



# KAAL? MAAR IK NIET!

MANNEN EN KAALHEID LIJKEN ONLOSMAKELIJK MET ELKAAR VERBONDEN. MAAR LIEFST ZEVENTIG PROCENT KRIJGT TE MAKEN MET EEN VORM VAN KAALHEID. HOEWEL NIEMAND NOG OPKIJKT VAN EEN KAALGESCHOREN HOOFD, IS DAT VOOR EEN GROTE GROEP MANNEN TOCH NET EEN STAP TE VER. GELUKKIG HEB JE TEGENWOORDIG EEN KEUZE: KAAL OF HAAR. KIES JE VOOR HAAR, DAN KIES JE VOOR HAARTRANSPLANTATIE. VROEGER SPRAK MEN ER ARGWANEND OVER, MAAR DAT IS PASSÉ. EN DAT HEEFT ALLES TE MAKEN MET DE GROEIENDE POPULARITEIT VAN DE INGREEP, WANT VOOR VEEL MANNEN IS DE KEUZE

- KAAL OF HAAR - SNEL GEMAAKT.





*Alopecia androgenetica is de Latijnse benaming voor de veel voorkomende kaalheid bij mannen. Alopecia is het Griekse woord voor haaruitval. Andro betekent mannelijk en genetica geeft aan dat het genetisch bepaald wordt.*

**Waarom kaal?**

De meeste mannen verliezen haren op de kruin of krijgen steeds groter wordende inhammen. Sommige hebben pech en verliezen alle haren. Erfelijke factoren spelen in dit gebeuren een grote rol. Heb jij een kale vader of familieleden van moeders kant die last hebben van kaalheid, dan is de kans groot dat je er op een bepaald moment in je leven zelf ook last van krijgt. De oorzaak van haaruitval bij mannen heeft te maken met het mannelijk hormoon dihydrotestoron (DHT). Dit hormoon beïnvloedt de groei op plaatsen waar de haren er gevoelig voor zijn.

Het leven van een haar bestaat uit drie fasen. Tijdens de anagene fase groeien je haren. Deze groei stopt in de catagene fase. Het laatste stadium heet de telogene fase. Haren in deze fase sterven af en vallen uit. Normaal gesproken is dat geen punt. De cyclus herhaalt zich gewoon weer. Bij mannelijke kaalheid raakt deze cyclus wat verstoort. Haren die gevoelig zijn voor DHT ondergaan een veel kortere groeifase. Hierdoor sterven de haren eerder af dan gebruikelijk. Doordat steeds minder haren zich in de anagene fase bevinden, dunt je haarbos aardig uit. DHT zorgt er uiteindelijk voor dat er geen nieuwe haren kunnen groeien. Er zijn nog andere oorzaken van kaalheid, maar bij mannen is dit de meest voorkomende.

**Ook vrouwen**

Hoewel we spreken van mannelijke kaalheid komt alopecia androgenetica ook bij vrouwen voor. Gemiddeld krijgt zeventig procent van de mannen ermee te maken, veertig procent van de vrouwen. Waarom zie je dan zo weinig kale vrouwen rondlopen op straat? Dat komt doordat vrouwen op een andere manier haren verliezen. Bij mannen vallen de haren op bepaalde plaatsen uit, kijk maar naar inhammen en de kruin. Bij vrouwen vallen de haren gespreid over het hoofd uit en dat valt minder op. Er blijven overal wel groeiende haren over. Kaalheid bij vrouwen uit zich dus vooral in dunner wordend haar.

**Haartransplantatie**

Het verliezen van haar kan diepe impact hebben op iemands leven. Met name het zelfvertrouwen heeft er zwaar onder te lijden. Er zijn verschillende middelen op de markt die het kaalproces kunnen vertragen, maar om daadwerkelijk je haarbos te behouden of te herkrijgen biedt een haartransplantatie de meest effectieve en permanente oplossing. Bij haartransplantatie worden bestaande haarzakjes met haren naar de kalende hoofdhuid verplaatst. Deze zijn afkomstig van de achterzijde van het hoofd, ook wel haarkrans genoemd. Zo'n getransplanteerd haarzakje blijft gewoon haren produceren en de kans dat het daar ooit mee stopt is nihil. Dat komt doordat de haarzakjes uit de haarkrans ongevoelig zijn voor DHT.

	FUT-Methode	FUE-Methode
<b>Prijs</b>	Goedkoper FUE	Duurder FUT
<b>Verwijderen van het haar</b>	Hechting	Geen hechting
<b>Litteken</b>	Potloodstreepje	Meerdere kleine littekens
<b>Behandeling</b>	Gemiddeld 4 uur	Hele dag
<b>Pijn</b>	Vrijwel pijnloos	Vrijwel pijnloos
<b>Resultaat</b>	Natuurlijk	Natuurlijk
<b>Nadelen</b>	Geen	Hogere prijs, scheren donorgebied, lange duur behandeling
<b>Groeigarantie</b>	Levenslang	Levenslang

Er zijn verschillende manieren om haren te transplanteren. Welke methode het meest geschikt is voor jou, komt in een eerste adviesgesprek in een kliniek aan de orde. Hieronder vind je een korte uitleg over drie transplantatiemethoden.

**Follicular Unit Transplantation (FUT-Methode)**

Bij deze methode wordt onder plaatselijke verdoving een huidreepje uit de haarkrans weggehaald. Het litteken dat je hieraan overhoudt is een klein streepje dat nagenoeg onzichtbaar is. Het huidreepje wordt ondertussen onder speciale microscopen gelegd en een aantal haarspecialisten snijden de haarzakjes los van de huid. Dit is een zeer specialistische en arbeidsintensieve werk. Hoe nauwkeuriger het lossnijden geschiedt, des te groter is het uiteindelijke succes van de behandeling. Wanneer deze klus geklaard is, worden op de kale delen van het hoofd kleine huidkanaaltjes gemaakt waar de haarzakjes in geplaatst worden. De hele behandeling duurt gemiddeld vier uur.

**Follicular Unit Extraction (FUE-Methode)**

Deze methode is nóg arbeidsintensiever dan de FUT-Methode en vraagt gemiddeld om twee behandelingen van vier uur. Haarzakjes worden één voor één uit de haarkrans gehaald. Vervolgens worden er in het doelgebied openingen gemaakt waarin men de zakjes plaatst.

**Frêchet-Extender Methode**

Bij deze methode worden geen haren getransplanteerd. In plaats daarvan wordt het kalende gebied verkleind doordat de huid wordt opgerekt. Dat gebeurt door de Frêchet-Extender, een soort elastiek die onder de hoofdhuid rond de kalende plek wordt aangebracht. Deze elastiek trekt in ongeveer dertig dagen samen. De behaarde huid wordt in die tijd opgerekt en de kale plek wordt daardoor automatisch kleiner. De kale, overtollige huid wordt vervolgens verwijderd. De littekens die je aan de ingreep overhoudt zijn, net als bij de vorige methoden, nagenoeg onzichtbaar. De Frêchet-Extender Methode is vooral geschikt voor mannen met een kalende kruin. Het voordeel van de methode is dat de hardichtheid hoog is.

**Na de behandeling**

De getransplanteerde haarzakjes krijgen tijdens de transplantatie minder zuurstof dan gebruikelijk. Hierdoor verzwakken ze. De haren vallen uit. Raak niet meteen in paniek, dit is een natuurlijk proces. De verzwakking is slechts tijdelijk: na twee tot vier maanden gaan de haren weer gewoon groeien.

Na een behandeling wordt een week rust, vakantie dus, aangeraden. Verplicht is het echter niet. Zware lichamelijke arbeid of werken in stoffige ruimten wordt wel ten zeerste afgeraden.



Transhair is het grootste instituut voor haartransplantaties van Europa. Het is van oorsprong een Duits bedrijf, maar heeft ook een vestiging in Vlijmen. Het is de enige Nederlandse kliniek die de capaciteiten heeft om een Fréchet-Extender methode toe te passen.

#### Martin Granaat van Transhair

"We helpen jaarlijks gemiddeld 600 personen van hun haarprobleem af. Deze aantallen groeien nog steeds en we verwachten daarom ook in 2008 meer mensen te kunnen helpen. De stijging heeft niets te maken met de hoeveelheid kale mannen. Er worden namelijk niet meer mannen kaal dan vroeger. Ik denk dat het komt doordat mannen tegenwoordig ijdelers mogen zijn. Ze kijken in de spiegel en merken dat ze er veel ouder uitzien dan ze zich voelen. Een steeds grotere groep pikt het daarom niet om kaal te worden en gaat op zoek naar een blijvende oplossing. Maar het is niet zo dat wij alleen mannen behandelen.

Recentelijk wetenschappelijk onderzoek in Engeland heeft aangetoond dat de groep vrouwen die een mannelijke vorm van kaalheid krijgt de laatste jaren groter wordt. Ook wij zien dat terug in onze cijfers en behandelen meer vrouwen dan voorheen.

Er zijn overigens twee belangrijke voorwaarden waaraan je moet voldoen om een haartransplantatie te ondergaan: je moet over een gezonde haarkrans beschikken en de haaruitval mag niet het gevolg zijn van ziekte en/of medicijngebruik. Wij passen verschillende methoden van transplantatie toe en werken alleen met ervaren specialisten die verschillende technieken beheersen. Ieder individu vraagt om een andere benadering en daar hebben wij de kennis voor in huis. Andere klinieken zijn vaak minder gespecialiseerd."

Meer informatie vind je op [www.transhair.nl](http://www.transhair.nl).

#### Wim uit Amsterdam:

'41 jaar was ik pas: van voren een jonge knul, van achteren een bejaarde man!'

"Om eerlijk te zijn heb ik me nooit gestoord aan het 'dunne' plekje op mijn achterhoofd. Als ik in de spiegel keek zag ik het niet. En wat je niet ziet, daar heb je geen last van! Maar... zodra anderen je er steeds meer op gaan wijzen dat je niet dun maar gewoon kaal wordt, ga je er automatisch toch meer op letten. Je begint je steeds meer te realiseren dat vooral vrouwelijke collega's je minder vaak begroeten met "Hé hallo!", maar met "Hé kale!"

Het is me geleerd dat kinderen en dronken mensen altijd de waarheid spreken. Dus als je eigen kinderen achter je rug om een beetje spottend "Zie de maan schijnt door de bomen" zingen (en dat hartje zomer), dan begin je toch te geloven dat dun misschien wel hetzelfde als kaal is!

Ik kon steeds duidelijker zien wat anderen ook zagen, namelijk een schedel met een wolkje haar. Van voren een jonge knul, maar van achteren een bejaarde man. 41 was ik pas...

De klap op de vuurpijl was de foto die mijn vrouw had gemaakt van de Mona Lisa. De Mona Lisa met op de voorgrond een groepje mensen die aandachtig naar het schilderij keken. "Maar waar sta ik dan?" vroeg ik. Ik bleek de kale man rechts te zijn!

Ik heb ooit mijn ogen laten laseren, iets waar ik me niet voor schaam. Maar je haar laten doen...daar had ik toch wel moeite mee. Op de een of andere manier rust daar gevoelsmatig een taboe op. Totdat iemand tegen me zei: "Maar waarom niet, het is toch prachtig als je er iets aan kunt laten doen?" En zo is het ook.

Het is nu een jaar geleden dat ik mijn haar heb laten doen bij Transhair, een pijnloze ingreep waar ik niets van heb gevoeld. Ik ben super trots op het resultaat. Als ik vertel dat ik iets aan mijn haar heb laten doen, gelooft niemand me. Een mooier compliment kunnen ze me niet geven. Als je het niet wilt laten doen, prima. Maar wil je het wel, doe het dan nu het nog kan! Wat heb je te verliezen? Niet je haar... dat verlies je dan toch wel.

Niemand begroet me meer met: "Hé kale!" Ach, ik zal het niet missen."

#### Janneke uit Utrecht:

'Mensenlief wat ben ik blij!'

"Eind maart was het dan eindelijk zover. Na een periode van twijfel besloten mijn partner en ik om bij mij een haartransplantatie te laten verrichten. Natuurlijk zag ik er als een berg tegenop, maar wat is het allemaal meegevallen. De meeste last had ik van de plek waar ze het haar weggehaald hadden, dat was een poosje gevoelig. Er was mij verteld dat de getransplanteerde haren na vier tot zes maanden zichtbaar zouden gaan groeien. Ongeduldig als ik was, kon ik na een maand de haren er wel uitkijken, maar er gebeurde nog niets. Maar zie, het wachten werd beloond. Na vier maanden kon je duidelijk zien dat de plek op mijn hoofd meer haren kreeg. En nu is er van die hele dun behaarde plek niets meer over, er zit gewoon weer een bos haar. Mensenlief wat ben ik blij, al het geld en de moeite zijn zeker niet voor niets geweest! Mensen die nog twijfelen wil ik graag over de streep trekken, want wat voel je je een stuk zekerder als je haar goed zit!"

Een mens heeft  
100.000 tot 150.000  
haarzakjes. Het is heel  
normaal dat er vijftig  
tot honderd per dag  
vitvallen.

