الصوراتي، بناية حمرا نصيف، الطابق الأول، بيروت، لبنان
الهاتف +9611746345 · واتساب +9613307854
psi@psi-lb.com

01 · الأساسيات

فهم عملية شدّ الذراعين

تزيل عملية شدّ الذراعين الجلد الزائد من أعلى الذراع، وقد تقلل دهونًا مختارة. يقوم القرار أساسًا على تحسين الشكل مقابل ندبة دائمة.



رسم تثقيفي، وليس خطة جراحة فردية أو توقعًا للنتيجة.

الجلد الزائد يختلف عن الدهون

قد يترك تغير الوزن والتقدم في العمر والصفات الوراثية أنسجة مرتخية على الوجه الداخلي أو الخلفي لأعلى الذراع. يقلل الشفط دهونًا مختارة لكنه لا يزيل جلدًا زائدًا واضحًا. تقوّي الرياضة العضلات دون شد موثوق للطية الجلدية المتدلية. يحدد الفحص الأنسجة المساهمة.

ما الفائدة المحتملة؟

قد تحسن إزالة الجلد وتشكيل أنسجة الدعم تناسق أعلى الذراع. ويسعى بعض الأشخاص إلى تخفيف الاحتكاك أو صعوبة الملابس والنظافة. وضّح إن كان همك المظهر أو الراحة أو كليهما. ليست العملية علاجًا لإنقاص الوزن، ولا تضمن قياسًا معينًا أو تناظرًا تامًا.

تقبّل الندبة قبل الاختيار

غالبًا ما يحتاج الامتداد الطويل للجلد الزائد إلى ندبة أطول على الوجه الداخلي أو الخلفي الداخلي. يناسب خيار الإبط القصير حالات مختارة من الزيادة القريبة منه، لا الجميع. إن كنت لا تقبل ندبة ظاهرة، فناقش البدائل أو عدم الجراحة.

التوقيت مهم

يساعد الوزن الثابت والصحة العامة وعدم استخدام النيكوتين والتوقعات الواقعية في تقييم الملاءمة. إذا كنت تخطط لمزيد من فقدان الوزن، فناقش التوقيت قبل الحجز. قد تعيد تغيرات الوزن والعمر تمديد الأنسجة؛ ولا تدوم كل جوانب النتيجة بالضرورة.

02 · قبل الجراحة

الاستشارة والتحضير

تربط الاستشارة أهدافك بتوزّع الجلد وصحتك وأنشطتك اليومية. يوجّه مقدار الجلد الزائد الخطة، لا الوعد بندبة صغيرة جدًا.

معلومات مهمة للمناقشة

- وضّح تغيرات الوزن وجراحة إنقاص الوزن وعمليات الذراع أو الثدي والندبات ومشكلات الالتئام السابقة.
- اذكر الأمراض والحساسية والأدوية والفيتامينات والأعشاب والمكمّلات والكحول والنيكوتين.
- أبلغ عن تورّم الذراع أو علاج العقد اللمفاوية أو الخدر أو أعراض الأعصاب أو تاريخ النزف والجلطات.

الفحص والتخطيط

يقيّم الجرّاح الجلد والدهون من الإبط إلى المرفق، والفروق بين الذراعين ونوعية الأنسجة والامتداد المحتمل نحو جانب الصدر. توثق القياسات والصور البداية. ناقش موضع الندبة والذراع منخفضة أو مرفوعة، وهل تشمل الخطة امتدادًا صدريًا أو شفطًا اختياريًا.

التحضير الآمن

قد تحتاج إلى فحوص وتقييم طبي. بعد فقدان وزن كبير، اسأل عن التغذية أو المشكلات الصحية التي تحتاج إلى مراجعة قبل التئام شق طويل. اطلب خطة فردية للإقلاع عن النيكوتين. راجع الأدوية المؤثرة في النزف أو الشفاء، ولا توقف علاجًا موصوفًا دون موافقة الطبيب الذي وصفه.

مساعدة في المهام اليومية

رتّب النقل ووجود بالغ في الليلة الأولى ومساعدة إضافية عند الحاجة. قد يصعب اللباس والاستحمام وتحضير الطعام ورعاية الأطفال مع تقييد حركة الذراعين. أكّد تعليمات الصيام والنظافة والوصول والتواصل خارج الدوام.

حدّد النطاق بوضوح

اسأل عن المغادرة في اليوم نفسه أو المراقبة ليلًا ومن يتولى التخدير وعلاج المضاعفات. قد يزيد جمع العمليات متطلبات التعافي. ينبغي أن تغطي الموافقة البدائل والندبات الدائمة وقيود النشاط واحتمال العلاج الإضافي.

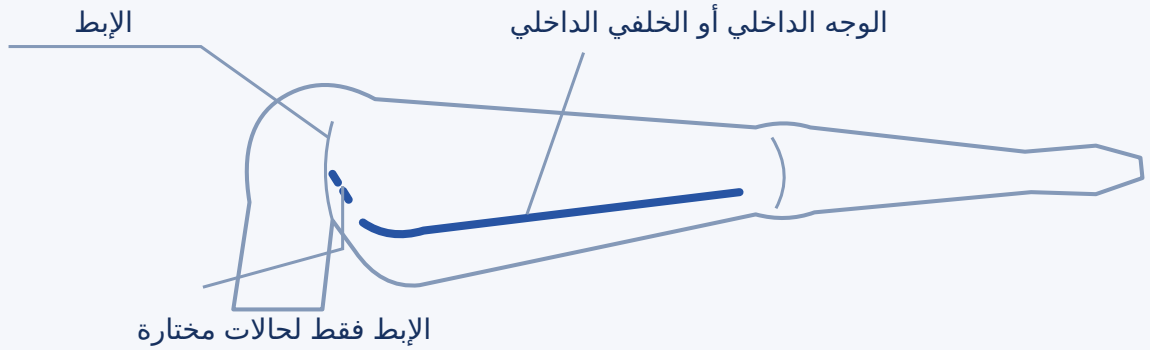
03 · يوم العملية

العملية والشقوق

تختلف الشقوق بحسب مدى الجلد الزائد وموضعه. تعالج أعلى الذراع بين الإبط والمرفق، وليست خطًا روتينيًا يمتد على الساعد.

التخدير والمراقبة

قد تتضمن الخطة التخدير العام أو التسكين الوريدي مع تخدير موضعي مناسب. يوصي الفريق بالخيار بحسب الصحة ومدى الجراحة. المراقبة والمنشأة الملائمة ضروريتان، وترتيبات المغادرة فردية.



رسم تثقيفي، وليس خطة جراحة فردية أو توقعًا للنتيجة.

خيارات وليست نمطًا موحدًا

يمتد الشق عادة على الوجه الداخلي أو الخلفي الداخلي لأعلى الذراع، من الإبط باتجاه ما فوق المرفق، بطول يناسب الجلد الزائد. قد يعالج شق محدود داخل الإبط زيادة صغيرة مختارة قربه، لكنه لا يصحح ترهّل الذراع كله. قد يلزم امتداد نحو جانب الصدر في بعض الحالات، مع زيادة طول الندبة.

إعادة تشكيل الأنسجة

يُزال الجلد الزائد وقد تُعاد صياغة أنسجة الدعم بغرز داخلية. وقد تُزال دهون مختارة مباشرة أو بالشفط حسب الخطة. لا يعني ذلك شدّ عضلات الذراع بصورة روتينية، ولا يحل الشفط محل الاستئصال عند وجود جلد زائد واضح.

الإغلاق والحماية المبكرة

تغلق الجلد غرز قابلة للامتصاص أو للإزالة. قد تُستخدم ضمادات ومصرف مؤقت وضغط موصوف. يشرح الفريق ما هو موجود والعناية به وموعد فحصه. لا تنزع المصارف أو تغير اللفافات بنفسك.

تبقى الندبات

قد تتسع أو تتثخن أو تظل ظاهرة رغم اختيار موضعها بعناية. توضح الرسوم وصولًا محتملًا فقط، ولا تقدم تعليمات للقطع أو كل الاختلافات. اتفق مع الجرّاح على الامتداد المرجح للندبة قبل العملية.

04 · بعد الجراحة

التعافي والنتائج

الالتئام فردي. تؤثر طبيعة العمل وطول الشقوق والجراحات المصاحبة وصحتك في توقيت العودة الآمنة إلى النشاط.

اتبع الخطة المكتوبة

قد تحدث كدمات وتورّم وانزعاج وتغير بالإحساس مبكرًا. تعلّم العناية بالجروح والمصارف واستخدام الوصفات ومواعيد المتابعة. يرتبط فحص الضمادات والغرز أو إزالتها بالالتئام، لا بتاريخ ثابت للجميع. لا تضع كريمًا غير معتمد على جرح مفتوح.

احمِ الشقوق الطويلة

تجنب الشد والاحتكاك والضغط المفرط. اسأل عن مدى رفع الذراعين وحركتهما وعن حمل الأشياء والدفع وحمل الأطفال والنشاط فوق الرأس. لا تختَر حدًا للأوزان أو تمارين تمدد من دليل عام. يوجّه الفريق الحركة اللطيفة والوقاية الفردية من الجلطات.

الضغط وصفة وليس اختصارًا للتعافي

استخدم الكم أو اللفافة فقط إذا وصفهما الفريق وشرح الملاءمة والمدة. لا تزِد الشد بنفسك ولا تفترض أن الضغط الأكبر يحسن الشكل. أبلغ عن زيادة الألم أو الخدر أو تورّم اليد لفحص التروية والأعصاب وملاءمة اللباس.

العودة للحياة اليومية

اطلب موافقة فردية للعمل والقيادة والاستحمام والرياضة والعناية بالإبطين. يختلف العمل المكتبي عن اليدوي. لا تقد مع النعاس الدوائي أو عدم القدرة على التحكم الآمن بالمركبة. يستقر التورّم والندبات خلال أشهر، وتبقى الندبات دائمة. قد يؤثر الوزن والعمر في الشكل.

اطلب المساعدة سريعًا

تواصل مع الفريق عند الحمّى وانتشار الاحمرار وتزايد الألم والإفرازات المهمة وانفتاح الجرح أو تورّم جديد بالذراع أو اليد. ضيق النفس المفاجئ أو ألم الصدر أو الانهيار يستلزم الطوارئ فورًا، لا رسالة روتينية للعيادة.

05 · قرار مستنير

المخاطر والسلامة

للعملية مخاطر خاصة بالجروح والأعصاب والتصريف اللمفاوي، فضلًا عن المخاطر العامة للجراحة. ناقشها قبل قبول مقابل الندبة.

النزف والعدوى والمخاطر العامة

قد يحتاج النزف أو التجمّع الدموي إلى علاج. العدوى ومضاعفات التخدير والجلطات، بما فيها الانصمام الرئوي، ممكنة. تؤثر صحتك ومدى العملية في المخاطر؛ ووصف الجراحة بالتجميلية لا يجعلها خالية من الخطر.

الالتئام وفقدان الأنسجة

قد تلتئم الجروح الطويلة ببطء أو تنفصل حوافها، وهو انفتاح الجرح. وقد تحتاج تجمعات السوائل المصلية إلى التصريف. قد تسبب التروية الضعيفة فقدان جلد أو نخرًا دهنيًا. يمكن أن تلزم ضمادات أو أدوية أو جراحة إضافية ويطول التعافي.

الأعصاب والتصريف اللمفاوي

قد تصاب أعصاب مجاورة، مع خدر أو إحساس غير طبيعي أو ألم أو أعراض وظيفية مؤقتة أو دائمة. قد تسبب إصابة الأنسجة اللمفاوية تورّمًا مستمرًا للذراع يُسمى الوذمة اللمفية؛ وهو خطر غير شائع لكنه مهم، ويختلف عن التورّم المبكر المعتاد. اذكر أي علاج سابق للعقد أو تورّم موجود أصلًا.

الندبات والشكل والرعاية اللاحقة

قد تكون الندبات واضحة أو عريضة أو بارزة أو مزعجة. يمكن حدوث عدم تناظر أو عدم انتظام أو ترهّل متبقٍ أو عائد وعدم رضا. قد تبرز الغرز العميقة أو تهيج الجلد. قد يساعد التصحيح مشكلات محددة لكنه يضيف مخاطر وندبات وتعافيًا وتكلفة، دون ضمان التناظر التام.

موافقة تناسب حالتك

هذه ليست قائمة كاملة أو تقديرًا لمخاطرك. اسأل عن أهم المضاعفات لك ومراعاة الأعصاب واللمف والخطة إذا انفتح الجرح. اعرف من يتولى الرعاية إن طال التعافي.

لا تتجاهل التغيّر

ضعف جديد أو خدر متزايد أو تورّم مفاجئ أو ذراع مؤلمة مشدودة يحتاج إلى تقييم سريع. صعوبة التنفس وألم الصدر طوارئ. أرقام الصفحة الأخيرة للعيادة ولا تحل محل خدمات الطوارئ.

06 · التخطيط المسبق

التكلفة واختيار الجرّاح

اختر جرّاح تجميل مؤهلًا وذا خبرة ومنشأة مرخّصة مناسبة. ينبغي شرح الهدف الشكلي والرعاية اللازمة لجروح أعلى الذراع الطويلة.

اطلب تفصيل التكلفة

أكّد أتعاب الجرّاح والتخدير والمنشأة والفحوص والأدوية والضمادات وأي لباس ضاغط والمتابعة. وضّح إن كان الشفط أو الامتداد نحو الصدر مشمولًا. تعتمد الرسوم على النطاق ومكان الرعاية؛ ووصف «ندبة قصيرة» لا يشرح العملية وحده.

افهم ترتيبات الرعاية الإضافية

اسأل عن تكلفة زيارات الجروح الإضافية وعلاج المضاعفات والمراقبة المطولة والتصحيح. اعرف من يغطي العيادة عند غياب الجرّاح. لا يقدم الدليل سعرًا أو تمويلًا أو وعد تأمين؛ راجع أي تغطية مباشرة مع شركتك قبل الالتزام.

أسئلة مفيدة

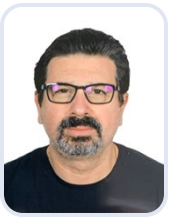
- ما مؤهلاتك وخبرتك في شدّ الذراعين، بما فيه جلد زائد يشبه حالتي؟
- لماذا يناسبني شق داخلي أو خلفي داخلي؟ وما الذي سيبقى بخيار الإبط وحده؟
- كيف تراعي الأعصاب والتصريف اللمفاوي وعلاجات الذراع أو الثدي السابقة؟
- أين تُجرى العملية ومن يوفر التخدير وما دعم الطوارئ المتاح؟
- ما المساعدة اللازمة في المنزل وكيف أصل إلى مختص خارج الدوام؟

اختر دون ضغط

ناقش الموازنة بين تغير الشكل وندبة دائمة قد تكون ظاهرة. اطلب أمثلة ملائمة دون توقع نتيجة مطابقة. قارن وضوح شرح الحدود والعناية بالجروح والمتابعة، لا السعر وحده. أخذ وقت أطول أو طلب رأي آخر أو عدم الجراحة خيارات معقولة.

حجز استشارة

لنتحدث عن أهدافك



د. عماد شحادة

معهد الجراحة التجميلية

العنوان
63 شارع الصوراتي، بناية حمرا نصيف، الطابق الأول، بيروت، لبنان

الهاتف
+9611746345

واتساب
+9613307854

البريد الإلكتروني
psi@psi-lb.com

هذا الدليل للتثقيف العام فقط، وليس نصيحة طبية فردية أو خطة علاج. لا يضمن نتيجة معينة ولا يغني عن استشارة شخصية شاملة مع جرّاح تجميل مؤهل وذي خبرة. اتبع تعليمات فريقك المعالج.

للمزيد من القراءة · معلومات طبية رسمية
العملية · السلامة · دليل المستشفى