

Lipoedeem



Lipoedeem betekent letterlijk: vet- en vochtophoping. Bij lipoedeem is er sprake van een verstoring in het vetweefsel waarbij vetcellen zich vullen met vocht. Door een plaatselijke (erfelijke) vergroting van de vetcellen ontstaat er een disbalans in de verdeling van vet op het lichaam. Lipoedeem wordt daarom vaak in verwarring gebracht met cellulite, overgewicht of obesitas. Door de vergrote vetcellen kunnen ook andere structuren in bekneling komen, zoals het lymfesysteem. De afvoer van lymfevocht kan hierdoor belemmerd worden en zo kan er bij een vergevorderd stadium van lipoedeem ook lymfoedeem aanwezig zijn. Lipoedeem komt alleen voor bij vrouwen, het is gelokaliseerd aan de benen, billen en/of armen. Opmerkelijk hierbij is dat de handen en voeten altijd vrij zijn van lipoedeem. Enkele opvallende kenmerken van lipoedeem worden hieronder besproken.

Kenmerken lipoedeem:

- ✓ Uiterlijk kenmerk: "Rijbroekfenomeen" (smalle taille maar brede heupen)
- ✓ Altijd symmetrisch aanwezig (komt aan beide benen of armen voor)
- ✓ Pijnlijke benen en de huid is (druk) gevoelig
- ✓ Snelle vorming van blauwe plekken
- ✓ Cellulite
- ✓ Groot verschil in lichaamsproporties
- ✓ Geen vermindering van de proporties, ondanks sporten of lijnen

Behandeling:

Manuele lymfedrainage: Dit is een massagetechniek waarbij de lymfevaten geprikkeld worden om harder te gaan werken en tevens gestimuleerd worden om omleidingen te maken. Deze techniek kan worden toegepast wanneer er naast lipoedeem ook lymfoedeem aanwezig is, maar kan ook een pijn dempende werking hebben bij lipoedeem.

Zwachtelen: Soms kan het nodig zijn om compressie (druk) uit te oefenen door te zwachtelen. Het zwachtelen zorgt voor een verdere afname van het vocht, om daarna een kous aan te kunnen meten.

Kousen: Belangrijk bij lipoedeem is het dragen van een juist aangemeten therapeutisch elastische kous. De druk van de kous zorgt voor een beter gevoel in de benen en vooral voor het tegengaan van verergering van het probleem.

Bewegingsoefeningen: Bewegen is een erg belangrijk onderdeel van de behandeling van lipoedeem en zal een prominente plek moeten krijgen in uw dagelijks leven.

Zelfmanagement: Het is belangrijk dat u zelf ook een actieve rol inneemt in de behandeling van uw lipoedeem. Waar mogelijk zullen we u stimuleren om zelf een deel van uw behandeling over te nemen.

Adviezen voor thuis:

- ✓ Sport en beweging helpt de lymfevaten te stimuleren en vocht af te voeren. Bij lipoedeem is blijven bewegen (zonder overbelasting) erg belangrijk. Denk bijvoorbeeld aan zwemmen of wandelen.
- ✓ Het verminderen van eventueel aanwezig overgewicht (onder begeleiding van een professional) kan helpen.
- ✓ Een goede verzorging van de huid en persoonlijke hygiëne is belangrijk omdat je vatbaarder kunt zijn voor het krijgen van huidinfecties.
- ✓ Pas op met allerlei "veelbelovende" afval programma's of grove cellulite behandelingen. Dit kan het systeem verder beschadigen.
- ✓ Draag goede steunkousen die speciaal voor u zijn aangemeten.

Vergoedingen en tarieven:

Op grond van een goede verwijzing van uw arts met de juiste indicatie komt u in aanmerking voor een vergoeding van lipoedeemtherapie bij Huidtherapie Prisma. Informeer voor verdere informatie uw verzekering of maak een afspraak voor een intake bij één van onze huidtherapeuten.