

CITADELL®  
KLINIKEN  
COSMO





Citadellkliniken som etablerades redan 1986 ligger precis vid havet i Landskrona, med en underbar utsikt över både Köpenhamn, Öresund och Ven. Kliniken ligger i anrika Strandpaviljongen och är idag en av landets största privata kliniker inom estetisk plastikkirurgi.

Närheten till vattnet och grönskan utanför bidrar till klinikkens stressfria miljö. Ljuset flödar genom våningarna, som ger plats för 20 patienter och fyra operationssalar. De ljusa, sjukhusklassade lokalerna totalrenoverades sommaren 2006 och är utrustade med det senaste inom teknik och utrustning. Kliniken ligger intill lasarettområdet och uppfyller de hårda krav som sjukvården ställer på den estetiska plastikkirurgin i privat regi.

Endast specialistkompetenta plastikkirurger arbetar på kliniken och vi följer kontinuerligt utvecklingen av estetisk plastikkirurgi. All personal är specialutbildad inom plastikkirurgi och har lång erfarenhet inom området. Som patient hos oss blir du väl omhändertagen och garanteras hög säkerhet och kvalitet på såväl vård som resultat.

Till mottagningen i Malmö är du välkommen för konsultation, återbesök, stygntagning och enklare estetiska ingrepp. Mottagningen är nyrenoverad och ligger centralt vid Gustav Adolfs Torg.

## Din läkare – ett viktigt beslut

När du väljer klinik är det viktigt att du känner dig trygg och kan lita på din kirurgs erfarenhet, kompetens och resultat.

På Citadellkliniken arbetar fyra specialistutbildade plastikkirurger: Peter Cosmo, Tuve Mårtensson, Jörg Bohn och Helena Sveinsdottir. Kliniken är vida känd för sin teknik som skapar de mest naturliga brösterna. Alla nöjda patienter är ett bra betyg som får tala för såväl kliniken som för vår unika metod.



## Inför en bröstförstoring

Inför en bröstoperation är förväntningarna höga och frågorna ofta många. Därför är det bra om du känner till de vanligaste placeringarna, implantatstyperna och övergripande fakta så att du kan vara delaktig i resonemanget med din kirurg.

Min förhoppning är att den här broschyren ska ge dig ett bra underlag att grunda ditt beslut om en bröstförstoring på. Broschyren ger dig en riktig inblick i ämnet men den tar inte upp allt och är inte heller tänkt att ersätta din dialog med mig.

En operation är alltid personlig, men gemensamt för de flesta kvinnor är att de vill ha ett resultat som är så naturtroget som möjligt. Därför är det också troligt att du har någon i din närhet som gjort en bröstförstoring utan att det är något som du lagt märke till. Oavsett din anledning är min målsättning – och min största utmaning som professionell plastikkirurg – att alltid skapa det resultat som du önskar och som i betraktarens ögon ser naturligt ut.

Skriv gärna ner dina frågor och ta med dem till din konsultation. Under samtalet får du mycket information, så det är lätt att glömma sina egna funderingar.

## Brösthörstoring

Antalet utförda bröstförstoringar ökar för varje år och är idag den vanligaste estetiska operationen som utförs. Risken för komplikationer blir allt mindre i takt med att såväl implantat som operationsmetoder utvecklas och förnyas.

Varje operationsmetod och typ av implantat har sina specifika egenskaper. Som plastikkirurg specialiserar man sig ofta på en viss typ av implantat tillsammans med de operationstekniker som man upplever ger bäst resultat.

## Utvecklingen

När man började göra bröstförstoringar på 60-talet var de rena estetiska ingrepp. Då användes släta implantat med silikon- eller koksaltfyllning som placerades framför bröstmuskeln. Detta ledde oftast, förr eller senare, till förhårdnade och deformerade bröst. En så kallad kapselbildning/kontraktion. Kvinnorna uppmanades att massera bröstet för att hindra att kapseln (den bindvävs-/ärrhinna som alltid bildas runt främmande föremål som placeras i kroppen) från att fixera sig runt implantatet. Massagen fick ner kapselbildningarna något men långt ifrån tillräckligt.

För att komma tillrätta med problemen utvecklades både implantaten och operationsmetoderna. Genom att placera implantaten djupare, bakom stora bröstmuskeln, fick man ner kapselbildningarna ytterligare.

1993 kom de silikon-geléimplantaten som vi idag kallar för geléhallon. Cohesivegelén är mjuk som naturliga bröst och har en avancerad ytstruktur och ser ut som frostat glas. Tack vare textureringen blir kapselbildningar alltmer sällsynta.

Idag är geléhallon den vanligaste typen av implantat som används i Sverige. Geléimplantaten är solida och kan varken brista eller läcka, inte ens om man skär i dem. Eftersom ett koksaltimplantat förr eller senare går sönder blir användningen av dem blir allt ovanligare. Gelén är även mjukare och du märker inte av implantatens kanter vilka ofta känns på koksaltimplantat.

## Bröstcancer

I början av 90-talet blomnade debatten om silikonet och dess eventuella inverkan på kroppen upp. Koksaltfyllda implantat kom 1969 och består av ett fast silikonhölje som täcker vatten och salt med samma koncentration som kroppens egna vätskor. Längre har koksalt varit den mest använda fyllnaden i implantaten med argument som att saltlösningen, till skillnad från silikon, är ofarlig vid ett eventuellt läckage.

I april 2006 presenterade Karolinska Institutet en unik studie som dementerar dessa argument. 3500 kvinnor med implantat studerades under 18 års tid och därmed är rapporten världens mest omfattande i ämnet. Den bekräftar att kvinnor som förstorat bröstet med silikon inte löper högre risk än andra kvinnor att insjukna i cancer, eller andra sjukdomar.

## Silikon i bröstmjölken & fostret

Idag finns det inga vetenskapliga belägg för att en kvinna med silikonimplantat har högre halter av silikon i sin kropp, eller i sin bröstmjölk, än en kvinna utan implantat.

Vi har alla, helt naturligt, mer eller mindre silikon i våra vävnader eftersom ämnet finns i allt från deodoranter och hudkrämer till tvålar, processad mat, tuggummi och smörjoljor. Att utveckla allergi mot silikon är mycket ovanligt.

På uppdrag av den amerikanska kongressen genomförde experter från olika vetenskapliga områden en omfattande – oberoende – granskning av tidigare och pågående forskning på bröstimplantat. The Institute of Medicine presenterade rapporten 1999 som bland mycket annat visade att "Det finns inga effekter i andra generationen på barn till kvinnor med bröstimplantat."

([www.nap.edu](http://www.nap.edu))

## Diskreta ärr

Idag används främst tre olika typer av snitt: i armhålan, runt bröstvårtan eller i vecket under bröstet.

Att placera ärran i armhålan är det mest tilltalande ur estetisk synvinkel. När snitten läggs högt upp i armhålan blir de knappt synliga för din omgivning. Enda gången de märks är om du står som på bilden här till höger. Snitten blir runt fyra centimeter och för de flesta läker ärran mycket fint.



Kvinnan på bilden (har 400cc\*, mellanprofil) och är fotograferad två månader efter sin operation. Ärran i armhålan har läkt mycket fint och redan inom ett år är de vanligtvis knappt urskiljbara. Ett snitt som läggs i vecket under bröstet bleknar också, men syns ofta även tio år efter operationen.

Det finns inga begränsningar i volym på de implantat som vi kan lägga in via armhålan. Skulle du av någon anledning vilja byta implantaten kan också detta göras via snittet i armhålan.

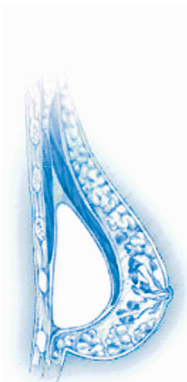
Att lägga ett snitt runt vårtgården är endast aktuellt om du gör ett bröstlyft samtidigt. Möjligheten att amma kan begränsas efter ett sådant ingrepp.

Vilken typ av snitt som passar dig och önskas diskuterar vi under din konsultation.

\*Implantatens volym mäts i cc, cubic centimeter, och motsvarar samma mängd i milliliter.

## Olika placeringar & deras egenskaper

I dina bröst finns viktiga känselnerver, mjölkgångar och blodkärl som skyddas av fettvävnad, körtlar och bindväv. Mellan bröstkorgen och dessa vävnader finns två stora muskler. Implantaten kan placeras framför eller bakom dessa muskler.



Ett implantat som läggs bakom muskeln minimerar risken för kapselbildning, utgör inget hinder för amning, bidrar till ett naturligare resultat, ger mjukare bröst och minskar risken för att du ska känna av eller se dina implantat. Dessutom glider ett strukturerat implantat under muskeln inte lika lätt mot vävnaderna som släta vilket ger dig ett mer bestående resultat och minskar risken för veckbildning.

Genom att placera implantaten bakom bröstmuskeln lämnar vi såväl körtlar som bröstvävnad, nerver och mjölkgångar ifred och därför påverkas inte amningsförmågan. När hela ditt bröst ligger framför implantatet är det inte heller några problem att göra mammografi.

Vi arbetar nästan uteslutande med att placera texturerade gelimplantat bakom bröstmuskeln tillsammans med efterföljande massage, eftersom de positiva egenskaperna är så många. Som ett resultat av kombinationen har Citadellkliniken en av landets lägsta frekvenser av kapselbildning, cika 0,5%. Skulle du trots allt drabbas inom fyra år står givetvis Citadellkliniken för denna operation.

Som du märker är fördelarna flera. Vilken metod vi väljer beror både på dina önskemål, din kropps förutsättningar och givetvis på de egenskaper respektive placering och implantatstyp innebär. Under din konsultation går vi igenom vad som är bäst för just dig.

## Konsultation & implantatval

För att kunna ge varje kvinna de bröst hon önskar finns mängder av implantatmodeller och profiler på marknaden. När vi träffas pratar vi igenom dina tankar, frågor och önskemål. Därefter mäter jag din bröstkorg och din bröstvävnad för att kunna rekommendera de implantat som ger dig det resultat som du önskar. Till viss del styr dina biologiska förutsättningar implantatstorleken. Både nedåt och uppåt.

På kliniken har vi implantat med olika profiler, ytstrukturer, fyllnadsmaterial, mjukhet och storlekar. Under din konsultation får du prova med och känna på dem så att du kan skapa dig en uppfattning om vad som känns bra för dig.

## Så finner du din storlek

Funderar du mycket kring vilken storlek och form som passar dig? För att göra det lättare för dig att fatta ett bra beslut kan du börja med att leta efter bilder på bröst som du tycker ser harmoniska ut och liknar de du själv önskar. Försök att ta ställning till vilket utseende du vill att dina bröst ska få: runda eller droppformade? Vill du ha hög, mellan eller låg profil? Det är bra, inte minst för din egen skull, att kunna sätta fingret på vad du tänker dig.



Det är få kvinnor som ångrar sin operation. Då är det vanligare att man efter ett tag känner att storleken trots allt blev för liten. Detta beror främst på att du snabbt vänjer dig vid din nya kroppsform. På kliniken får du därför prova olika implantat. Ett inlägg på 300cc räcker oftast för att få en markant förändring mot den bröststorlek du har idag. När implantatet sedan är i din kropp "försvinner" ytterligare 25cc-50cc, eftersom implantatet lägger sig annorlunda inuti kroppen. Därför är det bra att lägga på lite extra när du har hittat den storlek du trivs med.

För att undvika nyhetens behag är det bra att prova hemma i

lugn och ro med dina egna kläder. Om du köper en bh som har den kupstorlek du tror att du vill ha, kan du fylla två påsar med ris eller gryn och sedan fritt prova dig fram mellan olika volymer.

Genom att forma dina testinlägg kan du förändra både bredden/diametern och profilen/projektionen. Det innebär att 350cc med hög profil projiceras mer och blir smalare än 350cc med mellanprofil.



Testet ger dig en bra uppfattning om hur dina bröst kan förändras, både vad det gäller volym och form. Det är viktigt att du inte låser fast dig vid antal cc/milliliter eller en viss kupstorlek. Det viktiga är att du tittar i spegeln och känner att det ser bra ut och känns rätt.

När du finner den storlek som du trivs med är det bra om du fortsätter att gå med din testbh under ett tag. På så sätt märker du hur du vänjer dig vid din nya kroppsform.

## **Droppformade bröst**

Ett droppformat bröst ser i mångas ögon mer naturligt ut än ett som är lite rundare. Många kvinnor vill därför ha anatomiska implantat för att skapa ett toppigt bröst. Nackdelarna med anatomiska implantat är dels att de är fastare för att hålla sin droppform och att de kräver upp till två centimeter längre snitt än runda implantat. Kanterna kan också synas vid armrörelser. Dessutom måste snittet läggas under bröstet, vilket ger synliga ärr.

På Citadellkliniken har vi utvecklat en teknik som gör att vi kan använda de runda implantaten och ändå ge dig den naturliga droppformen. I de flesta fall ger därför ett runt implantat både de finaste och mjukaste bröststen, såväl som de mest diskreta ärrnen. De runda implantatens positiva egenskaper ger dig även ett mycket tillförlitligt resultat. På Citadellkliniken kostar en operation det samma oavsett vilket implantat du väljer.

## Runda implantat, band & bh

I de flesta fall ger ett runt implantat den finaste formen. Kvinnan på bilden har runda högprofilsimplantat, 550cc. Hon hade mycket små bröst före sin operation, men som du ser har hon ändå fått en toppig bröstform.

Resultatet beror på att vi har utvecklat en teknik där du efter din operation använder ett elastiskt band ihop med en bygelbh. Bandet ser till att dina implantat inte hamnar för högt upp och skapar droppformen genom att forma den undre bröstpolen.

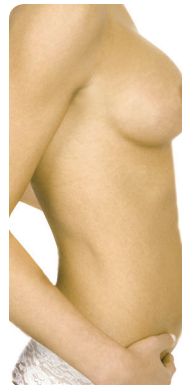
När du använder en bygelbh ger du dina nya bröst även den vackert markerade skuggan under bröstet. Dessutom ser bh'n till att dina implantat hamnar i exakt rätt läge.

Kombinationen med bygelbh, elastiskt band och massage ger bröstet en fin form, håller dem mjuka och förebygger en kapselbildning.

(Bild: 400cc, mellanprofil)

Bandet och bh'n använder du dygnet runt under läkningens första fyra veckor. På så vis formar du toppiga, droppformade bröst med en mycket fin markering och naturlig form.

Kvinnan till höger har runda mellanprofilsimplantat med 375cc och har endast använt en sportbh efter sin operation. Eftersom hon inte använt bygelbh och band enligt ovan har hon fått en onaturlig buktning i bröstets övre del. (Kvinnan på nedersta bilden är ej opererad på Citadellkliniken.)



## Inför din operation

En dryg vecka före din operationsdag får du hem ett brev där vi berättar mer om vad som är viktigt både före och efter din operation, du får flera tips och praktiska råd samt ditt recept på antibiotika. Det är viktigt att du inte röker veckorna före och efter operationen. Samma gäller med alkohol. Om du missköter detta finns risk för sämre läkning av operationsområdet, fula ärr och infektion.

## Din vistelse hos oss

När du kommer till kliniken blir du omhändertagen av en sjuksköterska. Du träffar din läkare, som då fotograferar och ritar upp operationsområdet, samt går igenom din operation.

Operationen sker under full narkos och tar cirka en timme. Timmarna efter operationen övervakas du av en narkosläkare och narkossköterska. Under din natt på kliniken har du tillgång till en mycket erfaren sjuksköterska, som står i direktkontakt med din kirurg. Hon hjälper dig med allt i från smärtlindring till att passa upp dig med den hjälp och mat du önskar. Smärtan efter operationen är individuell, men mest intensiv under det första dygnet. Därför är en natt på kliniken alltid uppskattad. Morgonen därpå undersöks du av din läkare som berättar hur du ska göra under de närmsta veckorna för att nå ett optimalt resultat. Planera för hemfärd vid halv nio tiden på morgonen efter. Det är bra om du har en vän som kan hämta dig med bil på kliniken.

## Sjukskrivning & träning

Efter en operation av den här storleken svarar kroppen ofta med trötthet. Det är viktigt att du lyssnar till din kropp för att ge den alla förutsättningar att läka ordentligt. En bra regel är att inte göra något som känns obehagligt.

De flesta återgår till vardagen cirka en till två veckor efter operationen, men under den första månaden ska du undvika fysiskt träning. Så snart du orkar är det bra med lugna promenader eftersom ökad blodcirkulation gynnar din läkning.

## Ditt resultat

Varje detalj i ett ingrepp kan aldrig garanteras. Resultatet beror på dina genetiska förutsättningar, din hälsa, ålder och fysik. Dina egna bröst är självklart den grund som jag har att skapa resultatet från. En professionell plastikkirurg kan genom sin kompetens skapa mycket bra resultat, men det är också viktigt att du har realistiska förväntningar.

## Förändringen växer fram

Brösten känns alltid spända och svullna de första veckorna. Efterhand töjer huden, dina muskler och vävnader ut sig och då mjuknar även bröstet. Under de första månaderna har du därför möjlighet att påverka formen på dina bröst. Det tar flera månader innan dina bröst får sin slutgiltiga form och med en korrekt användning av bh'n och bandet grundar du för ett optimalt resultat.

## Känselförändring

I samband med svullnaden kan en känselförändring uppstå. Vissa kvinnor upplever att de får känsligare bröst och i enstaka fall förloras känslan tillfälligt. Detta beror på att de yttliga nerverna kan klämmas när bröstet svullnar, eller skadas under operationen.

En känslpåverkan är oftast partiell och i de allra flesta fall övergående. Det är extremt ovanligt med en förändring av kontraktionsförmågan i bröstvärtorna, eller ett permanent känselförlorfall eftersom nervbanorna förr eller senare letar sig tillbaka.

## Återbesök

Inom två veckor tar vi bort dina stygn och kontrollerar att allt är bra. Efter tre månader gör vi slutkontrollen och då får du även information om dina implantat, deras placering och implantattillverkarens garantier. Vi jämför bilderna vi tagit före och efter din operation och tittar på ditt resultat.

## Implantatens livslängd, hållbarhet & garantier

Vi jobbar endast med välrenommerade implantat från de världsledande tillverkarna Mentor och Perthese, som båda lämnar generösa garantier.

Det finns idag ingen forskning som tyder på att moderna gelimplantat behöver bytas ut och de bör hålla 20-30år. Orsakerna till varför vissa kvinnor gör en utbytesoperation är flera. Oftast är det fråga om ett val: att man vill byta storlek; byta ut sina koksaltimplantat mot solida geléhällor; att man vill lägga implantaten bakom bröstmuskeln osv. Mer sällan är ett utbyte eller borttagande nödvändigt på grund av en komplikation.

För de flesta kvinnor är en bröstförstoring ett ingrepp som kommer att betyda mycket för livskvalitén. Trots detta ska du vara medveten om att en bröstförstoring kanske inte är ett engångsingrepp. Utvecklingen av implantaten och operationsteknikerna kanske gör att också du i framtiden vill byta ut dina implantat. Jag rekommenderar att du gör ett återbesök tio till femton år efter din operation för att kontrollera att allt ser bra ut.

## Pris

Hos oss betalar du 42 000 kronor för en bröstförstoring oavsett vilket implantat du väljer. I priset ingår alla återbesök samt en natt på kliniken efter din operation. Under din vistelse på kliniken bjuds du även på de mål mat du önskar.

Konsultationsbesöket kostar 500 kronor och tar ca 40 min.



## Välkommen hit

Jag hoppas att du känner dig mer insatt i vad en bröstförstoring handlar om efter att ha läst den här broschyren. Du är alltid välkommen att kontakta oss med dina frågor och tankar på 0418-22 000. Vill du bara komma förbi Strandpaviljongen och se hur det ser ut på kliniken, så går det givetvis bra.

Bestämmer du dig för att göra en bröstplastik så är du i goda händer hos oss på Citadellkliniken. Varmt välkommen!



Peter Cosmo, Tuve Mårtensson, Jörg Bohn och Helena Sveinsdóttir

## Kontakta oss

Strandpaviljongen	Malmökliniken
Selma Lagerlöfsväg 55	Lilla Nygatan 11, Gustav Adolfs Torg
261 31 Landskrona	211 38 Malmö
0418-22 000	040-30 17 50

## Vägbeskrivning till Landskronakliniken

Från E6 tar du av Landskrona norra eller södra. Följ skyltningen mot Citadellet och Strandpaviljongen.

## Vägbeskrivning till kliniken i Malmö

Kör av vid Malmö C från E6 raka vägen till Hansa Compagniet, sväng höger runt detta och parkera i p-huset. Gå mot Gustav Adolfs Torg. Kliniken ligger strax innan torget ovanpå Burger King.



CITADELL®  
KLINIKEN  
COSMO