



Straffung von Oberschenkeln und Oberarmen

Straffung mittels Avelartechnik – ein verständlicher Leitfaden

Oberschenkel und Oberarme spielen eine entscheidende Rolle in unserer Körperästhetik und Selbstwahrnehmung. Mit zunehmendem Alter oder nach Gewichtsabnahme können jedoch überschüssige Haut und schlaffes Gewebe auftreten, was zu Unzufriedenheit führen kann. Hier kommt die Avelartechnik ins Spiel, eine moderne Methode zur Straffung von Oberschenkeln und Oberarmen.

Die Technik nach Avelar ist nach einem Kollegen aus Brasilien, Dr. Renato Avelar, benannt. Es ist eine besonders schonende Technik zur Straffung der Oberarme bzw. Oberschenkel. Hierbei wird eine Fettabsaugung mit einer Straffungsoperation kombiniert.

Wie läuft die Operation ab?

Vor einer Operation ist es wichtig, dass der Patient zumindest zweimal die Möglichkeit hat, mit einem Facharzt für plastische und ästhetische Chirurgie zu sprechen, um den individuellen Fall zu besprechen und über Vor- und Nachteile der Operation und mögliche Risiken und Nebenwirkungen sowie den Ablauf nach der Operation zu sprechen.

Der Eingriff findet in der Regel tageschirurgisch in Vollnarkose statt. Die Dauer variiert je nach Aufwand zwischen 1,5 und 3 Stunden. Die Operation erfolgt in drei Schritten:

1. Einbringen von Tumesenzlösung
2. Absaugen des überschüssigen Fettgewebes und Formung der Körperregion
3. Leersaugen des Fettkompartements unter der zu entfernenden überschüssigen Haut
4. Entfernen des Hautüberschusses und Straffung des Gewebes

Zuerst wird über kleine Schnitte die Tumesenzlösung in die zu behandelnden Areale eingebracht. Das ist eine Flüssigkeit aus Kochsalzlösung, die zusätzlich eine Lokalanästhesie und gefäßverengende Subs-

tanzen enthält, damit postoperativ weniger Schmerzen und Schwellungen auftreten.

Danach wird im Bereich der Extremitäten überschüssiges Fettgewebe abgesaugt und die Oberarme bzw. Oberschenkel werden so besser geformt. Hierbei können häufig auch einzelne Muskelpartien wie z. B. der M. deltoideus am Arm besser definiert werden. Der Bereich, in dem die Haut entfernt werden soll, wird dabei nicht nur geformt, sondern regelrecht leer gesaugt. Dies hat zur Folge, dass das Fett zwar entfernt ist, die Blutgefäße, Lymphbahnen und Nerven jedoch erhalten bleiben.

In einem dritten Schritt wird nun die überschüssige Haut entfernt. Der Schnitt erfolgt hierbei an der Oberarminnenseite von der Axilla bis zum Ellbogen bzw. beim Oberschenkel entlang der Leiste und dann



Abb. 1: Oberschenkelstraffung in Avelartechnik lateral



Abb. 2: Oberschenkelstraffung in Avelartechnik ventral



Abb. 3: Oberarmstraffung in Avelartechnik ventral



Abb.4: Oberarmstraffung in Avelartechnik dorsal

vertikal an der Oberschenkelinnenseite bis zum Knie. Nun wird der Hautüberschuss entfernt und die Wundränder werden vernäht. Auf Redondrainagen kann verzichtet werden.

Die Narben sind später von vorne und von hinten bei angelegtem Arm bzw. geschlossenen Beinen nicht sichtbar. Durch spezielles mit Häkchen versehenes Nahtmaterial wird die Narbe später in der Regel sehr fein und unauffällig, wobei die Narbenbildung natürlich individuell variieren kann.

Vorteile der Avelartechnik

- **Schnellere Genesung:** Erhalt der Lymph- und Blutbahnen sowie der Nerven, wodurch eine schnellere Heilung gewährleistet wird
- **Schneller arbeitsfähig:** Die Patienten sind schneller wieder fit und können wieder am Alltag teilnehmen.
- **Keine Redondrainagen:** Auf Redons, kleine Schläuche, durch die überschüssiges Blut ablaufen kann, kann in der Regel verzichtet werden.
- **Bessere Formgebung:** Durch die zusätzliche Fettabsaugung kann überschüssiges Fett abgesaugt werden und eine bessere Konturgebung erfolgen (Abb. 1–4).
- **Weniger Schmerzen:** Die Patienten haben weniger Schmerzen nach der OP.

Risiken und Komplikationen

Die Oberschenkel- bzw. Oberarmstraffung in Avelartechnik ist eine sehr sichere Methode, jedoch können wie bei jeder

Operation unerwünschte Nebenwirkungen auftreten. Dies können verstärkte Schwellungen und blaue Flecken sein. Taubheitsgefühle im Operationsgebiet sind für mehrere Monate zu erwarten.

Komplikationen sind sehr selten und umfassen Infektionen, verstärkte Narbenbildung, Thrombose- und Emboliebildung. Es ist wichtig, sich vor dem Eingriff mit einem erfahrenen plastischen Chirurgen über diese Risiken zu beraten.

Wie verläuft die Genesungszeit nach einer Straffung nach Avelar?

Die Genesungszeit kann je nach individuellem Fall variieren. Die meisten Patienten sind nach 1 bis 2 Wochen wieder arbeitsfähig. Leichter Sport wie Walken ist nach 2 Wochen wieder möglich, Vollbelastung nach 6 Wochen.

Was kostet eine Oberarm- bzw. Oberschenkelstraffung nach Avelar?

Die Kosten sind stark abhängig vom OP-Aufwand und beginnen bei €5900,- für eine komplette Oberarmstraffung bzw. €6900,- für eine Oberschenkelstraffung.

Gibt es Kombinationsmöglichkeiten?

Ja, häufig werden Oberarm- und Oberschenkelstraffung miteinander kombiniert. Auch die Kombination mit einer Bauchdeckenstraffung oder Bruststraffung ist durch die schonende Technik gut möglich.

Nachsorge und Erholung

Nach dem Eingriff sind spezielle Kompressionskleidung und Ruhe wichtig, um die Heilung zu unterstützen. Der behandelnde Arzt wird Anweisungen zur Nachsorge geben, um optimale Ergebnisse zu erzielen. Unterstützend können Lymphdrainagen, Softlaser und Narbenlaser eingesetzt werden.

Fazit

Die Avelartechnik bietet eine moderne und effektive Möglichkeit, die Oberschenkel und Oberarme zu straffen und überschüssiges Gewebe zu entfernen. Mit ihrer schonenden Vorgehensweise ist sie eine beliebte Wahl für Menschen, die ihre Körperkonturen verbessern möchten. Dennoch sollte der Eingriff immer von einem erfahrenen Facharzt durchgeführt werden, um die Sicherheit und die besten Ergebnisse zu gewährleisten. Personen, die Interesse an dieser Methode haben, sollten ein Beratungsgespräch mit einem qualifizierten Arzt vereinbaren, um die individuellen Möglichkeiten zu besprechen. ■

Autorin:

Dr. Sabine Apfoltner

Plastische Chirurgin

Wien und Baden

E-Mail: sabine@dieschoenheitschirurgin.at

■18