



Operatie 'platte buik'

Na je bevalling is je buik meestal niet het deel van je lichaam waar je het meest blij mee bent. Gelukkig wordt dat beter, maar het kan toch zijn dat 'ie niet meer de oude wordt. En dat je denkt: Zo'n buikwandcorrectie, zou dat wat zijn...?

"Vroeger had ik een buik als een strijkplank", zegt Mick (34), moeder van Amy (2 maanden) en evenementenorganisator. "Met van die blokjes. En moet je nu eens zien!" Demonstratief trekt ze haar T-shirt omhoog en pakt een aantal rollen in haar handen. Om het wat te overdrijven bolt ze haar rug en trekt ze een raar gezicht. Mick gaat weer zitten en vertelt hoe ze zich tijdens haar zwangerschap helemaal heeft laten gaan, met name in diverse snackbars en junkfoodketens. "Voorheen at ik gezond en sportte ik drie keer per week. Maar zodra ik zwanger werd kreeg ik zo'n belachelijke zin in junkfood! Ik kwam in totaal 22 kilo aan, toen ik beviel woog ik 90 kilo." Mick vindt dat ze eerst maar eens met haar "luie kont" de sportschool in moet. En wat regelmatig en gezonder moet gaan eten. "Maar als ik daarna nog zo'n blubberbuik heb, dan overweeg ik serieus om in te grijpen."

Die zogenaamde "blubberbuik", zoals Mick 'm noemt, kan bestaan uit te veel huid, uitgerekte buikspieren, plaatselijk vet of een

combinatie daarvan, vertelt plastisch chirurg Laura Moojen-Zaal, werkzaam in de Velthuis Kliniek in Hilversum. Zij voert vaak hersteloperaties uit aan buiken na de zwangerschap en legt uit: "Als je buik groeit tijdens de zwangerschap, rekt je huid logischerwijs uit. De twee rechte buikspieren die normaal strak naast elkaar liggen en van je schaambot tot je borstkast lopen, gaan wijken om plaats te maken voor je baby. Na de bevalling komen die twee rechte buikspieren meestal weer bij elkaar. Daartoe moet je die spieren wel even de gelegenheid geven. Daarom mag je ook de eerste zes weken na de bevalling niet trainen. Door de hormonale veranderingen tijdens de zwangerschap, maar ook door te veel en te vet eten, kan er na je bevalling plaatselijk een vetophoping overblijven." Meestal trekken het teveel aan huid, vet en verslapping van de buikspieren gedurende het eerste jaar na de zwangerschap weer weg, zegt de plastisch chirurg. Maar bij sommige vrouwen gebeurt dat niet, zij houden soms zelfs een soort 'schortje' over.

Hoe zit dat met de buik van Mick, kan zij ooit haar sixpack weer terugkrijgen of blijft ze zitten met een buik als een golfslagbad? Laura Moojen-Zaal: "Dat is een kwestie van aanleg, maar ook afhankelijk van je eetpatroon en hoeveel je tijdens de zwangerschap bent aangekomen. Sommige vrouwen krijgen hun oude buik weer helemaal terug, zelfs als je buik heel groot is geweest. Maar er zijn ook vrouwen die weinig zijn aangekomen, heel slank zijn en toch plaatselijk overtollige huid overhouden. Flink eten en veel aankomen, zoals Mick deed, is een risicofactor: je huid en spieren worden extra belast." >

'Ik kon mijn vel gewoon optillen en heen en weer bewegen'

< SPORTEN

Als je, net als Mick, ontevreden bent over je buik na de bevalling en je overweegt er iets aan te laten doen, is het volgens Laura Moojen-Zaal goed een paar dingen te weten. Zo is een buikwandcorrectie niet de makkelijkste uitweg als je eigenlijk geen zin hebt om af te vallen. "Het is belangrijk dat je, voor een eventuele ingreep, eerst je oude gewicht terugkrijgt. Of in elk geval een gewicht dat je structureel kunt handhaven, zodat je niet gaat jojo'en. Vaak zie je dat afvallen iets sneller gaat bij vrouwen die borstvoeding geven, omdat dat zo veel energie kost. Maar ook als je dat niet doet, is het zaak weer op gewicht te komen. Naast een gezond gewicht, is ook een gezonde leefstijl belangrijk. Daar hoort sporten en bewegen bij. Niet voor een bepaalde tijd, maar met een programma dat je kunt gaan volhouden. Met sporten kun je echter niet altijd je buik weg trainen. Overtollige huid of opgerekte verticale buikspieren krijg je niet weg zonder een chirurgische ingreep." Moojen-Zaal benadrukt dat het verstandig is om pas chirurgisch in te grijpen na je laatste zwangerschap – hoewel dat natuurlijk niet altijd te plannen is. "Je buik kan best een zwangerschap aan na een buikwandoperatie, maar het is een beetje zonde van de investering."

CORRECTIEMETHODEN

Als je eenmaal de beslissing hebt genomen een buikwandcorrectie te laten doen, zijn er – afhankelijk van de staat van je buik en wat je wilt bereiken – verschillende opties, vertelt dokter Moojen-Zaal. "Is het probleem alleen wat plaatselijk overtollig vet, dan volstaat een liposculpture. Onder plaatselijke verdoving wordt met behulp van smalle buisjes het teveel aan vet weggezogen." Het grote voordeel van deze ingreep is dat je snel weer actief bent. Best handig als je een gezin te runnen hebt. Maar het nadeel is dat je pas na zes maanden het eindresultaat bereikt. Een andere mogelijkheid is de mini-buikwandcorrectie. Laura Moojen-Zaal: "Als het probleem van de buik bestaat uit beperkt overtollige huid onder de navel, dan volstaat vaak zo'n mini-buikwandcorrectie. Er wordt dan maximaal tien tot vijftien centimeter huid weggehaald en eventueel overtollig vet middels een liposculptuur. De navel blijft in dat geval op z'n plaats. Je houdt een litteken vlak boven de schaamheuvel." Als de hele buik is verslapt, dus ook de spieren en de huid boven de navel, dan is de totale buikwandcorrectie de oplossing. Moojen-Zaal: "Zo'n operatie is best ingrijpend, maar de laatste jaren zijn er zo veel verbeteringen op het gebied van operatietechnieken dat vrouwen er maar een nacht voor in de kliniek of in het ziekenhuis hoeven te blijven. Net als bij de mini-buikwandoperatie – waarbij je trouwens meteen dezelfde dag naar huis kan – ga je onder narcose. Er wordt een snee van de ene heup naar de andere gemaakt net boven de schaamheuvel. De huid wordt over de buikspieren los gemaakt tot aan de ribbenkast. We maken de verticale spieren weer aan elkaar vast zodat ze niet meer wijken. Het teveel aan huid wordt weggehaald en als het nodig is wordt er ook plaatselijk vet weggezogen."

ERVARINGSDESKUNDIGE

Marjet (36, eigenaar van een pr-bureau) kan uit ervaring meepraten over zo'n totale buikwandcorrectie (die ook wel buikwandplastiek of abdominoplastiek wordt genoemd). Ze kreeg drie jaar geleden een gezonde tweeling en was ruim dertig kilo aangekomen tijdens de zwangerschap. Na de bevalling viel ze flink af, zo'n 22 kilo. Marjet: "Ik gaf zo'n zes maanden borstvoeding, was veel in de weer met mijn baby's en ik deed daarnaast een speciale moedertraining; joggen met de kinderwagen op de hei. Mijn lichaam kwam best wel weer goed in vorm, maar mijn buik... Die was echt geruïneerd. Er was een soort lap van vel overgebleven. Ik kon het oppakken, optillen en van links naar rechts bewegen." Tijdens haar zwangerschap had ze ook veel striae gekregen: "De streepjescode, noemde ik die voor de grap. Maar ik voelde me er niet prettig bij; in de spiegel zag ik een normaal lijf, maar mijn buik was een rommeltje. Door die buik droeg ik maat 46 in plaats van 42. Dat was echt niet leuk."

WAT KUN JE ZELF DOEN?

- Proberen om tijdens je zwangerschap niet te veel aan te komen.
- De eerste zes weken na je bevalling niet tillen, sporten of je fysiek zwaar inspannen.
- Langzaam afvallen, zeker als je geopereerd wilt worden. Bij een crashdieet loop je vitamines en mineralen mis, dat staat een vlot herstel in de weg.

GOED OM TE WETEN

- Een grote buikwandoperatie levert littekens op: op je onderbuik van heup tot heup. In het begin zijn ze felrood, maar dat vervaagt naarmate de tijd vordert. Dit duurt een jaar.
- Littekens moet je het eerste jaar uit de zon houden, anders kunnen ze 'inbranden' en rood blijven. Ook onder je badkleding moet je de littekens goed insmeren met een zonnebrandcrème, liefst zonder parfum.

BUIK INHOUDEN

- Als je gaat zitten, ontspan je vaak vanzelf je buikspieren. Wen jezelf aan altijd je buikspieren aan te spannen; dat doe je door je buik in te houden.
- Als je zit, staat, loopt: altijd. Het scheelt je centimeters in omvang en het is goed voor je houding: je gaat rechtop staan, schouders naar achter, borsten naar voren. Ook zittend is het beter voor je houding als je je buik inhoudt. Het is even wennen, maar op een gegeven moment gaat het automatisch.

WAT KOST HET

- Een liposculptuur kost ongeveer € 1800,-
- Een mini-buikwandcorrectie kost rond de € 3200,-
- Ga je voor de volledige buikwandoperatie, dan ben je zo'n € 5000,- kwijt

INTERNET

- www.drmoojen.nl (Hier vind je het blog van Laura Moojen-Zaal.)
- www.nvpc.nl
- www.nvepc.nl
- www.plastische-chirurgie-wijzer.nl
- www.buikwandcorrectie-forum.nl

Een jaar geleden ging Marjet onder het mes. Daaraan ging een periode vooraf van nadenken 'wil ik nog meer kinderen – nee', afvallen en trainen. En van sparen; de operatie kostte zo'n € 4800,-. Maar de belangrijkste horde die ze moest nemen was de mentale. "Het ging over plastische chirurgie: snijden in een gezond lichaam. Daar rust toch nog een taboe op, iedereen heeft er een mening over. Ik legde het aan een vriendin voor en haar reactie was: 'Wat fantastisch, dat moet je doen!' Dat heeft mij geholpen de beslissing te nemen."

Marjet liet zich door twee chirurgen informeren. "Mijn borsten zijn gaan hangen en ik vroeg me af of die er meteen bij gedaan konden worden. Ja hoor, vond de eerste chirurg, ik kon meteen terecht. De tweede chirurg was wat behoedzamer. Hij vond het te zwaar, borsten en buik in één keer. En hij vond dat ik eerst nog zes kilo moest afvallen, tot het gewicht van voor mijn zwangerschap. Dat zou het risico op complicaties verminderen." Marjet begon met afvallen en ging sporten. "Na een halfjaar was het zover: ik kon geopereerd worden. Ik kreeg een uitgebreide operatie: vel, onderhuids vet en buikspieren." Na zo'n operatie mag je zes weken niet tillen, dus wachtte Marjet bewust tot de kinderen twee waren en zelf konden (trap)lopen. "De eerste week na de operatie gingen ze uit logeren, en daarna heeft mijn man heel veel gedaan." Hoewel het herstel haar meeviel en Marjet na tien dagen weer aan het werk was, was de eerste week na de operatie pittig. Ze zat onder de pijnstillers en lag in bed. Kort geleden heeft ze bovendien een tweede operatie moeten ondergaan. Marjet: "Ik kreeg namelijk 'doggy ears': uitstulpingen in mijn zij, naast een overigens platte buik. Ik was door de chirurg al gewaarschuwd voor dat risico." Door die tweede ingreep heeft Marjet nu een litteken dat bijna helemaal rondom haar middel loopt, boven de bikinilijn. "Ik heb maar vijftien centimeter op mijn rug tussen het ene eind van het litteken en het andere. Thuis maken we grapjes: de truc van Hans Klok is mislukt, ik ben bijna helemaal doorgezaagd." Verder heeft Marjet een gevoelloze strook op haar buik, een veel voorkomende bijwerking van zo'n operatie, die overigens nog kan wegtrekken. Toch zou Marjet de operatie morgen weer doen, als ze opnieuw voor de keus stond. "Ik werd wakker na de eerste operatie, en mijn buik was plat. Mijn lichaam was weer helemaal in verhouding. Ik voelde me ook weer aantrekkelijk."

Ondertussen is Mick nog niet zover dat ze zich laat opereren, maar uitsluiten doet ze het ook niet. "Ik ga eerst maar eens flink afvallen en sporten. En ik laat alleen iets cosmetisch of chirurgisch aan mijn lichaam doen als het me zelf niet lukt mijn buik strak te krijgen. Als ik iets kies, zal het de liposculptuur zijn, omdat je dan niet onder narcose hoeft. Ik moet er echt niet aan denken dat mij iets overkomt." Laura Moojen-Zaal beaamt dat veel vrouwen om die reden voor liposculptuur kiezen. "Het is inderdaad goed om te beseffen dat een buikwandoperatie een behoorlijk forse ingreep is. Die wordt veilig uitgevoerd, maar een operatie is en blijft een operatie." ■

Foto: Lara Aerts/ Illustratie: Gert de Jager/ Om privacyredenen zijn sommige namen in dit artikel gefingeerd.

WIST JE DAT...

- Borstcorrecties na een zwangerschap veel vaker worden uitgevoerd dan buikwandoperaties?
- Het na een liposculptuur of buikwandoperatie minstens een half jaar duurt voordat al het wondvocht is afgenomen en het behandelde lichaamsdeel zijn definitieve vorm heeft?
- Operaties aan de buik alleen vergoed worden indien dit een medisch noodzakelijk indicatie betreft? Bijna altijd zijn buikcorrecties puur cosmetisch, dan moet je het zelf betalen. Zo wordt een buikwandoperatie alleen maar vergoed als de huid tot halverwege het bovenbeen hangt.