



# Lipedema

**Ti è stato diagnosticato il lipedema e ora stai cercando informazioni affidabili, incoraggiamento e sostegno. Gli esperti dell'International Lipoedema Association (ILA)\* hanno riassunto per te le informazioni più importanti al fine di supportarti nel miglior modo possibile nel tuo percorso personale con il lipedema.**

## Cos'è il lipedema:

- I **sintomi tipici** del lipedema sono la **distribuzione sproporzionata e simmetrica del grasso corporeo con enfasi sugli arti inferiori e il dolore alle gambe**. In alcuni casi, possono essere colpiti anche gli arti superiori.
- La malattia si manifesta **esclusivamente nelle donne**.
- La **stragrande maggioranza** delle donne con lipedema **soffre anche di obesita'**.
- Il lipedema può **influenzare il tuo lavoro quotidiano, la vita sociale, le relazioni, le attività ricreative e la tua autostima**.

## Cosa NON e' il lipedema:

- Un **accumulo di liquidi nei tessuti** delle gambe e/o delle braccia (non è un edema).
- Causa di linfedema**.
- Una **malattia progressiva**. Tuttavia, se l'obesita' eventualmente associata progredisce, anche il lipedema può peggiorare.

# Come puoi svolgere un ruolo decisivo e ottenere il successo nel trattamento del lipedema:



**È essenziale conoscere e comprendere appieno il lipedema**, la diagnosi e la terapia.



**Rimani fisicamente attivo**; ciò ha un effetto positivo sulla tua salute perché riduce il dolore, favorisce la sensazione di benessere e ti aiuta a controllare il peso.



Un **approccio terapeutico olistico** e integrato è fondamentale: ne beneficerai fisicamente ed emotivamente.



**Mantieni il tuo peso il più stabile possibile** e il lipedema ne trarrà beneficio. Le diete dimagranti incontrollate aumentano il rischio di prendere più peso nel lungo periodo.



**Aspettative ed obiettivi realistici e raggiungibili** sono essenziali per prevenire delusioni e allo stesso tempo favorire la percezione del successo ottenuto.



**Indumenti compressivi** adeguati ti aiutano, riducono il dolore, sostengono i tessuti e migliorano la tua mobilità. È preferibile indossare indumenti compressivi a trama piatta su misura.



**Cerca un supporto psicologico.** È importante imparare ad affrontare lo stress e l'ansia ed è importante accrescere l'autostima.



La **liposuzione può essere presa in considerazione** ma solo in presenza di certe condizioni e dopo attenta valutazione specialistica.

## IL NOSTRO CONSIGLIO

- ✓ **Diventa protagonista** nella terapia del tuo lipedema.
- ✓ **Tu sei la persona più importante durante questo percorso.**
- ✓ **È essenziale per te affrontare gli aspetti fisici e psicologici** di questa malattia.

### **E ALLO STESSO TEMPO, È IMPORTANTE**

#### **Sapere dove puoi chiedere e trovare un supporto professionale specialistico:**

un team di professionisti esperti di linfedema e lipedema (medici, fisioterapisti, psicologi, nutrizionisti) potrà sostenerti nel tuo percorso.

\* Questo documento è stato creato dai membri del ILA: Ad Hendrickx (NL), José Smeenge (NL), Denise Hardy (Regno Unito), Domenico Corda (Italia, responsabile della traduzione italiana) e si basa sul consenso internazionale: [https://www.magonlinelibrary.com/pb-assets/JOWC/JWC\\_Consensus\\_Lipoedema.pdf](https://www.magonlinelibrary.com/pb-assets/JOWC/JWC_Consensus_Lipoedema.pdf)

supported by:

