



Dr. Mustafa Aydınol

Baskı: Eylül 2026

HASTA REHBERİ

Kilo Kaybı Sonrası Vücut Şekillendirme Rehberi

Büyük kilo kaybı sonrası sarkmış cildi olan her hastaya açıkladığım şeyler: hangi operasyonun hangi bölgeye uygun olduğu, yara izlerinin nereye geleceği, nelerin güvenle birlikte yapılabileceği ve vücudunuzu ameliyata nasıl hazırlayacağınız.

Dr. Mustafa Aydınol

Plastik, Rekonstrüktif ve Estetik Cerrah, İstanbul

ISAPS üyesi

Türk Plastik Rekonstrüktif ve Estetik Cerrahi Derneği

Sağlık Turizmi Yetki Belgesi, T.C. Sağlık Bakanlığı



Başlamadan önce

Büyük kilo kaybı bir başarıdır. Geride bıraktığı cilt, irade zayıflığı değildir: elastik lifler kalıcı olarak aşırı gerildiğinde, hiçbir krem, lazer, diyet veya egzersiz bunu tamamen tersine çeviremez.

Cerrahi, bu sarkmış cildi daha sıkı bir kontur ve planlanmış bir yara izi ile değiştirir. Bu rehber, yara izlerinin nereye geleceğini, her operasyonun neyi düzelttiğini ve nelerin güvenle birlikte yapılabileceğine, nelerin beklemesi gerektiğine nasıl karar verdiğimi açıklamaktadır.

Kendi hızınızda okuyun. Hazır olduğunuzda, bana fotoğraflarınızı ve kilo geçmişinizi gönderin; size dürüstçe ne yapacağımı ve hangi sırayla yapacağımı söyleyeceğim.

Dr. Mustafa Aydınol

Bu rehberde

- 01 Kilo kaybı sonrası cerrahinin yapabilecekleri ve yapamayacakları
- 02 Neler birlikte yapılabilir
- 03 Hangi bölgeye hangi operasyon
- 04 Ameliyat öncesi: kilo, ilaç ve beslenme
- 05 Uygulamalarımın sonuçları
- 06 İyi bir aday mısınız?
- 07 Operasyon
- 08 İstanbul'daki günleriniz
- 09 Eve döndükten sonra
- 10 Riskler ve dürüst sınırlar
- 11 Öncesi ve sonrası fotoğrafları nasıl okumalı
- 12 Her cerraha sorulacak sorular
- 13 Maliyet ve fiyat teklifi nasıl alınır
- 14 Dr. Aydınol hakkında ve sonraki adımınız

Kilo kaybı sonrası cerrahinin yapabilecekleri ve yapamayacakları

Büyük kilo kaybını takiben oluşan sarkmış deri katmanları ve önlükleri için cerrahi çıkarma tek güvenilir çözümdür. Ne kadar sarkık deri kaldığı, ne kadar ve ne hızda kilo verdiğinizize, yaşınıza, genlerinize, önceki gebeliklere, güneş hasarına ve sigara kullanımına bağlıdır.

Her vücudu üç şekilde değerlendiririm

Cilt

Ne kadar ve hangi bölgelerde sarkık olduğu. Geri toparlanan cilt bir liposuction problemidir; olduğu yerde kalan cilt çıkarılmalıdır.

Yağ

Kalan yağ miktarı. Liposuction onu şekillendirebilir, ancak ince, sarkık ciltte tek başına liposuction sarkmayı daha da kötüleştirebilir.

Sağlık

Kilo stabilitesi, beslenme, kan sayımı ve diğer durumlar, tek bir seansta ne kadarının güvenle yapılabileceğine karar verir.

Vücut şekillendirmenin yapamayacakları

- Görünmez yara izleri bırakmaz. Yara izleri uzundur ve mümkün olduğunca dikkatli bir şekilde planlanır ve yerleştirilir.
- Bu bir kilo kaybı değildir. Liposuction asla bir kilo verme operasyonu değildir.
- Kas tonusunu artırmaz veya selülit tedavisi etmez.

Sadece hafif sarkık cilt mi?

Liposuction ve sıkılaştırma

Sarkma hafif olduğunda, özellikle cilt kalitesi hala makul seviyedeyseniz, Renuvion ile liposuction yeterli olabilir.

Dürüst sınır: piyasadaki hiçbir cihaz sarkmış bir deri katmanını toparlayamaz. Bu cerrahi gerektirir.
mustafaaydinol.com/tr/renuvion-veya-karin-germe/

Sadece cihazlar

Renuvion ve Endolift, hafif sarkık cildi mütevazı bir derecede küçültebilir.

Neler birlikte yapılabilir

Çoğu hasta birkaç operasyona ihtiyaç duyar. Önemli olan plandır: hangi bölgeler, hangi sırayla ve tek seansta kaç tane.

Tek seansta

Tek seansta en fazla üç büyük kaldırma işlemi yapılır. Bir karın germe, bir meme kaldırma veya küçültme ve bir kol, uyluk veya kalça kaldırma işlemi her biri bir sayılır; liposuction, BBL ve sırt germe sayılmaz.

Birden fazla seansta

Büyük kilo kaybı sonrası 653 hastadan oluşan yayınlanmış bir seride, iki veya üç bölgenin birlikte yapılması komplikasyonları önemli ölçüde artırmazken, dört veya daha fazlası artırmıştır. Her şey aynı anda güvenle yapılamıyorsa, cevap daha uzun bir seans değil, iki seanstır.

İki veya üç seans mı?

Cilt çok sarkıksa, iyi bir sonuç iki hatta üç seans gerektirebilir; bu seanslar, her birinden tamamen iyileştikten sonra, birkaç ay arayla yapılır. Altmış yaş üzeri olmak, yüksek BMI, anemi, diyabet, önceki bariatrik cerrahi ve sigara kullanımı, tek seferde yapabileceğim işlem miktarını azaltır.

İlk soru bir fiyat listesi değil, plandır.

Hangi bölgeye hangi operasyon

Geniştirilmiş veya Fleur-de-Lys

Karın germe

Orta ila büyük kilo kaybı sonrası, genellikle kalçalar etrafında genişletilmiş. Fleur-de-Lys, sadece üst karın bölgesinin aksi takdirde sarkık kalacağı durumlarda dikey bir yara izi ekler.

Kemer hattı yara izi

Alt vücut germe

Karın, kalça, dış uyluklar ve kalçalar için vücudun her yerinde, yaklaşık kemer seviyesinde bir yara izi ile yapılan tek bir operasyon. En güçlü seçenek.

Kol içi yara izi

Kol germe.

Koltuk altından dirseğe doğru. Yara izi/sonuç oranı en yüksek olan operasyondur, bu nedenle karar aslında yara iziyle ilgili bir karardır.

Kasık ve iç uyluk

Uyluk germe

Genellikle kasıkta ve iç uyluk boyunca L şeklinde bir desen; aşırı kilo kaybı sonrası T şeklinde bir desen. Liposuction, neredeyse her uyluk germe işleminin bir parçasıdır.

Sütyen çizgisi veya kalça üstü

Sırt ve kalça germe

Sırt germe, yara izini sütyen bandının altına gizler. Kalça germe, şekli geri kazandırmak için kendi dokunuzu gömülü bir flep olarak tutabilir.

Genellikle çapa deseni

Meme veya göğüs

Kadınlar genellikle tam ters T kaldırma işlemine ihtiyaç duyar, sıklıkla hacim için implant veya yağ ile. Erkeklerde seçenek sarkık cilt veya yara izidir; üçüncü bir seçenek yoktur.

Yaygın kombinasyonlar

- Kol germe veya uyluk germe ile karın germe
- Meme germe veya küçültme ile sırt germe
- Liposuction ile alt vücut germe
- Tek seans olarak planlanan meme germe ve karın germe

Yüz germe asla vücut cerrahisi ile birleştirilmez. Her kombinasyon bir konsültasyon kararıdır, bir menü seçeneği değildir.

Ameliyat öncesi: kilo, ilaç ve beslenme

Hedef kilonuza ulaşmanız otomatik olarak hazır olduğunuz anlamına gelmez. Uzun kesiler, stabil, iyi beslenmiş ve anemik olmayan bir vücutta en iyi şekilde iyileşir.

Stabil kilo

Genellikle kilonuzun dört ila altı ay boyunca stabil olmasını isterim. Geri dönen kilo, sonucu bozacaktır.

Kilo verme ilacı

GLP-1 ilacınızı almaya devam edin ve bize dozunu ve son enjeksiyon tarihinizi bildirin. İlacı kesmek yerine, orucu değiştiriyoruz: ameliyattan önceki 24 saat boyunca sadece berrak sıvılar. Dozajı kendi başınıza değiştirmeyin.

Beslenme ve kan

Protein, demir, B12 vitamini ve D vitamini önce kontrol edilir ve düzeltilir. Aneminin düzeltilmesi günler değil, haftalar sürer.

Planı değiştiren başka neler var

- Bariatrik cerrahi sonrası, en son tam kan sayımı, ferritin ve B12 sonuçlarınızı getirin.
- Diyabet, büyük kilo kaybı sonrası karın germe ameliyatlarında komplikasyonların en güçlü göstergesidir. En son HbA1c değerinizi getirin.
- Sigara: Her hastadan dört hafta boyunca bırakmasını isterim. Geri çevrilmeyeceksiniz, ancak risk size açıkça anlatılacaktır.
- Ameliyattan önceki son ayda başka diyet yok, yeterli protein ve günlük yürüyüş.

Doğru zaman ne zaman?

Kilonuz stabil olduğunda, kan sonuçlarınız yolunda olduğunda ve sarkık cildi planlanmış bir yara iziyle değiştirmeye hazır olduğunuzda. Hala kilo veriyorsanız, bekleyin.

Uygulamalarımın sonuçlar

Bunlar benim kendi hastalarım, ameliyat öncesi ve sonrası fotoğraflanmış.



İki hasta

Sarkık cilt, tek planda çıkarıldı

Birinci: 30 kg kilo kaybı sonrası, karın germe, implantlı meme kaldırma, liposuction ve BBL, öncesi ve bir hafta sonrası. Sonra: implantlı meme kaldırma, BBL ve liposuction ile Fleur-de-Lys karın germe, ameliyat öncesi ve sonrası.

Daha fazla sonuç



Meme germe, karın germe, 360 liposuction ve BBL

Yaş 60. Öncesi (sol) ve bir hafta sonrası (sağ). Uyluk germe ve yüz germe daha sonraki aşamalar olarak planlanmıştır.



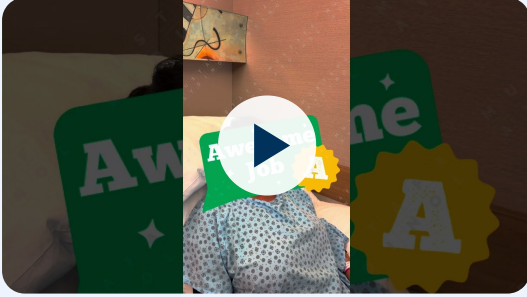
Karın germe, implantlı meme kaldırma, liposuction ve BBL

Öncesi (sol) ve sonrası (sağ).



Kol germe.

Öncesi (üst) ve sonrası (alt), kolun iç kısmındaki yara izi ile.



HASTA HİKAYESİ

Kanada'dan bir hasta: liposuction, Fleur-de-Lys karın germe ve kol germe.



İzlemek için tarayın

Daha fazla sonuç: mustafaaydinol.com/tr/oncesi-ve-sonrasi-galerisi/

İyi bir aday mısınız?

En iyi adaylar stabil bir kiloya ulaşmış, genel sağlık durumları iyi olan ve sarkık cildi planlanmış bir yara iziyle değiştirmeye hazır olanlardır.

Kilo kaybı sonrası hastalarım üç yönden geliyor

Bariatrik cerrahi sonrası

Birkaç bölgede aynı anda sarkık cilt. Planlama yapılmadan önce beslenme ve kan sonuçları kontrol edilir.

Kilo verme ilacı sonrası

GLP-1 ilacı cilt kalitesini hızla etkiler. Hafif sarkma ile liposuction ve Renuvion yeterli olabilir; daha fazlası için cerrahi.

Diyet ve egzersiz sonrası

Zamanla ulaşılan stabil bir kilo, bir veya birkaç bölgede sarkık cilt ile, genellikle aşamalı olarak planlanır.

Ne zaman hayır diyeceğim veya henüz değil

- Hala kilo veriyorsunuz. Stabil olana kadar bekleyin.
- Yara izini kabul etmeye hazır değilsiniz. Seçenek sarkık cilt veya yara izidir; üçüncü bir seçenek yoktur.
- BMI'niz 30 veya daha yüksek ve liposuction veya kol, uyluk veya vücut germe istiyorsunuz. Tek başına karın germe hala mümkün olabilir.
- Aynı anda yedi veya sekiz operasyon istiyorsunuz. Bu böyle çalışmaz; aşamaları birlikte planlarız.

Operasyon

ANESTEZİ

Akredite bir hastanede genel anestezi

AMELİYAT SÜRESİ

Her kaldırma işlemi için yaklaşık 2 ila 3 saat; alt vücut germe 4 ila 6 saat

HASTANE

Bir gece; karın germe, vücut germe veya kombine kaldırma işlemleriyle iki gece

DRENLER

İstanbul'da, genellikle ikinci ve beşinci günler arasında çıkarılır

Her şeyi tek seansta güvenli bir şekilde yapamazsak, çözüm daha uzun bir seans yerine iki seanstır.

Ameliyat sırasında ve sonrasında sizi korumak

Ameliyattan saatler sonra yürürsünüz. Erken yürüme, kompresyon ve gerektiğinde kan sulandırıcı enjeksiyonlar sizi pıhtılara karşı korur.

Eve dönüş uçuşu için, her iki yönde de dereceli kompresyon çorapları giyersiniz. Drenler asla evde sizin yönetmeniz için bırakılmaz.

İstanbul'daki günleriniz

Daha büyük kombine bir operasyon için bile İstanbul'da yaklaşık yedi gün planlayın.



İyileşme planlayıcısı

Ameliyat tarihinizi seyahatiniz için günlük bir takvime dönüştürmek üzere web sitemdeki iyileşme planlayıcısını kullanın. mustafaaydinol.com/tr/iyilesme-planlayicisi/

Eve döndükten sonra

2 ila 3 hafta

İlk duşunuz yaklaşık on ila on ikinci günlerde. Masa başı işleri yaklaşık iki hafta sonra, vücut germe sonrası üç hafta sonra. Araba kullanma yaklaşık üçüncü haftadan itibaren, vücut germe sonrası dördüncü hafta.

6 ila 8 hafta

En az altı hafta, birçok hasta sekiz haftaya kadar kompresyon kullanır. Hafif kardiyo yaklaşık altıncı haftadan itibaren ve ağır antrenman yaklaşık sekizinci haftadan itibaren; vücut germe sonrası daha geç.

4 ila 6 ay

Şişliğin çoğu inmiş olur, ancak vücut germe sonrası daha uzun sürebilir. Protein açısından zengin yiyecekler ve iyi hidrasyon yardımcı olur.

12 ila 18 ay

Yara izleri ilk aylarda en kötü görünür ve on iki ila on sekiz ay veya daha uzun süre olgunlaşmaya devam eder.

İlk haftalarda normal

- Karın germe veya vücut germe sonrası gerginlik ve hafifçe öne eğilerek yürüme
- Yara izlerinin etrafında aylarca süren uyuşukluk
- Uyluk germe sonrası alt bacaklarda şişlik, bu durumun geçmesi haftalar sürebilir

Fark ederseniz hemen ekibimle iletişime geçin

- Nefes darlığı veya göğüs ağrısı
- Ağrılı veya şişmiş baldır
- Ateş veya hızla artan şişlik
- Açılan bir yara veya kanama

Riskler ve dürüst sınırlar

Önemli riskler yara iyileşme sorunları, seroma, kanama, enfeksiyon, kan pıhtıları ve yara izi sorunlarıdır. Yara sorunları, daha büyük operasyonlarda ve eski ağır sigara içenlerde daha yaygındır.

Yara iyileşmesi

En çok yara izlerinin birleştiği veya gerilim taşıdığı yerlerde görülür. Uyluk germe, çoğu vücut şekillendirme operasyonundan daha yüksek yara iyileşme sorunları oranına sahiptir.

Seroma

Drenler çıkarıldıktan sonra cilt altında sıvı birikmesi. Kompresyon ve erken yürüme bunu azaltır.

Yara izleri

Uzun ve kalıcıdır. Genişleyebilir veya yer değiştirebilirler, en sık uyluk germe sonrası kasıkta; kol germe sonrası yayınlanmış serilerde her on hastadan birinde sorunlu yara izi bildirilmiştir.

Kan pıhtıları

Nadir ama ciddidir. Erken yürüme, kompresyon ve gerektiğinde enjeksiyonlar her hastayı korur.

İki dürüst sınır

Stabil kiloda çıkarılan cilt çıkarılmış olarak kalır. Ancak sonrasında kilo alırsanız, tedavi edilen bölge vücudunuzun geri kalanıyla birlikte değişir.

Çok sarkık cilt zamanla tekrar gevşeyebilir. Yayınlanmış kol germe serilerinde, her yüz hastadan yaklaşık sekizinde tekrarlayan gevşeklik bildirilmiştir.

Öncesi ve sonrası fotoğrafları nasıl okumalı

Kilo kaybı sonrası, kollar aşağıda çekilen bir ön fotoğraf, önemli olan çoğu şeyi gizler. Adil bir karşılaştırma size tüm vücudu ve yara izlerini gösterir.

Nelere dikkat etmeli

- ✓ Her iki fotoğrafta da aynı duruş, mesafe ve ışık.
- ✓ Sadece ön kısmın ne kadar düz görüldüğü değil, yara izlerinin nerede olduğu ve ne kadar uzun olduğu.
- ✓ Yanlar ve arka. Kilo kaybı sonrası sarkık cilt her yeri sarar.
- ✓ Zaman damgaları. Bir hafta sonra vücut hala şiş ve kompresyon altındadır. Yara izlerinin olgunlaştığı bir yıl sonrasını görmeyi isteyin.

Büyük kilo kaybı sonrası vücut şekillendirme ameliyatı görünmez yara izleri bırakmaz. Gevşek, sarkan cildi, planlı, iyi yerleştirilmiş bir yara izi ile daha sıkı bir konturla değiştirir.

Her cerraha sorulacak sorular

Cerrah teknikten daha önemlidir ve ameliyatı çevreleyen yapı, ameliyatın kendisi kadar önemlidir.

- 1 Plastik, rekonstrüktif ve estetik cerrahide sertifikanız var mı ve hangi derneklere üyesiniz?
- 2 Benim için hangi bölgeler güvenle birlikte yapılabilir ve kaç seansa ihtiyacım olacak?
- 3 Her yara izi tam olarak nerede olacak?
- 4 Ameliyattan önce kilom ne kadar süre stabil olmalı?
- 5 İlaçlarım, beslenmem ve kan sonuçlarım hakkında ne bilmeniz gerekiyor?
- 6 Ameliyat sırasında ve sonrasında kan pıhtıları nasıl önlenir?
- 7 Ameliyat sonrası İstanbul'da beni kim kontrol edecek ve eve döndüğümde kiminle iletişime geçeceğim?
- 8 Fiyata tam olarak neler dahil?

Kırmızı bayraklar

- Liste ne olursa olsun her şey tek seansta
- Sarkık cilt için liposuction teklifi
- Beslenme veya kan sayımı hakkında soru yok
- Fotoğraflarınızı kimse görmeden önce bir fiyat

Maliyet ve fiyat teklifi nasıl alınır

İstanbul'da vücut şekillendirme, Birleşik Krallık, Almanya veya daha geniş AB'deki aynı operasyonlardan önemli ölçüde daha az maliyetlidir. Fotoğraflarınızı gördükten sonra yazılı olarak fiyat teklifi veriyorum, çünkü plan ve seans sayısı fiyatı belirler.

Fiyat teklifinizi şekillendirenler

- Hangi bölgeler ve hangi kaldırma işlemleri
- Seans sayısı
- Eklenen liposuction veya Renuvion
- Hastanede kalış süreniz

Fiyat teklifinizi nasıl alırsınız

1

Fotoğraflarınızı gönderin

Rahat duruşta ön, yan ve arka görünüm, kollar için omuz hizasına kaldırılmış kollarla, mevcut kilonuz ve ne kadar süredir stabil olduğu bilgisiyle.

2

Görüntülü arama

Sizi en çok rahatsız eden şeyleri, sağlığını ve mantıklı olan sırayı konuşuruz.

3

Yazılı fiyat teklifi

Hastaneyi, anesteziyi ve İstanbul'daki takibi kapsayan yazılı planınız ve fiyat teklifiniz.

Dr. Aydınol Hakkında



Dicle Üniversitesi'nde plastik, rekonstrüktif ve estetik cerrahi uzmanlık eğitimimi tamamladım (2012-2017) ve 2020'den beri İstanbul'da kendi muayenehanemi işletiyorum. Çalışmalarım yüz gençleştirme, rinoplasti, meme cerrahisi ve vücut şekillendirmeyi kapsar, her zaman aynı kurala bağlı kalarak: doğru zamanda doğru prosedür veya dürüst bir hayır.

Almanya, İtalya, Birleşik Krallık, Orta Doğu ve diğer birçok ülkeden hastalar benimle ameliyat olmak için İstanbul'a geliyor. Ekibim ve ben, operasyon etrafındaki tüm seyahati planlıyoruz.

10.000+ prosedür

ISAPS üyesi

Türk Plastik Rekonstrüktif ve Estetik Cerrahi Derneği

Avrupa Rinoplasti Derneği

Sağlık Turizmi Yetki Belgesi, T.C. Sağlık Bakanlığı

Bir sonraki adımınız

WhatsApp üzerinden birkaç fotoğraf gönderin. Beni en çok neyin rahatsız ettiğini söyleyin, ben de size dürüstçe ne önereceğimi söyleyeyim.

WHATSAPP +90 544 772 07 72

E-POSTA info@mustafaaydinol.com

KLİNİK Yeşilçimen Sokak No:12, Polat Tower Residence K:2 D:20, Fulya, Şişli, İstanbul



WhatsApp'tan bize mesaj
gönderin



İyileşmenizi planlayın



Kilo kaybı sonrası sarkık cilt

Bu rehber genel bilgi amaçlıdır ve kişisel bir tıbbi konsültasyonun yerini tutmaz. Planınız, operasyonunuz ve iyileşmeniz kendi muayenenize bağlıdır.