



TREND:

Diz Estetiği

Geçtiğimiz ay Ajda Pekkan'ın kusursuz bacakları tüm magazin aleminin gündemini altüst etti. Biz de kafayı diz güzelliğine takınca, Amerika'da şu anda son trend olan diz ve bacak estetiğini Yeditepe Üniversitesi Hastanesi Este 7 Estetik Birimi Yöneticisi Prof. Dr. Ahmet Karacalar'a sorduk.

Özge Zeki

Bacaktaki çarpıklıkların altında yatan en önemli sorun bacak kemiği eğrilikleri ya da çocuk felci gibi kas sorunlarıdır.

Bacak ve diz estetiği Amerika'da çok moda. Tam olarak bu bölgede estetiğe neden ihtiyaç duyuluyor?

Diz bölgesi, uyluk ve bacağın geçiş noktasıdır. Bu stratejik konumu nedeniyle ayrı bir önem kazanır. Etek ya da kısa bir elbise giyildiği zaman merkezdeki konumu ve ayrıntıları ile bacak estetiğinde ön plana çıkar. Diz çevresi estetik konturunu alttaki anatomi belirler. Uyluk ve bacak kemiklerinde kasların yapıştığı çıkıntılı bölgeler vardır. Bu

nedenle diz çevremizde dış bükey kavislerin olması normaldir. Ancak bölgedeki doku kalınlığı 2-3 cm'yi geçiyorsa diz estetiği bozulur. Dizin iç yanındaki fazlalıklar, bacak iç yüzü boyunca zarif bir şekilde akması gereken silüeti kırarak bacakların olduğundan daha kısa görünmesine neden olur. Ayrıca bacak bacak üstüne atıldığı zaman oluşan çekici tabloyu bozar. Çünkü bu hareket, basınçla diz iç yanı fazlalıklarının daha fazla belirgin hale gelmesine neden olur.

Sizce neden son zamanlarda diz estetiğine olan talep arttı?

Diz estetiğine aşırı talep artışının sosyal nedenleri var. Modacılar da dizin önemini keşfetmiş görünüyor. Özellikle dizi açığa çıkartan yırtık jean'ler, dizi vurgulayan uzun çizmeler ya da çoraplar, dizleri erotik bir bölge haline dönüştürdü. Diz, duyarlılığı olan erojen bir bölgedir ve bu nedenle ayrı bir elektriği vardır. Hatta diz fetişinden bile söz edilebilir. Bütün bu özellikleri ile, önü-

müzdeki yılların en çok talep görecektir konularından birisi diz estetiği olacak gibi görünüyor.

Bacakla ilgili estetik operasyonlardan da bahseder misiniz?

Bacakla ilgili estetik kusurlar eğrilik, incelik ya da kalınlık ve kılcal damar sorunları olarak ön plana çıkıyor. Bacak kontur ve silüeti düzgün olsa da bölgedeki kılcal damarlar da (örümcek şeklinde ya da dallı budaklı) bacak estetiğini bozan yüzeysel sorunlar arasında sayılabilir.

Yaşı en çok gösteren yerlerden birinin de diz kapağı olduğu iddia ediliyor. Siz buna katılıyor musunuz?

Kısmen katılıyorum. Diz kapağı üzeri bölgesi, uyluk olarak adlandırdığımız diz kapağından kasık bölgesine kadar olan bölgenin sarkmasını hemen gösterir. Diz kapağı üstü sarkan dokuyla örtülmeye başlar ve bölgede deri katlanmaları oluşur.

Diz kapağı ve bacak için yapılan estetik operasyonları açıklayabilir misiniz?

Bacak estetiğinde, basitçe liposuction'la yağ alma işlemi, bacakları güzel fakat bölgesel yağ fazlalığı olan kişiler için uygundur. Çimdik testi ile liposuction'dan fayda görüp görmeyeceğiniz anlaşılır. Çimdik yapan parmaklar arasında üç cm'lik bir kalınlık varsa liposuction'dan yarar görürsünüz. Bacak estetiği güzel olmayanlarda ise liposuction yerine, pek çok işlemin birlikte kullanıldığı bacak şekillendirme (liposculpture, liposhaping) gerekir. Bu şekillendirme işleminin özelliği seramik vazo yapan seramikçiler gibi çepeçevre yapılmasıdır. Bacak, uyluk ve diz bölgesi arasındaki uyum göz önünde tutulur. Bazı bölgelerde yağ almak, bazı bölgelere tam tersi yağ hücreleri vermek, doku içi bantların gevşetilmesi, bazen miniliftler, kas tonusu artırma işlemleri ve derinin mikrodolaşımını düzelteren yöntemler bir arada uyumlu bir şekilde kullanılmalıdır. Bunlar bacağın kontur estetiğini oluşturur. Bacak derisinin de pürüzsüz, yumuşak, kıl-sız ve kılcal damarlarının da olmaması gerekir. Mikrodermabrazyon dediğimiz üst ölü tabakanın yok edilmesi işlemleri ve lazerle bu sorunlar çözülür. Deri esnekliği, yapılan

işlemleri ve kapsamını belirler. 40 yaşından sonra esneklik bozulsa da bireysel değerlendirmeler daha önemli. Dokuda çatlakların olması, yaş genç olsa bile doku kalitesinin bozulduğunu gösterir. Doku kalitesinin bozulmuş olduğu durumlarda cerrahi 'firming-smoothing' işlemleri gerekir. Bunlar temel olarak kasık bölgelerine gizlenen lifting işlemleridir. Firming-smoothing bacak şekillendirmede bir başlıktır. Bu başlığın altında cerrahi girişimlerin yanında endomoloji gibi cerrahi olmayan yöntemler de yer alır. Firming-smoothing kremler de bulunmakla birlikte, bunlar sadece bacak konturu düzelttikten sonra bacak derisi yumuşaklığı için tedaviye eklenir.

İşlemler ne kadar sürer ve ameliyatlardan sonrası sosyal hayata ne kadar süre sonra devam edilir?

Diz çevresi estetiğinde işlem bir-iki saat sürer. İşlemden sonra kişi evine gidebilir. Sosyal hayattan çekilme söz konusu değildir. İyileşme süreci normal yaşam süreci içerisinde devam eder. Bacak şekillendirme ise daha uzun bir işlemdir. Günümüzdeki modern yaklaşımlarda iyileşme sürecinin yatarak geçirilmesi söz konusu değildir. Aktif iyileşme dediğimiz, yaşam içerisinde iyileşme daha önemlidir. Liposuction sonrası yapılan aktivitenin bacak ödemi azalttığı ve şekillenmeye katkıda bulunduğu artık kabul ediliyor.

Ameliyatlardan tekrar etmek gerekir mi?

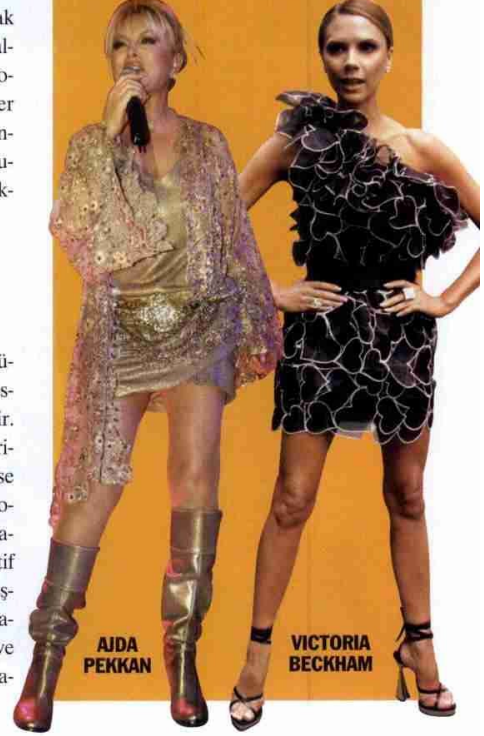
Bacak ve diz estetiğinde yağlar alınarak şekillendirme yapılırsa tekrarı gerekmez. Bedenimizdeki yağ hücrelerinin sayısı sabittir. Tekrar çoğalamazlar. Ancak deri kalitesi iyi olmayan kişilerde sonradan küçük rötuşlar gerekebilir.

Ajda Pekkan'ın bacaklarıyla ilgili sizin düşünceniz nedir?

Ajda Pekkan'ın bacakları zarif ve elegant görünüyor. Orantılı, dengeli, geçişleri yumuşak ve kavisleri göz alıcı. Ajda Pekkan'ın bacaklarına verdiği feminen enerjiyi de göz ardı etmemeliyiz. Daha yalın ifadeyle düzgün bacaklarını taşıyor ve gösteriyor. Bu durum bize dinamik estetiğin her zaman statik estetiğin önünde olduğunun iyi bir ör-

BU BACAKLARA DİKKAT!

Ajda Pekkan bacaklarıyla çok konuşuldu. Victoria Beckham ise güzel fiziğine rağmen sarkık diz kapaklarından oldukça dertli.



AJDA PEKKAN

VICTORIA BECKHAM

neğini de sunuyor. Diksiyon ve ses tonu iyi olmayan güzel bir kadının konuşmaya başlaması ile birlikte nasıl gözden düştüğünü hepimiz biliriz. Ya da güldüğü zaman diş etleri çok fazla görünen, dişlerinde kusurları olan bir kadın da güzelliğinden çok şey kaybeder. Aslında Ajda Pekkan'ın bacaklarının dinamik estetiği bizleri etkiliyor. Duruş, anlam ve bacak hareketlerindeki zarafet bacaklarının olduğundan daha güzel görünmesini sağlıyor. Elbette onu değerlendirmemizde bir algı ve yargı şartlanması da var. Ajda Pekkan'a bakarken bir duyu illüzyonuna uğruyor da olabiliriz. Normalde duyularımızın algıladıklarını beyin yorumlar. Bizim zihnimizdekiler baktığımız kişiye karşı hayranlık ise, gerçekte olandan daha iyi değerlendirme ve yargı hataları yapılabiliyoruz. Sevdığımız, beğendiğimiz objelerin olumsuzluklarını görmeyiz, göremeyiz. Ajda Pekkan bir estetik ikon haline gelmiştir ve bu açıdan da tartışılmalı. O, estetikte bağlantılı çok önemli mesajlar veriyor. Yaşlanmaya karşı mücadelenin başarılı bir temsilcisi olarak, anti-aging'in yararlarını bize gösteriyor. Estetikte süreklilik ilkesine uyu-

“Uyluk ve bacak kemiklerinde kasların yapıştığı çıkıntılı bölgeler vardır. Bu nedenle diz çevremizde dış bükey kavislerin olması normaldir. Ancak bölgedeki doku kalınlığı iki-üç cm'yi geçiyorsa diz estetiği bozulur.”



yor. Beden estetiğini korumanın ve geliştirmenin en iyi yolunun, deformasyon tam olarak oturmadan yapılan müdahaleler olduğunun bilinci içerisinde. Bacaklarında bir müdahale olup olmadığına gelince, ancak birçok estetik operasyon ve bakımın bir araya gelmesiyle oluşan holistik estetik yaklaşımı o denli güzel ve bakımlı görünen bacaklar verebilir.

Sizin bacaklar için geliştirdiğiniz geliştirdiğiniz "Superdry" teknikten bahsedebilir misiniz?

Benim geliştirdiğim, "superdry", bir teknik olarak uluslararası literatürde yayınlandı. Farklı bilimsel ortamlarda "The superdry technique for lipoplasty of the leg" başlığı ile anlattığım bu teknik, tamamen kansız bir şekilde, doku altına hiçbir sıvı ya da madde vermeksizin ve üstelik yağ hücrelerini öldürdüğünce sağlam bir şekilde alınmasını sağlıyor. Teknikte bir kompresyon cihazı ile diz çevresi ve bacak bölgesi yağ dokusunda kansız bir ortam elde edilir. Özellikle bacak bölgesi yağ tabakası tek katlı olduğundan çok özenli ve hassas bir yağ alma işlemi gerekir. Superdry teknik bunu sağlar. Çünkü

işlem sırasında dokuda şişme olmaz. Bu durum tam olarak bize değerlendirme şansı verir. Diğer bacakla doğru ve kesin karşılaştırma fırsatı verir ve simetriyi sağlamada çok yararlıdır. Bu teknikle alınan yağ hücrelerinin çoğu canlıdır ve hastanın bedenini şekillendirmede ya da yüz gençleştirmede kullanılabilir. Klasik yağ alma işlemlerinde ise hücrelerin çoğu parçalanmaktadır, bu nedenle klasik liposuction'la elde edilmiş yağlar verildiği yerde kısa süre içerisinde erir. Superdry teknik sadece diz çevresi ve bacak için uygulanabiliyor.

Botox'la bacak estetiği hangi koşullarda uygulanabiliyor?

Baldır bölgesindeki kaslar çok fazla gelişmiş (doğumsal ya da spora bağlı) ise, alt bacak bölgesinde hantal ve kaba bir kalınlık oluşur. Botox'la kasın bazı noktalarına en-

jeksiyonlar yaparak bu kalınlığı azaltmak mümkün olabilir.

Bacak çarpıklıklarını düzeltmenin bir yolu var mı?

Bacaktaki kusurlar her zaman yağ fazlalığından oluşmaz. Bacak çarpıklıklarının altında yatan en önemli sorun bacak kemiği eğrilikleri ya da çocuk felci gibi kas sorunlarıdır. Bu durumlarda kamuflaj estetiği yapılır. İç bükey olan kontur çizgilerine yağ hücresi enjeksiyonu ya da aşırı zayıflık görülen yerlere silikon implant yerleştirmek, ideal çözümler olarak öne çıkar.

Bacak estetiğini korumak ve geliştirmek için ne önerirsiniz ?

Sosyal yaşamla çatışmayacak bazı önerilerde bulunabilirim. Merdiven çıkma ve inme en önemli aktivitedir. Bunu yaşam içerisinde rahatlıkla yapabiliriz. Bedeni nemli tutma bir yaşam tarzı haline gelmeli. Bunun en iyi yolu sadece su içmek değil, sulu gıdalar almaktır. Eksfoliyasyon işlemleri (kese, fırça gibi) yapılabilir. Bacağın mikrodolaşımını bozan sabit pozisyonlarda uzun süre oturma ya da ayakta durma gibi kötü alışkanlıklardan kaçınmak gerekir. ■



Prof. Dr. Ahmet Karacalar

1982 yılında başladığı Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi'ni

1988 yılında tamamladıktan sonra bir yıl süreyle psikiyatri eğitimi aldı. 1990-1995 yılları arasında Uludağ Üniversitesi'nde Plastik, Estetik ve Rekonstrüktif Cerrahi alanında uzmanlık eğitimi aldı. Uzmanlık eğitimi tamamladığı 1995 yılında, İngiltere'deki St Johns Hospital'ın kadrosuna katıldı. 2006 yılında, 19 Mayıs Üniversitesi'nde profesör olan Karacalar, 2008 yılında Plastik Estetik ve Rekonstrüktif Cerrahi Anabilim Dalı Başkanı olarak Yeditepe Üniversitesi Hastanesi'nin akademik kadrosuna katılmıştır ve çalışmalarını burada sürdürmektedir.

"Superdry teknikle bacadan alınan yağ hücrelerinin çoğu canlıdır ve hastanın bedenini şekillendirmede ya da yüz gençleştirmede kullanılabilir. Klasik yağ alma işlemlerinde ise hücrelerin çoğu parçalanmaktadır."