

MOOI OUDER WORDEN

Pascale Anthone
i.s.m. dr. Nancy Anthone

Colofon

Copyright © 2023

Auteur: Pascale Anthone, i.s.m. dr. Nancy Anthone

ISBN: 9789464758405

Met dank aan Nina en Brent voor hun illustraties en fotobewerking.
Gelicentieerde foto's: Shutterstock en Freepik, Lay-out m.b.v. Canva

Druk- en bindwerk: Belprinto

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevens-bestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de rechthebbende.

Growing older is not upsetting; being perceived as old is.
Kenny Rogers



Voorwoord van dr. Nancy Anthone

De reden dat ik aan dit boek wilde meewerken kwam vooral door mijn patiënten. Hoe vaak heb ik niet gehoord dat iemand “wel iets wil laten doen, maar zonder dat het opvalt dat er iets gedaan is”. Patiënten zijn vaak bang om er onnatuurlijk of fake uit te zien. Eén van de meest gevraagde behandelingen is dan ook een “opfrissing” van het gelaat. Het verbeteren van het “druiperige” effect van verouderen is eveneens zeer populair. De beelden waarmee we overstelpt worden in de media zijn meestal voorbeelden van *hoe het niet moet*. Ze wakkeren de angst om er gemaakt uit te zien na een behandeling nog meer aan. Voorbeelden van hoe het wél moet, die zijn er precies niet. Of toch? Dat zijn misschien wel de beroemdheden die beweren helemaal niets te doen, of enkel wat smeren, maar ondanks alles er perfect blijven uitzien en nauwelijks schijnen te verouderen. Uiteraard zal genetica daar wel een hand in hebben, maar ik vermoed dat de esthetische geneeskunde er ook wel een rol in zal meegespeeld hebben (ondanks de bewering van het tegendeel). Sterren hebben natuurlijk een streepje voor op de gewone populatie, maar bekendheid en massa’s geld behoeden je niet altijd voor een foute aanpak. Daar zijn online genoeg bewijzen van te vinden. Ik hoop dat mensen die dit boek lezen meer inzicht krijgen in wat veroudering juist inhoudt en dat er een breed arsenaal aan mogelijkheden bestaat om dit proces te beïnvloeden. Dat ze zich niet hulpeloos moeten schikken naar de grillen van moeder natuur, maar er altijd optimaal en fris kunnen blijven uitzien, zonder er uit te gaan zien als een duck face of alien.

Voorwoord van Pascale Anthone

Ik ben niet echt bezig met mijn uiterlijk, dat is geen groot geheim. Ik gebruik geen make-up, en ik ben niet mee met de laatste modetrends. Maar dat wil niet zeggen dat ik mezelf verwaarloos. Ik kan juist zonder make-up omdat ik mijn huid goed verzorg. En ik durf te stellen dat ik er nog goed uitzie voor mijn vijftig jaar. Ik krijg er af en toe een compliment over, en, toegegeven, dat maakt me altijd blij. Als men ernaar vraagt zal ik zeker niet ontkennen dat ik er wat hulp voor nodig heb. Door de juiste huidverzorging ben ik tot nu toe gespaard gebleven van rimpels, maar ik vertoon zeer snel donkere kringen onder mijn ogen. Ik laat ze op tijd en stond bijwerken met filler zodat ik er steeds fris en uitgerust blijf uitzien. Af en toe boek ik een huidverstevigende behandeling en ik zal de dag altijd beginnen met zonbescherming (in zomer én winter) en antioxidanten. Op die manier

hoop ik nog lang verder te kunnen zonder make-up of andere camouflagetechnieken. En dat is in een notendop waar dit boek over gaat. Over huidverzorging, voedingsmiddelen, supplementen en behandelingen die het mogelijk maken om mooi ouder te worden. Zodat we allemaal complimenten kunnen krijgen over hoe goed we er wel uitzien.

We willen graag iedereen bedanken die aan dit boek heeft meegewerkt. Onze illustrators, klankborden en proeflezers. Met in het bijzonder de immer enthousiaste Carola, die haar weekends geregeld doorbracht met het zoeken naar fouten in de doorgezonden stukken tekst. En onze moeder ... we kunnen maar hopen dat we op ons (bijna) tachtigste nog even aandachtig en snel teksten kunnen doorlezen. Dat we op die leeftijd nog steeds zo kwiek en gezond zijn als zij en dat we er even goed blijven uitzien (goede genen, dankjewel daarvoor...). En natuurlijk ook de rest van onze familie, voor de steun en het geduld tijdens onze brainstormsessies.

Inhoud

INLEIDING	8
DEEL 1: DE ONTWIKKELING	13
1.1 Het ontstaan	15
De bevruchting	17
Chromosomen, genen en DNA	18
Gendominantie	20
1.2 De groei	24
Het kindchenschema	26
Het kindchenschema voor marketingdoeleinden	27
De atypische schedel van een baby	28
Van kleuter naar jongvolwassene	29
1.3 Het piekmoment	33
De verschillende lagen van het gezicht	35
De driehoek der jeugd	42
Genderverschillen	45
DEEL 2: VEROUDERING	48
2.1 Volumeverlies	50
Volumeverlies in de harde massa	52
Het belang van goede tandhygiëne	55
Volumeverlies in de zachte massa	57
Veroudering van de neus, lippen en kin	59
Het gevolg van volumeverlies	62
Gezichtsvorm en veroudering	65
2.2 Huidveroudering	67
Bouw van de huid	69
De barrièrefunctie van de huid	78
Dikte van de huid	81

Intrinsieke en extrinsieke veroudering van de huid.....	83
Zichtbare tekens van huidveroudering	96
2.3 Contrastverlies	104
Huidskleur.....	106
Gezichtshaar: wimpers en wenkbrauwen	109
Afwakken van gezichtscontrast door veroudering	109
DEEL 3: PREVENTIE EN BEHANDELEN.....	113
3.1 Dagelijkse huidverzorging	114
Huidtype of huidaanpak: de juiste verzorging kiezen.....	117
Huidanalyse	123
Een gezondheidsscan om te weten wat je huid nodig heeft	124
Je huid verstevigen via voeding en supplementen	124
Cosmetica, cosmeceuticals en farmaceutica.....	125
Een basis verzorgingsroutine.....	126
Een anti aging verzorgingsroutine.....	134
3.2 Behandelingen.....	142
Injectables: Botuline toxine.....	145
Injectables: Filler	150
Injectables: skinboosters.....	158
Draadlift.....	158
Chemische peelings	160
Laser, IPL en LED.....	166
Regeneratieve behandelingen: PRP en PRF	174
HIFU en RF	178
Chirurgische ingrepen	180
OVERZICHT VAN VEROUDERING	184
BESLUIT EN ENKELE VOORBEELDEN.....	189

INLEIDING

Dit boek gaat over ouder worden. Een gevoelig thema, dat al sinds jaar en dag de gemoederen beroert.

In 2100 vC kreeg koning Gilgamesh in het Gilgamesj-epos een wonderkruid dat hem eeuwig jong zou houden. De werken van Herodotus, in de 5^{de} eeuw vC vermeldden voor het eerst de mythische fontein der eeuwige jeugd. Oscar Wilde beschreef in 'The picture of Dorian Gray' een man die eeuwig jong kon blijven door een schilderij, dat in zijn plaats verouderde. En Bram Stoker schonk in 1897 het eeuwige leven aan Graaf Dracula en al zijn vampiernakomelingen. Op het grote scherm gingen Jack Sparrow en Indiana Jones al eens op zoek naar de fontein der eeuwige jeugd en in Cocoon uit 1985 bleek die bron zelfs van buitenaardse oorsprong te zijn.

Tot nu toe heeft niemand de sleutel tot eeuwige jeugd gevonden. Omdat die niet bestaat. Iedereen wordt ouder. Het is een biologisch, en dus onvermijdelijk, proces waar we ons bij moeten neerleggen. Wat we wel kunnen doen is dat proces zo elegant en gezond mogelijk doorlopen.

De impact van de wetenschap

De zoektocht naar oneindige jeugd en schoonheid spreekt al tot de verbeelding sinds het begin van het menselijk bestaan. En niet alleen in de literatuur. Van veroveraar Alexander de Grote tot ontdekkingsreiziger Juan Ponce de León, velen gingen daadwerkelijk op zoek naar de magische fountain of youth. Vandaag de dag heeft de wetenschap de fakkel van de avonturier overgenomen. De speurtocht naar mythisch water werd gestaakt, in plaats daarvan tracht men via DNA en (regeneratieve) geneeskunde de levensduur te verlengen en de levenskwaliteit optimaal te houden. En die opzet lijkt te slagen. De gemiddelde levensverwachting in de westerse wereld is de laatste 50 jaar met meer dan 10 jaar gestegen, en men durft te stellen dat dit nog zal toenemen.

Een hogere levensverwachting gaat gepaard met maatschappelijke gevolgen, vooral op sociaal-economisch vlak. We worden geacht gedurende ruime tijd mee te draaien op de werkvloer. In de meeste

landen ligt de pensioengerechtigde leeftijd intussen al een heel eind in de zestig. Op sociaal vlak kiezen we er meestal zelf voor om langer actief te blijven. Iedereen heeft tegenwoordig een facebook, instagram en/of tik tok account. Dus we willen er zo goed mogelijk (blijven) uitzien. Een correcte huidverzorging en gezonde levensstijl zijn daarvoor een goed begin. Maar ook het huidig esthetisch aanbod kan zijn steentje bijdragen.

Esthetische geneeskunde is niet nieuw. Al sinds Cleopatra begon te baden in ezellenmelk om haar huid gaaf te houden, zoekt men naar producten en technieken om schoonheid te bewaren. De cosmetische industrie kent een lange geschiedenis, maar ook in de geneeskunde wordt al sinds de 19de eeuw geëxperimenteerd. In 1871 schreef Tilbury Fox over een 20% fenol oplossing om de huid lichter te maken en in 1893 gebruikte Franz Neuber een stukje vet van de bovenarm van zijn patiënt om een deuk in diens gezicht op te vullen. En in 1899 gebruikte dr. Robert Gersuny de eerste filler van vasline en paraffine voor volume in het gezicht. Vanaf het midden van de 20^{ste} eeuw volgden de baanbrekende ontdekkingen elkaar in sneltempo op. Lasertechnologie, botuline toxine, liposuctietechnieken,... door de verschillende deelgebieden van de wetenschap te verenigen werden steeds meer methodes gevonden om de huid te verbeteren. En hoewel de eerste technieken ontstonden als individuele experimenten, is de esthetische geneeskunde sinds dan geëvolueerd naar een waardige en veelomvattende tak van de geneeskunde. Om de veiligheid van de patiënt te waarborgen moet alles wat op de markt wordt gebracht eerst grondig onderzocht, gecontroleerd en goedgekeurd worden, vooraleer het in de praktijk mag ingezet worden.

Dit boek is niet bedoeld als handleiding om de tijd te laten stilstaan.

Er is een wezenlijk verschil tussen de tijd vertragen en hem te laten stilstaan. Wie wil, kan via het ruime aanbod aan esthetische technieken elk teken van ouderdom in zijn gelaat wissen. Maar dat is niet de bedoeling van esthetiek. De tijd staat niet stil en als je overdrijft krijg je een vreemd resultaat. Wie slim is werkt preventief en in stappen. Op die manier krijg je nooit opvallend zichtbare veranderingen, maar subtiele aanpassingen.

“Als je ouder wordt krijg je fijne lijntjes en rimpels in je gezicht, maar met de juiste crèmes en serums strijk je ze zo weer glad”.

Bijna dagelijks worden we overstelpt met reclame voor cosmetica die ons de bron van eeuwige jeugd beloven. Maar veroudering van het gelaat is meer dan wat rimpels en lijnen die verschijnen met de jaren. De huid is slechts het zichtbare gedeelte. Wat er zich onder die huidlaag afspeelt is al even belangrijk.

De verschillende lagen van het gezicht

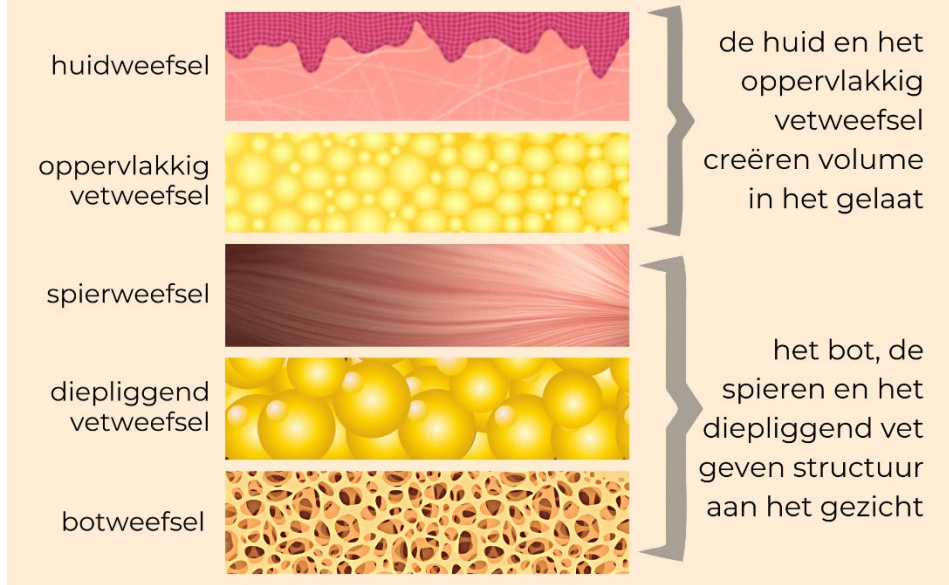
Wie mooi oud wil worden, moet inzicht krijgen in de anatomie van het gelaat en de complexiteit van het verouderingsproces. Alleen door de correcte behandeling van het geheel krijg je een lonend resultaat.

Het gezicht bestaat uit meerdere lagen, die je kan indelen in 3 groepen:

- de harde massa: de botten met daarrond het beenvlies (of periosteum) en de tanden
- het zachte weefsel: ligamenten, SMAS (bind- en spierweefsellaag) en vet
- de huid: dermis en epidermis

De harde massa is de basis. Hierop liggen verschillende lagen zacht weefsel en het geheel wordt omhuld door de huid. Tijdens het opgroeien zie je hoe de verschillende lagen zich modelleren tot ze de volwassen vorm bereiken. Midden twintig is het moment waarop alle gezichtslagen netjes in elkaar passen en perfect uitgebalanceerd zijn. Van dan af gaat het bergafwaarts.

de verschillende lagen van het gezicht



Iedere laag van het gezicht is voortdurend onderhevig aan een afbraakproces door ouderdom. Elke verandering in een van de lagen creëert een nadelig effect op alle lagen die erboven liggen. Verzwakking in een van de lagen veroorzaakt verzwakking in de volgende laag, enzovoort. Je kan het vergelijken met een laagjestaart. Perfect uitgevoerd heb je een hele mooie, strakke taart. Als een van de lagen niet stevig genoeg is, stort het geheel als een kaartenhuisje in elkaar.





De onderste laag is het botweefsel

Het belang van goede tandhygiëne

Het gebit heeft in de eerste plaats een praktische functie, namelijk ervoor zorgen dat je kan eten en praten. Maar de esthetische functie is zeker even belangrijk. Naast het tonen van een prachtige glimlach heeft het gebit ook een belangrijke rol in de lengte en de vorm van ons gezicht.

Onze tanden zitten vast in holtes in het kaakbot. Dat bot heeft stimulatie nodig om zijn vorm te behouden. De druk van de tandwortel tijdens het kauwen zorgt daarvoor. Als een tand getrokken wordt of uitvalt, wordt het kaakbot op die plaats niet meer gestimuleerd. Hierdoor heeft het geen functie meer en begint het te krimpen. Als meerdere tanden wegvallen zal het kaakbot steeds verder slinken. Hierdoor hebben de andere tanden minder houvast, en zullen ze ook sneller loskomen. Uiteindelijk raken alle tanden verloren en zal het kaakbot alsmaar kleiner worden.



De afname van het kaakbot en het verlies van de tanden beïnvloedt voornamelijk de vorm van de mond. Het bovenste deel trekt terug en wordt kleiner. Het onderste deel wordt ook smaller, maar groeit naar voren. De lippen worden dunner en verdwijnen grotendeels in de mond. Als het hele gebit weg is zal het kaakbot steeds verder atrofiëren en de onderkant van het gezicht zal uiteindelijk volledig invallen.

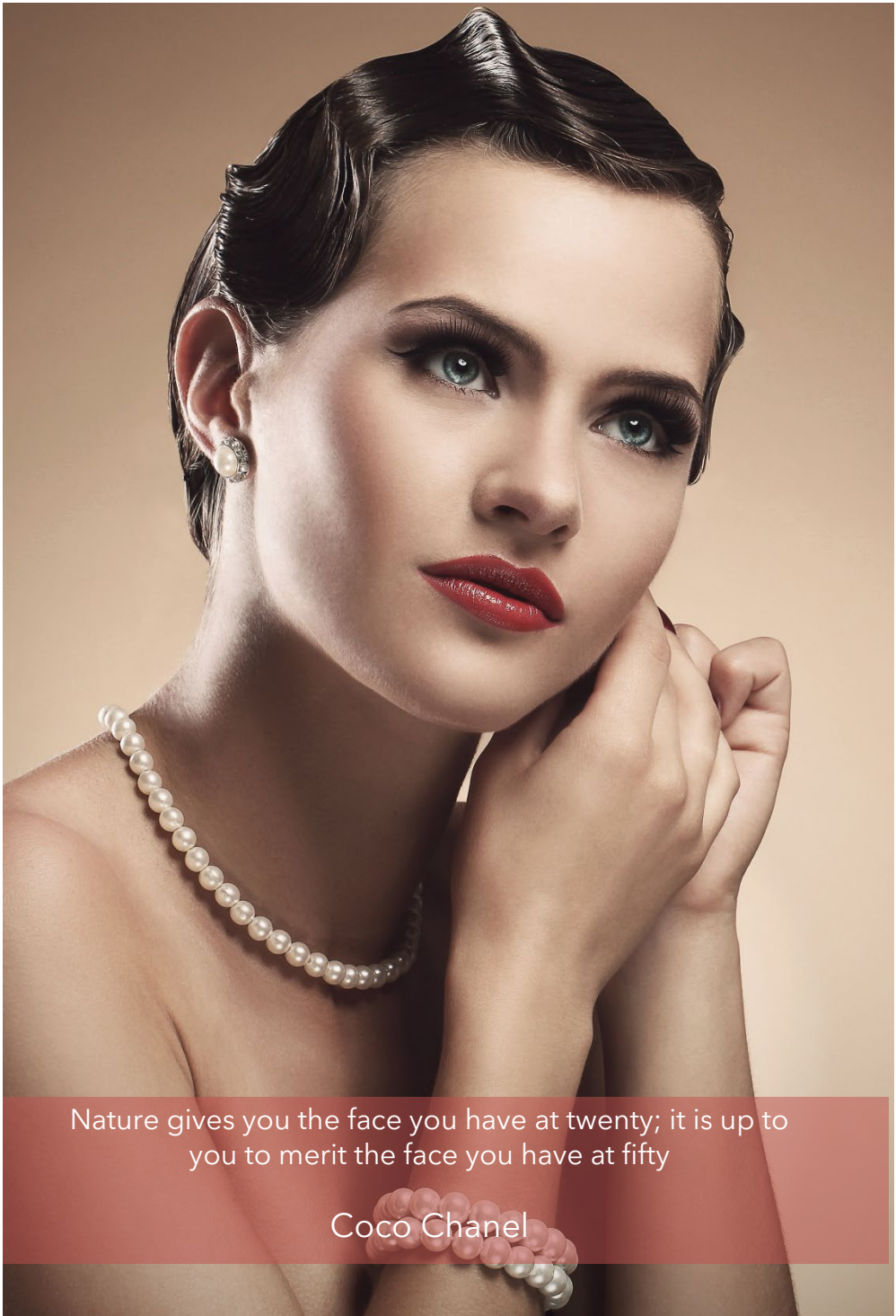
Om te voorkomen dat het kaakbot verdwijnt moet voor wrijving gezorgd worden. De gemakkelijkste manier is natuurlijk door het behoud van de eigen tanden. Het is dus belangrijk zorg te dragen voor je gebit en regelmatig naar de tandarts te gaan.

Het is echter niet altijd mogelijk de tanden te behouden. Leeftijdsgebonden botresorptie of tandvleesproblemen kunnen ervoor zorgen dat een of meerdere tanden uitvallen. Om je kaakbot te behouden kun je ze dan best laten vervangen door een implantaat. Implantaten zijn titanium schroeven die bevestigd worden in het kaakbot. Hierdoor ontstaat terug wrijving, wat verdere afbraak tegengaat. Een klassiek kunstgebit is niet voldoende om deze functie over te nemen. Het wordt bovenop het tandvlees gezet en veroorzaakt dus geen stimulatie van het kaakbot. Er zal steeds meer botverlies zijn, waardoor het kunstgebit steeds opnieuw zal moeten aangepast worden om goed te blijven zitten. Een alternatief is een kunstgebit op implantaten. Hierbij wordt het kunstgebit vastgezet op 4 tot 6 titanium schroeven, waardoor het kaakbot deels terug wordt gestimuleerd.



Door het verlies van de tanden en bijkomend het verlies van het kaakbot valt de mond bij de oudere dame in, waardoor de lippen haast niet meer zichtbaar zijn.

2.2 Huidveroudering



Nature gives you the face you have at twenty; it is up to you to merit the face you have at fifty

Coco Chanel

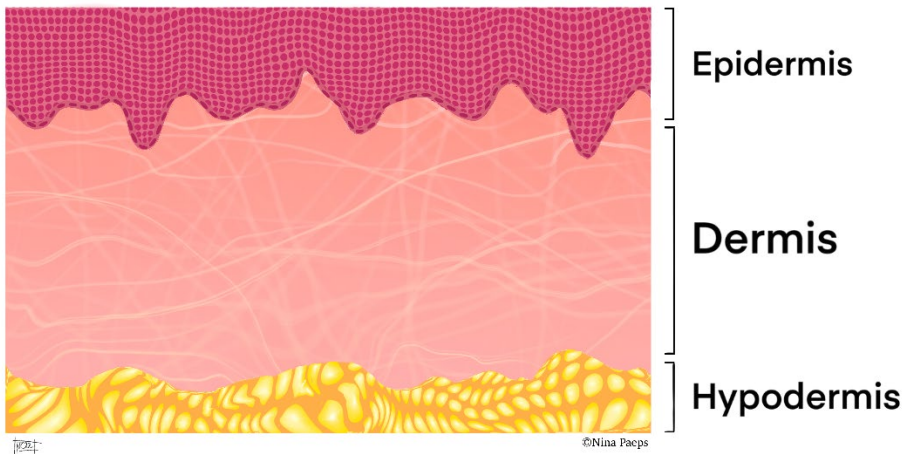
De huid is met zijn $\pm 2\text{m}^2$ in oppervlakte het grootste orgaan van het menselijk lichaam en tevens het enige dat in direct contact staat met de buitenwereld. Het is onze belangrijkste verdedigingslinie tegen schadelijke invloeden van buitenaf, zoals bacteriën, vervuiling, UV-straling, Daarnaast staat de huid in voor de regeling van de lichaamstemperatuur, het doorgeven van gevoelsprikkelers en de aanmaak van vitamine D onder invloed van de zon. Ze zorgt er ook voor dat er voldoende vocht in ons lichaam blijft en dat er energie wordt opgeslagen in de vetlaag.

Bouw van de huid

De huid is opgebouwd uit twee lagen:

- De epidermis of de opperhuid
- De dermis of de lederhuid

Men heeft het ook wel eens over drie huidlagen, met de hypodermis als de derde laag. Maar de hypodermis is hetzelfde als het oppervlakkige vetweefsel. Deze laag werd door ons reeds besproken bij het gedeelte over volumeverlies.



bovenste oogleden als ijkpunt gebruikte. De oogleden zijn ongeveer een halve mm dik. De huid op het voorhoofd is 2,85 keer dikker dan de bovenste oogleden, de huid op de jukbeenderen 2,78 keer enz.



Intrinsieke en extrinsieke veroudering van de huid

Onze huid omhult ons gehele lichaam en ze staat ook in direct contact met de buitenwereld. Dat wil zeggen dat er zowel factoren vanuit het lichaam (intrinsiek), als invloeden van buitenaf (extrinsiek) de huid kunnen aantasten.

Intrinsieke veroudering is een natuurlijk proces waar je weinig tegen kan doen. Maar het verloopt ook relatief traag en gelijkmatig. De fibroblasten gaan geleidelijk aan minder collageen en elastine produceren. Het basaal membraan vlakkt af, waardoor de dermis minder voedingsstoffen kan leveren en de doorbloeding gaandeweg achteruit gaat. Het resultaat is een egale, maar droge en bleke huid met fijne lijntjes.

Het grootste deel van huidveroudering wordt veroorzaakt door externe factoren. Deze versnellen de intrinsieke veroudering en tasten gezonde cellen aan. Hierdoor ontstaan diepere rimpels en pigmentvlekken in de huid. Huidveroudering door deze factoren noemt men oxidatieve stress.

	Intrinsiek	Extrinsiek
Invloed op huidveroudering	10%	90%
Kleur	Bleek door afname melanine	Geelbruin
Pigment	Homogene kleur	Pigmentvlekken
Hydratie	Droog	Dof, ruw
Rimpels	Vnl. fijne lijntjes	Diepe rimpels
Vasculair	Bleekroze kleur door minder doorbloeding in het gezicht	Rode vlekken en gesprongen adertjes
Elasticiteit	Huid verslapt enigszins	Veel hangende huid



Intrinsieke veroudering

- droge, doffe huid
- fijne lijntjes en minder diepe rimpels
- lichte, egale huidskleur
- volumeverlies onder de ogen



Extrinsieke veroudering

- zeer droge, doffe huid
- diepe rimpels
- roodheid
- pigmentvlekken
- volumeverlies onder de ogen

DEEL 3: PREVENTIE EN BEHANDELEN

3.1 Dagelijkse huidverzorging



Invest in your skin. It's going to represent you
for a very long time.

Cleopatra nam dagelijks een bad in ezinnenmelk om haar huid gaaf te houden. Het maakt van haar een pionier in de wereld van cosmetica. Melk bevat immers alpha-hydroxycumarinyl-zuren (AHA's), en die zijn enorm weldadig voor de huid. Elisabeth I van Engeland en keizerin Sisi waren eveneens fan van het melkbad, net als popster Mariah Carey nu. De behandeling wordt aangeboden in verscheidene wellness centra, hoewel de ezinnenmelk intussen wel vervangen werd door koemelk.

Om je huid mooi te houden is het belangrijk dat je ze goed onderhoud. Dat wist Cleopatra lang geleden al. Maar het huidige (over)aanbod aan producten en ingrediënten maakt het soms moeilijk om door de bomen het bos te zien. Boosters, maskers, serums, toners,... elke dag komt er wel wat bij. Om nog maar te zwijgen van de overvloed aan ingrediënten die ze bevatten.. Hoe weet je wat je nodig hebt? Hoe kies je de juiste flesjes en potjes in dat enorme assortiment aan gezichtsverzorging?

In dit gedeelte overlopen we eerst de essentiële onderdelen van een dagelijkse basis verzorgingsroutine voor de jonge huid. Daarna gaan we dieper in op de anti-aging huidroutine, en wat je kan toevoegen om rimpels en andere ouderdomstekenen zo veel mogelijk te voorkomen. Hou steeds in gedachte ... een goede huidverzorging hoeft niet uitgebreid te zijn. De Koreaanse tien stappen routine is helemaal niet nodig. Het kan zelfs op termijn een averechts effect geven, want te veel smeren kan je huid net gaan irriteren.

Injectables: Botuline toxine

Botuline toxine is een eiwit dat geproduceerd wordt door de bacterie *Clostridium Botulinum*. Het is een neurotoxine. Dat wil zeggen dat het de werking van het zenuwstelsel beïnvloedt. Met botuline toxine kan een aansturende zenuw geen prikkel meer doorgeven aan de spier, waardoor die spier ontspant. In de volksmond heeft men het doorgaans over botox, een samentrekking van **botuline toxine**. Het is de meest laagdrempelige en populairste esthetische behandeling.

Botuline toxine werd voor het eerst gebruikt in 1981 door de oogarts dr. Alan Scott, om ongecontroleerde oogbewegingen, scheelzicht en trillende oogleden te behandelen. In 1989 werd het spierrelaxerende product goedgekeurd door de FDA en werd het, naast de oogheelkunde, gebruikt in tal van andere medische disciplines, zoals in neurologie om spierspasmen tegen te gaan, in gastro-enterologie bij spasmen van de slokdarm en in urologie voor de behandeling van een hyperactieve blaas. Het middel werd bovendien ook goedgekeurd ter behandeling van hoofdpijn en tegen overmatig zweten ter hoogte van de oksels. Sinds 2002 is botuline toxine ook erkend in de esthetische geneeskunde als een behandeling tegen rimpels.

Dynamische rimpels verschijnen bij beweging van het gelaat, zoals lachrimpels. Bij overactiviteit van de spieren zijn die rimpels ook zichtbaar op andere momenten. Denk bijvoorbeeld aan de fronsrimpel, de rimpel tussen de ogen. Die zie je wanneer iemand kwaad is, of zeer geconcentreerd. Als de spieren tussen de wenkbrauwen zeer krachtig en gespannen zijn, blijft die frons permanent aanwezig, zonder dat men er zich van bewust is. Hierdoor lijkt het dat de persoon continu boos is. Met het injecteren van botuline toxine ontspannen de spieren en verdwijnt de rimpel, waardoor het gezicht er zachter en vriendelijker zal uitzien.

Botuline toxine wordt vooral gebruikt om de fronsrimpel, de lijntjes naast de ogen en de voorhoofdslijnen te verzachten. Wanneer ze niet tijdig worden behandeld kunnen ze statisch worden. Dat wil zeggen dat ze zo diep in de huid gaan zitten dat ze niet meer met botuline te behandelen zijn. Een beetje vullen met filler is dan de enige mogelijkheid om de rimpel weg te werken.



Botuline toxine wordt het meest gebruikt om de fronsrimpel, kraaienvoetjes en voorhoofdlijnen weg te werken. Je kan er best tijdig mee beginnen, vooraleer ze veranderen in statische rimpels. Op dat moment staan ze definitief in de huid gegrift en kan je met botuline de spieren niet meer glad strijken.

Rechts zie je telkens de punten waar het spierontspannend product wordt geïnjecteerd om de spieren te ontspannen.

Huidvernieuwing met de laser

Bij lasers wordt een verschil gemaakt tussen:

- Ablatief: bij een ablatieve laserbehandeling absorberen de watermoleculen in de huid de lichtstraal. De moleculen worden sterk verhit, tot ze uiteindelijk verdampen. Hierdoor wordt de volledige cel vernietigd.
- Niet-ablatief : bij een niet-ablatieve laser is geen sprake van verdamping. Het weefsel in de dermis wordt verhit en op die manier beschadigd, waardoor ze wondheling stimuleren
- Niet-Fractioneel: niet-fractionele lasers beschadigen het volledige deel van de huid dat wordt blootgesteld.
- Fractioneel: bij een fractionele laser wordt een soort dambord gecreëerd, van beschadigd en niet-beschadigd weefsel

Vroeger werd voor diepere rimpels, littekens en pigment vaak gebruik gemaakt van een niet-fractionele ablatieve laser. Deze laser werkt verdampend en behandelt steeds een volledig gedeelte van de huid. Met als gevolg dat een groot deel van de epidermis er letterlijk wordt afgeschraapt.

Aangezien de huid voor bijna 70% uit watermoleculen bestaat, worden de uitgezonden stralen snel geabsorbeerd, waardoor er maar een beperkte penetratie is. Maar een vrij agressieve behandeling kan tot in de bovenste laag van de dermis gaan. Door de warmte wordt de huid onmiddellijk weer dichtgeschroeid, maar uiteindelijk creëert men een aanzienlijke schaafwond.



Zelfs als de behandeling niet te agressief wordt uitgevoerd, is er nog steeds sprake van een vrij lange hersteltijd, met zelfs enkele dagen een grote kans op infecties en andere bijwerkingen. De huid is rood, doet pijn en kan gaan jeuken. Als ze niet goed wordt verzorgd is het mogelijk dat er littekens ontstaan. Het uiteindelijke resultaat is in vele gevallen spectaculair, maar je moet er veel voor over hebben.

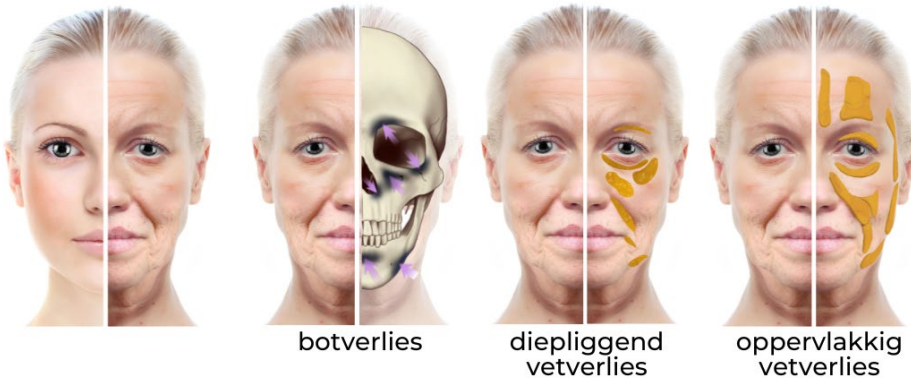
Momenteel maakt men veel vaker gebruik van de fractionele ablatieve laser, waarbij nog steeds wordt gebruik gemaakt van de techniek van verdamping. Maar niet elk stukje huid wordt beschadigd. Er worden kleine gaatjes geboord, die worden omgeven door gezond weefsel, waardoor een rasterpatroon ontstaat. Doordat er nog steeds voldoende gezond weefsel aanwezig is, zal de huid veel sneller genezen. Hoewel het een minder agressieve behandeling is dan de niet-fractionele ablatieve laser, geeft het nog steeds een mooi resultaat. Er is alleen minder hersteltijd en minder risico aan verbonden.



Fractionele ablatieve laser: boven de mond is duidelijk het rasterpatroon zichtbaar.

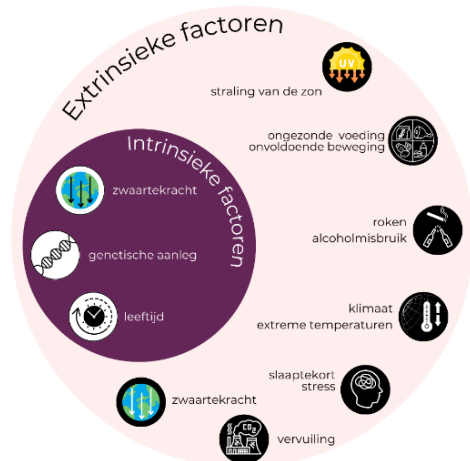
OVERZICHT VAN VEROUDERING

VOMULEVERLIJES: Ons gezicht is opgebouwd uit verschillende lagen: bot, twee lagen vet, spieren + ligamenten en de huid. Een aantal van die lagen - bot, vet en de huid - zijn erg vatbaar voor leeftijdsgebonden verval. Veranderingen in bot en vet zie je niet met het blote oog. Maar ze hebben enorm veel impact op de manier waarop je verouderd, omdat ze de onderliggende structuur verzwakken.



Botverlies kan je deels afremmen met calcium, vitamine D en goede tandhygiëne. Verlies van gezichtsvet is onvermijdelijk, maar gewichtsverlies versnelt het proces. Hou dus steeds een stabiel gewicht aan.

HUIDVEROUDERING: De huid vormt een barrière tussen het lichaam en de buitenwereld. Hierdoor is ze onderhevig aan verval door zowel intrinsieke (lichamelijk) als extrinsieke (van buitenaf) factoren. Tegen intrinsieke kunnen we weinig doen. Maar hun invloed is slechts gering. Omgevingsfactoren veroorzaken de meest opvallende tekenen van veroudering. Hiernaast vind je een overzicht van alle factoren. De grootte van de cirkel staat in verhouding tot de snelheid waarmee ze je huid doen verouderen.





Ook louter cosmetische veranderingen, zoals een beetje make-up en een andere haarkleur, kunnen je er al heel anders laten uitzien.

