



ΑΝΟΡΘΩΣΗ ΜΗΡΩΝ

# Τέλος στη χαλάρωση

Η απώλεια βάρους συχνά μας φέρνει αντιμέτωπους με τη χαλάρωση, που πολλές φορές δημιουργεί μεγαλύτερο πρόβλημα από αυτό των περιττών κιλών, ιδιαίτερα στην περιοχή των μηρών. Ο πλαστικός χειρουργός Dr. Ζήσης Κ. Μπουκουβάλας μας μιλάει για την προσωπική του τεχνική, που παρουσιάστηκε στο παγκόσμιο συνέδριο πλαστικής χειρουργικής το 2009, με την οποία αντιμετωπίζεται αποτελεσματικά τόσο η χαλάρωση όσο και το τοπικό πάχος στην περιοχή των μηρών, χωρίς ταλαιπωρία και σημάδια, αλλά με εντυπωσιακά αποτελέσματα.

**Η ανόρθωση μηρών ποια ακριβώς περιοχή αφορά;**

Αφορά πρωταρχικά και κύρια την εσωτερική επιφάνεια των ποδιών, άνωθεν του γόνατος. Αυτό αναφέρεται άμεσα στη χαλάρωση της πρόσθιας αλλά και οπίσθιας έσω επιφανείας, αλλά έμμεσα αφορά όλο το μηρό. Βλέπετε, η αποκατάσταση της χαλάρωσης σε οποιαδήποτε περιοχή έχει άμεσο αντίκτυπο και στις πέριξ αυτής περιοχές, διότι και αυτές επωφελοούνται.

**Πείτε μας δυο λόγια για το πώς γίνεται η επέμβαση (ανόρθωση μηρών)...**

Οφείλω να αναφέρω πως η επέμβαση γίνεται με την προσωπικώς αναπτυχθείσα τεχνική του δισκοπότηρου (grail technique), που παρουσιάστηκε και στο παγκόσμιο συνέδριο πλαστικής χειρουργικής στη Ρόδο το 2009 και η οποία μόνο πλεονεκτήματα έχει σε σύγκριση με όλες τις αντίστοιχες μεθόδους. Η επέμβαση γίνεται μέσα από τομές που ξεκινούν από την περιοχή του εφηβαίου και όχι από τη μηροβουβωνική πτυχή, όπως συνήθως με τις παλαιότερες τεχνικές. Εν συνεχεία, η τομή φέρεται κάθετα για λίγο ανάμεσα στα πόδια και πορευόμενη προς τα πίσω μεταπίπτει στην υπογλουτιαία πτυχή, όπου και τερματίζει. Ο σχεδιασμός του πρόσθιου τμήματος της τομής σε σχήμα δισκοπότηρου (grail) διασφαλίζει την κάλυψή τους κατά τον καλύτερο δυνατό τρόπο. Μετά τη διενέργεια των τομών, κατά την αρχή του χειρουργείου, γίνεται εκτεταμέ-

νη λιποαναρρόφηση/αποκόλληση της έσω επιφανείας των μηρών, που επιτρέπει στο δέρμα να κινητοποιηθεί προς τα πάνω. Το δέρμα που περισσεύει απομακρύνεται και οι τομές συρράπτονται σε πολλαπλά επίπεδα, προκειμένου να επουλωθούν με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.

ανειθύμπτων οιδημάτων στην περιοχή. Σημαντική είναι η αποφυγή έντονης σωματικής δραστηριότητας της ασθενούς στο άμεσο μεταχειρητικό διάστημα, κάτι που προοδευτικά όμως φθίνει μέχρι το μήνα από την επέμβαση, όπου τότε επιτρέπεται πλήρης δραστηριοποίησή της.

σωματικού βάρους (πάνω από 7-10 κιλά) ενέχουν τον κίνδυνο να αρχίσει να παραβλάπεται το τελικό άρτιο αποτέλεσμα της επέμβασης. Τέτοιες επεμβάσεις όμως τις χρησιμοποιεί κανείς σαν αφετηρία αλλαγής για τον εαυτό του, αλλάζοντας παράλληλα και τις τυχόν κακές συνήθειες που τον οδήγησαν εκεί.



ΠΡΙΝ



ΜΕΤΑ



ΠΡΙΝ



ΜΕΤΑ

**Τι πρέπει να κάνει η ασθενής μετά το χειρουργείο;**

Η ασθενής μετά το χειρουργείο φορά έναν ελαστικό κορσέ, που εφαρμόζει ελαφρά πίεση στο πεδίο της επέμβασης, έτσι ώστε να υποστηριχθεί το δέρμα στη νέα του θέση και να αποφευχθεί ο σχηματισμός τυχόν

**Πόσο διαρκεί το αποτέλεσμα;**

Το αποτέλεσμα μιας τέτοιας επέμβασης έχει μεγάλη διάρκεια στο χρόνο, θα έλεγε δε κανείς πως δεν είναι δυνατόν να επανέλθει ποτέ κάποιος στην πριν από το χειρουργείο κατάσταση, όσα χρόνια κι αν περάσουν. Βέβαια, οι μεγάλες αυξομειώσεις

**Ποια θα είναι η αλλαγή στο σώμα μετά την επέμβαση;**

Η αλλαγή στο σώμα είναι μεγάλη. Στην περιοχή των μηρών η αλλαγή είναι εντυπωσιακή, ο ασθενής θα αλλάξει το μέγεθος των ρούχων που φοράει, κάτι που είναι εξαιρετικά επιθυμητό σε όλους. Η τεχνική που ακολουθούμε είναι πολύ σημαντική, γιατί δεν αφήνει εμφανή σημάδια και δεν προκαλεί ανατομικά προβλήματα στη γεννητική χώρα, όπως συνέβαινε με κάποιες παλαιότερες επεμβάσεις! Αντίθετα, όχι μόνο αποκαθίσταται η περιοχή ιδανικά, αλλά και συνεπεία αυτού βλέπει κανείς τη θετική ψυχολογική διάθεση που προκαλεί αυτό στην ασθενή, βελτιώνοντας μαζί με την εμφάνιση και την επιθυμία της για προσοχή του εαυτού της συνολικότερα, αλλά, και το κυριότερο, της αυτοπεποίθησής της.

Ο Dr. Ζήσης Κ. Μπουκουβάλας είναι πλαστικός χειρουργός, διευθυντής πλαστικής χειρουργικής του νοσοκομείου «Metropolitan», διδάκτωρ Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης. Επιπλέον πληροφορίες στο: [www.anagennisi-sa.gr](http://www.anagennisi-sa.gr), e-mail: [info@anagennisi-sa.gr](mailto:info@anagennisi-sa.gr).