



DE INS & OUTS VAN ESTHETISCHE CHIRURGIE

(Z)ONDER HET MES

Je uiterlijk veranderen: voor wie het wil, is het soms zoeken naar de ongefilterde feiten. We scrubden in voor een heuse ‘operatie informatie’ en presenteren je graag dé ins & outs van de plastische chirurgie.

DOOR **SOFIE ALBRECHT**. FOTO'S: **REBECCA FERTINEL**.

Esthetische ingrepen winnen de laatste jaren steeds meer aan populariteit. En een kentering is nog niet in zicht. Sociale media hebben daar zeker toe bijgedragen, weet plastisch chirurg **dr. Jan Vermeylen**, die er een boek over schreef. Mensen als modeontwerper **Marc Jacobs**, die sans gêne elke stap van zijn facelift deelt op zijn Instagrampagina, helpen het taboe afbrokkelen. Nochtans is niet iedereen daar even open over, en wellicht zit daar de angel. Wat iemand al dan niet laat doen, is zijn of haar zaak. Maar modellen, influencers en ‘gewone’ mensen die laten uitschijnen dat hun selfies puur natuur zijn terwijl ze filters en chirurgen op hun gezicht loslaten, helpen de zaak niet vooruit. Ze ‘normaliseren’ onnatuurlijke, ‘getunede’ gelaatstrekken, waar vooral jongeren zich aan gaan spiegelen. Een verontrustende evolutie, al zal ook daar steeds meer tegenwicht voor komen, vanuit diezelfde sociale media, meent dr. Vermeylen. De Instagrampagina **@Celebface** bijvoorbeeld, laat meer dan 1,3 miljoen volgers het verschil zien tussen de ‘bewerkte’ selfies (en gezichten) van beroemde sterren en kiekjes van hoe ze er écht uitzien. De Amerikaanse actrice **Courteney Cox** laat op haar Instagram zien hoeveel moeite en mankracht het vraagt om er glamoereus uit te zien.

Ze is ook erg open over het feit dat ze haar fillers heeft laten oplossen. Topmodel **Linda Evangelista** spreekt na 5 jaar depressie en isolement openlijk over de Coolsculpting-behandeling die haar heeft mismeesterd. Ook de lezeressen die we aan het woord laten, delen ongefilterd hun ervaringen. Positieve en negatieve. Maar het taboe bleek vaak nog groot. Op de foto gaan, was voor de meesten een stap te ver. Zelfs namen moesten soms aangepast worden, uit schrik voor veroordelende reacties uit de naaste omgeving. En daarom maakten we dit dossier rond esthetische ingrepen. Niet om iemand complexen of behandelingen aan te praten, maar wel om op een realistische manier te informeren. Zonder taboes.

‘Het taboe bleek vaak nog groot. Op de foto gaan, was voor de meesten een stap te ver’

CINDY (47) LIET HAAR OGEN CORRIGEREN

“Ik had al een tijdje last van hangende oogleden en zag er altijd vermoeid uit. Een litteken aan mijn bovenste ooglid zorgde bovendien voor een ongelijkheid tussen beide ogen. De plastisch chirurg raadde aan om zowel boven als onder het oog te corrigeren. De ingreep zelf was pijnloos en is vlot verlopen, zonder complicaties. Het heeft wel twee weken geduurd voor de blauwe plekken weg waren, wat niet zo handig is als zelfstandige. Maar ik zou het zo opnieuw laten doen, ik ben heel blij met het resultaat en zou het iedereen aanraden.”

AN (73) LIET EEN PAAR JAAR GELEDEN HAAR HAMSTERWANGEN CORRIGEREN MET EEN HALVE FACELIFT

“Wanneer je veroudert, begint alles te hangen. Dat vind ik niet zo erg, want je kunt je er naar kleden. Ook van mijn rimpels lig ik niet wakker, dat hoort bij mijn leeftijd. Maar die hamsterwangen kon ik niet wegsteken, het was het eerste wat ik zag wanneer ik in de spiegel keek. Ik kon er niet meer naast kijken en vond geen manier om me ermee te verzoenen. Echt bespreekbaar is het niet in mijn omgeving. Het is wat aftasten met wie je het kunt bespreken zonder dat je beoordeeld wordt. Ik heb uiteindelijk een arts gevonden, via een kennis die heel blij was met het resultaat van haar facelift. Uiteindelijk heb ik voor een halve facelift gekozen, omdat ik een spiegelgladde huid onnatuurlijk vind en absoluut van die opgetrokken kattenogen wilde vermijden.”

“De ingreep zelf gebeurde onder lokale verdoving, daar heb ik niets van gevoeld. Maar de nacht na de ingreep kreeg ik een onderhuidse bloeding. Ik werd wakker met een kloppende wang, maar kon onmiddellijk terecht bij de arts. Hij heeft dat goed opgevolgd, stelde me gerust en heeft me voor de zekerheid een nacht in het ziekenhuis laten opnemen. Het ergste vond ik de nieuwsgierigheid van het verplegend personeel dat kwam kijken. Ik herinner me niet dat ik pijn had tijdens de herstelperiode, wel de angst die je voelt omdat er iets fout is. Al bij al is mijn gezicht een paar weken gezwollen geweest, wat langer dan gemiddeld. Nu, een paar jaar later, is het al wat minder strak, maar ik ben er nog altijd blij mee. Niemand ziet dat ik iets heb laten doen, maar merkt wel op dat ik er goed uitzie.”

ELS (44) LIET HAAR NEUS CORRIGEREN MET FILLERS

“Ik was een esthetische-chirurgiemaagd, en ik ging dat eigenlijk ook zo houden. Op zich vind ik verouderen namelijk geen punt: een rimpel doet me niet heel veel, grijs haar verf ik weg, ik compenseer mijn leeftijd (44) met goeie, frisse kleren die af en toe toch maken dat mijn zoon zegt: ‘Oké ja mama, je ziet er maar 43 uit’. Ik ben, zullen we maar samenvatten, niet zo’n complexgevoelig persoon. Uiteraard ken ik mijn minpunten: ik heb pigmentvlekken, veroorzaakt door een auto-immuunziekte. Ik heb geen platte buik (ik eet te graag pasta). En ik heb een kromme, lange neus: een familiestuk. En hoewel ik soms op foto’s schrok van hóé krom die eigenlijk wel was, had ik er nooit van wakker gelegen. Laat staan over een operatie/ingreep nagedacht. Maar kijk: toen mijn collega Sofie liet weten dat er zoiets bestaat als neusfillers - een niet-chirurgische neuscorrectie, ook wel ‘liquid nose job’ genoemd - wilde ik dat graag testen. In naam van de wetenschap, het experiment, en gewoon, omdat ik mezelf weleens wilde zien met een rechte neus.”

“Ik ging langs bij **Lightfalls Clinic**, een gerenommeerde, luxueuze esthetische kliniek waar je terecht kunt voor nagenoeg elk type esthetische ingreep. **Dokter Cambré** bekeek mijn neus, nam foto’s, en kwam met een voorstel: hij zou de bult bovenaan mijn neus wegwerken, en het puntje van mijn neus, dat naar beneden wees, lichtjes optrekken. Qua vooraanzicht zou er niets veranderen, en hij beloofde tussentijds te stoppen, zodat ik kon kijken of ik het goed vond. Overigens: als je hyaluronzuurfillers laat aanbrengen en je het resultaat vreselijk vindt, kun je ze meteen laten verwijderen.”

“Ik kreeg een verdovende zalf op de neus, en dan volgde er één naaldprikje, op het puntje van mijn neus. Via dat gaatje werd, met een stompe naald of ‘canule’, het hyaluronzuur in mijn neus gebracht. Die stompe naald is cruciaal: in de neus lopen veel slagaders. Díe raken, kan enorme consequenties hebben: van blindheid tot afsterven van de neus. Door het gebruik van een stompe naald is dat risico haast onbestaand. Ik tekende vlak voor de ingreep een formulier waarop staat dat ik de risico’s ken. De ingreep zelf is onaangenaam, maar niet pijnlijk, en vooral pijlsnel. Na drie minuten was mijn nieuwe neus een feit: rechter, mooier, béter. Ik liet nog een rondje foto’s nemen, en keek het eerste uur na de ingreep ongeveer elke vijf minuten in de spiegel. Eerlijk? Ik was best blij, en al behoorlijk beslist dat ik dit gewoon opnieuw ging laten doen, eens de fillers uitgewerkt zouden zijn.”



‘Na drie minuten was mijn nieuwe neus een feit: rechter, mooier, béter’

Een goede voorbereiding is het halve werk

Esthetische ingrepen kunnen een oplossing lijken om je uiterlijk te verbeteren, maar ze zijn niet zalmakend en hebben risico's en beperkingen. Je hebt zelf ook een aandeel in een goed resultaat door je goed voor te bereiden en eerlijk te zijn, zodat je de juiste beslissing kunt nemen. **Hierbij een heldere checklist:**

- Een ingreep ondergaan mag enkel **jouw beslissing** zijn. Je doet het voor jezelf, niet voor iemand anders. Je moet volledig achter de ingreep staan en je mag geen enkele vorm van druk ervaren.

- **Zijn je verwachtingen realistisch?** Het is niet omdat je de neus van Bella Hadid mooi vindt, dat dat daarom de ideale oplossing voor jouw gezicht is. De chirurg kan je adviseren over de technische haalbaarheid van de ingreep. Verwacht niet dat je er na de ingreep als een model uitziet, dat je die promotie de volgende keer wél zult krijgen of dat je relatie opeens miraculeus zal verbeteren.

- **Rook je?** Dan moet je daar onmiddellijk mee stoppen. Roken bemoeilijkt immers het herstel en kan voor complicaties zorgen. Zal dat lukken?

- **Neem je tijd.** Denk goed na, weeg alle elementen af en zorg dat al je vragen zijn beantwoord voor de ingreep.

- **Informeer je goed en stel de juiste vragen** om de haalbaarheid van de ingreep en mogelijke risico's te kunnen inschatten. Zorg dat je perfect weet hoe de ingreep zal verlopen. Wat gebeurt er precies? Moet je onder lokale of volledige verdoving? Vereist het een ziekenhuisopname? Hoe verloopt de nazorg? Heb je daarbij hulp nodig? Hoe lang duurt de herstelperiode? Wat zijn de risico's op complicaties? Wat is het totale kostenplaatje van de ingreep? Wat zijn de opties wanneer je niet tevreden bent van het resultaat?

- **Kun je je de ingreep veroorloven?** Heb je voldoende geld om niet alleen de ingreep, maar ook de bijbehorende verzorging, de opvolgingsconsultaties en eventuele correcties te betalen? Esthetische ingrepen worden immers niet terugbetaald door de mutualiteit. Ook belangrijk: kun je voldoende tijd vrij nemen voor de herstelperiode na de ingreep?

- **Ken je chirurg.** Zorg dat je bij de juiste persoon terecht komt die de nodige expertise heeft voor die bepaalde ingreep. Vraag naar zijn/haar opleiding, wetenschappelijke achtergrond, ervaring met de ingreep, lidmaatschap van het FCCP (Collegium Chirurgicum Plasticum) en liefst ook van de beroepsfederatie (RBSPS). Vraag eventueel de opinie van je huisarts.

‘Je hebt zelf ook een aandeel in een goed resultaat door je goed voor te bereiden en eerlijk te zijn’

Die heeft doorgaans een goed beeld van welke chirurg bekwaam is om een bepaalde ingreep uit te voeren. Verder is het ook belangrijk dat je je op je gemak bij hem/haar voelt, je hem/haar alles kunt vragen en volledig vertrouwt.

- **Gebruik je gezond verstand.** Laat je niet misleiden door reclame of promoties om een bepaalde ingreep te laten uitvoeren. Je hebt maar één gelaat en lichaam.

RBSPS.ORG

Bij de chirurg

Eenmaal je je huiswerk hebt gemaakt en de knoop hebt doorgehakt, is het aan de chirurg. Ook bij hem is het voorbereidend gesprek met de patiënt een belangrijk onderdeel van een goed eindresultaat. “Een groot deel van ons werk is psychologisch”, vindt **dr. Alexis Verpaele**. “De basis voor de tevredenheid van de patiënt wordt vooral gelegd in het gesprek vooraf. Je moet de wensen van de patiënt begrijpen, nagaan wat er technisch realiseerbaar is en die twee proberen te verzoenen. Wanneer mensen onrealistische verwachtingen hebben, probeer ik die bij te stellen, zodat ze zich uiteindelijk goed zullen voelen bij het resultaat. Het gebeurt dat iemand weer naar buiten gaat met advies voor gelaatsverzorging, omdat er nog geen ingreep nodig is. Mijn voornaamste doel is dat mensen zich beter voelen.” Geen enkele patiënt is hetzelfde, iedereen veroudert op een andere manier. Daarom vraagt dr. Verpaele zijn patiënten om foto's mee te brengen van vroeger. “We willen absoluut vermijden dat iemand er ‘geopereerd’ uitziet. Ik vind het belangrijk dat mijn werk er natuurlijk uitziet. Voor de patiënt, maar ook voor mezelf.”

‘Je moet de wensen van de patiënt begrijpen, nagaan wat technisch realiseerbaar is, en die twee proberen te verzoenen’

DR. ALEXIS VERPAELE

TANIA (54) HEEFT HAAR BUIK EN ARMEN LATEN LIFTEN

“Na drastisch gewichtsverlies was de huid op mijn buik enorm verslapt. Ik vroeg mijn huisarts wat daar aan gedaan kon worden. De enige oplossing om de overvloedige huid weg te halen was een buiklift. De ingreep zelf was niet pijnlijk, vond ik. Maar het heeft toch zeker een maand geduurd voor ik terug mobiel was. De eerste twee weken geraakte ik amper uit de zetel. En wekenlang mocht ik niets heffen. De snijwonde zelf genas mooi, maar de gereconstrueerde navel raakte geïnfecteerd. Zo veel jaar later heb ik nog altijd een grote ongevoeligheid in de buikzone, die verdoofd aanvoelt. Ik had ervoor al twee keizersneden en (niet-esthetische) buikoperaties gehad, dus dat zal er ook geen deugd aan gedaan hebben. Maar van het resultaat was ik wel tevreden: mijn buik was weer plat, ook al hebben ze de oneffenheid

‘Als je het lijf verwacht dat je ooit hebt gehad, zul je nooit helemaal tevreden zijn’

die een liposuctie op jonge leeftijd had achtergelaten, niet volledig kunnen corrigeren. Tien jaar later kwam ik in de menopauze, waardoor mijn gewicht weer enorm toenam. De huid op mijn armen hing erg door. In die mate dat ik enkel nog oversized blouses kon dragen. Via mijn huisarts heb ik iemand gevonden die me zeer goed begeleid en opgevolgd heeft. De ingreep zelf was een van de pijnlijkste die ik ooit heb gehad, dat had ik zwaar onderschat. Ze moesten immers door de spieren snijden om voldoende vet en huid weg te nemen. Dat gaf een litteken van mijn oksel tot onder mijn elleboog en een pijnlijk herstel. Ik heb zeker een maand last gehad, waarbij ik de eerste twee weken amper iets kon doen. Je trui aantrekken, autorijden, iets opheffen... Je beseft pas hoe intensief je je armen gebruikt als je dat plots niet meer kunt. Ik was blij met het resultaat. Eindelijk kon ik weer gewone blouses dragen. Toch was het geen superstrak resultaat, omdat ze in verhouding met de rest van je lichaam werken. Een chirurgische ingreep is een correctie, maar geeft je niet het lijf terug dat je ooit hebt gehad. Je lichaam verandert immers door te verouderen. Als je dat verwacht, zul je nooit helemaal tevreden zijn.”

Het effect van sociale media op het schoonheidsideaal

Er is iets vreemds aan de hand op sociale media, merkte de Amerikaanse journaliste **Jia Tolentino** eind 2019 op. In het artikel *The Age of Instagram Face* in *The New Yorker* stelde ze dat steeds meer vrouwen klonen van elkaar lijken, met een jonge, porieloze huid, hoge jukbeenderen, kattenogen, ultralange wimpers, een smalle Barbieneus en (over)volle lippen. 'Instagram face' doopt ze het fenomeen. "Ze hebben allemaal dezelfde behandelingen laten uitvoeren - fillers en wat botox", legt plastisch chirurg dr. Vermeylen uit, "daardoor verliezen ze hun expressie en identiteit en gaan ze op elkaar lijken." Volgens Tolentino is dat nieuwe schoonheidsideaal het resultaat van een toxische combinatie van sociale media, fotoshopapps en plastische chirurgie. Beroemdheden als topmodel **Bella Hadid** en de **Kardashian-Jenner**-clan - niet toevallig succesvol geworden na stevige verbouwingen - zijn de meest geciteerde inspiratiebronnen.

RICH FACE LOOK VOOR DE JONGEREN

Maar hoe realistisch is dat Instagram-gezicht? "Allesbehalve", stelt dr. Vermeylen. In het boek *Fillers zijn Killers* bespreekt hij onder andere de invloed van sociale media op het schoonheidsideaal. "De jonge generatie laat zich beïnvloeden door sociale media, wat volgens mij geen goede evolutie

is. Ze worden geconfronteerd met gefilterde foto's die ver afstaan van de realiteit, maar wel als voorbeeld worden gezien. Die jonge vrouwen (onder de 30) weten heel goed wat ze willen, maar hebben geen benul van het esthetisch resultaat. Via sociale media geven ze elkaar advies bij welke arts ze moeten gaan, hoeveel ml filler je moet hebben en hoeveel dat mag kosten. Dat is toxisch, want ze weten niet waarover ze het hebben. Ze hechten meer geloof aan wat er op sociale media verteld wordt dan wat een gespecialiseerde arts met dertig jaar ervaring zegt. Voor hen zijn ingrepen een statussymbool, het moet dus duidelijk te zien zijn." Dr. Vermeylen omschrijft dat als de 'rich face look'. Dat is problematisch, volgens hem, "want niet iedereen heeft daar het geld voor en komt dan terecht in een grijs circuit van sjacheraars en verkeerde producten."

DE PILLOW FACE VAN DE VIJFTIGPLUSSERS

De oudere generatie (35+) vindt het vooral belangrijker om er goed te blijven uitzien en hebben liever niet dat je kunt zien dat ze iets hebben laten doen. Al loopt het daar soms ook fout. "Vijftigplussers die elk rimpeltje weg willen, lopen het risico op die typische, opgespoten 'pillow face', door een overdosis filler." Dr. Vermeylen legt uit: "Wanneer we verouderen, gaat het gezicht uitzakken, wat groeven aan de neus en mond geeft, een onderbroken kaaklijn, etc... Artsen gaan dat volumeverlies corrigeren met filler. Maar als je dat laag op laag

—
 'Het nieuwe schoonheids-ideaal is de combinatie van social media, fotoshop en chirurgie'
 —

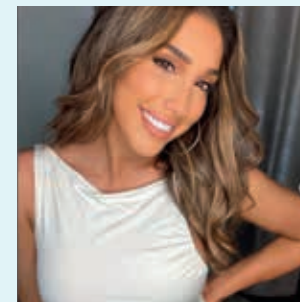
doet, verlies je de esthetiek uit het oog. Het gaat heel geleidelijk, zodat ze het zelf niet meer zien." Een goede esthetische arts zal dan ook doorverwijzen naar een plastisch chirurg voor een meer ingrijpende oplossing. "Mijn doel is om mijn patiënten te laten lijken op wie ze tien jaar geleden waren. Als ik daar meer dan 1 ml filler voor nodig heb, weet ik dat een andere ingreep aangewezen is."



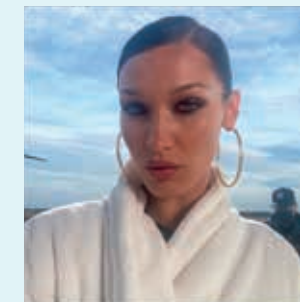
MEER LEZEN?
FILLERS ZIJN KILLERS,
 DR. JAN VERMEYLEN, UIT-
 GEGEVEN BIJ BORGER-
 HOFF & LAMBERIGTS.

Instagram face

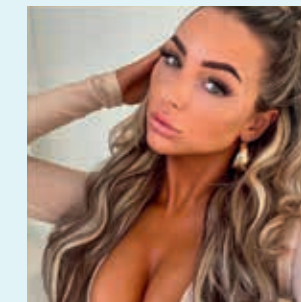
Steeds meer vrouwen op Instagram lijken klonen van elkaar.
 #barbienose #russianlips #foxyeyes #highcheekbones.



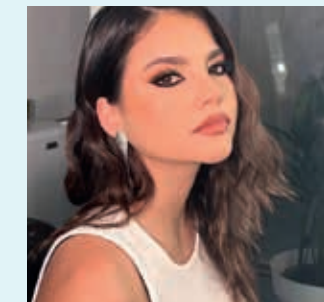
@Selinmengu (MAF Australia)



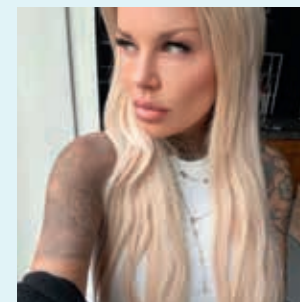
@bellahadid



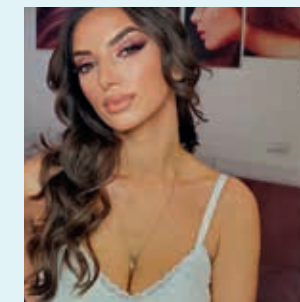
@bethameliam



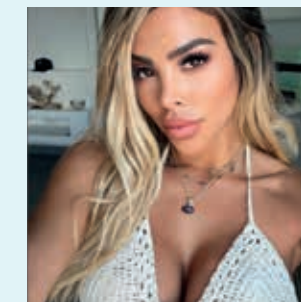
@corymontesdeoca



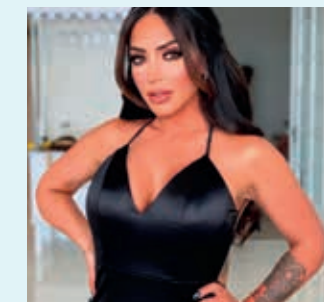
@sannyink0506



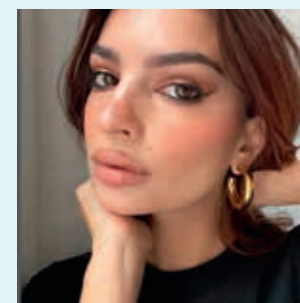
@eni_make_up_artist



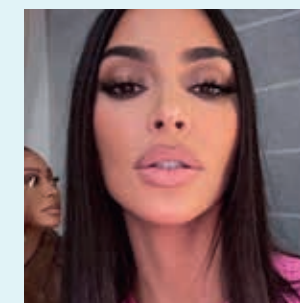
@ladyshadye



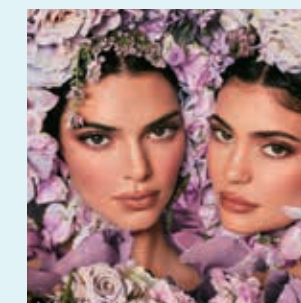
Angelina Pivarnick (Jersey Shore)



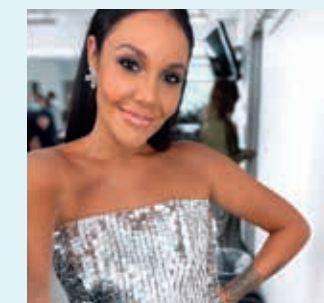
Emily Ratajkowski



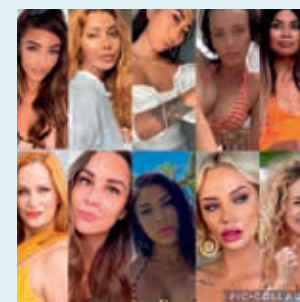
Kim Kardashian



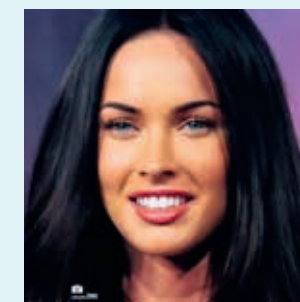
Kylie & Kendal Jenner



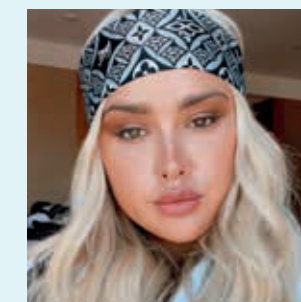
Davvyxx (MAF Australia)



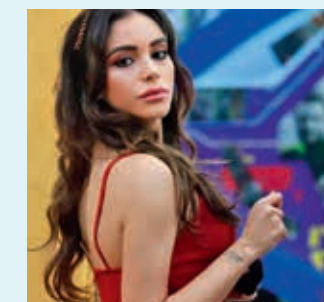
Married At First Sight Australia



Megan Fox



@maddisontemo



@jessyselassie



‘Ik wilde niet per se mooie borsten, ik wilde gewoon weer een blouse kunnen dragen’

MURIEL VAN HILLE (53) HAD EEN DUBBELE BORSTRECON- STRUCTIE NA BORSTKANKER

“Exact drie jaar geleden ‘zagen’ ze iets op een mammo-
grafie. Er werden vier tumoren gevonden in de lin-
kerborst, waardoor automatisch de hele borst wordt
weggenomen. Uiteindelijk is ook de rechterborst
geamputeerd. Ze stelden me onmiddellijk een recon-
structie voor, maar zover was ik nog niet. Eerst chemo-
therapie, daarna bestralingen. De chemo bracht me in
de menopauze, dat was heftig. Gelukkig werd ik goed
begeleid. Ik heb het gewoon ondergaan, van afspraak
naar afspraak. Je voelt je zwak en bent gewoon aan het
overleven. Wanneer de begeleiding plots wegvalt na de
behandelingen is dat zwaar: je bent doodmoe, alles doet
zeer en je hebt geen haar meer. Vooral dat laatste vond
ik verschrikkelijk. Pas toen het terug groeide, kon ik
over mijn borsten nadenken.”

“Een op de twee wil geen reconstructie, maar voor mij
was dat geen optie. Protheses camoufleren, maar zijn
zwaar en pijnlijk, want ze duwen op het littekenweef-
sel. Door de pandemie had ik veel tijd om me in te le-
zen rond borstreconstructie. Het vinden van een goede
arts was het moeilijkste, vond ik. Dat kun je niet zomaar
googelen, je hebt connecties nodig om tot bij de juiste
artsen te geraken. Toen ik een afspraak te pakken kreeg
bij een autoriteit, gaf dat me de nodige rust en het no-
dige vertrouwen. Net geen jaar later had ik de ingreep.”
“Het is een vreselijke operatie. Eigenlijk zijn het meer-
dere operaties. Eerst nemen ze vetmassa van je buik weg
om de borsten op te vullen. Je hele buik wordt gelift, wat
een litteken van 60 cm geeft. Dat is een bijzonder com-
plexe operatie, die 8 à 9 uur duurt. De aanhechting lukte
niet, waardoor de wonde terug openging en de buik op-
nieuw genaaid moest worden. Het heeft zeker acht we-
ken geduurd om te genezen. Van mijn borstreconstruc-
tie had ik veel minder last, dat was enkel wat gevoelig.
Daarna volgde er een correctie om de littekens te mi-
nimaliseren. Dat was een verademing, het verlichtte de
pijn van de littekens. Het was ook minder ingrijpend, na
twee weken functioneerde ik weer normaal. De tepelre-
constructie was ook een kleinere ingreep. Vrijdag laten
doen, maandag gaan werken. Uiteindelijk ben ik heel te-
vreden met het resultaat, dat beter is dan ik had durven
te hopen. In het begin waren mijn borsten twee platte
oliebollen, pas na 6 à 12 maanden begonnen ze er als
echte borsten uit te zien en aan te voelen. Ik wilde niet
per se mooi(er)e borsten hebben, ik wilde gewoon weer
een blouse kunnen dragen. Mensen die het niet weten,
zien niet dat ik kanker heb gehad. Ik wilde mijn vroe-
gere leven terug kunnen oppikken en dat is me gelukt.”

INGE (58) WAAGDE ZICH VORIG JAAR VOOR DE EERSTE KEER AAN BOTOX

“Een jaar geleden besloot ik om botox toe te voegen
aan mijn huidverzorgingsroutine. Ik ben eind vijftig
en heb mijn hele leven mijn huid goed verzorgd. Mi-
nus tien jaar roken, maar dat is al heel lang geleden. Ik
ben echt niet constant bezig met mijn uiterlijk, maar
ik vond het lastig om er altijd zo moe en dof uit te zien.
Ik heb een arts gevonden die ik vertrouw en plan nu
drie à vier keer per jaar langs te gaan voor botox. Ik
ben al twee keer geweest en het resultaat is subtiel,
aan mijn diepe rimpels valt niet te ontsnappen. Maar
ik heb het gevoel dat ik er frisser uitzie en dat is nu net
de bedoeling. Om het botoxbudget voor mezelf te ver-
antwoorden, heb ik mijn verzorgingsproducten aan-
gepast. Dure serums heb ik ingewisseld voor goede
budgetproducten uit de apotheek en de supermarkt.
Ook mijn make-up is voortaan budgetvriendelijk, met
af en toe een luxemerken wanneer ik een interessante
promotie vind. Op die manier ondersteun ik mijn
verzorgingsroutine met botox, zonder dat ik er mijn
bankrekening mee sloop.”

CHARLOTTE (54) GEBRUIKT AL SINDS HAAR 40STE BOTOX

“Ik heb twee fronsrimpels in mijn voorhoofd, waar-
door ik continu opmerkingen kreeg dat ik er moe
of nors uitzag. Het waren heuse groeven waar een
muntstuk in bleef zitten. Toen ik daarover kloeg bij
mijn dermatologe, raadde ze me botoxinjecties aan.
Ze verwees me door naar een esthetisch chirurg waar
ik veel vertrouwen in heb. Ze kan heel goed inschat-
ten wat iemand nodig heeft. Ik heb een enorm expres-
sief gezicht, daarom spuit ze de rimpels niet volledig
lam, zodat ik nog kan fronsen; zo oogt het natuurlijk
en zie ik er toch meer ontspannen en minder ver-
moeid uit. Ik laat enkel die twee rimpels behandelen,
meer niet. Ik doe het ook niet om de drie à vier maan-
den, maar twee keer per jaar. Voor die ene zone (zes
à acht spuitjes) betaal ik € 180. Ik doe het nu veertien
jaar, heb nog nooit een complicatie gehad en zal het
waarschijnlijk de rest van mijn leven blijven doen.”

De 5 populairste ingrepen in België

Aangezien esthetische ingrepen niet worden terugbetaald, bestaan daar helaas geen cijfers over. **Dr. Verpaele** geeft toelichting bij de meest gevraagde ingrepen.

1 OOGLIDCORRECTIE

Wat: Afhankelijk van de patiënt en de situatie kunnen ooglidcorrecties minimaal of uitgebreid zijn. Soms volstaat een kleine huidcorrectie, waarbij een reepje huid wordt weggenomen om het wat strakker te doen ogen. Maar ernstige huidveroudering vraagt om een totaalaanpak, waarbij zowel boven als onder de ogen huid wordt weggenomen, volumeverlies hersteld wordt met eigen vet en de (afhangende) stand van de wenkbrauwen gecorrigeerd wordt.

Hersteltijd: Bij een eenvoudige ooglidcorrectie ben je na een week weer aan het werk, eventueel met wat make-up om blauwe plekken te camoufleren.

Mogelijke complicaties: Wanneer er te veel huid wordt weggenomen of er littekenvorming is in het ooglid, dan kan het onderste ooglid wat gaan hangen. Andere ongewenste

fenomenen zijn langdurige zwelling van het oogwit, last van droge ogen, enige asymmetrie qua genezing of elasticiteit. Niets wat niet gecorrigeerd kan worden.

Duur van het resultaat: Na 10 à 15 jaar heb je mogelijk een nieuwe re-touche nodig, afhankelijk van de manier waarop je verouderd en je huidkwaliteit.

Littekenvorming: De littekens zijn bijna steeds vrijwel onzichtbaar. Bovenaan liggen ze onder de huidplooi van het ooglid, en onderaan verlopen ze onmiddellijk onder de wimpers.

Pijn: Nee. Behalve een wenkbrauwlifting, waarbij onder de spieren wordt gegaan.

Prijsindicatie: Reken voor een eenvoudige correctie op € 1.250 tot € 2.000 (excl. btw), een totaalaanpak van de bovenste en onderste oogzonde kan oplopen tot € 4.000.

2 FACELIFT

Wat: Dr. Verpaele past de MACS-face lift (Minimal Access Cranial Suspension) toe, die hij met zijn partner **dr. Tonnard** ontwikkelde. Deze techniek geeft een zo natuurlijk mogelijk resultaat met een minimum aan littekens, herstel en nadelige gevolgen. Via een kleine snede voor het oor wordt wat huid losgemaakt en het gelaatsweefsel met draadjes verticaal opgetrokken, zodat de hals, onderkin en wangen gelift worden.

Hersteltijd: Voor een uitgebreide facelift moet je rekenen op 3 weken. De eerste dagen is er een stevige zwelling, die verdwijnt na 7 à 10 dagen.

Mogelijke complicaties: Het risico op bloedingstoringen wordt fel verminderd door een speciale techniek, waarbij de hele huid tijdelijk vastgemaakt wordt. Het helpt ook om de huid beter te herschikken, zodat die mooi glad wordt zonder plooitjes. Dat ziet er wat vreemd uit, maar de draadjes gaan er na 48 uur uit en laten geen sporen na. Er kan mogelijk ook een zenuwuiteinde tijdelijk gekneld raken door een draadje, maar dat komt in principe vanzelf in orde.

Duur van het resultaat: Gemiddeld draait een facelift de klok 7 à 10 jaar terug. Indien gewenst kan een MACS-lift nadien zonder problemen herhaald worden.

Littekenvorming: Deze zijn zeer onopvallend, want ze lopen op de grens tussen wang en oor, en zelfs gedeeltelijk binnen de oorschelp.

Pijn: Er kan een oncomfortabele spanning zijn ter hoogte van de wangen, waar de draadjes zijn bevestigd. Daarvoor volstaan normale pijnstillers.

Prijsindicatie: Gemiddeld € 7.000 tot € 15.000 bij een ervaren chirurg.

3 LIPOFILLING

Wat: Door huidveroudering verlies je volume (vet) aan de bovenste en onderste oogleden, de appeltjes van je wangen en rond de mond. Ook je borsten verliezen aan volume met de jaren. Je kunt het oorspronkelijk volume herstellen met eigen materiaal (vet) op een zeer natuurlijke manier, wanneer het op de juiste plaatsen en in de juiste hoeveelheden wordt ingespoten. Eerst wordt het vet elders op het lichaam weggenomen (liposuctie) en terug ingespoten waar nodig.

Hersteltijd: Een kleine week.

Mogelijke complicaties: Indien correct uitgevoerd, zijn de enige mogelijke complicaties wat kneuzing en een infectie van het geïnjecteerde vet. Bij onervaren chirurgen kunnen zich soms enige onregelmatigheden voordoen.

Duur van het resultaat: Permanent. Hou er rekening mee dat een deel van het geïnjecteerde vet (15 à 30%) zal wegsmelten vier maanden na de behandeling.

Littekenvorming: Op de plaats van de vetafname is er een littekentje van 3 millimeter.

Pijn: De plaats waar het vet werd afgenomen, voelt gekneusd aan.

Prijsindicatie: € 1.500 à € 3.000.

4 BORSTLIFTING

Wat: De vorm van de borst wordt verbeterd door enerzijds de tepel hoger te verplaatsen, en anderzijds door verslachte huid weg te nemen. Eventueel wordt volume toegevoegd met eigen vet (lipofilling) of een borstprothese. Afhankelijk van het type borst worden er verschillende technieken toegepast en soms gecombineerd. De ingreep duurt 1,5 à 2 uur onder algemene verdoving.

Hersteltijd: Uitrijpen van littekens en volledig herstel van de gevoeligheid van de tepel vraagt zes tot twaalf maanden.

Mogelijke complicaties: Verminderde tepelgevoeligheid doordat een aantal zenuwen onderbroken zijn bij het verplaatsen van de tepel. Meestal keert de gevoeligheid van de tepel en de tepelhof terug na vier à zes maanden. Rokers lopen het risico om huid te verliezen aan de tepelhof.

Littekenvorming: Een littekentje rond de tepelhof. Wanneer er huid wordt weggenomen, geeft dat een litteken van de tepelhof naar de onderkant van de borst en eventueel een kort horizontaal lijntje dat in de plooi onderaan de borst loopt. De littekens zijn dun en verbleken na verloop van tijd, waardoor ze nauwelijks nog zichtbaar zijn.

Pijn: Weinig pijnlijk. Mogelijk een drukkend gevoel in geval van borstprothese.

Prijsindicatie: € 5.000 à € 7.000.

5 BUIKWAND CORRECTIE

Wat: Verwijderen van vetopstapeling en overschot aan huid. Eerst wordt vet weggenomen in de buikwand, aan de heupen en de rug (liposculptuur). Daarna worden de verslachte rechte buikspieren aangespannen, wordt de overtollige huid weggenomen en de navel opnieuw ingenaaid.

Hersteltijd: één à twee weken werkonbekwaam. Je mag vier weken geen gewichten heffen.

Mogelijke complicaties: Nabloeding, vochtuitstorting ('seroma'), verminderde gevoeligheid onderaan de buik, verbreding van de littekens wanneer de wond moeizaam geneest.

Duur van het resultaat: Blijvend, op voorwaarde dat je nadien je gewicht onder controle houdt.

Littekenvorming: Normaal gezien kunnen die verborgen worden onder het ondergoed. Wanneer de wond goed geneest, geeft dat een dun, bleek potloodlijntje. Het litteken rond de navel ligt doorgaans verborgen in de navel.

Pijn: Pijnlijker dan de meeste andere ingrepen door de spanning op de buikspieren en de huidnaad. De eerste drie dagen krijg je een pijnpomp, nadien volstaan gewone pijnstillers.

Prijsindicatie: € 7.000 à € 9.000.

Alternatieven voor het mes

Bang om onder het mes te gaan? Voor sommige ingrepen bestaan er ook minder ingrijpende alternatieven. Ze hebben een tijdelijk effect, vragen minder hersteltijd en zijn minder duur. Vaak kun je ze ook combineren voor een totaalaanpak.



Minder invasieve ingrepen lijken de toekomst, waardoor steeds meer plastisch chirurgen hun aanbod gaan verruimen met dergelijke ingrepen. De wetgever acht een plastisch chirurg bekwaam om alle esthetische behandelingen uit te voeren. Over de andere artsen en professionals blijft hij veel vager. “Elke arts mag kleine ingrepen uitvoeren, die onder lokale verdoving kunnen gebeuren”, stelt **dr. Ingrid van Riet** van **Carpe Clinic Antwerp**. “In extremis zou een huisarts een ooglidcorrectie of zelfs een liposuctie kunnen doen, zolang er geen algemene verdoving aan te pas komt, waarvoor je een anesthesist moet inschakelen.” Maar ook voor schijnbaar eenvoudige en minder invasieve behandelingen, zoals het inspuiten van een spierontspanner of een filler, hoef je volgens de wet niet naar een gespecialiseerd arts te gaan. Niet ideaal, vindt dr. Van Riet. “Het lijkt heel eenvoudig en gemakkelijk, maar die paar prikjes in je voorhoofd vragen heel wat kennis en opleiding. Als je niet precies weet wat je doet, kan het fout lopen, met zelfs blindheid in uitzonderlijke gevallen als gevolg.” Naast een goede kennis van de anatomie werken gespecialiseerde artsen zoals dr. Van Riet ook met bepaalde tools om elk risico uit te sluiten. “Met een echografie kun je zien waar de bloedvaten of fillerresten zich precies bevinden. We hebben ook een *Augmented Anatomy*-tool, waarmee je een MRI van alle aders en slagaders op het gezicht kunt projecteren, zodat je veilig en precies kunt injecteren. Ook wanneer je met lasers en peelings werkt, is een goede kennis van de huid en huidtypes zeer belangrijk.” Kies je arts dus wijs. Ook voor minder ingrijpende behandelingen.

‘Het lijkt heel eenvoudig, maar die paar prikjes in je voorhoofd vragen heel wat kennis en opleiding’

DR. INGRID VAN RIET,
CARPE CLINIC ANTWERP

OOGLEID CORRECTIE

PlexR plasmappen of een CO₂-laser

“Wanneer de huid van de oogleden nog niet al te erg verslapt is, zijn de PlexR of een CO₂-laser goede opties”, vindt dr. Van Riet. “Onder lokale verdoving worden kleine gaatjes gemaakt in de overtollige huid. De PlexR of de laser warmt de zone op, waardoor de huid krimpt en het ooglid weer strakker wordt.” Beide behandelingen geven minuscule brandwondjes, die na twee weken verdwijnen.

PLEXR: € 550, CO₂-LASER: VANAF € 350

Botox voor een wenkbrauwlift

“Wanneer je botox op de juiste plek inspuit, kun je je wenkbrauwliften, waardoor je een meer open blik krijgt”, weet **Frederik Braet**, founder en managing director van **Lightfalls Clinic** in Melle. “Een weinig invasieve ingreep voor wie kampt met lichte huidverslapping van de oogleden.”

€ 300

NEUS CORRECTIE

Fillers

“Met hyaluronzuurinjecties kun je holttes en bultjes in de neus opvullen”, weet Fred Braet. “Dat geeft goede resultaten, maar moet om de 6 à 12 maanden herhaald worden.”

€ 400

Draadjes

“Bij Lightfalls werken we sinds kort met een gloednieuwe techniek, waarmee je de vorm van de neus wat kunt aanpassen door een draad in te brengen. Zo kunnen oneffenheden worden weggewerkt en kunnen we de neustip subtiel wat laten opwippen voor een verjongend effect”, stelt Braet. “Het resultaat blijft 1 à 2 jaar.”

€ 800

FACELIFT

Fillers

“Indien de kaaklijn nog strak genoeg is, kunnen **fillers** een mooi resultaat geven”, weet dr. Van Riet. “Wanneer een gelaat verouderd, vermindert de vetmassa, vlak onder de huid en onder de spieren. Wanneer je daar eigen vet of hyaluronzuur spuit, geeft dat een optisch liftend effect. Aanvullende behandelingen die de huidkwaliteit verbeteren, zoals skinboosters en needling-radiofrequentie, kunnen ook op de kaaklijn nog een mooi resultaat geven. Van zodra je hamsterwangetjes hebt, zijn er echter ingrijpendere behandelingen nodig.”

HYALURONZUURINJECTIES: VANAF € 330.
AANVULLENDE BEHANDELINGEN:
VANAF € 250.

Draadjeslift

“De *Thread lift* geeft een facelift zonder te snijden”, legt Fred Braet uit. “Met een canule worden de PDO-draadjes (draadjes die in de chirurgie worden gebruikt om onderhuids te hechten) ingebracht. Die blijven op hun plek dankzij kleine weerhaakjes die ze op hun plek houden en de huid meteen opspannen. Tegelijkertijd wordt er collageen aangemaakt rond het ‘lichaamsvreemde’ materiaal. Je kunt het ook combineren met

andere technieken, zoals fillers in geval van volumeverlies of spierontspanners om rimpels te verminderen.”

DRAADJESLIFT: € 200 VOOR EEN
BEHANDELING + € 90 PER DRAADJE.
FILLERS VANAF € 200, SPIERONTSPANNERS
VANAF € 160.

LIPOSUCTIE

“Onder bepaalde voorwaarden kun je plaatselijke vetophoping met lipolyse behandelen”, stelt dr. Van Riet. “Afhankelijk van de gebruikte technologie kun je vetcellen met koude (cryolipolyse) vernietigen, al dan niet aangevuld met het injecteren van een product dat de celwand vernietigt, zodat het vrijgekomen vet via het lymfesysteem kan worden afgevoerd. Meestal wordt lipolyse gecombineerd met de M-sculpt-behandeling, die door middel van elektrische stroom meer spiermassa helpt te ontwikkelen, waardoor je meer en makkelijker vet zult verbranden.” Dr. Van Riet vindt lipolyse vooral geschikt voor mensen die op gewicht zijn en van de laatste vetrolletjes af willen die ze niet weg krijgen met sport of dieet. “Het is niet de aangewezen methode om mensen te doen vermageren. Daarvoor is dieetbegeleiding een betere optie.” Je hebt doorgaans een viertal behandelingen nodig, maar het resultaat blijft zolang je niet terug aankomt. ●

VANAF € 195 PER LIPOLYSE-SESSIE.
M-SCULPT: € 400 PER SESSIE.