

Visst hänger det lite här och där på många av oss. De allra flesta låter naturen ha sin gång. Andra väljer plastikkirurgi.

Möt Linnea och Christina, två 50-plussare som efter noggrant övervägande, testat operation. Hur var det?

Av Linnea Öst Foto Peter Knutson

# Lyft med kniv – för min skull!

● Behandlingar som botoxinjektioner må vara accepterade, men ingrepp med kniv ses ändå som lite suspekta. Fast det handlar förstås om vad som görs. Få sätter sig till doms över ögonplastik, vare sig lyftet förbättrar synen eller bara ger en piggare blick. Annars är det en del hysch, hysch och hög skämsfaktor.

Allt fler ber ju om naturligt resultat, och behandlarna använder allt fler mer förfinade metoder. En del väljer diskreta injektioner några gånger per år. Andra låter operera sig för att vrida klockan tillbaka några varv, för att sedan låta naturen ha sin gång.

Frågan är förstas om det är lika accepterat att vara nöjd med sina rynkor som att längta efter ett ungdomligare utseende. Jag hävdar att det går alldeles utmärkt att vara trygg i sig själv och ändå välja en efterlängtat uppgradering, helt för egen skull. Bakom varje skönhetsingrepp ligger ändå ett personligt beslut: vill jag, törs jag, har jag råd...

Här kan du läsa om mig, **Linnea**, och **Christina**, som sent i livet, bestämt oss. ●

**Före**  
VILL FIXA:  
Dubbelhakan.

LINNEA, 70

## VILL FIXA: Dubbelhakan



Linneas dubbelhaka.

”Min dubbelhaka har bekymrat mig sedan barnsben. Den där runda lilla påsen under hakspetsen fanns ständigt där. En ständig följeslagare, vare sig jag var en sjuårig benget, tonårsrund eller

vuxen och normalsmal. Själv ägnade jag skoltiden åt att hålla några fingrar under hakan för att lyfta upp och dölja hakpåsen.

På alla bilder ser jag den. Dubbelhakan. Ännu mer nu, när alla har en mobilkamera till hands som används alldeles för flitigt. Där är jag, på

Facebook och Instagram, med påsen som blir allt tydligare medan halsen blir alltmer draperad. Hur mycket ska man orka bry sig om en liten kroppsdel? Orka.

Tanken på att korrigeras mitt främsta hatobjekt har varit helt otänkbar. Precis som alla andra förlikade jag mig med dubbelhakan. Men tiden går, och vårt förhållningsätt till estetiska ingrepp har ändrats. Mitt också.

Förr var ansiktslyft något som desperata Hollywoodstjärnor ägnade sig åt när karriären var över, och på 80-talet förfasades vi över halv-kändisar som sprutade in silikon i skönhetsyfte. Så kom ickepermanenta fillers, och snart var stigmat borta.



**Efter 6 månader**

LINNEA TYCKER:  
– Jag är bara så nöjd med resultatet, har aldrig förstått vad halsen betyder för helhetsintrycket.



Idag är det naturligt resultat som gäller, och ingen vill möblera om sitt ansikte totalt. Efter att ha skrivit många artiklar om skönhetsingrepp började jag ändå fundera på att göra något åt halsen. Kanske ett litet ansiktslyft?

Men nej, jag gillar mina ansiktsrynkor och vill inte bli slät som ett äpple med ett 40-årigt ansikte på min 70-åriga kropp. Bara slippa rynkig hakpåse och draperad hals.

Därför bestämde jag mig för ett Z-lyft: ett ingrepp under lokalbedövning som lämnar ett tunt ärr på halsens framsida.

Sagt och gjort: jag bad om en konsultation på Akademikliniken i Stockholm. Plastikkirurgen **Riikka**

Veltheim visade bilder och förklarade skillnaden mellan Z-lyft (se faktaruta) och vanligt halslyft med osynliga ärr. Hon bedömde att ett vanligt halslyft passar mig bäst, samt visar i spegeln vilket resultat just jag kan förvänta mig. Hon informerade också om riskerna (att inte vakna ur narkosen, samma risk som vid alla operationer), och vikten av att följa klinikkens instruktioner både före och efter ingreppet.

Jag funderade en dag, kollade sparkontot, svalde stort och beställde tid. I vågskålen låg rädslan för narkos, men också en stor och resursstark klinik med en erfaren plastikkirurg. Jag var ändå lite, lite orolig eftersom haklyft är ett stort ingrepp.”

”Mitt förhållningsätt har ändrats med åren”

## Linneas operation:

**DAG 1:** Inställer mig på kliniken kl 10, torr som fnöske efter två klorhexidinduschar och 12 timmars fasta. Inställer mig på enkelrummet och pratar med narkosläkaren. Vid 14 lägger jag mig på operationsbritten och somnar snabbt. Vaknar vid 18, smärtfri och med ett elastiskt "nunnebandage" runt haka och hjässa. Vatten och juice serveras på rummet, så gott! Munnen är sned, så jag dricker bäst med sugrör.

**DAG 2:** Efter frukost träffar jag kirurgen som noterar att allt är som det ska: halsen är svullen som en tjurnacke, nedre delen av ansiktet likaså. Hemfärd vid lunchtid, tillsammans med dränageslangarna (som jag inte ens noterade i går). Får ett nytt, fräscht nunnebandage, smärtstillande och antiinflammatoriska mediciner samt instruktioner hur dränaget ska skötas. Hemma har jag bullat upp med kuddar så bäddmadrassen bildar ett tråg. Nu gäller det att sitta-sova, för doktorn säger absolut nej till att mosa ner ansiktet i kudden. Andra förhållningsregler: ingen ansträngning! Är mest orolig över min sneda mun – både morgonkaffe och kvällste kräver sugrör.



Nytt nunnebandage.

**DAG 5:** Behöver inte längre smärtstillande, enbart penicillin mot infektioner. Jobbar hemifrån. Att skriva, mejla och ringa går ju bra men kroppen är trött och energinivån låg. Öronen är svullna, mörkt röda och ser ut som fläsksvålar.

**DAG 8:** Första återbesöket. Åker tunnelbana med ansiktet insvept i sjal à la babusjka för att dölja nunnebandaget. Åh, så skönt, nu slipper jag både hakbandage och dränage. Öronen är fortfarande svullna och kantade av en mängd små, små stygn. Sittsover fortfarande – huvudet ska hållas högt. Är lite svullen under hakan.

**DAG 15:** Återbesök två. Systemer ägnar en timme åt att avlägsna stygnen runt båda öronen. Höger öra pirrar till

VÄND





**LINNEA TYCKER:** – Nu känns min hals stram, som om kirurgen lagt ett spänstigt resårband runt halsen och lyft upp hakan med ett annat. Bäst är att ansiktet inte påverkats, förutom att i profil är käklinjen lite tydligare. Visst kommer halsen att skrynkla till sig med tiden, men från ett annat utgångsläge än förr.

**”Ansiktet är precis som förr med rynkor och skavanker”**

då och då när kroppen reparerar de avskurna nerverna. Åker hem med ett stygn kvar bakom vänster öra. Halsen är röd, men betydligt slankare än de första dagarna.

**DAG 21:** Återbesök tre. Jag blir av med sista lilla öronstygnen, och suturen på hakan. Jobbar som vanligt, men är trött. Önskar jag kunde sätta håret i en svans – mina korta lockar irriterar stygnen och jag måste tvätta bakom öronen med Alsollösning varje kväll.

**METOD: HALSLYFT**

**Så funkar det:** Ett hak- och halslyft innebär att kirurgen arbetar via snitt i vecken bakom öronen. Ett kort snitt läggs också strax under hakspetsen. Fettsugning görs, om det behövs. Halsmuskler som delat sig sys ihop, huden stramas åt och överskottet skärs bort. Själva halsen är fri från snitt. När ärren vid öronen läks blir de osynliga, hårlinjen påverkas inte. Operationen påverkar nerver i ansiktet, till exempel kan munnen vara lite sned någon vecka. Första tiden är öronen svullna och saknar känsel, men nervernas funktioner återställs allt eftersom.

**FLER SÄTT ATT STRAMA UPP HALS OCH HAKA**

- 1. Belkyra:** En gallsyra injiceras i dubbelhakan och ”smälter” bort fett.
- 2. Cryoterapi:** Fettceller under hakan förstörs med frysbehandling. Kan inte användas över struphuvudet.
- 3. Z-lyft:** Kirurgi under lokalbedövning, ger ett diskret ärr på halsen.
- 4. Ultherapy:** Fokuserat ultraljud stramar upp halshuden och stimulerar

**3 MÅNADER:** Halsen är snygg och slät. Har en liten svullnad under hakan som känns utan att synas. Övre öronen har nästan full känsel. De ligger lite plattare mot huvudet nu, det är jag glad över. Får komplimanger att jag ser pigg ut.

**9 MÅNADER:** Komplimangerna haglar. En bekant naglade fast mig med blicken och sade ”du har gjort något i ansiktet”. Han gissade vilt utan att lyckas identifiera vad som var annorlunda. Ansiktet är precis som förr med rynkor, och skavanker. Tänk att halsen betyder så mycket för helhetsintrycket!

- + En beprövad metod
- Kostar en hel del

**Narkos:** Ja.

**Att tänka på innan:** Du ska vara frisk. Veckorna innan ska du avstå från alkohol och kosttillskott.

**Att tänka på efter:** Vila mycket, avstå helt från nikotin! Lymfmassage påskyndar läkningen.

**Hur lång tid tar det:** Ett dygn på kliniken, varav 2–4 timmar på operationsbordet. Tre återbesök.

**Hur länge varar resultatet:** Du har backat bandet, men inte stoppat det naturliga åldrandet.

**Pris:** Cirka 100 000 kr.

**Mer info:** ak.se

- rar kollagenet. Varar upp till 4 år.
- 5. Carboxyterapi:** Gasen koloxid injiceras i dubbelhaka, bryter ner fettceller och stimulerar kollagenet.
- 6. Fettsugning:** De små ärren syns knappt, men metoden passar bäst för yngre, spänstig hud.
- 7. LPG:** Massage som stramar upp huden. Har ingen dramatisk effekt på fett, används inte över struphuvudet.



Före



Efter 6 månader

**CHRISTINA TYCKER:** –Jag var inte alls förberedd på att se betydligt piggare ut redan första dagen, trots att jag var nyopererad. Jag är så nöjd med resultatet, men tror knappast jag gör fler ingrepp.

**CHRISTINA, 57:**

**VILL FIXA: Hängande ögonlock**

” För tio år sedan hade det varit otänkbart för mig att göra en skönhetsoperation. Jag hade inte synpunkter på att andra gjorde det men att frivilligt lägga sig under en kniv var inte aktuellt. Någonsin. Trodde jag då. Men, med tiden började ögonlocken hänga mer. Jag kände mig också grusig i ögonen allt oftare. Inte bara när jag till exempel jobbat sent, utan även på dagarna. Så småningom blev hängat mycket mer på ena ögonlocket. Efter några år tröttnade jag på att alltid se trött ut, och bestämde mig för att göra något åt saken. Fick tid för en kostnadsfri konsultation på Eriksbergskliniken i Stockholm, hos plastikkirurgen Marie Forseni som gav ett tryggt och kompetent intryck. Hon bedömde att jag skulle få ett bra resultat. Hon rekommenderade mig att pröva botox, i kombination med ögonlyftet, eftersom mina bryn sitter så lågt. Botox skulle ge ögonbrynen ett dis-

kret lyft och öppna blicken, men utan att jag skulle se förvånad ut. Efter några veckor var det dags att inställa sig för operation. Den utfördes av Marie på St Görans sjukhus. Jag fick lokalbedövning, och var på sjukhuset fyra timmar. Själva ingreppet kändes inte alls, och när min sambo hämtade mig märktes bara att jag var lite trött, svullen runt ögonen och hade små tejpbitar vid varje ögonvrå. Det kändes konstigt att inte ha ett dugg ont efter vad jag varit med om.

Redan dagen efter ingreppet kommenterade min detaljblinda sambo (han skulle inte märka om jag färgat håret blått) att min blick var mer vaken. Dessutom kände jag mig piggare vilket kan verka ologiskt. De första dagarna var huden runt ögonen röd och lite svullen. Efter tre dagar åkte jag till jobbet med glasögon på näsan och ingen på tunnelbanan eller på jobbet höjde ett ögonbryn.

Allt läkte snabbt. Efter några månader kom en svullnad där jag haft ett stygn. På kliniken sade de att sådant kan hända. Jag fick snabb hjälp av Marie, och hade en svag rodnad i någon vecka. Eftersom hon föreslagit botox testade jag det (hade också varit otänkbart tio år tidigare) och resultatet blev verkligen bra. Det diskreta lilla lyftet öppnar ögat ytterligare.”

**METOD: ÖVRE ÖGONLOCKSPLASTIK**

**Så funkar det:** Vid konsultationen tittar plastikkirurgen på dina öppna ögon och markerar hur snitten ska läggas där överskottshud ska avlägsnas. Varje öga bedöms för sig. Överskottshuden skärs bort med skalpell. Snittytorna läggs samman och sys ihop. Ändarna fästs med tunn kirurgtejp i inre och yttre ögonvrån. Stygnen avlägsnas efter 4–6 dagar. + Kan göras med lokalbedövning - Undvik sol på ärren närmaste året. **Hur lång tid tar det:** Ingreppet tar en timme, och några timmar på kliniken. **Hur länge varar resultatet:** Du har backat bandet, men inte stoppat det naturliga åldrandet. **Pris:** 27 000 kr. **Mer info:** eriksbergskliniken.se

**ANDRA SÄTT ATT LYFTA ÖGONLOCKEN**

- 1. Undre ögonlocksplastik:** Kirurgiskt ingrepp som tar bort fett och tajtar till ”påsar” under ögonen. Övre och undre ögonlocksplastik kan göras samtidigt.
- 2. Plasmapien:** Ögonlockens hud tajtas till när små plasma-”blixtar” ger en kontrollerad brännskada.
- 3. HIFU:** Fokuserat ultraljud som

**Nio saker att tänka på:**

- 1. KONSULTATION ÄR A OCH O.** Be alltid om en konsultation inför ett ingrepp av samma läkare som ska utföra ingreppet. Du ska få skriftlig information om ingreppet, prislappen, förväntat resultat och eventuella komplikationer.
- 2. HA KOLL PÅ RISKERNA.** Fråga vilka risker som finns, hur kliniken hanterar komplikationer och felbehandlingar samt om behandlaren är tillgänglig för dig om något händer. Får du höra att det ”finns inga risker”, välj en annan klinik.
- 3. TA REFERENSER.** Har du och behandlaren samma syn på ett lyckat resultat? Be att få se före- och efterbilder på de tre senaste ingreppen. Kolla recensioner, och var vaksam. Det kan finnas dolda skäl bakom såväl ros som ris.
- 4. BETÄNKETID.** Var inte för spontan, utan sov på saken. Seriösa företag ger betänketid – vid större kirurgiska ingrepp ska du få fundera minst en vecka.
- 5. SEKRETESS.** Fråga hur personuppgifter och journaler används, så att dina uppgifter inte hamnar i fel händer.
- 6. KOLLA KOMPETENSEN.** Är behandlaren sjuksköterska, tandläkare, läkare eller plastikkirurg? Hur lång erfarenhet? Be om dokumentation, även på eventuell specialutbildning.
- 7. FÖRSÄKRINGAR:** Se till att det finns en patientskade- eller behandlingsskadeförsäkring. Be om intyg på detta. I annat fall kan du själv stå för kostnaderna om något går fel. Kolla så det finns backup vid akuta komplikationer.
- 8. RÄTT UTRUSTNING OCH LOKAL.** Lokaler för stickande och skärande verksamhet ska vara godkända av kommunens miljöförvaltning. Kirurgiska ingrepp ska utföras i sjukhusmiljö.
- 9. HA KOLL PÅ AVTAL.** Läs igenom avtalet noga. Vad blir totalkostnaden, vad händer om du blir missnöjd med resultatet? Skriv aldrig på avtal där utföraren friskriver sig ansvar.

värmer upp kollagenet i underhuden så huden blir stramare.

- 4. LPG:** Liknar ett fitnesspass som triggar huden att bilda mer kollagen och elastin. Har dock mindre effekt, ju äldre huden är.
- 5. Ögonkräm:** Håller huden fuktfylld och smidig, kan minska fina linjer men ger inget radikalt lyft.