

CELLULITE

JE ZAL
ER
MAAR
MEE
ZITTEN



Putjes en bobbeltjes, we hebben ze bijna allemaal op billen en benen. Wat is cellulite precies, welke behandelingen zijn er, en vooral: welke werkt?

Sarah (33) dacht dat cellulite, ook wel sinaasappelhuid genoemd, alleen ontstaat als je te zwaar bent. Niet dus, weet ze inmiddels. "Ik ben al mijn hele leven slank, maar toch zag ik op een dag dat de huid op mijn bovenbenen en billen bobbelig was geworden." Het stoorde haar eerst niet zo, tot ze een tijdje thuis kwam te zitten en tien kilo aankwam. "Ook de cellulite werd erger. Van alles heb ik geprobeerd om de boel weer glad te krijgen. Ik ging sporten, smeerde met crèmes en oliën, kocht alles waar op stond: vermindert cellulite. Niets hielp. Pas toen ik flink wat kilo's verloor, werden mijn benen weer wat gladder." Sporten en gezond eten hebben daar zeker aan bijgedragen, denkt Sarah. Maar: zij heeft ook goede ervaringen met een behandeling die niet uit een potje komt. Daarover later meer.

KWESTIE VAN GEDULD

Negentig procent van alle vrouwen heeft bobbeltjes, deukjes of putjes in de huid, dus het is feitelijk een heel normaal verschijnsel. Voor wie zich er toch aan stoort, zijn er veel behandelingen mogelijk. Maar of het nou een crème of een medische ingreep is, om maar eens twee uitersten te noemen, cellulite verminderen vraagt altijd geduld en doorzettingsvermogen, en soms ook behoorlijk wat geld. Vooral bovenbenen, billen en heupen hebben de neiging om te gaan bobbelen, vertelt dermatoloog Anne Berthe Halk. "Cellulite heeft alles met vetverdeling te maken. Anders dan vaak gedacht, liggen vetcellen niet als een keurig laagje boter onder de huid gesmeerd. Vet zit in een soort vezelnetwerk dat zowel aan de huid als aan de spieren vastzit. Die vezels kunnen de huid naar beneden trekken, waardoor putjes en bobbels ontstaan." Cellulite komt vooral bij vrouwen voor. "Vrouwen hebben vooral

vet in benen, billen en heupen. Bij mannen zit het meer op de buik. Daarnaast is er een duidelijk verband tussen cellulite en hormonen. Bij schommelingen in de hormoonspiegel houdt het lichaam vocht vast, wat in combinatie met onderhuids vet leidt tot meer oneffenheden." Menstruatie, zwangerschap en overgang zijn dus niet bevorderlijk voor gladde benen en billen. Het goede nieuws: cellulite kan vanzelf verminderen ná een zwangerschap en als er niet meer wordt gemenstrueerd. Wie een bobbelige huid actief wil aanpakken, kan volgens Halk het beste beginnen met gezond eten en veel bewegen. "Door een goede doorbloeding houd je minder vocht vast. Dat scheelt zeker." Wees wel realistisch over het effect, waarschuwt ze. De sinaasappelhuid is namelijk ook een kwestie van aanleg, bij de een is het van nature erger dan bij de ander. "Het maakt nogal uit of je deukjes van een halve millimeter of anderhalve millimeter hebt."

DE DIEPTE IN

Aan de crème dan maar? Dermatoloog Halk snapt dat de verleiding groot is, zeker als het etiket belooft dat een bepaalde stof de kwaal grondig aanpakt. "Je leest veel over cafeïne en retinol. Cafeïne zou vetcellen kapotmaken, retinol zou de huidstructuur verbeteren. Maar van geen enkele stof is bewezen dat die cellulite vermindert. Er wordt veel geld verdiend aan crèmes. Ze werken echter vooral oppervlakkig, terwijl de oorzaak dieper zit. Als dermatoloog zeg ik: geef er geen honderden euro's aan uit."

Toch zeggen sommige vrouwen wel dege-lijk effect te zien na het gebruik van een crème. Halk: "Misschien is de werking toe te schrijven aan het inmasseren. Daardoor maak je het wat hardere onderhuidse bindweefsel soepeler en wordt vocht beter >

CELLULITE OF CELLULITIS?

Sinaasappelhuid, cottage cheese, maanlandschap: een bobbelige huid kan aan van alles doen denken. De officiële naam is cellulite en niet, zoals vaak wordt gezegd, cellulitis. Cellulitis is een ander woord voor wondroos, een huidaandoening die behandeld moet worden door een arts.

90% van alle vrouwen heeft bobbeltjes, deukjes of putjes

Oefeningen voor strakke benen & billen

Squat

Buig de knieën, duw de billen naar achteren maar laat de knieën niet voorbij de tenen komen.

Lunge

Zet een stap naar voren en zak vervolgens door het voorste been heen. Zak naar beneden totdat de achterste knie de grond net niet raakt. Andere beweegtips voor sterke beenspieren: traplopen, hardlopen, zwemmen.

“Crèmes werken vooral oppervlakkig, terwijl de oorzaak dieper zit”

VEILIG ONDER BEHANDELING

Check bij de huidbehandeling tegen cellulite of de kliniek, therapeut of arts een keurmerk heeft. Dit is een waarborg voor kwaliteit. Veel huidtherapeuten zijn aangesloten bij de Nederlandse Vereniging van Huidtherapie (NVH). Steeds meer cosmetisch artsen hebben een officiële profielerkenning van de artsenorganisatie KNMG en zijn dan ‘cosmetisch arts KNMG’. Dit keurmerk is redelijk nieuw, zegt dermatoloog Anne Berthe Halk. “Heeft een cosmetisch arts deze titel niet of nog niet, dan mag je er wel van uitgaan dat hij of zij een goede medische basisopleiding achter de rug heeft.” Volgens huidinfo.nl, de website van dermatologen, is van geen enkele behandeling onomstotelijk bewezen dat deze werkt tegen de sinaasappelhuid.

afgevoerd. Cellulite verminderen kán met massages, maar voor een langdurig effect moet je dat wel regelmatig doen of laten doen.” Veel huidklinieken bieden inderdaad bindweefselmassages aan, waarbij speciale apparatuur voor een beter effect zou zorgen. Huidtherapeut Anne Schuurmans vertelt dat de eerste sessies pijnlijk kunnen zijn. “Het is een stevige massage. Meestal is de huid na een paar behandelingen weerbaarder en daardoor minder gevoelig.” Dit kan Sarah beamen, zij deed vorige zomer een kuur voor gladdere benen. “De eerste keer ging ik door de grond van de pijn. Ik weet niet of ik dit ga trekken, dacht ik. De tweede keer was het al minder pijnlijk en daarna ging het steeds beter.” Endermologie, een ander woord voor een mechanische bindweefselmassage, zorgt er niet voor dat cellulite verdwijnt, maar die wordt wel minder zichtbaar, zegt Schuurmans. “Een aantal sessies, verspreid over meerdere weken, helpt het beste. Het is hetzelfde als met sporten, dat moet je ook volhouden voor een blijvend effect.” De behandeling is niet goedkoop, zeshonderd euro voor tien sessies is geen uitzondering. Sarah heeft het ervoor over: “Na de kuur van vorige zomer was de cellulite flink verminderd, ik was superblij met het resultaat. Ik moest het wel bijhouden, zei de huidtherapeut. Maar eind augustus zag mijn huid er nog zo goed uit dat ik dacht: laat maar. Het is natuurlijk wel prijzig. Helaas keerde de cellulite afgelopen winter terug.”

ONDERHUIDSE AANPAK

Dat het effect van massages tijdelijk is, is niet vreemd, zegt Halk. De cellulite wordt immers van buitenaf bestreden, terwijl de oorzaak ónder de huid ligt. Nieuwere behandelingen pakken de bobbelige huid

van binnenuit aan. Die zijn een stuk intensiever dan crèmes en massages. Halk noemt als voorbeeld zogenoemde *energy based devices*, zoals radiofrequentie of ultrasound. “Deze apparatuur laat energie los onder de huid waardoor inwendig ‘gereguleerde schade’ ontstaat. Daardoor trekken bindweefselvezels zich samen, wat ervoor zorgt dat de huid gladder oogt.” Al wordt er niet gesneden, dit soort behandelingen zijn wel degelijk ‘inwendige’ ingrepen, vindt Halk. “De energie gaat het lichaam in. In principe is dat, mits juist uitgevoerd, niet gevaarlijk. Toch is het wel goed om hier even bij stil te staan.” Bij een medische ingreep is er immers altijd risico op complicaties, hoe miniem ook.

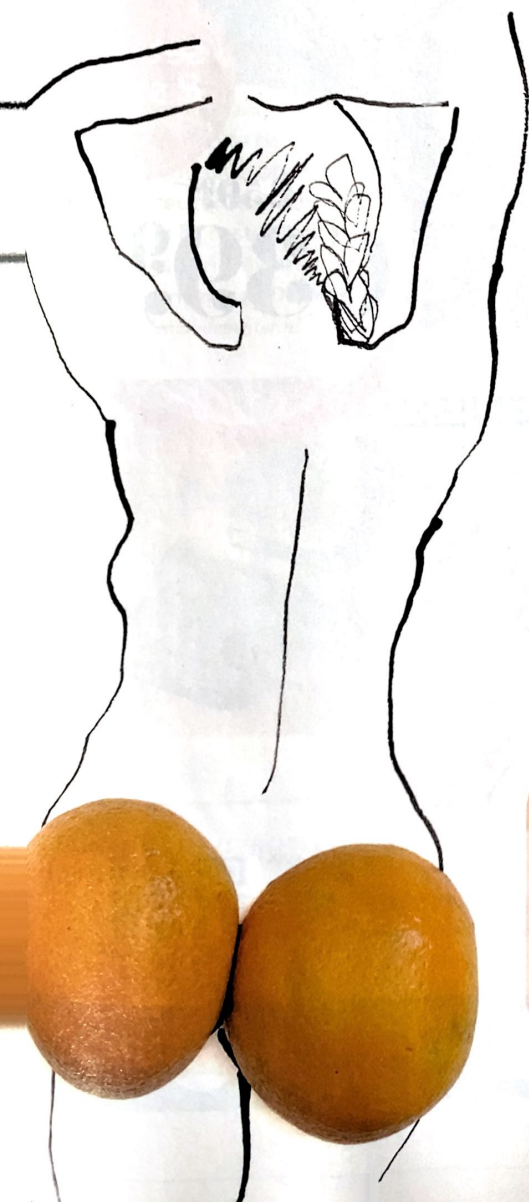
HET MES ERIN

Een andere behandeling die cellulite onderhuids aanpakt, is subcisie. Hier komt wel een mes aan te pas. De techniek bestaat al lang en wordt veel gebruikt bij littekencorrecties. “De arts snijdt een bindweefselstrengetje door dat de huid naar beneden trekt”, legt Halk uit. “Eigenlijk is dit de enige behandeling die de oorzaak van cellulite aanpakt.” De vraag is alleen: kunnen de bindweefselstrengtjes weer aan elkaar groeien, waardoor het probleem opnieuw ontstaat? En hoe merk je dat? Esther (47, schoonheidsspecialist) mocht voor een beautyblog een subcisiebehandeling uitproberen. “Ik had putjes in bovenbenen en billen waar ik me aan stoorde. Daarom wilde ik dit wel een kans geven.” De deukjes werden eerst per stuk verdoofd. “Ik ben niet kleinzerig, maar dit was echt pijnlijk. Het waren ook best dikke naalden. Daarom mocht de arts van mij de kleine putjes en de putjes op mijn bovenbenen laten zitten, ze zijn dus niet allemaal behandeld. Toen de boel eenmaal verdoofd was, voelde ik niets meer. Er zijn vervolgens aardig wat strengtjes doorgesneden.”

IN ÉÉN KEER KLAAR

Na de ingreep moest Esther er rekening mee houden dat er vocht uit de wondjes

Nieuwere behandelingen pakken de bobbelige huid van binnenuit aan



kon komen. Ze kreeg verband om en daaroverheen moest ze een strak broekje dragen. De avond en ochtend erna lekten de wonden inderdaad wat na, vertelt ze. "Echt pijn heb ik na de behandeling niet gehad, de volgende dag kon ik gewoon werken. Wel moest ik het strakke broekje een aantal weken dragen." Esther onderging de behandeling in 2018. "We zijn nu bijna vier jaar verder en de putjes zijn nog steeds weg. Ik verwacht niet dat de strengtjes alsnog gaan aangroeien." Een subcisie-behandeling kost minimaal 2500 euro. Esther: "Dat is prijzig, maar je bent wel in één keer klaar. Ik heb eerder ook endermologie gedaan, in kuurvorm. Ik begon met twee keer in de week en toen één keer in de week. De kosten daarvoor liepen ook behoorlijk op."

Bij Esther pakte subcisie goed uit. Toch is er nooit de garantie dat de behandeling bij iedereen dat resultaat heeft, benadrukt ze. "Iedereen is anders, iedereen geneest anders. Maar dat geldt voor alle behandelingen. Ik heb zeker geen spijt van deze ingreep. Vrouwen die echt lijden onder cellulite kunnen hier denk ik heel blij van worden." Sarah houdt het bij bindweefselmassages, ze is aan een nieuwe kuur begonnen. "In de zomer wil ik graag weer in een korte broek sporten, net als vorig jaar, en korte rokjes dragen. Ik weet nu dat ik me daar veel fijner in voel als mijn benen glad zijn." □

WAT DOEN DE KILO'S?

Het verband tussen overgewicht en de mate van cellulite is niet aangetoond. Een bobbelige huid kan wel zichtbaarder worden bij gewichtstoename. Na afvallen zal de huid mogelijk gladder ogen omdat vetcellen kleiner zijn geworden en dus minder gevuld zijn met vet. Uit onderzoek blijkt dat afvallen bij de meeste vrouwen een – bescheiden – gunstig effect had op de sinaasappelhuid, maar dat bij een kleine groep de klachten juist verergerden.

Bron: huidinfo.nl

Camoufleren voor gevorderden

•
*Gebruik een zelfbruiner.
Een bruine huid lijkt egalier.*

•
*Met shapewear onder de kleding
ziet alles er strakker uit.*

•
*Kies voor leggings van dikke, stevige
stof, een donkere panty of maillot.*

•
*Synthetische stoffen zoals lycra, nylon
en polyester verbergen cellulite het best.*

•
*Perfekte afleiding:
kleding met (kleurrijke) prints.*

OM EVEN OVER NA TE DENKEN

Geen lichaam is hetzelfde, dus wat is dat toch met al die schoonheidsidealen die we onszelf en elkaar opleggen? Bijna alle vrouwen hebben te maken met een huid met oneffenheden: realiseer je dat, vooral als je aarzelt om je blote benen te laten zien. Een goed gevoel over onszelf krijgen we ook door ons lichaam te accepteren en te waarderen zoals het is én met dezelfde milde blik naar anderen te kijken.

Dan wordt het sowieso een fijne zomer!

Bronnen: thestuffofsuccess.com, neverdressdown.com, fashioncorner.net