



Dr. Mustafa Aydinol

Udgave: september 2026

PATIENTVEJLEDNING

Guiden til kropskonturering efter vægttab

Det, jeg forklarer til alle patienter med løs hud efter stort vægttab: hvilken operation der passer til hvilket område, hvor arrene placeres, hvad der sikkert kan gøres sammen, og hvordan De forbereder Deres krop til operation.

Dr. Mustafa Aydinol

Plastik-, rekonstruktions- og æstetisk kirurg, Istanbul

ISAPS-medlem

Turkish Society of Plastic Reconstructive and Aesthetic Surgeons

Godkendelse til sundhedsturisme, Turkish Ministry of Health



Før De går i gang

Et stort vægttab er en bedrift. Den hud, der bliver tilbage, er ikke et tegn på manglende viljestyrke: når de elastiske fibre først er blevet permanent overstrakt, kan ingen creme, laser, diæt eller træning fuldt ud vende det.

Kirurgi bytter den løse hud ud med en fastere kontur og et planlagt ar. Denne guide forklarer, hvor arrene placeres, hvad hver operation korrigerer, og hvordan jeg vurderer, hvad der sikkert kan gøres sammen, og hvad der bør vente.

Læs den i Deres eget tempo. Når De er klar, så send mig fotografier og Deres vægthistorik, og så fortæller jeg Dem ærligt, hvad jeg ville gøre, og i hvilken rækkefølge.

Dr. Mustafa Aydinol

I denne guide

- 01** Hvad kirurgi kan gøre efter vægttab, og hvad den ikke kan
- 02** Hvad der kan gøres sammen
- 03** Hvilken operation til hvilket område
- 04** Før operation: vægt, medicin og ernæring
- 05** Resultater fra min klinik
- 06** Er De en god kandidat?
- 07** Operationen
- 08** Deres dage i Istanbul
- 09** Efter De flyver hjem
- 10** Risici og ærlige begrænsninger
- 11** Sådan læser De før- og efterbilleder
- 12** Spørgsmål De bør stille enhver kirurg
- 13** Pris og hvordan De får et tilbud
- 14** Om Dr. Aydinol og Deres næste skridt

Hvad kirurgi kan gøre efter vægttab, og hvad den ikke kan

Ved de løse hudfolder og "forklæder", der følger efter stort vægttab, er kirurgisk fjernelse den eneste pålidelige løsning. Hvor meget løs hud der bliver tilbage, afhænger af hvor meget De har tabt Dem og hvor hurtigt, Deres alder, Deres gener, tidligere graviditeter, solskader og rygning.

Jeg vurderer enhver krop på tre måder

Hud

Hvor løs den er, og i hvilke områder. Hud, der "springer tilbage", er et liposuktionsproblem; hud, der bliver, hvor De lægger den, skal fjernes.

Fedt

Hvilket fedt der er tilbage. Liposuktion kan forme det, men ved tynd, løs hud kan liposuktion alene gøre slapheden værre.

Sundhed

Vægtstabilitet, ernæring, blodprocent og andre forhold afgør, hvor meget der sikkert kan gøres i én session.

Hvad kropskonturering ikke gør

- Den efterlader ikke usynlige ar. Arrene er lange, og de planlægges og placeres så omhyggeligt som muligt.
- Det er ikke vægttab. Fedtsugning er aldrig en vægttabsoperation.
- Den opbygger ikke muskeltonus og behandler ikke cellulite.

Kun let løs hud?

Liposuktion og opstramning

Når slapheden er mild, kan liposuktion med Renuvion være nok, især hvor hudkvaliteten stadig er rimelig.

Den ærlige grænse: intet apparat på markedet kan "tage ind" på en hængende hudfold. Det kræver kirurgi. mustafaaydinol.com/da/renuvion-eller-maveplastik/

Kun apparater

Renuvion og Endolift kan reducere mildt løs hud i et beskedent omfang.

Hvad der kan gøres sammen

De fleste patienter har brug for flere operationer. Det afgørende er planen: hvilke områder, i hvilken rækkefølge, og hvor mange i én session.

I én session

Højst tre større løft i én session. En maveplastik, et brystløft eller en brystreduktion samt et arm-, lår- eller baldeeløft tæller hver som én; liposuktion, en BBL og et ryg-løft gør ikke.

I mere end én

I en publiceret serie med 653 patienter efter stort vægttab øgede to eller tre områder sammen ikke komplikationerne væsentligt, men fire eller flere gjorde. Hvis alt ikke kan gøres sikkert på én gang, er svaret to sessioner, ikke en længere.

To eller tre sessioner?

Hvis huden er meget løs, kan et godt resultat kræve to eller endda tre sessioner med flere måneders mellemrum, hver gang først når De er helt kommet Dem. Alder over tres, et højere BMI, anæmi, diabetes, tidligere bariatrisk kirurgi og rygning sænker alle, hvor meget jeg gør ad gangen.

Det første spørgsmål er ikke en prisliste, men planen.

Hvilken operation til hvilket område

Udvidet eller Fleur-de-Lys

Maveplastik

Efter moderat til stort vægttab, typisk udvidet rundt om hofterne. Fleur-de-Lys tilføjer et lodret ar, kun når den øvre mave ellers ville forblive løs.

Ar i bæltehøjde

Nedre kropsløft

Én operation hele vejen rundt om kroppen for mave, hofter, ydre lår og balder, med et ar omtrent i bæltehøjde. Den mest effektfulde mulighed.

Ar på indersiden af overarmen

Overarmsløft

Fra armhulen mod albuen. Operationen med det højeste forhold mellem ar og resultat, så beslutningen er i praksis en beslutning om arret.

Lyske og inderside af lår

Lårplastik

Typisk et L-formet mønster i lysken og ned ad indersiden af låret; et T-formet mønster efter massivt vægttab. Liposuktion er en del af næsten enhver lårplastik.

BH-linje eller øverst på balden

Ryg- og baldeløft

Et rygløft skjuler sit ar under BH-båndet. Et baldeløft kan bevare Deres eget væv som en "begravet" lap for at genskabe form.

Typisk ankerformet mønster

Bryst eller brystkasse

Kvinder har typisk brug for det fulde omvendte T-løft, ofte med implantat eller fedt for volumen. Hos mænd er valget løs hud eller et ar; der findes ingen tredje mulighed.

Hyppige kombinationer

- En maveplastik med et armløft eller et lårøft
- Et rygløft med et brystløft eller en brystreduktion
- Et nedre kropsløft med liposuktion
- Et brystløft med en maveplastik, planlagt som én session

Et ansigtsløft kombineres aldrig med kropskirurgi. Enhver kombination er en konsultationsbeslutning, ikke et menukortvalg.

Før operation: vægt, medicin og ernæring

At nå sin målvægt betyder ikke automatisk, at man er klar. Lange snit heler bedst i en krop, der er stabil, velernæret og ikke anæmisk.

Stabil vægt

Jeg ønsker typisk, at Deres vægt har været stabil i fire til seks måneder. Vægt, der kommer tilbage, vil strække resultatet.

Vægttabsmedicin

Fortsæt med Deres GLP-1-medicin og fortæl os dosis og datoen for Deres seneste injektion. I stedet for at stoppe den ændrer vi fasten: kun klare væsker i de 24 timer før operation. Ændr ikke dosis på egen hånd.

Ernæring og blod

Protein, jern, vitamin B12 og vitamin D kontrolleres og korrigeres først. Anæmi kræver uger, ikke dage, at korrigeres.

Hvad der ellers ændrer planen

- Efter bariatrisk kirurgi: medbring Deres seneste fulde blodtal, ferritin- og B12-resultater.
- Diabetes er den stærkeste forudsigelse for komplikationer efter en maveplastik efter stort vægttab. Medbring Deres seneste HbA1c.
- Rygning: Jeg beder alle patienter om at stoppe i fire uger. De vil ikke blive afvist, men De vil få risikoen forklaret tydeligt.
- Ingen yderligere slankekur i den sidste måned før operation, tilstrækkeligt protein og daglige gåture.

Hvornår er det rette tidspunkt?

Når Deres vægt har været stabil, Deres blodprøver er i orden, og De er klar til at bytte løs hud ud med et planlagt ar. Hvis De stadig taber Dem, så vent.

Resultater fra min klinik

Dette er mine egne patienter, fotograferet før og efter operation.



To patienter

Løs hud, fjernet i én plan

Først: efter 30 kg vægttab, en maveplastik, brystløft med implantater, liposuktion og BBL, før og én uge efter. Derefter: en Fleur-de-Lys maveplastik med brystløft med implantater, BBL og liposuktion, før operation og efter.

Flere resultater



Brystløft, maveplastik, 360 liposuktion og BBL

Alder 60. Før (venstre) og én uge efter (højre). Et lårløft og et ansigtsløft planlægges som senere trin.



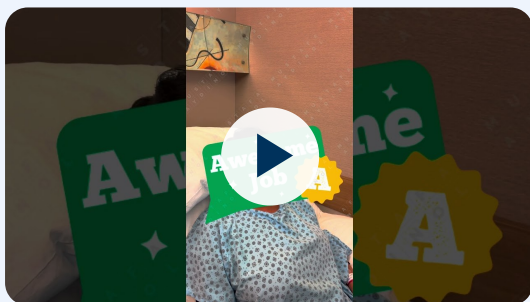
Maveplastik, brystløft med implantater, liposuktion og BBL

Før (venstre) og efter (højre).



Overarmsløft

Før (øverst) og efter (nederst), med arret langs indersiden af overarmen.



PATIENTHISTORIE

En patient fra Canada: liposuktion, en Fleur-de-Lys maveplastik og et armløft.



Scan for at se

Flere resultater: mustafaaydinol.com/da/foer-og-eftergalleri/

Er De en god kandidat?

De bedste kandidater har nået en stabil vægt, er i god almen helbredstilstand og er klar til at bytte løs hud ud med et planlagt ar.

Mine patienter efter vægttab kommer fra tre retninger

Efter bariatrisk kirurgi

Løs hud i flere områder på én gang. Ernæring og blodprøver kontrolleres, før noget planlægges.

Efter vægttabsmedicin

GLP-1-medicin påvirker hudkvaliteten hurtigt. Ved lidt slaphed kan liposuktion og Renuvion være nok; ved mere, kirurgi.

Efter kost og motion

En stabil vægt opnået over tid, med løs hud i ét eller flere områder, ofte planlagt i etaper.

Hvornår jeg vil sige nej, eller ikke endnu

- De taber Dem stadig. Vent, til den har været stabil.
- De er ikke klar til at acceptere arret. Valget er løs hud eller et ar; der findes ingen tredje mulighed.
- Deres BMI er 30 eller højere, og De ønsker liposuktion eller et arm-, lår- eller kropsløft. En maveplastik alene kan stadig være mulig.
- De beder om syv eller otte operationer på én gang. Sådan fungerer det ikke; vi planlægger etaperne sammen.

Operationen

BEDØVELSE

Generel anæstesi, på et akkrediteret hospital

OPERATIONSTID

Ca. 2 til 3 timer pr. løft; et nedre kropsløft 4 til 6 timer

HOSPITAL

Én nat; to ved maveplastik, kropsløft eller kombinerede løft

DRÆN

Fjernes i Istanbul, typisk mellem dag to og dag fem

Hvis vi ikke kan gøre det hele sikkert i én session, er svaret to sessioner frem for en længere.

Beskyttelse af Dem under og efter operationen

De går inden for få timer efter operationen. Tidlig mobilisering, kompression og, hvor det er indiceret, blodfortyndende injektioner beskytter Dem mod blodpropper.

Til flyrejsen hjem bærer De graduerede kompressionsstrømper, begge veje. Dræn efterlades aldrig til, at De selv skal håndtere dem derhjemme.

Deres dage i Istanbul

Planlæg cirka syv dage i Istanbul, også ved en større kombineret operation.

Dag 0

Operation

Deres operation i generel anæstesi. De går inden for få timer.

Dag 1 til 2

Hospital

En eller to nætter med tæt observation, med kompression og, hvor det er indiceret, blodfortyndende profylakse.

Dag 2 til 5

Hotel

Daglig kontakt fra mit team. Drænene fjernes mellem dag to og dag fem, afhængigt af operationen; efter et kropsløft bliver de siddende længst.

Dag 6 til 7

Afsluttende kontrol og fly

En afsluttende undersøgelse, før De rejser. De fleste patienter flyver hjem på dag seks eller syv, i kompressionsstrømper.



Helingsplanlægger

Brug helingsplanlæggeren på min hjemmeside til at omdanne Deres operationsdato til en dag-for-dag-kalender for Deres rejse.

mustafaaydinol.com/da/rekonvalescensplanlaegger/

Efter De flyver hjem

2 til 3 uger

Deres første brusebad omkring dag ti til tolv. Kontorarbejde fra cirka to uger, tre efter et kropsløft. Bilkørsel fra cirka uge tre, uge fire efter et kropsløft.

6 til 8 uger

Kompression i mindst seks uger, mange patienter til otte. Let konditionstræning fra cirka uge seks og hård træning fra cirka uge otte; efter et kropsløft senere.

4 til 6 måneder

Det meste af hævelsen har lagt sig, selv om det efter et kropsløft kan tage længere tid. Proteinrig kost og god væskebalance hjælper.

12 til 18 måneder

Arrene ser værst ud i de første måneder og modnes fortsat i tolv til atten måneder eller mere.

Normalt i de første uger

- Stramhed og at De går let foroverbøjet efter maveplastik eller kropsløft
- Følelsesløshed omkring arrene, som bedres over måneder
- Hævelse af underbenene efter lårløft, som kan tage uger at falde til ro

Kontakt mit team med det samme, hvis De bemærker

- Åndenød eller brystsmerter
- En smertefuld eller hævet læg
- Feber eller hævelse, der tiltager hurtigt
- Et sår, der åbner sig, eller blødning

Risici og ærlige begrænsninger

De risici, der betyder noget, er sårhelingsproblemer, serom, blødning, infektion, blodpropper og arproblemer. Sårproblemer er hyppigere ved større operationer og hos tidligere storrygere.

Sårheling

Mest sandsynligt dér, hvor ar mødes eller er under spænding. Et lårløft har en højere forekomst af sårhelingsproblemer end de fleste kropskonturerende operationer.

Serom

Væske, der samler sig under huden, efter at drænene er fjernet. Kompression og tidlig mobilisering reducerer det.

Ar

Lange og permanente. De kan blive bredere eller flytte sig, oftest i lysken efter et lårløft; efter armløft rapporterer publicerede serier problematiske ar hos cirka én patient ud af ti.

Blodpropper

Sjældne, men alvorlige. Tidlig mobilisering, kompression og, hvor det er indiceret, injektioner beskytter alle patienter.

To ærlige begrænsninger

Hud, der fjernes ved en stabil vægt, forbliver fjernet. Men hvis De tager på bagefter, ændrer det behandlede område sig sammen med resten af Dem.

Meget løs hud kan blive løs igen med tiden. I publicerede serier om armløft blev tilbagevendende slaphed rapporteret hos cirka otte patienter ud af hundrede.

Sådan læser De før- og efterbilleder

Efter vægttab skjuler et forfra-billede med armene ned langs siden det meste af det, der betyder noget. En fair sammenligning viser Dem hele kroppen og arrene.

Hvad De skal se efter

- ✓ Samme kropsholdning, afstand og lys på begge fotos.
- ✓ Hvor arrene er, og hvor lange de er, ikke kun hvor flad forsiden ser ud.
- ✓ Siderne og ryggen. Løs hud efter vægttab går hele vejen rundt.
- ✓ Tidsstempler. Efter én uge er kroppen stadig hævet og i kompression. Bed om at se et år, når arrene er modnet.

Kropskonturerende kirurgi efter stort vægttab efterlader ikke usynlige ar. Den bytter løs, hængende hud ud med en strammere kontur og et planlagt, velplaceret ar.

Spørgsmål De bør stille enhver kirurg

Kirurgen betyder mere end teknikken, og rammerne omkring operationen betyder lige så meget som selve operationen.

- 1 Er De speciallæge i plastikkirurgi, rekonstruktiv og æstetisk kirurgi, og hvilke selskaber er De medlem af?
- 2 Hvilke områder kan sikkert gøres sammen for mig, og hvor mange sessioner får jeg brug for?
- 3 Hvor præcist vil hvert ar være?
- 4 Hvor længe skal min vægt være stabil før operation?
- 5 Hvad har De brug for at vide om min medicin, ernæring og blodprøver?
- 6 Hvordan forebygges blodpropper under og efter operationen?
- 7 Hvem kontrollerer mig i Istanbul efter operationen, og hvem kontakter jeg, når jeg er hjemme?
- 8 Hvad er præcist inkluderet i prisen?

Advarselsflag

- Alt i én session, uanset listen
- Liposuktion tilbudt til hængende hud
- Ingen spørgsmål om ernæring eller blodtal
- En pris før nogen har set Deres fotografier

Pris og hvordan De får et tilbud

Kropskonturering i Istanbul koster betydeligt mindre end de samme operationer i Storbritannien, Tyskland eller resten af EU. Jeg giver et skriftligt tilbud efter at have set Deres fotografier, fordi planen og antallet af sessioner afgør prisen.

Hvad der former Deres tilbud

- Hvilke områder, og hvilke løft
- Antallet af sessioner
- Ekstra liposuktion eller Renuvion
- Længden af Deres hospitalsophold

Sådan får De Deres tilbud

1

Send Deres fotografier

Forfra-, side- og bagfra-billeder stående afslappet, armene løftet til skulderhøjde for armene, samt Deres nuværende vægt og hvor længe den har været stabil.

2

Videosamtale

Vi gennemgår, hvad der generer Dem mest, Deres helbred og den rækkefølge, der giver mening.

3

Skriftligt tilbud

Deres plan og Deres tilbud på skrift, som dækker hospital, anæstesi og opfølgning i Istanbul.

Om Dr. Aydinol



Jeg gennemførte min speciallægeuddannelse i plastikkirurgi, rekonstruktiv og æstetisk kirurgi ved Dicle University (2012 til 2017) og har drevet egen klinik i Istanbul siden 2020. Mit arbejde omfatter ansigtsforyngelse, næseoperationer, brystkirurgi og kropskonturering, altid med samme regel: den rette procedure på det rette tidspunkt, eller et ærligt nej.

Patienter fra Tyskland, Italien, Storbritannien, Mellemøsten og mange andre lande rejser til Istanbul for at blive opereret hos mig. Mit team og jeg planlægger hele rejsen omkring operationen.

10.000+ indgreb

ISAPS-medlem

Turkish Society of Plastic Reconstructive and Aesthetic Surgeons

Rhinoplasty Society of Europe

Godkendelse til sundhedsturisme, Turkish Ministry of Health

Deres næste skridt

Send et par fotografier på WhatsApp. Fortæl mig, hvad der generer Dem mest, så fortæller jeg Dem ærligt, hvad jeg vil anbefale.

WHATSAAPP +90 544 772 07 72

E-MAIL info@mustafaaydinol.com

KLINIK Yeşilçimen Sokak No:12, Polat Tower Residence K:2 D:20, Fulya, Şişli, Istanbul



Skriv til os på WhatsApp



Planlæg Deres heling



Løs hud efter vægttab

Denne guide er generel information og erstatter ikke en personlig lægelig konsultation. Deres plan, operationen og Deres heling afhænger af Deres egen undersøgelse.