

Lipoedeem

■ Wat is lipoedeem?

Lipoedeem is een ophoping van vet dat niet regelmatig is verdeeld over het lichaam. Dit vet zit dan op de benen en de armen. Het zit in verhouding veel minder op de buik, de borsten en het gezicht. Lipoedeem ontstaat meestal tijdens of net na de pubertijd. Lipoedeem kan klachten geven zoals pijn of een zwaar gevoel.

■ Hoe krijgt u lipoedeem?

Waarom iemand lipoedeem krijgt is niet precies bekend. Vaak zijn er meerdere mensen binnen 1 familie die lipoedeem hebben. Het komt bijna alleen maar voor bij vrouwen. Natuurlijk is het zo dat er over de wereld verschillen zijn in vetverdeling. Bijvoorbeeld in het Caribisch gebied en rond de Middellandse Zee zie je vaker onregelmatige vetverdelingen. In Azië zie je het bijna nooit. De vraag is dan soms ook moeilijk te beantwoorden wanneer men van lipoedeem spreekt, of meer van een variatie van de natuur. Maar in het algemeen kun je zeggen dat men spreekt van lipoedeem als de ophopingen van vet ontstaan rond de pubertijd en dit klachten geeft.

■ Welke klachten geeft lipoedeem en hoe ziet lipoedeem eruit?

Het vet zit onder de huid in de benen of armen, maar er is geen sprake van dikke enkels, voeten, polsen of handen. Er kunnen geen putjes in de benen worden gedrukt (dus geen 'vocht-oedeem'). In de benen kan er een pijnlijk, zwaar en vermoeid gevoel zijn. Bij een groot aantal mensen met lipoedeem is er een verschil van 2 of 3 kledingmaten tussen boven- en onderlichaam. Als je afvalt, verdwijnt het vet wél van buik, borsten en gezicht, maar minder snel van benen en armen. Veel mensen merken dat de huid gevoelig is bij aanraken of druk van buitenaf. Er kunnen snel blauwe plekken ontstaan. Er kan ook een verlies van kracht zijn in de armen en de benen. Daarnaast kunnen mensen last hebben van overgewicht, vermoeidheid en verminderde algehele conditie.

Lipoedeem kan samen gaan met lymfoedeem. Ook hebben sommige mensen last van oedeem dat veroorzaakt wordt door spataderen, zie ook de folders 'Lymfoedeem' en 'Spataderen'. Soms is het nodig verder onderzoek te doen naar lymfoedeem of spataderen.

■ Hoe weet uw arts of u lipoedeem heeft?

Lipoedeem is meestal te herkennen door een dermatoloog. Uw arts kijkt naar waar het vet of oedeem precies zit. Ook voelt uw arts en geeft druk van buitenaf. Zo wordt beoordeeld welk soort oedeem u hebt. De arts kijkt of er huidafwijkingen of verkleuringen te zien zijn.

Soms worden metingen gedaan. Denk hierbij aan metingen van gewicht, lengte of omvang. Soms is verder onderzoek nodig om spataderen of lymfoedeem uit te sluiten.

■ Welke behandelingen van lipoedeem zijn er?

Een behandeling die lipoedeem geneest, is er niet. De behandeling van lipoedeem richt zich op het verminderen van de klachten en vermeerderen van lichamelijke activiteiten. Denk hierbij aan:

- Versterken van de spieren. Door slappe spieren zijn er vaak vermoeidheidsklachten en pijn. Het is belangrijk te blijven bewegen, vooral de been- en rompspieren. Belangrijk is dit langzaam op te bouwen, anders kunnen de spieren juist meer klachten gaan geven
- Verbeteren van de algehele conditie door te bewegen of te sporten
- Voorkomen van toename van het vet. Lipoedeem neemt toe als het gewicht toeneemt. Let dus op dat u gezond eet en drinkt. Soms worden dieetadviezen gegeven. Hierbij wordt zowel gekeken naar de hoeveel calorieën die iemand verbrandt als naar de calorieën die iemand binnenkrijgt. Het bijhouden van een voedingsdagboek kan hierbij helpen
- Het dragen van een aangemeten elastische kous. Dit kan vermindering van klachten geven doordat het gevoel van stuwing afneemt. De kousen kunnen van een lichte druk-klasse 2 zijn. Soms worden elastische kousen door patiënten met lipoedeem niet goed verdragen omdat deze te veel druk en daardoor pijn geven
- Behandeling van andere oorzaken van oedeem. Als het oedeem ook wordt veroorzaakt door spataderen of lymfoedeem, dan zal er gekeken worden of dit ook behandeld kan worden
- Liposuctie. Met een speciale techniek van liposuctie wordt onder plaatselijke verdoving het vetweefsel verwijderd. Deze behandeling is duur en wordt meestal niet vergoed door de ziektekostenverzekeraar
- Psychische hulp. Door lipoedeem kunt u beperkt worden in het dagelijkse leven. Ook kan het moeilijk zijn te accepteren dat u met lipoedeem moet leren leven. Anderen hebben weer het gevoel dat ze door andere mensen niet geaccepteerd worden. Dit kan frustrerend zijn. Hierdoor ontstaat er soms meer onzekerheid. Psychische hulp kan hierbij helpen.

■ Is lipoedeem te genezen of blijft u er altijd last van houden?

Lipoedeem is niet te genezen. Maar de meeste mensen met lipoedeem hebben weinig last als ze gezond leven. Dus zij blijven bewegen en letten goed op hun gewicht. Sommigen moeten de elastische kousen blijven dragen. Het is belangrijk dit het hele leven te blijven doen, anders kan het lipoedeem weer meer klachten geven. Sommigen gaan over tot liposuctie. Soms houden mensen klachten terwijl ze wel gezond leven. Of ze kunnen bepaalde dingen niet meer zo goed die ze eerder wel konden. Dit betekent dan vaak dat ze deze klachten moeten accepteren. Dit is niet altijd makkelijk.

■ Wat kunt u zelf nog doen?

- Beweeg veel als dit mogelijk is
- Probeer slappe spieren te versterken door te gaan sporten
- Als u een normaal gewicht heeft, probeer dan op gewicht te blijven
- Als u een te hoog gewicht heeft, probeer dan af te vallen. Mensen die te zwaar zijn, krijgen eerder last van klachten van lipoedeem. Ook is het moeilijker lipoedeem te behandelen
- Indien u psychische of sociale problemen heeft door het lipoedeem, is het belangrijk dit met uw arts of iemand in uw omgeving te bespreken.

■ Meer informatie

Aanvullende informatie kunt u vinden op de website van de Lipoedeem Patiënten Vereniging www.lipv.nl en op NLNet (Nederlands Netwerk voor lymfoedeem en lipoedeem) www.lipoedeem.net.

Deze folder is een uitgave van de Nederlandse Vereniging voor Dermatologie en Venereologie. Bij het samenstellen van deze informatie is grote zorgvuldigheid betracht.

De Nederlandse Vereniging voor Dermatologie en Venereologie wijst desondanks iedere aansprakelijkheid af voor eventuele onjuistheden of andere tekortkomingen in de aangeboden informatie en voor de mogelijke gevolgen daarvan.

www.nvdv.nl



Voor informatie over patiëntenorganisaties verwijzen wij u naar de website van Huidpatiënten Nederland.

www.huidpatienten-nederland.nl

