Dr. Mustafa Aydınol

Izdanje: septembar 2026.

VODIČ ZA PACIJENTE

Vodič za oblikovanje tela nakon gubitka težine

Šta objašnjavam svakom pacijentu sa viškom kože nakon značajnog gubitka težine: koja operacija odgovara kojoj oblasti, gde idu ožiljci, šta se može bezbedno raditi zajedno i kako pripremiti telo za operaciju.



Dr Mustafa Aydınol

Plastični, rekonstruktivni i estetski hirurg, Istanbul

Član ISAPS-a

Tursko društvo plastičnih, rekonstruktivnih i estetskih hirurga

Ovlašćenje za zdravstveni turizam, Ministarstvo zdravlja Turske

Pre nego što počnete

Značajan gubitak težine je dostignuće. Koža koju ostavlja za sobom nije neuspeh snage volje: kada su elastična vlakna trajno prenapregnuta, nijedna krema, laser, dijeta ili vežba neće to u potpunosti preokrenuti.

Operacija menja višak kože za čvršću konturu i planirani ožiljak. Ovaj vodič objašnjava gde idu ožiljci, šta svaka operacija popravlja i kako odlučujem šta se može bezbedno raditi zajedno, a šta treba da sačeka.

Čitajte sopstvenim tempom. Kada budete spremni, pošaljite mi fotografije i istoriju vaše težine, a ja ću vam iskreno reći šta bih preporučio i kojim redosledom.

Dr Mustafa Aydınol

U ovom vodiču

01 Šta operacija može, a šta ne može da učini nakon gubitka težine

02 Šta se može raditi zajedno

03 Koja operacija za koju oblast

04 Pre operacije: težina, lekovi i ishrana

05 Rezultati iz moje prakse

06 Da li ste dobar kandidat?

07 Operacija

08 Vaši dani u Istanbulu

09 Nakon što odletite kući

10 Rizici i iskrena ograničenja

11 Kako čitati fotografije pre i posle

12 Pitanja koja treba postaviti bilo kom hirurgu

13 Cena i kako dobiti ponudu

14 O dr Aydınolu i vašem sledećem koraku

01

Šta operacija može, a šta ne može da učini nakon gubitka težine

Za opuštene nabore i prevoje kože koji nastaju nakon značajnog gubitka težine, hirurško uklanjanje je jedino pouzdano rešenje. Koliko viška kože ostaje zavisi od toga koliko ste izgubili i koliko brzo, vaših godina, vaših gena, ranijih trudnoća, oštećenja od sunca i pušenja.

Procenjujem svako telo na tri načina

Koža

Koliko je opuštena i u kojim oblastima. Koža koja se vraća u prvobitno stanje je problem liposukcije; koža koja ostaje tamo gde je postavite mora se ukloniti.

Masnoća

Koliko masnoće ostaje. Liposukcija može da je oblikuje, ali kod tanke, opuštene kože, sama liposukcija može pogoršati opuštenost.

Zdravlje

Stabilnost težine, ishrana, krvna slika i drugi uslovi odlučuju koliko se bezbedno može uraditi u jednoj sesiji.

Šta oblikovanje tela neće učiniti

- Ne ostavlja nevidljive ožiljke. Ožiljci su dugi, i planirani su i postavljeni što je moguće pažljivije.
- To nije gubitak težine. Liposukcija nikada nije operacija za gubitak težine.
- Ne gradi mišićni tonus niti tretira celulit.

Samo blago opuštena koža?

Liposukcija i zatezanje

Kada je opuštenost blaga, liposukcija sa Renuvion-om može biti dovoljna, posebno tamo gde je kvalitet kože još uvek razuman.

Samo uređaji

Renuvion i Endolift mogu umereno smanjiti blago opuštenu kožu.

Iskrena granica: nijedan uređaj na tržištu ne može da ukloni viseći nabor kože. Za to je potrebna operacija.
mustafaaydinol.com/sr/renuvion-или-затезање-стомака/

02

Šta se može raditi zajedno

Većini pacijenata je potrebno nekoliko operacija. Važan je plan: koje oblasti, kojim redosledom i koliko u jednoj sesiji.

U jednoj sesiji

Najviše tri velika podizanja idu u jednu sesiju. Zatezanje stomaka, zatezanje ili smanjenje grudi, i zatezanje ruku, butina ili zadnjice računaju se kao jedno; liposukcija, BBL i zatezanje leđa ne.

U više od jedne

U objavljenoj seriji od 653 pacijenta nakon značajnog gubitka težine, dve ili tri oblasti zajedno nisu značajno povećale komplikacije, ali četiri ili više jesu. Ako se sve ne može bezbedno uraditi odjednom, odgovor su dve sesije, a ne duža.

Dve ili tri sesije?

Ako je koža veoma opuštena, dobar rezultat može zahtevati dve ili čak tri sesije, u razmaku od nekoliko meseci, svaka nakon što se potpuno oporavite. Starost preko šezdeset godina, viši BMI, anemija, dijabetes, prethodna barijatrijska hirurgija i pušenje, sve to smanjuje koliko mogu da uradim odjednom.

Prvo pitanje nije cenovnik, već plan.

03

Koja operacija za koju oblast

Proširenо ili Fleur-de-Lys

Zatezanje stomaka

Nakon umerenog do velikog gubitka težine, obično prošireno oko kukova. Fleur-de-Lys dodaje vertikalni ožiljak, samo kada bi gornji deo stomaka inače ostao opušten.

Ožiljak u predelu pojasa

Zatezanje donjeg dela tela

Jedna operacija oko celog tela za stomak, kukove, spoljne butine i zadnjicu, sa ožiljkom otprilike u nivou pojasa. Najmoćnija opcija.

Ožiljak na unutrašnjoj strani ruke

Podizanje ruku

Od pazuha prema laktu. Operacija sa najvećim odnosom ožiljka prema rezultatu, tako da je odluka zaista odluka o ožiljku.

Prepone i unutrašnja strana butine

Podizanje butina

Obično obrazac u obliku slova L, u preponama i niz unutrašnju stranu butine; obrazac u obliku slova T nakon masivnog gubitka težine. Liposukcija je deo skoro svakog zatezanja butina.

Linija grudnjaka ili gornji deo zadnjice

Zatezanje leđa i zadnjice

Zatezanje leđa skriva ožiljak ispod trake grudnjaka. Zatezanje zadnjice može zadržati sopstveno tkivo kao usađeni režanj za vraćanje oblika.

Obično obrazac sidra

Grudi ili prsa

Ženama je obično potrebno potpuno invertovano T zatezanje, često sa implantom ili masnoćom za volumen. Kod muškaraca, izbor je višak kože ili ožiljak; ne postoji treća opcija.

Uobičajene kombinacije

- Zatezanje stomaka sa zatezanjem ruku ili zatezanjem butina
- Zatezanje leđa sa zatezanjem ili smanjenjem grudi
- Zatezanje donjeg dela tela sa liposukcijom
- Zatezanje grudi sa zatezanjem stomaka, planirano kao jedna sesija

> Zatezanje lica se nikada ne kombinuje sa operacijom tela. Svaka kombinacija je odluka na konsultacijama, a ne izbor iz menija.

04

Pre operacije: težina, lekovi i ishrana

Dostizanje ciljne težine ne znači automatski da ste spremni. Dugi rezovi najbolje zarastaju u telu koje je stabilno, dobro hranjeno i nije anemično.

Stabilna težina

Obično želim da vaša težina bude stabilna četiri do šest meseci. Težina koja se vrati će rastegnuti rezultat.

Lekovi za mršavljenje

Nastavite da uzimate svoje GLP-1 lekove i recite nam dozu i datum poslednje injekcije. Umesto da ga prekidamo, menjamo post: samo bistre tečnosti 24 sata pre operacije. Ne menjajte dozu sami.

Ishrana i krv

Proteini, gvožđe, vitamin B12 i vitamin D se prvo proveravaju i koriguju. Anemiji su potrebne nedelje, a ne dani, da se koriguje.

Šta još menja plan

- Nakon barijatrijske hirurgije, donesite svoje najnovije rezultate kompletne krvne slike, feritina i B12.
- Dijabetes je najjači prediktor komplikacija nakon zatezanja stomaka posle značajnog gubitka težine. Donesite svoj najnoviji HbA1c.
- Pušenje: tražim od svakog pacijenta da prestane četiri nedelje. Nećete biti odbijeni, ali će vam rizik biti jasno saopšten.
- Nema dalje dijete u poslednjem mesecu pre operacije, dovoljno proteina i svakodnevno hodanje.

Kada je pravo vreme?

Kada vam je težina stabilna, rezultati krvi su u redu i spremni ste da zamenite višak kože za planirani ožiljak. Ako još uvek gubite težinu, sačekajte.

05

Rezultati iz moje prakse

Ovo su moji pacijenti, fotografisani pre i posle operacije.







Dva pacijenta

Višak kože, uklonjen u jednom planu

Prvo: nakon gubitka 30 kg težine, zatezanje stomaka, zatezanje grudi sa implantima, liposukcija i BBL, pre i nedelju dana posle. Zatim: Fleur-de-Lys zatezanje stomaka sa zatezanjem grudi sa implantima, BBL i liposukcija, pre operacije i posle.

Više rezultata



Zatezanje grudi, zatezanje stomaka, 360 liposukcija i BBL

Starost 60 godina. Pre (levo) i nedelju dana posle (desno). Zatezanje butina i zatezanje lica planirani su kao kasnije faze.



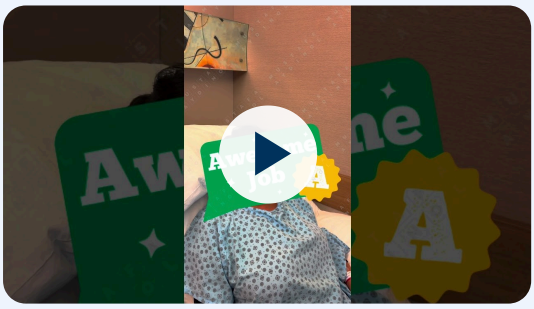
Zatezanje stomaka, zatezanje grudi sa implantima, liposukcija i BBL

Pre (levo) i posle (desno).



Podizanje ruku

Pre (gore) i posle (dole), sa ožiljkom duž unutrašnje strane ruke.



PRIČA PACIJENTA

Pacijent iz Kanade: liposukcija, Fleur-de-Lys zatezanje stomaka i zatezanje ruku.

Skenirajte za gledanje

Više rezultata: mustafaaydinol.com/sr/галерија-пре-и-после/

06

Da li ste dobar kandidat?

Najbolji kandidati su dostigli stabilnu težinu, dobrog su opšteg zdravlja i spremni su da zamene višak kože za planirani ožiljak.

Moji pacijenti nakon gubitka težine dolaze iz tri pravca

Nakon barijatrijske hirurgije

Višak kože u nekoliko oblasti odjednom. Rezultati ishrane i krvi se proveravaju pre nego što se bilo šta planira.

Nakon lekova za mršavljenje

GLP-1 lekovi brzo utiču na kvalitet kože. Sa malom opuštenošću, liposukcija i Renuvion mogu biti dovoljni; sa većom, operacija.

Nakon dijete i vežbanja

Stabilna težina postignuta tokom vremena, sa viškom kože u jednoj ili nekoliko oblasti, često planirana u fazama.

Kada ću reći ne, ili još ne

- Još uvek gubite težinu. Sačekajte dok ne bude stabilna.
- Niste spremni da prihvatite ožiljak. Izbor je višak kože ili ožiljak; ne postoji treća opcija.
- Vaš BMI je 30 ili viši i želite liposukciju ili zatezanje ruku, butina ili tela. Zatezanje stomaka samo po sebi još uvek može biti moguće.
- Tražite sedam ili osam operacija odjednom. To tako ne funkcioniše; zajedno planiramo faze.

07

Operacija

ANESTEZIJA

Opšta anestezija, u akreditovanoj bolnici

VREME OPERACIJE

Oko 2 do 3 sata po zatezanju; zatezanje donjeg dela tela 4 do 6 sati

BOLNICA

Jedna noć; dve sa zatezanjem stomaka, zatezanjem tela ili kombinovanim zatezanjima

DRENOVI

Uklonjeni u Istanbulu, obično između drugog i petog dana

Ako ne možemo sve bezbedno uraditi u jednoj sesiji, odgovor su dve sesije umesto jedne duže.

Zaštita tokom i nakon operacije

Hodate u roku od nekoliko sati nakon operacije. Rano hodanje, kompresija i, gde je naznačeno, injekcije za razređivanje krvi štite vas od ugrušaka.

Za let kući, nosite graduirane kompresione čarape, u oba smera. Drenovi se nikada ne ostavljaju da ih sami rešavate kod kuće.

08

Vaši dani u Istanbulu

Planirajte oko sedam dana u Istanbulu, čak i za veću kombinovanu operaciju.

Dan 0

Operacija

Vaša operacija pod opštom anestezijom. Hodate u roku od nekoliko sati.

Dani 1 do 2

Bolnica

Jedna ili dve noći pažljivog posmatranja, sa kompresijom i, gde je naznačeno, profilaksom za razređivanje krvi.

Dani 2 do 5

Hotel

Dnevni kontakt sa mojim timom. Drenovi se uklanjaju između drugog i petog dana, zavisno od operacije; nakon zatezanja tela ostaju najduže.

Dani 6 do 7

Završna provera i let

Završni pregled pre vašeg odlaska. Većina pacijenata leti kući šestog ili sedmog dana, u kompresionim čarapama.

Planer oporavka

Koristite planer oporavka na mom veb-sajtu da biste datum operacije pretvorili u kalendar za vaše putovanje, dan po dan. mustafaaydinol.com/sr/планер-опоравка/

09

Nakon što odletite kući

2 do 3 nedelje

Vaše prvo tuširanje oko desetog do dvanaestog dana. Kancelarijski rad od oko dve nedelje, tri nakon zatezanja tela. Vožnja od oko treće nedelje, četvrte nedelje nakon zatezanja tela.

6 do 8 nedelja

Kompresija najmanje šest nedelja, mnogi pacijenti do osam. Lagani kardio od oko šeste nedelje i teški treninzi od oko osme nedelje; nakon zatezanja tela, kasnije.

4 do 6 meseci

Većina otoka se povukla, iako nakon zatezanja tela može potrajati duže. Hrana bogata proteinima i dobra hidratacija pomažu.

12 do 18 meseci

Ožiljci izgledaju najgore u prvim mesecima i nastavljaju da sazrevaju dvanaest do osamnaest meseci ili više.

Normalno u ranim nedeljama

- Zategnutost i blago savijeno hodanje napred nakon zatezanja stomaka ili tela
- Utrnulost oko ožiljaka, koja se poboljšava tokom meseci
- Otok donjih nogu nakon zatezanja butina, koji može potrajati nedeljama da se povuče

Odmah kontaktirajte moj tim ako primetite

- Kratkoća daha ili bol u grudima
- Bolan ili otečen list
- Groznica ili otok koji se brzo povećava
- Rana koja se otvara ili krvarenje

10

Rizici i iskrena ograničenja

Rizici koji su važni su problemi sa zarastanjem rana, serom, krvarenje, infekcija, krvni ugrušci i problemi sa ožiljcima. Problemi sa ranama su češći kod većih operacija i kod bivših teških pušača.

Zarastanje rana

Najverovatnije tamo gde se ožiljci spajaju ili nose napetost. Zatezanje butina ima veću stopu problema sa zarastanjem rana od većine operacija oblikovanja tela.

Serom

Sakupljanje tečnosti ispod kože nakon vađenja drenova. Kompresija i rano hodanje to smanjuju.

Ožiljci

Dugi i trajni. Mogu se proširiti ili pomeriti, najčešće u preponama nakon zatezanja butina; nakon zatezanja ruku, objavljene serije izveštavaju o problematičnim ožiljcima kod oko jednog pacijenta od deset.

Krvni ugrušci

Redak, ali ozbiljan. Rano hodanje, kompresija i, gde je naznačeno, injekcije štite svakog pacijenta.

Dva iskrena ograničenja

Koža uklonjena pri stabilnoj težini ostaje uklonjena. Ali ako nakon toga dobijete na težini, tretirana oblast se menja sa ostatkom vašeg tela.

Veoma opuštena koža može se ponovo opustiti vremenom. U objavljenim serijama zatezanja ruku, ponovna opuštenost je prijavljena kod oko osam pacijenata od stotinu.

11

Kako čitati fotografije pre i posle

Nakon gubitka težine, prednja fotografija sa spuštenim rukama skriva većinu onoga što je važno. Pošteno poređenje pokazuje celo telo i ožiljke.

Šta tražiti

- ✓ Isti položaj, udaljenost i svetlo u obe fotografije.
- ✓ Gde su ožiljci i koliko su dugi, a ne samo koliko ravno izgleda prednji deo.
- ✓ Strane i leđa. Višak kože nakon gubitka težine ide svuda okolo.
- ✓ Vremenske oznake. Nakon nedelju dana telo je još uvek otečeno i pod kompresijom. Zatražite da vidite godinu dana, kada ožiljci sazreju.

Operacija oblikovanja tela nakon značajnog gubitka težine ne ostavlja nevidljive ožiljke. Ona menja opuštenu, viseću kožu za zategnutiju konturu sa planiranim, dobro postavljenim ožiljkom.

12

Pitanja koja treba postaviti bilo kom hirurgu

Hirurg je važniji od tehnike, a struktura oko operacije je jednako važna kao i sama operacija.

1. Da li ste sertifikovani za plastičnu, rekonstruktivnu i estetsku hirurgiju, i član kojih ste društava?
2. Koje oblasti se mogu bezbedno raditi zajedno za mene i koliko će mi sesija biti potrebno?
3. Gde će tačno biti svaki ožiljak?
4. Koliko dugo moja težina mora biti stabilna pre operacije?
5. Šta treba da znate o mojim lekovima, ishrani i rezultatima krvi?
6. Kako se sprečavaju krvni ugrušci tokom i nakon operacije?
7. Ko me pregleda u Istanbulu nakon operacije, i koga da kontaktiram kada se vratim kući?
8. Šta je tačno uključeno u cenu?

Crvene zastavice

- Sve u jednoj sesiji, bez obzira na listu
- Liposukcija ponuđena za viseću kožu
- Nema pitanja o ishrani ili krvnoj slici
- Cena pre nego što je iko video vaše fotografije

13

Cena i kako dobiti ponudu

Oblikovanje tela u Istanbulu košta znatno manje nego iste operacije u Ujedinjenom Kraljevstvu, Nemačkoj ili širem EU. Ponudu dajem u pisanoj formi nakon što vidim vaše fotografije, jer plan i broj sesija odlučuju o ceni.

Šta oblikuje vašu ponudu

- Koje oblasti i koja zatezanja
- Broj sesija
- Dodata liposukcija ili Renuvion
- Dužina vašeg boravka u bolnici

Kako dobiti ponudu

1

Pošaljite svoje fotografije

Pogledi spreda, sa strane i pozadi u opuštenom stavu, ruke podignute do visine ramena za ruke, sa vašom trenutnom težinom i koliko dugo je stabilna.

2

Video poziv

Razgovaramo o tome šta vas najviše muči, vašem zdravlju i redosledu koji ima smisla.

3

Pisana ponuda

Vaš plan i vaša ponuda u pisanoj formi, koji pokrivaju bolnicu, anesteziju i praćenje u Istanbulu.

14

O dr Aydınolu



Završio sam specijalističku obuku iz plastične, rekonstruktivne i estetske hirurgije na Univerzitetu Dikle (2012. do 2017.) i vodim sopstvenu praksu u Istanbulu od 2020. godine. Moj rad obuhvata podmlađivanje lica, rinoplastiku, operacije dojke i oblikovanje tela, uvek sa istim pravilom: prava procedura u pravo vreme, ili iskreno ne.

Pacijenti iz Nemačke, Italije, Ujedinjenog Kraljevstva, Bliskog istoka i mnogih drugih zemalja putuju u Istanbul na operaciju kod mene. Moj tim i ja planiramo celo putovanje oko operacije.

- 10.000+ procedura
- Član ISAPS-a
- Tursko društvo plastičnih, rekonstruktivnih i estetskih hirurga
- Evropsko društvo za rinoplastiku
- Ovlašćenje za zdravstveni turizam, Ministarstvo zdravlja Turske

Vaš sledeći korak

Pošaljite nekoliko fotografija na WhatsApp. Recite mi šta vas najviše muči, a ja ću vam iskreno reći šta bih preporučio.

WHATSAPP +90 544 772 07 72

IMEJL info@mustafaaydinol.com

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

Pošaljite nam poruku na WhatsApp

Planirajte svoj oporavak

Višak kože nakon gubitka težine

Ovaj vodič je opšta informacija i ne zamenjuje ličnu medicinsku konsultaciju. Vaš plan, operacija i vaš oporavak zavise od vašeg ličnog pregleda.