

# Lipoedeem

**Jij hebt de diagnose lipoedeem gekregen. Nu ben je op zoek naar betrouwbare informatie, aanmoediging en ondersteuning.**

**De experts van de International Lipoedema Association (ILA)\* willen jou helpen en hebben de meest belangrijke informatie voor je samengevat en op een rij gezet.**

## Lipoedeem is:

- De **belangrijkste symptomen** van lipoedeem zijn een **ongelijke verdeling van vet** en **pijn** in beide benen. De vetverdeling is **symmetrisch** in beide benen. In sommige gevallen zijn de armen ook aangedaan.
- De aandoening komt **alleen bij vrouwen** voor.
- De overgrote meerderheid van vrouwen met lipoedeem **kampt daarnaast met overgewicht**.
- Lipoedeem kan **invloed hebben op activiteiten in het dagelijks leven, werk, sociale activiteiten, relaties, zelfvertrouwen en hobby's**.

## Lipoedeem veroorzaakt NIET:

- Vocht in de benen** en/of armen (ook wel bekend als oedeem).
- Lymfoedeem**.
- Verergering gedurende de tijd**. Echter, wanneer aanwezig overgewicht toeneemt, kan het lipoedeem ook verergeren.

# Wat je zelf kunt doen om succesvol met lipoedeem om te gaan



Het is belangrijk om te begrijpen wat de (aandoening) lipoedeem is en wat het voor jou betekent als je de diagnose krijgt.



**Blijf in beweging**, dit heeft een positieve invloed op je gezondheid: vermindering van pijn, je voelt je beter en gezonder en helpt je gewicht onder controle te houden.



Een holistische aanpak van de behandeling is belangrijk: je zult hier zowel op fysiek als mentaal vlak van profiteren.



Het **behouden van een stabiel gewicht** helpt je om je lipoedeem onder controle te houden. Diëten geeft een risico op een toename van gewicht op de lange termijn.



**Stel realistische en haalbare doelen**. Dit voorkomt teleurstelling en helpt om je doelen te halen.



Het dragen van geschikte **therapeutische elastische kousen (TEK)** kan verlichting geven van pijnklachten, ondersteunt de huid en verbetert je beweeglijkheid. Het dragen van vlakbreikousen heeft de voorkeur.



**Zoek ondersteuning op het gebied van psychische problemen.** Leren omgaan met stress, angst en het verbeteren van het zelfvertrouwen is belangrijk.



**Liposuctie is een optie**, maar alleen onder strikte voorwaarden.

## ONS ADVIES

- ✓ **Neem zelf de leiding in het omgaan met je lipoedeem.**
- ✓ **Jij bent het allerbelangrijkste in deze reis.**
- ✓ Hoe je omgaat met de **lichamelijke en psychische aspecten van je lipoedeem ligt in jouw handen.** Maar je hoeft het niet alleen te doen.

### EN TEGELIJKERTIJD

**Zorg dat je weet waar en wanneer je hulp nodig hebt.** Een team van goed opgeleide zorgprofessionals (zoals een arts, (oedeem)fysiotherapeut, huidtherapeut, diëtist en psycholoog) zullen je helpen de goede weg te vinden.

\* Dit document is samengesteld door leden van de ILA: José Smeenge (NL) - verantwoordelijk voor de Nederlandse vertaling; Ad Hendrickx (NL), Denise Hardy (UK) en is gebaseerd op de Internationale Consensus: [https://www.magonlinelibrary.com/pb-assets/JOWC/JWC\\_Consensus\\_Lipoedema.pdf](https://www.magonlinelibrary.com/pb-assets/JOWC/JWC_Consensus_Lipoedema.pdf)

supported by:

