

## Lipoedeem

Berg Clinic

### 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/of 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 ook ontstaan als iemand in korte tijd veel gewicht aankomt, bij zwangerschap of na de overgang. 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. Er wordt daarom gedacht dat het ontstaan van lipoedeem te maken kan hebben met schommelingen van de hormonen in het bloed. Natuurlijk is het zo dat er over de wereld verschillen zijn in postuur en de vetverdeling over het lichaam. Bijvoorbeeld in het Caraïbisch gebied en rond de Middellandse Zee komt een postuur met zware benen/billen vaker voor. In Azië zie je dit bijna nooit. De vraag is dan soms ook moeilijk te beantwoorden wanneer er sprake is van lipoedeem, of meer van een variatie van de natuur. Maar in het algemeen kunt u 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 het 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 veel mensen met lipoedeem is er een verschil van 2 of 3 kledingmaten tussen boven- en onderlichaam. Als u afvalt, verdwijnt het vet wél van buik, borsten en gezicht, maar minder snel van benen en armen. Veel mensen merken dat de huid of het onderhuidse vetweefsel gevoelig is bij aanraken of druk van buitenaf. Er kan ook pijn zijn in de benen en/of armen zonder aanleiding. 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 samengaan met lymfoedeem. Ook hebben sommige mensen last van oedeem dat veroorzaakt wordt door spataderen, zie ook de folders 'Lymfoedeem' en 'Beenvaten. Soms is het nodig verder onderzoek te doen naar lymfoedeem of spataderen.

### Hoe weet uw huidtherapeut of u lipoedeem heeft?

Lipoedeem is bijna altijd te herkennen door een huidtherapeut of dermatoloog. Uw huidtherapeut kijkt naar waar het vet of oedeem precies zit. Ook voelt uw huidtherapeut en geeft druk van buitenaf. Zo wordt beoordeeld welk soort oedeem u hebt. De huidtherapeut 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, het vermeerderen van lichamelijke activiteiten en het voorkomen van complicaties. Denk hierbij aan:

- Versterken van 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. Sommige mensen worden hierbij geholpen door een fysiotherapeut.
- Verbeteren van de algehele conditie door te bewegen of sporten.

- Voorkomen van toename van het vet. Lipoedeem neemt toe als het gewicht toeneemt. Let dus op dat u gezond eet en drinkt en voorkom schommelingen van het gewicht. Soms worden dieetadviezen gegeven. Hierbij wordt zowel gekeken naar de hoeveelheid calorieën iemand verbrandt als naar de calorieën die iemand binnenkrijgt. Het bijhouden van een voedingsdagboek kan hierbij helpen. Sommige mensen met lipoedeem worden doorverwezen naar een diëtiste.
- Het dragen van een aangemeten elastische kous. Dit kan vermindering van klachten geven doordat het gevoel van stuwning 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 de pijn. Voor sommige patiënten kan (manuele) bindweefselmassage of het dragen van elastische kousen de pijnklachten verminderen. In andere gevallen probeert een arts pijn te behandelen door het voorschrijven van bepaalde medicijnen.
- 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 speciale techniek is nodig om mogelijke schade aan de lymfevaten te voorkomen. Deze behandeling wordt gedaan bij patiënten die bewegen, gezond eten en drinken en/of elastische kousen dragen, maar nog steeds klachten houden. Liposuctie kan verbetering geven van de (pijn)klachten en ook het teveel aan volume wegnemen, maar is geen behandeling die lipoedeem geneest. Deze behandeling is duur en wordt in de regel niet vergoed door de ziektekostenverzekeraar.
- Mentale of 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. De meeste mensen 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 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. Voorkom schommelingen in gewicht.
- Als u een te hoog gewicht heeft, probeer dan af te vallen. Mensen die te zwaar zijn, krijgen eerder last van klachten van het lipoedeem. Het is dan moeilijker lipoedeem te behandelen. Daarnaast kunnen door te hoog gewicht complicaties ontstaan zoals klachten van de gewrichten of de huid.
- Indien u psychische of sociale problemen heeft door het lipoedeem, is het belangrijk dit met uw huidtherapeut, huisarts of iemand in uw omgeving te bespreken.
- Overweeg voor uzelf of u er behoefte heeft om lotgenoten te ontmoeten via NL-Net.

\* De informatie in deze brochure is uitsluitend bedoeld voor algemene informatieve doeleinden en vormt geen medisch advies. Hoewel wij streven naar accurate en actuele informatie, kunnen wij niet garanderen dat alle verstrekte gegevens volledig, juist of up-to-date zijn.

\* Daarnaast bieden wij niet alle behandelopties aan. Wij raden patiënten aan om een Berg Clinic of uw huisarts te raadplegen voor persoonlijk advies, diagnose en behandelopties die het beste aansluiten bij uw specifieke situatie.

\* Wij aanvaarden geen aansprakelijkheid voor eventuele schade of gevolgen die voortvloeien uit het gebruik van de informatie op deze brochure. Indien u vragen heeft over uw gezondheid, neem dan altijd contact op met uw arts of huidtherapeut.