



Lipoedeem in theorie

# ZADELTASSEN EN EEN WESPENTAILLE

Tekst: Birgitta van der Linden, BLUSHtxt i.s.m. NLNet

Maar liefst 11 procent van de Nederlandse vrouwen heeft last van lipoedeem; een aandoening die steeds meer bekend staat als 'het pijnlijk vetsyndroom'. Grote kans dus dat je wel eens een klant op de stoel krijgt die hiermee kampt. Het is handig dat je de aandoening herkent, zodat je weet wat je wel en niet mag behandelen en of je klant beter een behandelend arts kan bezoeken.

**M**ensen met lipoedeem hebben vaak dikke, zware billen, benen, heupen en armen en een heel smalle taille. Ook is er vaak sprake van meer dan twee kledingmaten verschil tussen het boven- en het onderlichaam. Het gezegde 'ieder pondje gaat door het mondje' is een misvatting bij mensen met lipoedeem; het teveel aan vet op de aangedane plekken komt in eerste instantie níét door teveel eten.

### **Wat is lipoedeem?**

Bij lipoedeem is er een ongelijkmatige verdeling van vetweefsel, dat niet wordt beïnvloed door sporten of gewichtsvermindering. Heel simpel gezegd: de vetcellen nemen makkelijk in volume toe maar verbranden nauwelijks vet, waardoor ze niet kleiner worden bij gewichtsverlies. Je kunt het vergelijken met een kapot ventieltje in een vetcel. Het vet kan er wel in, maar er niet meer uit. Het vetweefsel neemt in volume toe, meestal in de armen en benen, en is bobbelig en stug van structuur. Deze vetcellen verdwijnen niet bij afvallen of door andere externe invloeden. Mensen met lipoedeem ontwikkelen geregeld eetstoornissen; ze durven bijna niet meer te eten, omdat het lijkt of ze al dik worden van lucht. Ook kunnen ze obesitas ontwikkelen, omdat ze tóch al 'dik' zijn.

### **Late diagnose**

De diagnose lipoedeem wordt vaak pas laat gesteld, doordat deze vorm van dik zijn meestal niet wordt onderscheiden van dik zijn door overgewicht. Die laatste zorgt voor een veel gelijkmatigere verdeling van vet. Bij lipoedeem zit het vet onder de huid rond een deel van de armen, benen of heupen en billen en dat zorgt voor die extra dikke vetophopingen soms bovenop de heupen, tussen de benen, naast de knieën of boven de ellebogen. Vetafzettingen op de onderbenen eindigen abrupt boven de knobbels van de enkel. De voeten en enkels zijn niet aangedaan, waardoor je een scherpe rand ziet. Het lijkt alsof er boeien rond de enkels hebben gezeten waarboven de benen zijn gezwollen. Eenzelfde beeld zie je bij de armen waar de vetafzettingen doorlopen tot aan de polsen, met daaronder zichtbaar slanke handen. Er is bij lipoedeem dus juist geen sprake van dikke enkels en voeten of polsen en handen.

### **Blauwe plekken en 'zwabberbenen'**

De vetophopingen bij lipoedeem-patiënten geven ook klachten zoals pijn, blauwe plekken en 'zwabberbenen'. De aangedane ledematen lijken niet meer bij de rest van het lichaam



te horen. Het bindweefsel staat strak en vaak is er een lichte mate van een ontstekingsreactie die prikkeling geeft van zenuwen en dat doet pijn. Bewegen wordt moeilijker en benen of armen raken snel vermoeid. Vaak verliezen de armen en benen aan spierkracht. Daarnaast is de huid gevoelig voor druk van buitenaf en er ontstaan gemakkelijk blauwe plekken, waardoor aanraking zelfs pijnlijk kan zijn. Bij lipoedeem kan bijkomende vochtophoping ontstaan, veroorzaakt door een lymfafvloedstoornis ten gevolge van het lipoedeem. Behandeling hiervan of van het verklevende bindweefsel is voorbehouden aan de oedeemfysiotherapeut of huidtherapeut.

### **Hormonen en erfelijke factoren**

Lipoedeem ontwikkelt zich meestal tijdens of net na de puberteit, maar het kan zich ook ontwikkelen tijdens de zwangerschap of op latere leeftijd tijdens de menopauze. Hormonen spelen namelijk een duidelijke rol bij het 'triggeren' van lipoedeem. Dat is meteen ook de reden dat vrouwen er vaker last van hebben dan mannen. In de literatuur worden slechts enkele gevallen benoemd van mannen met lipoedeem. De daadwerkelijke oorzaak van lipoedeem is nog niet bekend, maar wél is bekend dat erfelijke factoren een grote rol spelen. Lipoedeem is een chronische aandoening zonder (tot nu toe) genezende behandeling. Het doel van de huidige behandeling is dan ook om de klachten te verminderen, lichamelijke activiteit te verbeteren en verergering van lipoedeem te voorkomen. Dit kan met onder andere voldoende beweging met extra aandacht voor pijn, belasting en belastbaarheid, goede voeding met minder suikers en koolhydraten, en het dragen van compressiehulpmiddelen zoals therapeutisch elastische kousen

De diagnose lipoedeem wordt vaak pas laat gesteld, doordat deze vorm van dik zijn meestal niet wordt onderscheiden van dik zijn door overgewicht

Reacties en onbegrip vanuit je sociale omgeving kunnen je stevig uit je evenwicht halen, kwetsen of een trigger zijn tot somberheid, een laag zelfbeeld, troost-eten, een gevoel van alleen zijn of leegte



(TEK - of in de volksmond ook wel steunkousen genoemd). Al deze factoren dragen bij om de ontsteking (inflammatie) van het vetweefsel tegen te gaan.

#### **Mentaal zwaar**

'Lipoedemers' kunnen het niet alleen fysiek maar ook mentaal zwaar hebben. In de volksmond worden de extra brede heupen en dikke benen regelmatig aangeduid met termen zoals zadeltassen of olifantenpoten. De een is daar beter tegen bestand dan de ander, maar dit kan erg gevoelig liggen waardoor patiënten zelfs extreem ongelukkig kunnen zijn. Psychosociale hulp is vaak nodig. Hierbij wordt de vraag gesteld wat het betekent om de diagnose lipoedeem te krijgen en wat het effect daarvan is op je dagelijks leven, zelfbeeld en mindset. Reacties en onbegrip vanuit je sociale omgeving kunnen je namelijk stevig uit je evenwicht halen, kwetsen of een trigger zijn tot somberheid, een laag zelfbeeld, troost-eten, een gevoel van alleen-zijn of leegte.

#### **Liposuctie en maagverkleining**

Operatief bestaat de mogelijkheid tot liposuctie, maar dit wordt meestal niet vergoed omdat het (nog) geen verzekerde zorg is. Soms wordt bariatrische chirurgie (maagverkleining) overwogen bij een hoog BMI als het hoge BMI ook écht door overgewicht en niet door de lipoedeem wordt veroorzaakt. Meestal is de patiënt zélf degene die – als eenmaal bekend is wat zij mankeert - verergering kan voorkomen door adequate keuzes te maken in leefstijl en het dragen van de juiste compressiehulpmiddelen. Maar vaak zijn mensen zich niet bewust dat ze 'anders' dik zijn en dat dit een chronische aandoening kan zijn.

#### **Bewustwording**

Herken jij deze kenmerken en zegt de term lipoedeem jouw klant niets, dan kun je wellicht bijdragen aan herkenning en erkenning van deze aandoening. Ook kun je helpen een aangrijpingspunt te vinden voor het laten stellen van een juiste diagnose door een arts en het verbeteren van de kwaliteit van leven. Bij Patiëntenvereniging NLNet, Nederlands Netwerk voor lymfoedeem en lipoedeem, is meer informatie te vinden: [www.lymfoedeem.nl](http://www.lymfoedeem.nl).