



# Lipoedeem en behandeling

informatie voor patiënten

INLEIDING	3
WAT IS LIPOEDEEM?	4
SYMPTOMEN VAN LIPOEDEEM	5
Opstapeling van vetweefsel	
Pijn en andere klachten	
WAAROM ONTWIKKELT IEMAND LIPOEDEEM?	7
HOE WORDT DE DIAGNOSE GESTELD?	9
Gelijkaardige aandoeningen	
Diagnose en evaluatie lipoedeem	
HOE WORDT LIPOEDEEM BEHANDELD?	11
CONSERVATIEVE BEHANDELING	12
Kinesitherapeut	
Bandagist	
Diëtist	
Psycholoog of sociaal assistent	
Educatie	
Zelfmanagement	
CHIRURGISCHE BEHANDELING	15
Bariatrische ingreep	
Liposuctie	
FEITEN EN FABELS OVER LIPOEDEEM	17
HET CENTRUM VOOR LYMFOEDEEM/LIPOEDEEM	18
HET VAATCENTRUM	20

Lipoedeem is een chronische stoornis in de aanmaak van vetweefsel, waardoor vet zich onderhuids opstapelt. In deze brochure geven we u meer informatie over de aandoening zelf, de symptomen ervan en de mogelijke behandelingen.

De informatie in deze brochure volgt de meeste recente Europese richtlijn voor de behandeling van lipoedeem, gepubliceerd in januari 2020.

## WAT IS LIPOEDEEM?

Lipoedeem is een chronische aandoening en betekent letterlijk ‘vetop-hoping’. Het is een stoornis in de aanmaak van het vetweefsel waar-door vet zich onderhuids opstapelt. Die opstapeling is ongelijk verdeeld over het lichaam. Lipoedeem komt voornamelijk voor bij vrouwen.

### LIPOEDEEM VERSUS OVERGEWICHT

Lipoedeem is niet hetzelfde als overgewicht hebben of obees zijn. Een groot deel van de personen met lipoedeem heeft echter wel overgewicht of obesitas. Dat overgewicht verergert het lipoedeem. Als uw lichaamsgewicht toeneemt, kan het lipoedeem ook toene-men. Als uw gewicht stabiel blijft, is het lipoedeem niet progressief.

### LIPOEDEEM VERSUS LYMFOEDEEM

Lipoedeem is ook niet hetzelfde als lymfoedeem, waarbij lymfevocht zicht opstapelt in de weefsels. Slechts bij een deel van de personen met lipoedeem is er ook werkelijk oedeem aanwezig. Lymfoedeem veroorzaakt geen lipoedeem, maar bij patiënten met overgewicht kan een lymfoedeemcomponent ontstaan omwille van hun zwaarlijvigheid.



Persoon met opstapeling van vetweefsel ter hoogte van bovenbenen en onderbenen.

## SYMPTOMEN VAN LIPOEDEEM

### OPSTAPELING VAN VETWEEFSEL

Een eerste belangrijk kenmerk van lipoeedem is de opstapeling van vetweefsel dat ongelijk verdeeld is over het lichaam. Meestal situeert die opstapeling zich ter hoogte van de onderbenen, de binnenkant van de knieën, de dijen en de heupen. Soms zijn ook de armen aangedaan. In tegenstelling tot oedeem dat veroorzaakt wordt door een slechte werking van het lymfe- of bloedvatstelsel, stapelt het vetweefsel zich in het geval van lipoeedem nooit op ter hoogte van de handen of voeten. Bij lipoeedem worden er ook geen putjes in de huid gedrukt.

## PIJN EN ANDERE KLACHTEN

Een tweede belangrijk kenmerk van lipoedeem is de aanwezigheid van pijn en andere klachten, zoals een zwaartegevoel en ongemak in de benen en/of de armen waar lipoedeem aanwezig is.

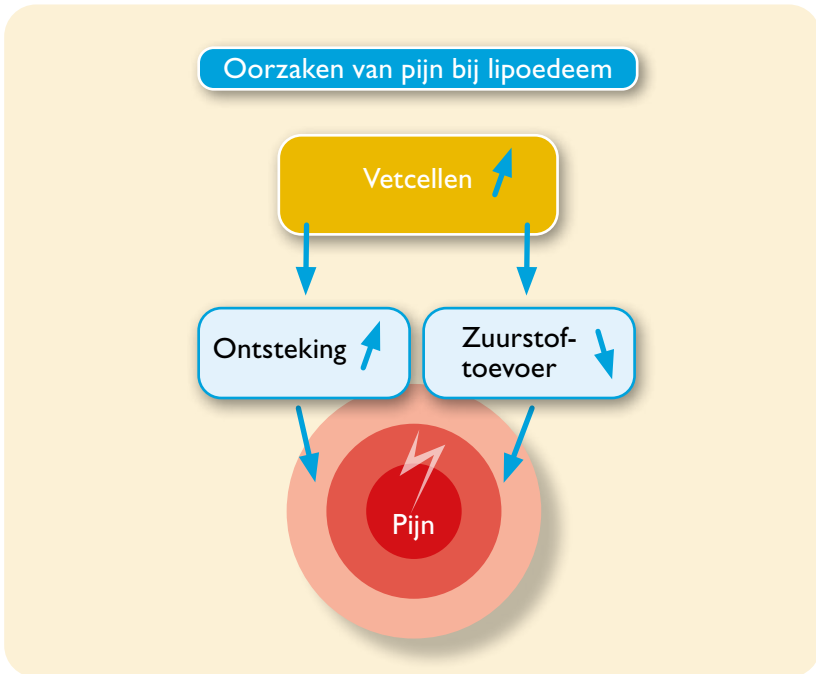
Samengevat komen de volgende symptomen het meest voor bij lipoedeem. Meestal treden ze op ter hoogte van de benen, maar ze zijn mogelijk ook aanwezig in de armen.

- ✓ Zwaartegevoel
- ✓ Ongemak of last
- ✓ Pijn (spontaan of door externe druk)
- ✓ Cellulitis (sinaasappelhuid)
- ✓ Problemen bij het lopen door een schurende huid
- ✓ Gewichtsproblemen zonder andere aanwijsbare oorzaak. Vaak zijn al talloze dieetpogingen ondernomen met weinig of slechts een kortdurend resultaat. Daarom is het belangrijk dat personen met lipoedeem daarin begeleid worden.

Daarnaast hebben personen met lipoedeem vaak een laag zelfbeeld en hebben ze het moeilijk om zichzelf te aanvaarden. Het schoonheidsideaal van onze huidige maatschappij is daarvan de voornaamste oorzaak. Soms ontwikkelen personen met lipoedeem ook eetstoornissen. Het is erg belangrijk om die te behandelen. Personen met lipoedeem kunnen door het gebrek aan zelfaanvaarding en een eventuele eetstoornis psychologisch kwetsbaar zijn, wat een negatieve invloed heeft op de pijngewaarwording. De impact van die psychologische problemen wordt echter vaak onderschat.

## WAAROM ONTWIKKELT IEMAND LIPOEDEEM?

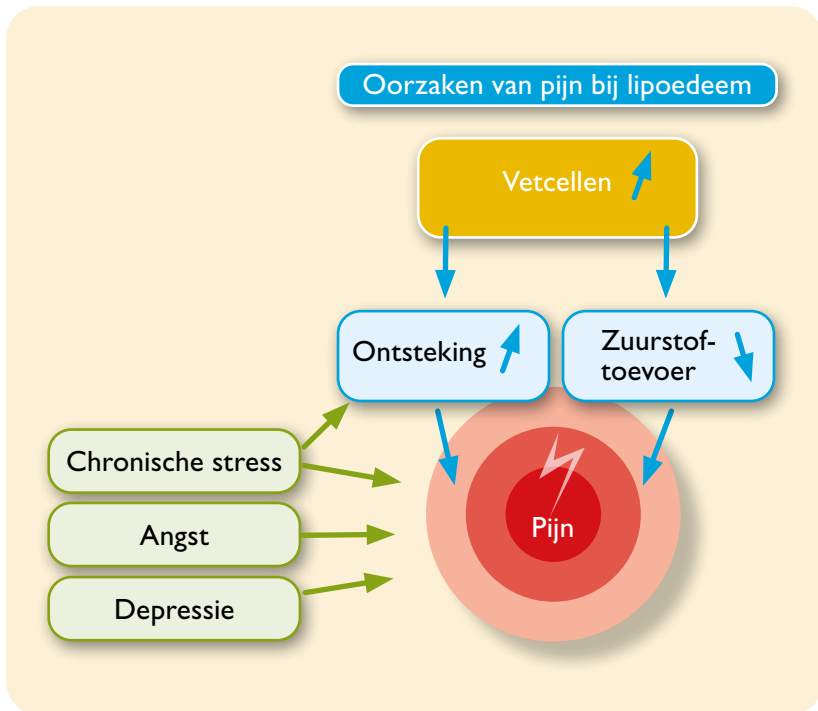
Eén van de voornaamste klachten als gevolg van lipoedeem is de toename van het lichaamsgewicht en de daarmee gepaard gaande toename van het volume van de benen en soms ook de armen. De oorzaak daarvan is de toename van vetweefsel. In dat uitgezet weefsel ontstaat een hormonale reactie, die leidt tot een ontsteking van de vetcellen en onvoldoende zuurstoftoevoer naar die cellen. Die reacties verklaren gedeeltelijk waarom personen met lipoedeem pijn ervaren (zie onderstaande illustratie).



Toename van vetcellen door gewichtstoename leidt tot ontstekingsreacties en verminderde zuurstoftoevoer naar de vetcellen. Dit veroorzaakt pijn.

Daarnaast hebben psychosociale factoren een belangrijke invloed op de gewaarwording van pijn. Zo kan chronische stress de ontstekingsreactie doen toenemen. Ook andere psychosociale factoren, zoals angst, depressie of een posttraumatische stressstoornis, verergeren de ontsteking van de vetcellen en daardoor ook de pijn (zie onderstaande illustratie).

Personen met lipoedeem belanden op die manier vaak in een vicieuze cirkel: psychosociale factoren doen de ontstekingsreactie toenemen en creëren daardoor meer pijn en bijgevolg meer stress, wat opnieuw een negatieve invloed heeft op de pijn.



Effect van psychosociale factoren op de pijngewaarwording



# HOE WORDT DE DIAGNOSE GESTELD?

## GELIJKAARDIGE AANDOENINGEN

Voor de diagnose van lipoedeem gesteld kan worden, moeten andere mogelijke oorzaken van de volumetoename uitgesloten worden: **lymfoedeem**, **obesitas** en **lipohypertrofie**.

- **Lymfoedeem** is een aandoening waarbij lymfevocht zich opstapelt in de weefsels waardoor zwelling kan ontstaan op verschillende plaatsen in het lichaam. Lymfoedeem kan echter ook aanwezig zijn bij personen met lipoedeem. De diagnose van lymfoedeem moet in dat geval bevestigd worden door een lymfoscintigrafie.
- **Obesitas** is een aandoening waarbij globale vetophoping optreedt zonder klachten. Personen met lipoedeem hebben vaak ook obesitas, maar het zijn wel twee verschillende aandoeningen.
- **Lipohypertrofie** is een aandoening waarbij vetophoping optreedt in de benen en soms in de armen, maar zonder pijn of andere klachten.

## DIAGNOSE EN EVALUATIE LIPOEDEEM

Het stellen van de effectieve diagnose en de evaluatie van het lipoeedeem verloopt in enkele stappen.

### X Anamnese:

vragen over gewichtsveranderingen en start van de klachten

### X Lichamelijk onderzoek:

ongelijkmatige vetverdeling en cuff-sign (een insnoering ter hoogte van de enkel zoals op de foto hiernaast)

### X Zorgvuldig onderzoek door de kinesitherapeut:

volumemetingen, evaluatie van de pijn, spierkrachtmeting, functioneren

### X Voedingsanalyse

### X Evaluatie van het mentaal welbevinden



## HOE WORDT LIPOEDEEM BEHANDELD?

De behandeling van lipoedeem bestaat vooral uit het verminderen van de symptomen, maar moet ook gericht zijn op het uitsluiten van factoren die het lipoedeem negatief beïnvloeden. Daarom is een juiste diagnose noodzakelijk. Onderstaand kader geeft een overzicht van de belangrijkste pijlers in de behandeling van lipoedeem.

- ✓ Oefentherapie
- ✓ Compressie
- ✓ Gewichtscontrole
- ✓ Psychosociale behandeling
- ✓ Zelfmanagement
- ✓ Liposuctie

De behandeling is in de eerste plaats een **conservatieve behandeling** en duurt minstens 12 maanden. De belangrijkste component van de conservatieve behandeling is een verandering van levenspatronen met de nadruk op meer bewegen, compressie en gewichtscontrole, indien nodig in combinatie met psychologische en/of sociale hulp. Verder is een goede educatie belangrijk, zodat de persoon met lipoedeem de aandoening beter begrijpt en in staat is zichzelf te behandelen.

Een aantal **chirurgische behandelingen** onder de vorm van bariatrische chirurgie en liposuctie zijn mogelijk bij bepaalde patiënten.

Medicatie heeft weinig zin. Manuele lymfedrainage en vochtafdrijvende medicatie worden ook niet beschouwd als mogelijke behandelingen van lipoedeem.

## CONSERVATIEVE BEHANDELING

De conservatieve behandeling bestaat uit een multidisciplinaire aanpak en wordt het best uitgevoerd in een centrum met ervaring in de behandeling van lipoedeem. Verschillende zorgverleners spelen een belangrijke rol in de conservatieve behandeling.

### KINESITHERAPEUT

Om het dagelijks functioneren en de fysieke activiteit te verbeteren, is het belangrijk om oefentherapie op te starten. Die oefentherapie vermindert de ontsteking van het vetweefsel en doet de pijn afnemen. Daarnaast zal de spierkracht en het algemeen uithoudingsvermogen toenemen, waardoor u beter gaat functioneren. Ook mentaal zal u zich sterker voelen.

De oefentherapie bestaat uit een combinatie van spierversterkende oefeningen en uithoudingsoefeningen die geleidelijk worden opgebouwd. Bij de start van het oefenprogramma is het belangrijk om een persoonlijk doel te formuleren.



### BANDAGIST

De bandagist past compressietherapie toe in de vorm van compressiekousen. Dat doet de ontsteking in het weefsel afnemen en de pijn ver-

minderen. Verder geeft het dragen van compressiekousen meer bewegingsvrijheid, omdat de huid van de benen minder tegen elkaar schuurt.

Wat betreft het type kous, hebben vlakbrei- en maatwerkkousen de voorkeur. Let wel op voor insnoering van de kous ter hoogte van de enkel. Als de aanschaffing van een vlakbreikous of maatwerk-kous financieel niet haalbaar is, kan u ook een rondbrei- of standaardkous proberen. De compressiekous wordt het best opgemeten door een bandagist die ervaring heeft met het opmeten van compressiekousen bij personen met lipoedeem.

Als er sprake is van een duidelijke lymfoedeemcomponent, is een intensieve windeling nodig vooraleer de compressiekousen worden opgemeten en gedragen.



## DIËTIST

Het lichaamsgewicht stabiel houden en overgewicht verminderen is enorm belangrijk. Lipoedeem is niet progressief, maar obesitas wel. En wanneer obesitas toeneemt, verergert ook het lipoedeem.

De volgende principes zijn belangrijk bij het aanpassen van het eetpatroon (zie ook de brochure 'Voeding en lipoedeem'):

- ⊙ Vermijd diëten op korte termijn.
- ⊙ Houd rekening met de energiebalans.
- ⊙ Houd rekening met ontstekingswerende en ontstekingsuitlokkende effecten van voeding.
- ⊙ De begeleiding van een diëtist is aangeraden in het kader van een gewichtscontrole op lange termijn.

De diëtist kan u ook doorverwijzen voor bariatrische chirurgie. Meer daarover vindt u verder in deze brochure.

## PSYCHOLOOG OF SOCIAAL ASSISTENT

Personen met lipoedeem hebben het vaak moeilijk om hun lichaam te aanvaarden. Andere veelvoorkomende problemen zijn een laag zelfbeeld en moeilijk met stress kunnen omgaan. Een screening aan de hand van een vragenlijst is noodzakelijk om deze belangrijke psychologische symptomen op te merken. Indien er symptomen aanwezig zijn, moet er psychologische begeleiding aangeboden worden.

## EDUCATIE

Goede en voldoende educatie is belangrijk in de behandeling, omdat u zo beter weet en begrijpt wat lipoedeem is en vooral wat lipoedeem niet is. Pijn moet worden begrepen als een ontregelde reactie of een overreactie van het stresssysteem. De intense pijn die wordt ervaren, is niet gelijk aan de pijn die het gevolg is van de ontstekingsreactie, maar is een versterkte pijn omwille van chronische stress, angst en depressie. Door pijneducatie kan u strategieën ontwikkelen om de pijn aan te pakken door de stress te verlichten.

## ZELFMANAGEMENT

Zelfmanagement is de mogelijkheid om de symptomen, behandeling en gevolgen van uw lipoedeem zelf te managen.

Er wordt een doel vooropgesteld en een plan gemaakt om dat doel te realiseren. Dat plan voert de patiënt met lipoedeem uit. Nadien controleert de patiënt zelf het resultaat en stuurt die bij waar nodig. De patiënt neemt zelf zijn behandeling in handen en wordt daarin ondersteund door de hulpverleners die een coachende rol op zich nemen.

Patiënten met lymfoedeem, al dan niet in combinatie met lipoedeem, komen in aanmerking voor het multidisciplinair zorgprogramma. In dat programma komen gedurende één tot drie weken, afhankelijk van de uitgebreidheid, al de verschillende aspecten van de conservatieve behandeling aan bod. Meer informatie daarover vindt u in de brochure 'Multidisciplinair zorgprogramma lymfoedeem'.

## CHIRURGISCHE BEHANDELING

Als een conservatieve behandeling onvoldoende resultaat geeft, kan een chirurgische ingreep overwogen worden.

## BARIATRISCHE INGREEP

De diëtist kan u doorverwijzen voor een bariatrische ingreep. Dat is een effectieve manier om gewicht te verliezen en biedt een oplossing wanneer dat niet op een conservatieve manier lukt of wanneer uw gewicht niet stabiel blijft. Vooral personen met een BMI  $\geq 40$  kg/m<sup>2</sup> komen in aanmerking voor deze ingreep. Bij patiënten met een BMI  $\geq 35$ -40 kg/m<sup>2</sup> kan de ingreep overwogen worden.

## LIPOSUCTIE

Bij een liposuctie wordt vet weggezogen. Dat wordt niet bij elke persoon met lipoedeem aangeraden, omdat de ingreep beschadiging van de lymfevaten en dus indirect lymfoedeem tot gevolg kan hebben. Een liposuctie is enkel een behandelingsoptie na interdisciplinair overleg en op voorwaarde dat de ingreep in een gespecialiseerd centrum gebeurt.

Om het traject van liposuctie op te starten, moet aan de volgende voorwaarden voldaan zijn.

- De patiënt moet gedurende 12 maanden een conservatieve behandeling gevolgd hebben, die bestaat uit educatie, huidzorg, compressietherapie, oefeningen en een dieet in geval van overgewicht.
- De patiënt moet voldoende inzicht hebben in het doel van liposuctie. Het doel is niet het volume verminderen, maar wel het functioneren verbeteren.
- Het lichaamsgewicht is minstens 12 maanden stabiel.
- De patiënt wordt preoperatief gescreend om eetstoornissen of relevante gezondheidsproblemen uit te sluiten.
- De patiënt is bereid en heeft de mogelijkheid om compressiekousen te dragen na de ingreep.



## FEITEN EN FABELS OVER LIPOEDEEM

FEIT	FABEL
✓ Overgewicht hebben is niet hetzelfde als lipoedeem hebben.	✗ Iemand is zwaarlijvig, dus heeft lipoedeem.
✓ Overgewicht en obesitas zijn progressief en maken het lipoedeem erger. Lipoedeem zelf is niet progressief als uw gewicht stabiel blijft.	✗ Lipoedeem is progressief.
✓ Lipoedeem ontstaat onder invloed van hormonen die gevormd worden door het vetweefsel.	✗ Lipoedeem ontstaat tijdens de pubertijd en neemt toe tijdens periodes van hormonale veranderingen.
✓ Een liposuctie wordt toegepast om het functioneren van de persoon met lipoedeem te verbeteren.	✗ Een liposuctie geneest lipoedeem.
✓ Manuele lymfedrainage heeft geen effect op het lipoedeem zelf.	✗ Manuele lymfedrainage moet toegepast worden bij elke persoon met lipoedeem.
✓ Diëten en bewegen zijn de belangrijkste onderdelen van de behandeling van lipoedeem.	✗ Diëten en bewegen helpen niet.
✓ U speelt zelf een belangrijke rol in de behandeling van uw lipoedeem.	✗ U kan zelf niets doen aan uw lipoedeem.
✓ Compressiekousen zorgen voor minder klachten en verbeteren de beweeglijkheid.	✗ Compressiekousen dragen heeft geen zin.

# HET CENTRUM VOOR LYMFOEDEEM/ LIPOEDEEM

## WAT?

In het centrum voor lymfoedeem/lipoedeem kan u terecht voor:

- informatie over lipoedeem, de behandeling ervan en de rol die u zelf kan spelen in die behandeling;
- de evaluatie en opvolging van het lipoedeem;
- advies over de behandeling van lipoedeem en eventuele aanpassingen daarvan;
- het opmeten van compressiekousen en ander compressiemateriaal.

Als er ook sprake is van lymfoedeem, kan u in het centrum terecht voor een intensieve behandeling of deelnemen aan het multidisciplinaire zorgprogramma. Meer informatie daarover vindt u in de brochures 'Lymfoedeem en behandeling' en 'Multidisciplinair zorgprogramma lymfoedeem'.

Het centrum organiseert informatiesessies over:

- klinische evaluatie en conservatieve behandeling van lipoedeem;
- kousen en andere compressiematerialen;
- voeding en lymfoedeem/lipoedeem.

## WAAR?

Het centrum voor lymfoedeem/lipoedeem bevindt zich in UZ Leuven, campus Pellenberg.

## WANNEER?

- Multidisciplinaire opvolgraadpleging: op donderdagnamiddag
- Opvolgraadpleging: op maandag, woensdag en vrijdagnamiddag
- Raadpleging bij de bandagist: op woensdag, donderdag en vrijdagnamiddag

U kan telefonisch een afspraak maken voor een raadpleging of behandeling in het centrum voor lymfoedeem/lipoedeem op het nummer 016 34 68 50. U kan ook per mail uw vragen stellen via [lymfoedeem@uzleuven.be](mailto:lymfoedeem@uzleuven.be).

# HET VAATCENTRUM

## WAT?

In het vaatcentrum kan u terecht voor:

- het stellen van de diagnose van lipoedeem;
- advies en een plan voor de conservatieve en chirurgische behandeling van lipoedeem.

## WAAR?

Het vaatcentrum bevindt zich in UZ Leuven, campus Gasthuisberg.

## WANNEER?

- Eerste multidisciplinaire raadpleging lymfoedeem/lipoedeem: op vrijdagnamiddag

U kan telefonisch een afspraak maken voor een multidisciplinaire raadpleging lymfoedeem/lipoedeem op het nummer 016 34 68 50. U kan ook per mail uw vragen stellen via [lymfoedeem@uzleuven.be](mailto:lymfoedeem@uzleuven.be).







© december 2020 UZ Leuven

Overname van deze tekst en illustraties is enkel mogelijk na toestemming van de dienst communicatie UZ Leuven.

Ontwerp en realisatie

Deze tekst werd opgesteld door het centrum voor lymfoedeem/lipoedeem in samenwerking met de dienst communicatie.

U vindt deze brochure ook op [www.uzleuven.be/brochure/701252](http://www.uzleuven.be/brochure/701252).

Opmerkingen of suggesties bij deze brochure kunt u bezorgen via [communicatie@uzleuven.be](mailto:communicatie@uzleuven.be).

Verantwoordelijke uitgever  
UZ Leuven  
Herestraat 49  
3000 Leuven  
tel. 016 33 22 11  
[www.uzleuven.be](http://www.uzleuven.be)

 mynexuzhealth



Raadpleeg uw medisch dossier  
via [www.mynexuzhealth.be](http://www.mynexuzhealth.be)  
of download de app

