

LIPOEDEEM

INHOUD

01	Wat is lipoedeem?	4
02	Klachten	6
03	Diagnose	6
04	Behandeling	7
05	Ondersteuning in de Lymfekliniek van het UZ Gent	9

01 WAT IS LIPOEDEEM?

Lipoedeem is een chronische aandoening. Het betekent 'vetzwelling' en is ook bekend als 'pijnlijk vetsyndroom'. Door een stoornis in de aanmaak van vetweefsel **stapelt vet zich onder de huid op**. Er ontstaan bij lipoedeem grote hoeveelheden ongelijkmatig verdeeld vet onder de huid aan beide zijden van het lichaam, vooral aan de heupen, dijën, knieën en onderbenen. Het oedeem voelt initieel zacht aan, maar kan na verloop van tijd toch hard worden.

Alhoewel lipoedeem vooral voorkomt aan de benen, kan het bij een klein aantal patiënten (3 %) ook aanwezig zijn aan de armen. Bij 'zuiver' lipoedeem is er geen zwelling van de voeten en handen.



Lipoedeem versus lymfoedeem

Door de toename van de vetcellen zien we dan vaak een verhoogde druk op de lymfevaten. Daardoor kunnen de lymfevaten het lymfevocht niet goed meer transporteren en kan er ook lymfoedeem ontstaan. Bij lymfoedeem stapelt vocht zich op **tussen** de vetcellen. We spreken dan over lipo-lymfoedeem. Dan zijn ook de voeten en handen gezwollen.

Voor meer informatie over lymfoedeem en de behandeling daarvan, verwijzen we je graag naar onze brochure 'Lymfoedeem'.

Oorzaak

Overgewicht is niet de oorzaak van lipoedeem. Het is een genetische afwijking die ervoor zorgt dat er meer vetcellen gevormd worden. In die vetcellen vindt een ontstekingsreactie plaats. Door die ontstekingsreactie wordt vocht aangetrokken (een oedeem), met zwelling, pijn en vaak een zwaar gevoel in de benen tot gevolg.

Vooral vrouwen krijgen lipoedeem. De aandoening is gelinkt aan veranderingen in de hormonenbalans. Daarom wordt het dikwijls voor het eerst zichtbaar tijdens de puberteit of tijdens een zwangerschap.

Aangezien er een erfelijke component is bij lipoedeem, kan er ook bij kinderen reeds een lichte vorm van lipoedeem merkbaar zijn.

Lipoedeem en overgewicht

Lipoedeem is niet hetzelfde als overgewicht. Een algemene toename van het lichaamsgewicht of van de body mass index (BMI) is niet rechtstreeks het gevolg van lipoedeem. Lipoedeem is daarnaast ook niet de oorzaak van een verhoogde BMI. Maar lipoedeem komt wel vaak samen voor met obesitas.

Beweging en dieet hebben wel degelijk een positieve invloed op de evolutie van het lipoedeem, in tegenstelling tot wat vaak beweerd wordt. Recent onderzoek toont aan dat een gezondere levensstijl en een daling van het BMI ook het lipoedeem doet afnemen. Gewichtstoename kan het lipoedeem dan weer doen toenemen.

Lipoedeem en pijn

De oorzaak van pijn bij lipoedeem wordt verklaard door uitzetting van de weefsels ten gevolge van de toename van het aantal vetcellen. Er ontstaan hormonale reacties die leiden tot een chronische ontsteking van en onvoldoende zuurstoftoevoer naar die vetcellen. Die reacties verklaren voor een groot deel waarom patiënten met lipoedeem pijn kunnen ervaren.

In die pijn spelen ook psychosociale factoren een belangrijke rol. Stress, angst, depressie en posttraumatische stressstoornissen hebben een versterkende invloed op de chronische ontstekingsreactie, met als gevolg dat de pijn verder toeneemt.

Door de versterkende effecten van de chronische ontstekingsreactie en psychosociale impact, riskeren patiënten in een vicieuze cirkel te geraken. De druk van sociale media en mislukte dieetpogingen veroorzaken meer angst, stress of zelfs depressie. Daardoor nemen de ontstekingsreacties toe en ervaren patiënten meer pijn. Wat op zijn beurt meer angst en stress veroorzaakt en dus weer meer pijn.

02 KLACHTEN

- ▲ Druk: Vrijwel alle patiënten met lipoeedeem hebben last van een pijnlijk, gezwollen gevoel in het aangedane deel van de benen. De huid is erg gevoelig voor druk.
- ▲ Koud gevoel: Een koud gevoel, voornamelijk bij de onderbenen, enkels en voeten.
- ▲ Vermoeidheidsgevoel: In de loop van of aan het einde van de dag nemen klachten vaak toe. Patiënten hebben dan vaak last van een vermoeid en zwaar gevoel in de benen. Na lang zitten of staan kunnen de voeten zwellen. Door dat vermoeid gevoel wordt lichamelijke inspanning lastig.
- ▲ Zwaar gevoel in de benen.
- ▲ Pijn, voornamelijk bij druk of bij het dragen van een steunkous.
- ▲ Cellulitis (sinaasappelhuid).
- ▲ Snel blauwe plekken door verhoogde kwetsbaarheid van de haarvaatjes.
- ▲ Problemen bij het stappen, door wrijving van de huid.
- ▲ Gewrichtsproblemen aan de knie, enkels of voeten.

03 DIAGNOSE

Een snelle diagnose is belangrijk om de evolutie van het lipoeedeem af te remmen. Dat gebeurt op basis van:

- ▲ Anamnese (voorgeschiedenis):
 - Ongelijke vetverdeling
 - Pijn en blauwe plekken
 - Gevoeligheid bij aanraken
 - Geen vermindering pijn bij aanraken
 - BMI
 - Vaststellen dagelijks activiteitsniveau
- ▲ Lichamelijk onderzoek van bovenbeen, onderbeen, bovenarm en onderarm
- ▲ Hormonaal onderzoek
- ▲ Eventueel voedingsanalyse
- ▲ Eventueel lymfe- en vaatonderzoek

Verder moeten ook andere diagnoses uitgesloten of gesteld worden, zoals lymfoedeem, obesitas en lipohypertrofie: een abnormale opstapeling van vetcellen, maar geen pijn of andere klachten. Ook een voedingsanalyse en een evaluatie van je mentale gezondheid kunnen aangewezen zijn.

04 BEHANDELING

Conservatief

Lipoeedeem behandelen we in de eerste plaats zonder operatie. Een multidisciplinaire aanpak – een goede samenwerking tussen de arts, kine-sist, diëtist, bandagist, psycholoog en jij zelf – is essentieel voor de opvolging en goede resulta-ten op lange termijn.

Je krijgt duidelijke informatie zodat je de aan-doening goed begrijpt en de correcte behande-lingen zelf zo goed mogelijk kunt toepassen. De behandeling moet de symptomen verminderen en bestaat uit:

- ▲ Oefentherapie
- ▲ Compressie
- ▲ Gewichtscntrole
- ▲ Psychosociale begeleiding
- ▲ Zelfmanagement



Compressie

Compressie dient niet om te ontzwellen, wel om de ontstekingsreacties in de vetcellen af te remmen. Soms beginnen we met een korte windelperiode, maar vaak starten we meteen met vlakbrei steunkousen op maat. De keuze van de juiste steunkous is heel belangrijk. Samen met onze bandagisten in de Lymfkliek nemen we hier dan ook uitgebreid de tijd voor.

Manuele lymfedrainage en medicatie zijn bij lipoe-deem weinig effectief en dus niet aangewezen.

Voeding en gewichtscontrole

Een gezonde voedings- en levensstijl vormen de basis voor een gezond lichaam en dragen bij tot een gezond gewicht. Bij overgewicht of obesitas is het aan te raden om af te vallen. Verdere gewichtstoenname of grote gewichtsschommelingen een negatieve invloed op lipoedeem. Maar bij lipoedeem blijkt gewicht verliezen vaak heel moeilijk. Dat vetweefsel is namelijk zeer resistent tegen gewichtsverlies. We willen voorkomen dat de ontwikkeling van lipoedeem erger wordt en er meer klachten ontstaan. Het doel is om de vicieuze cirkel tussen obesitas en lipoedeem te doorbreken.

Vermijd daarvoor zeker allerlei diëten die spectaculaire resultaten beloven met snel gewichtsverlies op korte termijn. Vaak verlies je dan vooral spiermassa en ontstaat een jojo-effect, waarbij het gewicht en voornamelijk de vetmassa opnieuw toeneemt.

Volgende tips kunnen je al op weg helpen naar een evenwichtig en gevarieerd voedingspatroon:

- ▲ Drink voldoende water.
- ▲ Geef de voorkeur aan plantaardige voeding zoals groenten, fruit, peulvruchten, volkoren graanproducten en noten.
- ▲ Gebruik minder rood en bewerkt vlees.
- ▲ Wees matig met zout.
- ▲ Gebruik zo weinig mogelijk alcohol.
- ▲ Mijd vormen van snelle suikers zoals in frisdrank, koekjes, chocola enz.
- ▲ Vermijd sterk bewerkte voedingsmiddelen en kies voor puur.

Chirurgisch

Als de conservatieve behandeling onvoldoende resultaat geeft, overwegen we een chirurgische ingreep.

Sommige patiënten met lipoedeem komen in aanmerking voor obesitaschirurgie of liposuctie. Dat bespreken we altijd multidisciplinair. Maar ook na een succesvolle operatie blijft de conservatieve behandeling noodzakelijk.

Voor meer informatie over chirurgie verwijzen we je naar onze brochure 'Liposuctie'.

05 ONDERSTEUNING IN DE LYMFEBLINIEK VAN HET UZ GENT

In de Lymfekliniek kan je terecht voor:

- ▲ Informatie en advies
- ▲ Evaluatie en opvolging
- ▲ Opstart van de conservatieve behandeling: opstellen van een multidisciplinair behandelplan, doorverwijzing naar therapeuten in je buurt enz.
- ▲ Opmeten van compressiekousen en ander compressiemateriaal
- ▲ Informatie over chirurgie

Op raadpleging komen

Materiaal

Als je al een steunkous draagt of compressiemateriaal hebt, neem dit dan zeker mee naar de consultatie. Dat geeft onze artsen en kinesisten de kans om het materiaal te evalueren en zo nodig bij te sturen.

Heb je in het verleden al gewindeld, neem dan zeker ook je verbanden of ander materiaal mee. Zo hoeven we geen nieuw materiaal te gebruiken en aan te rekenen als je dat nodig hebt.

Kledij

Draag losse kledij zodat je je zonder problemen weer kan aankleden na het zwachtelen:

- ▲ Bij lymfoedeem van de benen: een ruime broek of rok en los schoeisel
- ▲ Bij lymfoedeem van de armen: een ruime blouse, hemd of T-shirt en jas

Documentatie

Kreeg je vragen van je ziekenfonds of verzekeraar in verband met een terugbetaling? Breng die documenten dan mee zodat onze artsen weten welke extra informatie ze moeten geven.

We proberen de afgesproken tijdstippen te respecteren, maar we willen ook de nodige tijd nemen voor patiënten. Een consultatie loopt soms uit. Wij vragen daarom om een beetje geduld tijdens onze raadplegingen.

Kostprijs

Voor de **consultatie** bij de artsen-specialisten van de Lymfekliniek betaal je het gebruikelijke remgeld. Niet-geconventioneerde artsen kunnen ook een supplement aanrekenen. Meer info daarover vind je op www.uzgent.be/team-lymfekliniek.

Daarnaast word je een **forfait** aangerekend bij een korte consultatie en bij een uitgebreide consultatie. Je vergoedt daarmee de kinesisten, verpleegkundigen en andere medewerkers voor hun advies, het leren windelen, de metingen enz. Dat forfait wordt jaarlijks geïndexeerd. Jammer genoeg betaalt het ziekenfonds dit niet terug. Sommige hospitalisatieverzekeringen geven wel een tegemoetkoming.

Je betaalt ook een vergoeding voor het gebruikte **materiaal** zoals windels en speciale verbanden.

We bekijken samen met jou of je een terugbetaling kan krijgen voor kinesitherapie en drukkledij.

Contactgegevens

- ▲ 09 332 07 34, elke werkdag van 8 tot 17 uur
- ▲ lymfekliniek@uzgent.be



Centrum voor gezonde voeding en diëtiëk

Als je dat wil, kan je via het Centrum voor gezonde voeding en diëtiëk terecht bij de diëtiste. Zij kijkt samen met jou hoe je kan werken naar een gezond voedingspatroon. Zij helpt je op weg in het ontwikkelen van gezonde eetgewoonten en gedragsverandering.

Contactgegevens

- ▲ 09 332 21 71, op werkdagen van 8 tot 16.30 uur
- ▲ infodieet@uzgent.be
- ▲ Diëtisten: Isabelle Heyens en Kim Van den Mergele

Lymfekliniek

Ingang 50, route 740

T +32 (0)9 332 07 34, elke werkdag van 8 tot 17 uur

E lymfekliniek@uzgent.be

www.uzgent.be/lymfekliniek

Deze brochure werd enkel ontwikkeld voor gebruik binnen het UZ Gent. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het UZ Gent.

Universitair Ziekenhuis Gent

C. Heymanslaan 10 | B 9000 Gent

T +32 (0)9 332 21 11 | E info@uzgent.be

www.uzgent.be

Volg ons op

