

TILLY VIEL AF, SPORTTE,

“Vijf jaar had ik nodig te komen: twifelen, Uiteindelijk koos ik voor een

Ook als je goed op gewicht bent, kan er op bepaalde plekken vet zitten dat je met nog meer afvallen of sporten niet weg krijgt. Tilly (39) had dat en liet het vet bij haar buik weghalen door middel van liposuctie (vet ‘wegzuigen’). Nu is zij zo trots op het resultaat dat zij in lingerie poseert. Lees haar verhaal én lees hoe liposuctie precies werkt.



Tilly voor af liposuctie liet doen.

Tilly is getrouwd met Richard en moeder van Shannon (17) en Brandon (12):

“Weet je wat ik het allerengste van de liposuctie vond? Dat ik voor een andere man dan de mijne uit de kleren moest. Mijn hele leven verberg ik zeer zorgvuldig alle rondingen van mijn lichaam in wijde kleren en nu moest ik naakt en werd ik uitgebreid bekeken. Dat was echt heel eng. Maar met het verstand op nul is het me gelukt. De arts van de Bergman Kliniek was heel professioneel en bij het intakegesprek mocht ik zelfs bijna al mijn kleren aanhouden.

Vijf jaar heb ik nodig gehad om tot de beslissing te komen dat ik mijn buik operationeel wilde laten weghalen. Vijf jaar lang heen en weer slingeren tussen twifelen, harder sporten, minder eten, nog harder sporten, nog steeds die buik en weer twifelen. Oh, wat heb ik die buik gehaat. Ik wist honderd procent zeker dat ik mezelf zoals ik was nooit, maar dan ook nooit, zou accepteren, ik ben maar 1.61 meter lang, waardoor ik er

heel snel uitzie als een propje. Dus stond ik voor de keuze: of zo doorgaan of kiezen voor een liposuctiebehandeling, waardoor ik mijn geest een steuntje in de rug gaf om mijn lichaam te accepteren.

Ik droom al van een ander, slank lichaam sinds op mijn twaalfde met cup C rondsjouwde. Ik werd zo gepest met mijn volgroeide borsten, dat ik al snel met gebogen schouders liep en me zo mogelijk nog kleiner maakte. Ik werd verlegen en onzeker en daar bovenop kwam een heel vervelende gebeurtenis met een groep jongeren. Die ervaring vrat me op en langzaam maar zeker ontwikkelde ik een haat-liefdeverhouding met eten. De één uit zich in huiltuien, de ander in eten. Vaak was ik zo gespannen, dat ik niets door mijn keel kreeg. En als ik toch wat had gegeten, gooidde ik alles er weer uit op de wc. Ik heb geen idee waarom ik dat deed, nog steeds niet. Ik viel enorm af, maar vond mezelf met 45 kilo nog steeds alleen maar

MAAR HAAR BUIK KREEG ZE NIET SLANK

om tot de **beslissing**
nog harder sporten.
liposuctie behandeling”



“Ik zie er nu zo veel mooier uit. Ik voel me vrijer en stop mezelf niet meer weg”

dik. Ik zag het gewoon niet meer. Andere dagen at ik mezelf stiekem vol met alles wat er in huis te vinden was: chips, koek, ijs en als toetje vla, want dat glijdt makkelijk maar binnen. Het heeft een hele tijd geduurd voordat mijn ouders doorhadden dat ik boulimia had en nog véél meer jaren voor ik het zelf een beetje onder controle kreeg. Behalve tijdens mijn twee zwangerschappen: toen heb ik als de ideale moeder gegeten. Ik gunde Shannon en Brandon een gezonde start en ging niet één keer over de schreef.

Na de geboorte van Brandon lukte het me vrij goed om gewoon te blijven eten. Ik heb gevocht tegen de boulimia, want ik wist waarvoor ik het deed. Ik had een gezin om voor te zorgen en die zaten echt niet op een graatmagere moeder te wachten! En dus vloegen de kilo's eraan. Binnen een jaar na de bevalling had ik een buikje, dikke billen en volle bovenarmen en benen. Natuurlijk heb ik ieder denkbaar dieet gevolgd, van Atkins tot Sonja Bakker. Ik heb van Sonja nog het meest geleerd: ik ben veel gezonder gaan eten en volg veel van haar tips nog steeds op. Maar ook met Sonja kreeg ik die buik niet weg. Ik haatte mijn lichaam dat er maar niet zo uit wilde zien als ik wilde. Met de kinderen kon ik eindeloos knuffelen, maar verder verzette ik me tegen elk lichamelijk contact, ook met mijn man Richard. En dat is niet goed voor je relatie.

Steeds vaker kreeg ik allerlei gekke lichamelijke problemen, zoals spieruitval en chronische vermoeidheid. Bij het zoveelste artsbezoek besefte ik ineens dat het leven te kort is om zo lang te twifelen. Plotseling was de knop om: niet meer twifelen. Als je hart zegt dat het goed is, moet je het gewoon doen! En dat sloeg op alles: ik ben rijlessen gaan nemen en binnen een paar maanden haalde ik mijn rijbewijs. Richard juichte deze tweede puberteit alleen maar toe. Hij zag hoe goed het voor me was om even weg te zijn van de dagelijkse zorgen. Ons gezin is namelijk niet echt doorsnee: Shannon heeft de ziekte van Crohn en Brandon heeft een autismestoornis.

Eén ding wist ik zeker: die buik moest weg. Met bukken, veters strikken en autorijden zat die buik gruwelijk in de weg. Iedere keer als ik iets zag of las over buikcorrecties, printte ik het uit. Ik keek al jaren naar de tv-uitzendingen over esthetische chirurgie en zag het afgelopen jaar ook de uitzendingen

uit de Bergman Beauty Clinics in Bilthoven. Vier jaar lang was ik al aan het sparen voor 'iets' en Richard overtuigde me dat ik dat spaarpotje voor mezelf moest gebruiken. Op een dag heb ik de knoop doorgehakt en de telefoon gepakt. Binnen een maand kreeg ik een intakegesprek en bij mijn tweede bezoek in mei 2009 werd ik al geopereerd. De arts verzekerde me dat ik het vet op mijn buik nooit met alleen sporten weg zou kunnen krijgen. Jammer genoeg was een buikwandcorrectie niet mogelijk, omdat mijn buikspieren te hard waren. De artsen konden die spieren niet zonder problemen opzij leggen, waardoor ze de operatie niet zouden kunnen uitvoeren. Heilmelijk was ik toch een beetje trots op die spieren: zij waren het bewijs van mijn harde training! Alleen jammer dat ze onder die dikke buik verstopt zaten. We besloten een liposuctie te doen, al zag ik daar wel tegenop. Op de televisie zag ik ze altijd zo ragen met die slangen en ik werd al misselijk bij het idee dat ze ook zo met mijn lijf tekeer zouden gaan. Ik heb een lage pijn drempel en voel dus snel pijn. De vreselijke vóór-foto werd gemaakt, zodat ik achteraf kan spieken hoe het was. De eerste dagen na de operatie voelde het alsof er een trein over me heen was gedenderd. En weer terug! Ik voelde me beurs en heb me een paar dagen ondergedompeld in een verdoevingsroes om daar doorheen te komen. Mijn zichtbare 'wonden' zijn vijf sneetjes van ongeveer 1 centimeter groot, dus dat valt reuze mee. Daardoorheen is maar liefst 2 liter vet uit mijn buik weggezogen. Na vier uurtjes strompelde ik naar huis, ingesnoerd in een soort elastisch pak om de huid te ondersteunen, zodat er zo min mogelijk zwellingen en bloedingstoringen zouden ontstaan. Dat heb ik zes weken lang moeten dragen en daarna kon ik het verschil pas een beetje zien. Hoewel zelfs het echte eindresultaat nog niet in beeld is, ben ik er al best bij mee!

Sinds de operatie heb ik keurig gegeten en heel voorzichtig durf ik te zeggen dat ik de boulimia de baas ben, al zal het altijd op de loer blijven liggen. Maar ik zie er nu zo veel mooier uit! Het verschil is groot: mijn bolle buik is weg. Echt helemaal plat. Voor 3500 euro kan ik verder leven met een platte buik en dat is het me meer dan waard. Missie geslaagd dus. Ik zit nog in de herstelperiode (een half jaar tot een jaar) en ik hoop dat het allemaal nog ietsje gladder en strakker

7 fabels & feiten

wordt. Ik houd nu nog wat vocht vast, waardoor ik nog steeds niet voluit mag sporten. Maar ik voel me al een stuk vrijer: ik stop mezelf niet meer weg. Al mijn kleren zitten een stuk losser en ik kan de shirts weer in mijn broek stoppen. En ook heel belangrijk: ik hoef de broeksknoop niet meer open te zetten als ik in de auto zit!"

ZO WERKT LIPOSUCTIE

Liposuctie is het onderhuids wegzuigen (suctie) van abnormale vetophoping (lipos). Het is een van de meest voorkomende plastische chirurgische behandelingen. Bij liposuctie wordt gebruikgemaakt van zeer dunne canules (zuigbuisjes) om het vet weg te zuigen. Dit gebeurt op specifieke plaatsen zoals heupen, hals, dijen, buik en billen die moeilijk te verminderen zijn met behulp van een dieet of lichamelijke oefeningen. Tijdens de ingreep wordt na de verdoving via kleine sneetjes op een onopvallende plaats een speciale vloeistof in het te opereren gebied 'gespoten'. Afhankelijk van het aantal en de grootte van de te behandelen gebieden, duurt het inbrengen van deze vloeistof vijf tot twintig minuten. Dan moet de vloeistof nog twintig minuten inwerken om het beoogde effect te krijgen: verdoving, een tijdelijke vernauwing van de bloedvaten in het te behandelen gebied en het losmaken van het vet. Als de vloeistof is ingewerkt brengt de arts een zuigbuis via de huidsnedes in. Het overtollige vetweefsel kan nu worden weggezogen. Is het gewenste resultaat bereikt, dan worden de huidsnedes gehecht.

VERGOEDING VAN LIPOSUCTIE

Meestal wordt liposuctie niet vergoed. Verzekeringsmaatschappijen en ziekenfondsen betalen alleen als er sprake is van een medische indicatie en niet als de behandeling uit cosmetisch oogpunt gebeurt. Een medische indicatie kan bijvoorbeeld een vetophoping aan de binnenzijde van de bovenbenen en rond de binnenzijde van de knieën zijn, die zorgt voor een 'mechanische' belemmering. Informeer goed bij je eigen ziektekostenverzekering voor de juiste regels.

1. AL HET VET DAT ER UITGEHAALD WORDT,

KOMT OP EEN ANDERE PLEK IN JE LIJF WEER TERUG.

Niet waar. Vanaf de puberteit maakt het lichaam geen vetcellen meer aan. Verwijderde vetcellen, kunnen zich niet opnieuw met vet vullen: weg is weg. Op andere plekken van het lichaam (zoals de borsten) zitten natuurlijk nog wel vetcellen, die zich bij gewichtstoename vullen. Omdat de behandelde zones minder vetcellen bevatten, lijkt het dan of de toename op andere plaatsen groter is, alsof het vet zich verplaatst.

2. HOE JONGER JE BENT, HOE MOOIER HET EINDRESULTAAT.

Waar. Voor het beste resultaat moet de huid een bepaalde elasticiteit hebben. Als je ouder wordt, neemt de veerkracht van de huid af.

3. HET IS MINDER VERSTANDIG OM METEEN MAAR OVERAL

'ALLES' TE LATEN WEGZUIGEN.

Waar. Bij elke operatie kan een infectie of nabloeding voorkomen. Complicaties kunnen vooral optreden als te grote gebieden in één keer worden behandeld en/of als de behandeling wordt gecombineerd met andere (esthetische) correcties.

4. NA EEN LIPOSUCTIE MOET JE VOOR ALTIJD EEN DIEET VOLGEN.

Niet waar. Natuurlijk moet je wel op je gewicht blijven letten. Een gezonde, evenwichtige voeding en regelmatig bewegen is de beste manier om ervoor te zorgen dat de behandeling een blijvend resultaat heeft.

5. ZOORA HET VERBAND ERAF IS, IS MIJN NIEUWE FIGUUR TE ZIEN.

Niet waar. Direct na de behandeling is er zelfs weinig verschil met de oude situatie. Het behandelde gebied is gezwollen en vertoont bloeduitstortingen. Het duurt vaak vier weken voordat de meeste zwellingen zijn weggetrokken en de eerste resultaten zichtbaar zijn. Pas na zes tot twaalf maanden is het laatste spoorje van de zwelling verdwenen.

6. DOOR LIPOSUCTIE VERDWIJNT MIJN CELLULITIS.

Niet waar. Liposuctie biedt verbetering, maar zeker geen perfectie. Bestaande onregelmatigheden in de huid worden er niet mee gecorrigeerd. Ook kan het huidoppervlak door de operatie juist onregelmatig worden. Dat komt doordat liposuctie een moeilijk te doseren methode is. De plastische chirurg heeft niet precies in de hand hoeveel vet ter plaatse wordt weggezogen. Endermologie of een Velasmooth-behandeling werkt specifiek voor cellulitis.

7. NIET ELKE DIKKE BUIK KAN DOOR LIPOSUCTIE VERWIJDERD WORDEN.

Waar. De arts bekijkt in hoeverre de buik bestaat uit vet en huidoverschot. Als de buik te groot en 'los' is, biedt liposuctie geen oplossing. Een buikwandcorrectie zal dan de juiste behandeling zijn.