

# Lipödem

Size lipödem teşhisi konu ve güvenilir bilgi, teşvik ve destek arıyorsunuz.

Uluslararası Lipödem Birliği\* lipödem uzmanları, lipödem serüveninizi mümkün olan en iyi şekilde desteklemek için en önemli bilgileri sizin için özetledi.

## Lipödem Nedir?

- Lipödemin **başlıca belirtileri orantısız yağ dağılımı** ve bacaklarda **ağrıdır**. Yağ dağılımı her iki bacakta simetriktir. Bazı durumlarda üst kollar da tutulabilir.
- Hastalık **hemen tamamen kadınlarda** bulunur.
- Lipödemli kadınların **büyük çoğunluğu obeziteden de muzdariptir**.
- Lipödem **günlük iş ve sosyal yaşamınızı, ilişkilerinizi, özgüveninizi ve boş zaman aktivitelerinizi etkileyebilir**.

## Lipödem ne YAPMAZ/Neye yol AÇMAZ?

- Bacak ve/veya kol **dokularında sıvı toplanmasına** (ödem olarak da bilinir)
- Lenfödem gelişmesine
- Zamanla **kötüleşmeye**. Bununla birlikte, altta yatan obezitenin ilerlemesine izin verilirse, lipödem de zamanla kötüleşebilir.

# Lipödeminizi başarılı bir şekilde tedavi etmek için kendinizi nasıl güçlendirebilirsiniz?



Teşhis ve tedavi dahil olmak üzere lipödeminizin tüm yönlerini anlamak önemlidir.



Sağlığınız için 'ağrıyı azaltmada, iyi olma duygunuzu iyileştirmede ve kilonuzu korumada' faydalı olduğu için fiziksel olarak aktif kalın:



Bütüncül bir terapötik yaklaşım önemlidir: bundan hem fiziksel hem de psikolojik olarak yararlanacaksınız.



Lipoödem, kilonuzu mümkün olduğunca sabit tuttuğunuzda, olumlu yönde gelişir. Diyet yapmak uzun vadede kilo alma riskini artırır.



Gerçekçi ve ulaşılabilir beklentiler ve hedef belirleme, hayal kırıklığını önlemek ve elde ettiğiniz başarıyı gerçekleştirmenize yardımcı olmak için önemlidir.



Uygun bası giysilerinin sağlanması, ağrının giderilmesine, yumuşak dokuların desteklenmesine ve hareket kabiliyetinizi artırmaya yardımcı olacaktır. Düz örgü giysiler tercih edilir.



Psikolojik konularda destek alın. Stres ve kaygı ile başa çıkmayı öğrenmek ve özgüveninizi artırmak çok önemlidir.



Liposakşın ancak belirli koşullar altında düşünülebilir.

UBİZİM  
TAVSİYEMİZ:

- ✓ Lipödeminizi yönetmede lider siz olun.
- ✓ Bu serüvenin en önemli parçası sizsiniz.
- ✓ Lipödeminizin fiziksel ve psikolojik yönleriyle baş etmek sizin elinizde.

## VE AYNI ZAMANDA:

**Ne zaman ve nerede yardım ve profesyonel destek isteyeceğinizi bilin:** donanımlı sağlık uzmanlarından oluşan bir ekip (ör. doktor, lenfödem/lipoödem uzmanı hemşire, fizyoterapist, diyetisyen, psikolog) bu serüveninizde size yardımcı olacaktır.

\* Bu belge, Uluslararası Lipödem Birliği üyeleri tarafından hazırlanmıştır: Ad Hendrickx (NL), José Smeenge (NL), Denise Hardy (UK), Pınar Borman (Türkçe tercümeden sorumludur) ve Uluslararası Konsensusa dayanmaktadır: [https://www.magonlinelibrary.com/pb-assets/JOWC/JWC\\_Consensus\\_Lipoedema.pdf](https://www.magonlinelibrary.com/pb-assets/JOWC/JWC_Consensus_Lipoedema.pdf)

supported by:

