

Damhuis

de huidtherapiepraktijk

LIPOEDEEM

Lipoedeem betekent letterlijk vetzwelling. Het gaat om een pijnlijke, chronische aandoening die vrijwel alleen bij vrouwen voorkomt. Bij lipoedeem is er een symmetrische stoornis in de aanmaak en verdeling van vetweefsel. Omdat er (in het beginstadium) niet echt sprake is van oedeem is de term *lipohypertrofie* meer op zijn plaats. Bij mannen wijst lipoedeem op een hormonale stoornis. Verhoogde drukgevoeligheid en spontaan optredende pijn zijn een typisch kenmerk van lipoedeem.

Vrijwel alle patiënten klagen over een pijnlijk, gezwollen gevoel, de huid is erg gevoelig vooral voor druk van buitenaf (pijn bij aanraking en bij het dragen van steunkousen). Een koud gevoel, vooral van de onderbenen, is een andere veel gehoorde klacht. De klachten nemen in de loop van de dag toe, vooral bij warmte. Een andere veel gehoorde klacht is dat patiënten vaak moeheid ervaren, dat lichamelijke inspanning moeilijk is en dat men snel overbelast is. Overigens is een patiënt zich dat vaak niet eens bewust en vindt men zelf dat de spieractiviteit ruim voldoende is!

Door een verhoogde kwetsbaarheid van de haarvaatjes in het vetweefsel treden er eerder bloeduitstortingen op. Na lang staan en/of zitten kan (meestal) aan het eind van de dag (enige) zwelling van de voeten optreden. Blijvende zwelling van de voeten kan wijzen op een beginnend, bijkomend lymfoedeem. Hoog leggen van het been doet bij lipoedeem de klachten niet afnemen. Langer bestaand lipoedeem en overgewicht kunnen een extra belasting betekenen van de gewrichten. Bij lipoedeempatiënten is er tevens vaak sprake van een zwak houdings- en bewegingsapparaat waarbij de banden (enkels, voeten, knieën) zwak zijn. Patiënten vertonen verminderde spierkracht, hebben

zwakke gewrichten en steunweefsel. Voet-, knie- en heupklachten komen bij lipoedeempatiënten dan ook vaker voor dan bij gezonde personen. Als lipoedeem lang bestaat ziet men vaak de bijkomende klachten toenemen. Alleen met goede lichamelijke inspanning, oefeningen, actief zijn en een goed dieet waarbij voedsel inname en verbranding in evenwicht zijn, kan een patiënt deze bijkomende klachten proberen te voorkomen of te beperken. Vaak komt men in een negatieve spiraal terecht, waardoor juist spierzwakte en overgewicht ontstaat, het lipoedeem verergert en er ontstaat ook lymfoedeem (lymfo-lipoedeem).

Bij lipoedeem voelt de huid de eerste jaren normaal aan, in de loop der tijd kunnen er, vooral als er sprake is van overgewicht, veranderingen in het onderhuidse vetweefsel optreden. De huid wordt hierdoor stugger en onregelmatiger. Bij lipoedeem kan aan de dijbenen cellulitis ontstaan. In tegenstelling tot andere vormen van oedeem kan er bij lipoedeem geen delle in de huid worden gedrukt.

Factoren die lipoedeem negatief beïnvloeden zijn:

- te grote calorische inname
- aanleg tot overgewicht/vetzucht
- hormonale factoren
- te weinig spierarbeid
- warmte
- aanwezigheid van lymfoedeem/veneus oedeem
- veranderd zelfbeeld
- zware lichamelijke belasting en activiteit kunnen leiden tot lymfatische overlast

Lipoedeem wordt meestal zichtbaar in of na de puberteit. Lipoedeem kan zich uitstrekken van de bekkenkam tot de enkel, meestal komt lipoedeem symmetrisch voor op de heupen, dijben, bovenbenen en de (binnenkant van de) knieën. Dit heeft vaak de vorm van een rijbroek. Soms hoopt het vetweefsel zich op rond de enkels (overbloezende enkel). Ook kunnen de armen zijn aangedaan. Opvallend is het ontbreken van zwelling aan de hand- en voetrug, iets

dat wel aanwezig is bij lymfoedeem en veneus oedeem.

Naast abnormale vetophopingen zijn er aanwijzingen dat er bij een groot deel van de patiënten ook sprake is van een verminderde afvoer van weefselvocht (lymfte) door vernauwing en vervorming van de lymfevaten in combinatie met verslapping van het bindweefsel. Gevolg is een onderhuidse ophoping van vet en eiwitrijk vocht.

Lipoedeem vormt voor veel vrouwen een zware psychische belasting met vooral gevoelens van schaamte.

HUIDTHERAPIE

Behandeling van lipoedeem is geen eenvoudige zaak. Vaak wordt de diagnose niet of onjuist gesteld, patiënten krijgen bijvoorbeeld de diagnose adipositas en krijgen (vele) diëten geadviseerd, echter zonder resultaat. Lipoedeem is een aandoening die in een vroeg stadium opgespoord en behandeld dient te worden.

Als lipoedeem niet wordt behandeld ontwikkelt zich tevens lymfoedeem, de combinatie van lipoedeem en lymfoedeem wordt ook wel lymfo-lipoedeem genoemd, dit gebeurt in een periode van zo ongeveer vijftien jaar. Overgewicht versnelt dit proces en vergroot de gezondheidsrisico's. Vaak is er ook een combinatie met spataderen.

Langdurige follow-up, begeleiding, objectieve effectmeting (zowel omtrek, gewicht en spierkracht) zijn nodig, inclusief zorgvuldige documentatie om te kijken of een behandelplan effectief is. Aangezien het ontstaan van lipoedeem niet kan worden voorkomen zal, indien noodzakelijk, de behandeling dan ook mede gericht moeten worden op factoren die lipoedeem negatief beïnvloeden.

De huidtherapeut behandelt lipoedeem door middel van integrale oedeemtherapie. Waarbij de therapie op uw persoonlijke situatie (stadium van lipoedeem) wordt aangepast en onder andere kan bestaan uit, manuele lymfe drainage, oedeem- en/of fibrosegrepen, compressietherapie en

skincare. Door de therapie worden de lymfevaten beweeglijk en werkzaam gehouden en wordt doorstroming en afvoer van lymfe bevorderd.