

# CLİNİK BAYTEKİN

## Op. Dr. Çağhan BAYTEKİN

### *Estetik ve Plastik Cerrahi Kliniği*

#### ABDOMİNOPLASTİ (Karın Germe )

Abdominoplasti adı verilen karın germe estetiği; karın ön duvarı bölgesindeki sarkma ve deformasyonları gidermek üzere yapılan bir ameliyattır. Aşırı kilo alıp verme, doğum sonrası, karın kaslarının gebelik nedeniyle veya yapısal olarak birbirinden ayrılması, yaşlanmaya bağlı karın kasları ve derisinin elastikiyetinin bozularak deformasyona uğraması ve aşırı yağlanma sonucunda, karın duvarını oluşturan yapılarda gevşeklik, deride çatlaklar ve sarkmalar meydana gelmektedir. Kişinin görünümünü bozan bu deformasyonlar karın germe estetiği ile giderilmekte ve hemen ardından karın bölgesinde son derece çarpıcı bir düzelme sağlanabilmektedir.

Abdominoplasti ameliyatında karın ön duvarında sarkan ve sıklıkla çatlaklar ile komplike olmuş deri ve deri altı yağ dokusu kesilerek çıkarılırken, bel kısmına uygulanan liposuction yani yağ alma işlemi ve karın ön duvarı kaslarına uygulanan plikasyon yani kasları sıkılaştırma işlemi sonucunda; düz bir karın duvarı ve ince bir bel kavisi elde edilebilmektedir.

Karın germe ameliyatında, karın derisinin sarkıklık derecesi, varsa çatlakların miktarı ve yerleşimi ve karın kaslarındaki gevşeklik derecesine göre tam karın germe veya mini karın germe işlemi planlanmaktadır.

Basitçe tam karın germe ameliyatında göbek deliğinin yeri değiştirilerek yeni göbek deliği oluşturulurken, mini karın germe işleminde sadece göbek altındaki sarkık deri kısmı uzaklaştırılır, göbek deliğinin yeri değiştirilmez ve işlem liposuction ile desteklenir.

Karın germe ( abdominoplasti ) planlanırken istenilen sonucun elde edilebilmesi için; karın derisinin elastikiyeti, derideki sarkıklığın miktarı, çatlak olup olmadığı ve karın kaslarındaki ayrılmanın derecesi gibi bazı kriterlere dikkat etmek gerekmektedir. Kişinin bu özelliklerine bakılarak karında yapılacak germe miktarına karar verilir.

Doğumdan en az 9 ay sonra karın estetiği girişimi yapılabilir. Zaten doğum sonrası kadın vücudunun 9-12 ay süren fizyolojik bir toparlanma süreci olacaktır. İdeali, bu sürecin tamamlanmasıyla birlikte, geride kalmış olan deformasyonlara müdahalede bulunmaktır. Yakın dönemde bir hamilelik planlıyorsanız bu konuyu hekiminizle ameliyat öncesi konuşmalısınız.

#### **Karın germe ameliyatı öncesinde hazırlık**

Ameliyat öncesi hazırlık için size yeme, içme, sigara içme, bazı ilaç ve vitaminlerin alınması veya alınmaması gibi noktaları içeren bazı özel önerilerde bulunulacaktır. Ameliyattan en az 1 hafta öncesinde E vitamini, aspirin ve bitki çayları gibi kanı sulandıran tipteki ilaç ve besinlerden uzak durmalısınız. Aynı zamanda kullandığınız her ilacı doktorunuza iletmeli, varsa doğum kontrol hapları gibi hormon preparatlarını da doktor kontrolünde bırakmalısınız. Eğer sigara içiyorsanız, ameliyat öncesi en az 2 hafta ve ameliyat sonrası en az 2 hafta sigara içmemelisiniz. Sigara içilmesi, yara iyileşme problemleri yaratacağından, izlerde kalıcı sorunlar ortaya çıkabilir. Ayrıca yine ameliyat öncesinde vücut direncini düşürmesi yönünden yıpratıcı yoğunlukta diyet programı uygulamamalısınız, aşırı diyet iyileşme potansiyelini de azaltabilir. Ameliyat döneminde soğuk algınlığı

veya herhangi bir enfeksiyon varlığında ameliyat ertelenebilir. Ameliyat öncesinde bol posalı gıdalar yemenizde ve 1 gün öncesinde gaita yumuşatıcı ilaçlar almanızda fayda olacaktır. Zira bu yaklaşım, ameliyat sonrası kabızlık ve gaz problemleri yaşamınızı engelleyecek ve daha rahat bir süreç geçirmenizi sağlayacaktır. Hazırlık yaparken, ameliyat sonrası sizi eve götürecektir ve gerekirse size birkaç gün yardım edecek birisini ayarlamanızda da fayda olacaktır.

### **Ameliyat öncesi**

Ameliyattan 6 saat öncesinde hiçbir şey yiyilip içilmemelidir. Rutin kullandığınız ilaçlar varsa (tansiyon ilaçları vs.) çok az su ile hekiminize danışarak kullanabilirsiniz. Cerrahınız veya asistanları tarafınca size açlık süresi, hakkında bilgi verilecektir. Ameliyatınızdan en az 2 saat önce hastanede olmanız gerekmektedir, böylece anestezi hekimlerinin sizi değerlendirmesi ve gerekli tetkiklerin yapılması sağlanacaktır.

### **Kullanılmaması gerekenler:**

- Aspirin, Coraspin, Plavix, Apranaks, Voltaren, Vermidon gibi ağrı kesiciler (ağrı kesici gerektiğinde Minoset kullanılabilir),
- Ginseng, ginko biloba, co-enzim Q gibi maddeler içeren multivitamin hapları,
- Yeşil çay, keten tohumu, kiraz sapı, domates çekirdeği bitkisel ürünler ve zayıflama ürünleri.

### **Ameliyattan sonra dikkat etmeniz gereken konular nelerdir?**

Ameliyattan çıktığınız andan itibaren mayo şeklinde bir korse giymiş olacaksınız. Korse, dışarıdan sağladığı basınçla aşırı ödem birikimini engellemeye yardımcı olacaktır. Yaklaşık 1 hafta boyunca korseni hiç çıkarmadan, 1 hafta sonra 3 hafta boyunca gündüzleri takmak şeklinde kullanabilirsiniz. Ameliyattan sonra uygun olduğunuzda hemşire yardımıyla mobilizasyonunuz yani yürümeye başlamanız sağlanır. Yürüme ve hareket etme konusunda ne kadar çok çaba gösterirseniz o kadar hızlı bir toparlanma ve iyileşme süreci yaşarsınız. Yürüme pozisyonunuz ilk 5-7 gün hafif öne eğik vaziyette olmalıdır. Bu pozisyon karnınızdaki gerginliği azaltacak, daha rahat etmenizi sağlayacaktır. Aynı şekilde yatarken başın bir miktar dik olması ve dizlerin altına destek konularak V pozisyonunda yatmanız dikiş hattında gerginlik olmasını engelleyecektir. 1 hafta gibi kısa bir süre içerisinde vücut adaptasyon sürecini tamamlayarak, rahat ve normal hareket etmenizde bir engel kalmayacaktır. Günlük hayata dönüş süreciniz, kişisel özelliklere de bağlı olmakla birlikte 10-15 günü bulabilir. Ameliyattan 3 hafta kadar sonra hafif egzersizlere başlamakla birlikte; 6. Haftada spor faaliyetlerinize dönebilirsiniz.

İster estetik ister sağlık ameliyatı olsun her ameliyatın komplikasyonu olabileceğini unutmamak gerekmektedir.

Burada bahsedeceğimiz ve doktorunuzun da muayenenizde ayrıntılı açıklayacağı risklerle pek çok hasta da karşılaşmamıştır. Hastane koşullarında ve birçok karın operasyonu gerçekleştirmiş bir plastik cerrahın komplikasyonları yok denecek kadar azdır. Ama her hasta bilmelidir. Ameliyat öncesi her türlü bilgiye sahip olmanız gerekmektedir. Hasta Onam Formu denilen bir formda da size yazılı ayrıntılı olarak verilecektir.