

## Oedeemtherapie: lipoedeem

### Wat is lipoedeem?

Lipoedeem is een chronische aandoening waarbij er sprake is van een bovenmatige toename van vetweefsel op de benen, de heupen, de billen en/of de armen. Daarnaast is de afvoer van vocht via de lymfevaten niet optimaal. Het gevolg is een onderhuidse ophoping van vet(lip) en vocht(oedeem) die vaak pijnklachten veroorzaakt.



### Wat zijn de oorzaken van lipoedeem?

Over het ontstaan van lipoedeem bestaat nog veel onduidelijkheid. Wel is bekend dat de aandoening zich meer voordoet bij vrouwen dan bij mannen en dat het niet wordt veroorzaakt door teveel eten. Bovendien staat vast dat erfelijke factoren een belangrijke rol spelen. Lipoedeem ontwikkelt zich over het algemeen tijdens of net na de puberteit, maar de aandoening kan ook tijdens de zwangerschap of op latere leeftijd tijdens de menopauze tot uiting komen. Hormonen spelen een rol; soms is een schildklierafwijking de oorzaak.

### Hoe herkent u lipoedeem?

Meestal komt het lipoedeem symmetrisch voor op de heupen, bovenbenen en knieën. Kenmerkend is dat bij lipoedeem de vaak dikke benen, ook na het afvallen dik blijven. Dit heeft vaak de vorm van een (paard)rijbroek. Soms hoopt het vetweefsel

zich op rond de enkels (overbloeizende enkel). Ook kunnen de armen zijn aangedaan. Handen en voeten zijn echter nooit aangedaan (in tegenstelling tot bij lymfoedeem).

Het is belangrijk dat lipoedeem in een vroeg stadium ontdekt wordt om verergering of complicaties tegen te gaan. Als lipoedeem niet wordt behandeld kan zich na verloop van tijd een combinatie van lipoedeem en lymfoedeem (vochtophoping) ontwikkelen. Je spreekt dan van een lipo-lymfoedeem.

- De eerste symptomen van lipoedeem zijn onevenredig zware benen, heupen, billen en/of armen waarbij het overtollige vetweefsel abrupt stopt bij knieën of enkels of bij ellebogen of polsen. Gewichtsverlies heeft nauwelijks invloed op de omvang van ledematen. Boven- en onderlichaam kunnen wel twee tot drie kledingmaten verschillen.
- Lipoedeem-weefsel is gevoelig, de pijn kan variëren van mild tot extreem waarbij een lichte aanraking of druk al niet te verdragen is. De huid oogt walnootachtig als een extreme vorm van cellulitis (sinaasappelhuid). Er ontstaan snel blauwe plekken.
- Benen voelen zwaar aan en zijn opgezwollen door vochtophoping. Het volume kan leiden tot gewrichtsproblemen, zoals knieklachten en de huid van de benen kan beschadigen door schuring.
- Vermoeidheid en beperkingen in mobiliteit zijn veel voorkomende klachten.

### **Wat kan de huidtherapeut voor u betekenen?**

Met manuele lymfedrainage, ambulante compressietherapie, Lymfapress® en lymfetaping kan de huidtherapeut zorgen dat het opgehoopte vocht in beweging komt en wordt afgevoerd en dat verhard weefsel weer soepeler wordt. Afsluitend volgt vaak ambulante compressietherapie in de vorm van zwachtelen of compressieverbanden. Als er geen oedeemafname meer mogelijk is, kan advies gegeven worden over een therapeutisch elastische kous die zorgt voor behoud van het verkregen resultaat.

### **Hoe verloopt de behandeling?**

Bij manuele lymfdrainage activeert de huidtherapeut het fijne netwerk van lymfevaten vlak onder de huid. Dit gebeurt door middel van een zachte, pompende massage. De lymfedrainage stimuleert de vochtopname door de lymfevaten en verhoogt de afvoer van vocht. Doordat de huid en onderliggende weefsels soepel worden gemasseerd kunnen pijnklachten aanzienlijk verminderen. Aanvullend aan deze manuele behandeling kan het gewenst zijn om lymfetape in te zetten of te gaan zwachtelen. Daarnaast kan de behandeling uitgevoerd worden met een speciaal apparaat, namelijk de Lymfapress®. Dit is een methode om vocht af te voeren door het uitoefenen van gecontroleerde druk.

### **Wat kunt u zelf doen?**

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:

- Let op voor het ontstaan van overgewicht. Toename van vet op de plaatsen van lipoedeem zal door een dieet niet meer verdwijnen. Volg bij overgewicht een dieet om toename te voorkomen. Bij een normaal lichaamsgewicht heeft afvallen geen effect op het lipoedeem.

- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging. Wandelen, zwemmen en gymnastiek (onder deskundige begeleiding) zijn zeer geschikt. Sporten die leiden tot overbelasting of sporten met veel plotselinge bewegingen (bijvoorbeeld squash) zijn af te raden.
- Draag overdag, zo nodig, therapeutisch elastische kousen om de afvoer van vocht te bevorderen. Kousen bij lipoedeem zullen in het begin vrijwel altijd als pijnlijk worden ervaren.
- Medicijnen hebben geen enkel effect. Gebruik van plastabletten kan zelfs extra risico's opleveren.
- Draag geen knellende kleding of sieraden.

### **Kosten en vergoeding**

Alle behandelingen worden uitgevoerd door, en onder medische supervisie van, BIG-geregistreerde dermatologen en huidtherapeuten van ZGT. Hiermee voldoen wij aan de voorwaarden van veel zorgverzekeraars om voor vergoeding in aanmerking te komen. Controleer uw polis of vraag uw zorgverzekeraar naar het aantal behandelingen dat vergoed wordt en de eventuele voorwaarden.

### **Wie zijn wij?**

Helon Huid- en Laserkliniek Oost Nederland biedt al meer dan 20 jaar een compleet scala aan behandelingen op het gebied van bijna elke vorm van huidproblematiek. Alle behandelingen worden uitgevoerd door, en onder medische supervisie van, BIG-geregistreerde dermatologen en huidtherapeuten van ZGT.

### **Contact**

Helon Huid- en Laserkliniek Oost Nederland  
Geerdinksweg 139-53  
7555 DL Hengelo  
Tel. 088 708 49 90  
[www.helon.nl](http://www.helon.nl)  
[info@helon.nl](mailto:info@helon.nl)