



✦ **Katinka Rutjens:**
docent, trainer en samensteller van
educatieve programma's in de
gezondheidszorg bij School of Skills



meer grip op **compressie- therapie**

Lipoedeem een echt probleem?

Regelmatig bezoek ik congressen in binnen- en buitenland. Bij een van de stands kwam ik iemand tegen die ik al eens eerder had ontmoet. Een knappe en bijzondere, intelligente vrouw. Toen we druk in gesprek waren, kwam in de verte een opvallende dame aangelopen. Ze was, net zoals ik, heel kleurrijk gekleed, maar kon niet verbloemen dat haar typische figuur met bijbehorende stevige benen opvielen. Mijn eerste gedachte was: die ziet er leuk uit, en mijn tweede gedachte was dat deze dame wel eens lipoedeem zou kunnen hebben. De typische slanke taille, stevige billen en onderdanen, en haar manier van lopen 'verrieden' het syndroom. Zou ze dit weten?

Mijn gesprekspartner zag dat ik naar deze dame keek, staakte haar gesprek, en gaf hardop een mening: 'Kijk toch daar, die mevrouw die daar aankomt. Jeetje, wat heeft zij nou aan en ze zou wel wat aan haar figuur mogen doen.' Ik keek haar verbaasd aan. 'Uh, pardon, hoe bedoel je?' Ja, als ze wat minder gewicht zou hebben, zouden de kleren haar goed hebben gestaan, haar tuniek haar veel slanker hebben gemaakt, en dan zouden die benen niet zo opvallen. Ik was even uit het veld geslagen; en dat op een medisch congres.

Natuurlijk, er is een obesitasprobleem: een groot gedeelte van de Nederlanders heeft overgewicht. Maar dat wil nog niet zeggen dat iedereen met dikke benen obees is. 'Ik wil geen moraalridder zijn', gaf ik haar aan, 'maar die mevrouw is niet te dik in de zin van het woord, die heeft waarschijnlijk lipoedeem; zij kan er echt niets aan doen dat ze dikke billen en benen heeft.' 'Lipoedeem?' vroeg ze, 'maar wat heeft dat te maken met haar benen?' »

Afbeelding:
De vrouw in deze afbeelding is een voorbeeld van hoe lipoedeem eruit kan zien. Dit artikel gaat niet over haar.

Fotografie:
Het Lipoedeem Project; Chessarina Spaninks



» Ik zweeg even. Ik had hier duidelijk iemand voor me die geen idee heeft wat lipoedeem nou eigenlijk is. Dus wat doe je dan als vakidoot? Ik pakte mezelf bij elkaar en heb van de gelegenheid gebruik gemaakt om haar ter plekke uit de doeken te doen wat lipoedeem nou eigenlijk is. Tja, je bent docent of je bent het niet. Ik kon het in ieder geval niet laten. Iedere awareness is er eentje meer.

XX-chromosoom

Lipoedeem is een 'vetzwellingsprobleem' en staat bekend als pijnlijk 'vetsyndroom'. Het woord is ontstaan uit de Griekse woorden 'lípos' (vet) en 'oídma' (zwellung, bult). Omdat het woord oedeem in onze wereld meer refereert aan vocht dan aan zwellung, is er internationaal een lobby gaande om de term lipoedeem te veranderen in 'lipalgie-syndroom', waarbij lipalgie staat voor pijnlijk (algie) vet (lipo). Lip heeft dus niets te maken met de lippen van de mond. In eerste instantie heeft lipoedeem ook helemaal niets te maken met obesitas.

Lipoedeem is een chronische aandoening van het vetweefsel en komt regelmatig voor. Volgens de laatste onderzoeken heeft 1 op de 10 westerse vrouwen hier mee te maken. In de meeste gevallen wordt het door de huisarts niet herkend en gaan de dames met lipoedeem zonder diagnose door het leven. Het komt alleen voor bij vrouwen omdat het XX-chromosoom bepalend is. In de hele wereld zijn er twee gevallen beschreven van

mannen met lipoedeem, maar deze hebben dan ook een X-chromosoom te veel. De aandoening wordt meestal pas zichtbaar in de pubertijd, na een zwangerschap, of tijdens/na de overgang. Je kunt wel zeggen dat hormonen een belangrijke rol spelen in het ontstaan van lipoedeem. Tijdens deze verschillende levensfasen ontstaan er bij dit syndroom grote hoeveelheden ongelijkmatig verdeeld vet onder de huid van de billen, heupen, buik, dijen, knieën en onderbenen. Bij 1/3 van de vrouwen met lipoedeem zijn ook de armen aangedaan. Een typisch fenomeen is dat de voeten en de handen ervan gevrijwaard blijven.

Lipoedeem kent verschillende stadia en ook verschillende typen.

Typering volgens Schrader: classificatie op basis van anatomische lokalisatie.

Stadiëring volgens Strößenreuther, Meier -Vollrath en Schmeller: classificatie op basis van huidveranderingen.

Typering

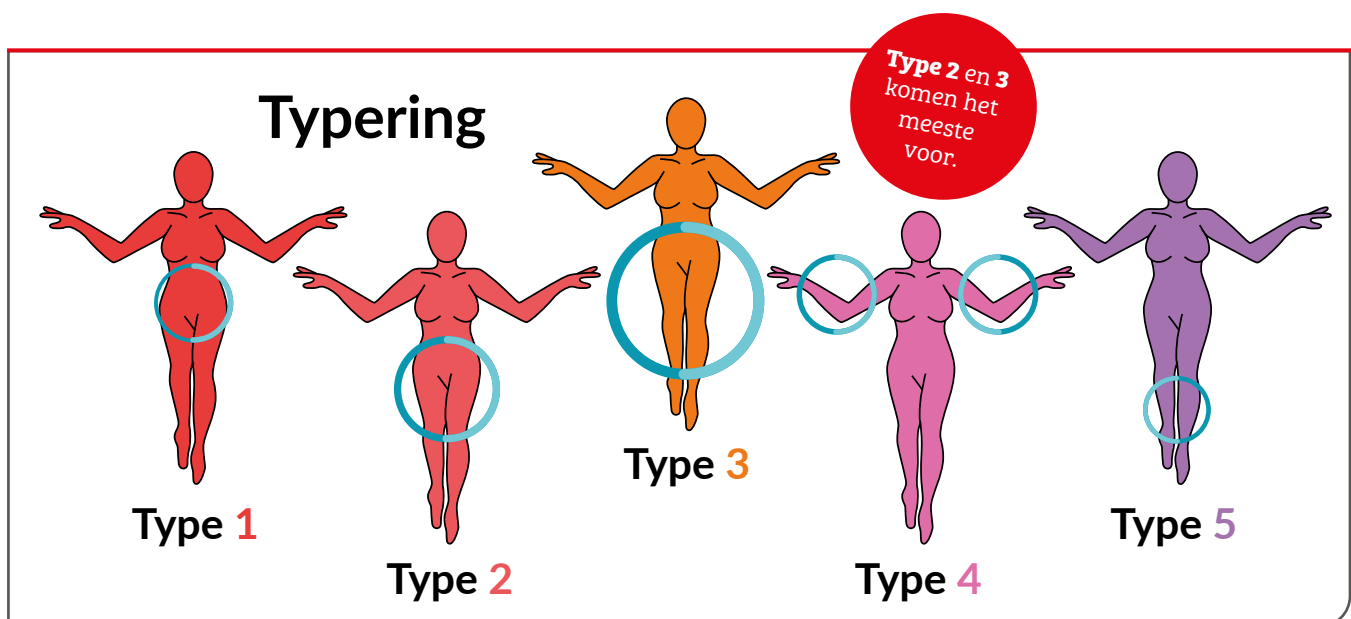
Bij **type 1** zit het lipoedeem rondom de heupen

Bij **type 2** zijn ook de bovenbenen tot en met de knieën aangedaan

Bij **type 3** doen ook de onderbenen tot de enkels mee

Bij **type 4** (vaak in combinatie met type 1, 2 of 3) hebben de armen lipoedeem

Bij **type 5** is er alleen lipoedeemweefsel aanwezig in het onderbeen van knie tot enkel »



Ready to **START...**



Boordevol
links & informatie
over de
wondzorg



www.startwondverzorging.nl



De site www.startwondverzorging.nl
is het startpunt voor iedereen die iets wil
weten over wondzorg.



startwondverzorging@gmail.com

2.358
volgers

Vind ons ook op:  

www.startwondverzorging.nl is een initiatief van het Nederlands Tijdschrift voor Wondzorg

» **Stadiëring:** de ernst van het lipoedeem kun je onderverdelen in verschillende stadia.

Stadium 1: de huid is zacht, heeft een wat 'sinaasappelachtige' structuur.

Stadium 2: de huid krijgt een grovere structuur, is meer oneffen met verharde plekken.

Stadium 3: de huid vertoont grovere stukken vetweefselverandering, is soms 'walnootachtig' van structuur en de benen kunnen veranderen qua vorm.

Als er bijkomend veneus- en/of lymfoedeem optreedt dan spreken sommige landen van **stadium 4**. In Nederland noemen we dit lipoedeem met oedeem. Vroeger werd dit lipolymfoedeem genoemd.

In eerste instantie voelt de huid bij lipoedeem zacht aan, later kan een wat grovere structuur optreden, vooral ook in het geval van overgewicht. De eenmaal te veel opgeslagen vetcellen zullen moeilijk of niet meer kunnen verbranden om energie te leveren. De 'verkeerde' vetcellen bij lipoedeem zijn vergroot. Deze vergrote vetcellen trekken vocht aan en houden vocht in de vetcel vast. De huid wordt dan stugger en onregelmatiger. Bij de dijbenen kunnen fijne putjes ontstaan, ook wel 'sinaasappelhuid' of 'cellulitis' genoemd. Door een verhoogde kwetsbaarheid van de haarvaatjes in het vetweefsel kunnen gemakkelijker bloeduitstortingen optreden.

Als de huid en het onderliggend vetweefsel vanaf stadium 2 gaan uitdijen aan de binnenkant van de benen, en de knieën bij type 2 en 3, kan de huid tegen elkaar gaan schuren wat lopen moeilijker maakt. Hierdoor kan er een typisch looppatroon optreden. **(zie afbeelding pag. 21)**

Naast het vinden van goed passende kleding (soms kan er wel 2 tot 3 maten verschil zijn in een T-shirt en broek), ervaart vrijwel iedereen met lipoedeem een pijnlijk, gezwollen gevoel in het aangedane deel van de benen, zeker vanaf de stadia 2 en 3.

De huid kan erg sensibel voor aanrakingen zijn en vooral de scheenbenen zijn pijnlijk bij druk, bijvoorbeeld bij het dragen van therapeutisch elastische kousen of zwachtels.

In de loop of aan het einde van de dag nemen de klachten »



» vaak toe, vooral als het ook warm is. Vermoeidheid in de benen is een veelgehoorde klacht en lichamelijke inspanning is lastig. Vaak zijn mensen met lipoedeem hypermobiel, en hebben ze naar binnen staande knieën (X-benen) en doorgezakte voeten.

De oorzaak van lipoedeem is niet bekend. Erfelijke factoren lijken een rol te spelen; het komt in sommige families vaker voor. Vaak wordt dan gezegd dat je 'nu eenmaal zo bent gebouwd'. Er is echter geen keihard bewijs dat lipoedeem erfelijk is.

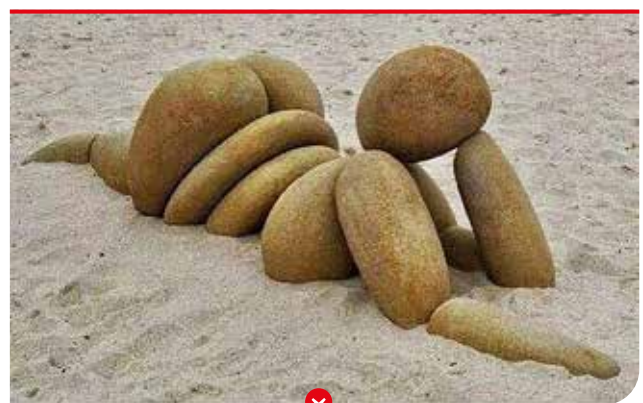
Zeker is dat het niet veroorzaakt wordt door lymfoedeem en dat niet iedereen met obesitas lipoedeem heeft. Wel kan bij lipoedeem chronische oedeem ontstaan, veelal veroorzaakt door bijkomend overgewicht. Door ervoor te zorgen dat er een gezond en gebalanceerd voedingspatroon gevolgd wordt en er voldoende lichamelijke activiteiten worden ondernomen, kan voorkomen worden dat stadium 1 overgaat in 2, 3 of zelfs 4. Voor een gezond gewicht is het belangrijk om net zoveel te eten als wat er door het lichaam wordt verbrand. Er moet een 'calorische balans' zijn. Te veel, te weinig of bewerkt eten zorgt ervoor dat het lichaam uit balans raakt. Met als gevolg mogelijke ontstekingsreacties (inflammaties). Die ontstekingsreacties veroorzaken pijn en vermoeidheid. Onbewerkt eten, vezels en gezonde vetten helpen om het immuunsysteem te verbeteren (en hebben daardoor een zogenaamde anti-inflammatoire werking). Veel vrouwen met lipoedeem hebben minder last van pijn als ze letten op goede voeding. Er bestaan tegenwoordig diëtisten die gespecialiseerd zijn in lipoedeem.

Bij lipoedeem is het bewegingsapparaat vaak minder sterk. De banden van enkels, voeten en knieën zijn zwak, de spierkracht is minder, en het ondersteunende bindweefsel is slapper. Het zijn aspecten die negatieve gevolgen hebben voor een optimale of juiste houding. Spiermassa, en daarmee ook spierkracht, wordt minder op het moment dat spieren weinig gebruikt worden. Lang zitten of staan is daarom niet goed voor de spieren. Maar omgekeerd is het ook zo: weinig spierkracht leidt ook tot inactiviteit. Bij lipoedeem is er naar schatting gemiddeld 30% minder spierkracht en die vermindering zorgt voor inactiviteit. Omdat het lymfsysteem bovendien volledig afhankelijk

is van de spierpompfunctie voor het afvoeren van vocht, kan er veneus oedeem en/of lymfoedeem ontstaan. Er wordt aangeraden om onder de juiste omstandigheden te sporten bij een fysiotherapeut die hierin gespecialiseerd is.

Zoals eerder gezegd, lijden vrouwen met lipoedeem regelmatig aan overgewicht en/of obesitas; naar schatting heeft 70% tot 80% overgewicht. Dit heeft te maken met een bepaald soort hormoon (leptine) dat in een normale situatie een verzadigdheidsgevoel na het eten afgeeft, maar verstoord is bij lipoedeem. Ook worden diabetes, hartklachten en spataderen op de onderbenen regelmatig gezien.

Het nut van compressietherapie bij lipoedeem zal in een van de volgende edities uitvoerig worden besproken, maar nu heb je enigszins een idee wat het eigenlijk is en waarom er dames zijn met slanke tailles met daaronder stevige heupen, dikke billen en benen, die de hele dag pijn ervaren en vermoeide benen hebben. Dus, om op de titel van dit artikel terug te komen 'lipoedeem, een echt probleem?'... ja, en dan vooral bij de awareness van deze aandoening en de struggle waar lipoedeempatiënten mee te maken hebben. ■



'Bondi Venus'... Dennis Kalous... recycled sandstone boulders.
Sculpture By The Sea 2010

1. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33170068/>
2. <https://www.magonlinelibrary.com/doi/epub/10.12968/jowc.2020.29.Sup11b.1>
3. [Lymfoedeem.nl](https://www.lymfoedeem.nl) NL-Net
4. <https://www.lipoedeem-dietisten.nl>