

Behandeling

Lipoedeem is niet te genezen en er zijn geen medicijnen voor. Door krachttraining, een actieve leefstijl, gepaste voeding en compressie kan verergering worden voorkomen.

Fysiotherapie

Het doel van fysiotherapie bij lipoedeem is het ermee leren omgaan.

De behandeling van lipoedeem richt zich op:

- Verminderen van de klachten
- Verbeteren van de lichamelijke activiteiten
- Voorkomen van toename van het lipoedeem
- Verminderen van bijkomende factoren zoals kracht- en conditieverlies
- Aandacht voor eventuele vochtophoping
- Adviezen over compressiemiddelen zoals bijvoorbeeld kousen
- Het verkrijgen van inzicht in de ziekte

Multidisciplinaire aanpak

Lipoedeem heeft vaak grote impact op de kwaliteit van leven van patiënten. Samenwerken met andere disciplines kan nodig zijn voor een goede behandeling:

- Diëtiste voor een gezond eetpatroon en gewichtsbeheersing
- Podotherapeut bij voetklachten of ernstige standsverandering van de knieën
- Praktijkondersteuner huisarts of psycholoog

www.fysiovisie.nl/oedeemtherapie
voor praktijken met kennis van lipoedeem
Kijk voor meer informatie op www.nl.net.nl

Bronvermelding
richtlijn lipoedeem / NL net



Meer informatie?

 www.fysiovisie.nl
 info@fysiovisie.nl

versie 2022

Fysiovisie

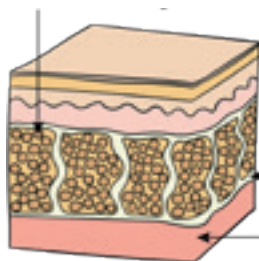
Kwaliteitsnetwerk fysiotherapie

Lipoedeem

hypermobiliteit
bobbelige huid
start bij puberteit
vermoeide zware benen
slanke taille
start bij menopauze
1^{op}/de 10 vrouwen
start bij zwangerschap
dikke benen
slanke voeten
snel blauwe plekken
pijnlijke huid
cuff sign

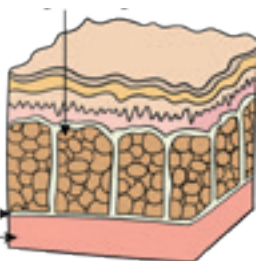
Normale huid

normale vetcellen in gezonde huid



Sinaasappel huid

vergroete en ongezonde vetcellen



Wat is lipoedeem?

Lipoedeem is een aandoening van het vetweefsel die vrijwel uitsluitend voorkomt bij vrouwen. Bij lipoedeem ontstaat er een ongelijkmatige verdeling van het vetweefsel in het lichaam, vaak rond de heupen, billen en dijen, binnenkant van de knieën, onderbenen en/of armen.

Hoe ontstaat lipoedeem?

De oorzaak van lipoedeem is onbekend. Het ontstaat of verergert bij hormonale veranderingen zoals puberteit, zwangerschap en menopauze. Lipoedeem is een chronische aandoening die vaak niet voldoende bekend is bij hulpverleners. Hierdoor loopt u als patiënt grote kans dat uw aandoening niet of te laat wordt herkend en u niet de juiste zorg krijgt. 'Chronisch' betekent dat u er niet vanaf komt. Maar met een goede aanpak, het tijdig stellen van de juiste diagnose en een goed behandelplan kunt u veel bereiken.



Andere kenmerken zijn

- Komt bijna alleen voor bij vrouwen
- Vrijwel geen verbetering van klachten bij gewichtsvermindering. Vet verdwijnt wel op plaatsen waar minder vet aanwezig is (gezicht, borsten)
- De vetafzettingen eindigen abrupt boven de enkels / handen
- Er is geen sprake van dikke enkels, voeten en/of polsen, handen
- Lipoedeem gaat gepaard met een pijnlijk, zwaar en moe gevoel in de benen
- De huid is gevoelig voor druk van buitenaf, er ontstaan makkelijk en vaak blauwe plekken
- Het komt vaak familiair voor
- Er is een opvallend verschil in kledingmaat tussen het boven- en onderlichaam; Vaak 2-3 maten verschil

Fase 1



Fase 2



Fase 3



Fase 4



Beloop

Het is moeilijk om het beloop van lipoedeem te voorspellen. Bij sommige patiënten blijven de klachten mild, terwijl bij anderen de klachten snel kunnen verergeren. Patiënten die regelmatig bewegen en op hun eetpatroon letten hebben over het algemeen een milder verloop van de aandoening in vergelijking met vrouwen die overgewicht hebben en niet of nauwelijks aan sportbeoefening doen.

Mensen met lipoedeem

- Worden vaak voor dik uitgemaakt
- Hebben pijn in de benen en gewrichten
- Sporten en bewegen moeilijker
- Hebben een afname van spierkracht in de benen van 25%!
- Kunnen moeite krijgen met het volhouden van werken
- Slapen vaak slecht
- Zijn hierdoor soms gevoelig voor depressie