

**Lipoedeem** betekent letterlijk: vet- en vochtophoping. Gezwollen, pijnlijke voeten en benen zijn het gevolg

wat is het?

Hoe herken ik lipoedeem?

Lipoedeem is een pijnlijke, chronische ziekte. De aanmaak van vetweefsel is verstoord, evenals de afvoer van vocht via de lymfvaten. Hierdoor hopen vet en vocht zich op in de weefsels onder de huid. Dit gebeurt vooral op de heupen, bovenbenen en knieën, soms rond de enkels of de armen. Het ziekteresultaat varieert van een zachte huid en een minimale figuurverandering tot een huid die walnootachtig oogt en benen met een sterk afwijkende vorm (of iemand een gevoerde rijbroek aanheeft).

Lipoedeem kan leiden tot deze klachten:

- een zwaar gevoel in de benen
- pijn in de (opgezwollen) benen
- cellulitis (sinaasappelhuid)
- snel blauwe plekken
- problemen bij het lopen (door schurende huid).

Een kenmerk is ook dat de kledingmaat van het boven- en onderlichaam twee tot drie maten verschillen.

Lees meer over lipoedeem en vind een huidtherapeut bij u in de buurt via **huidtherapie.nl**

Nederlandse Vereniging van Huidtherapeuten (NVH)  
Postbus 220  
6900 AE ZEVENAAR  
T 026 - 320 04 08  
E [info@huidtherapie.nl](mailto:info@huidtherapie.nl)  
W [www.huidtherapie.nl](http://www.huidtherapie.nl)



Voor informatie en/of een consult neemt u contact op met:

Lipoedeem

lekker in je vel met de huidtherapeut



NEDERLANDSE VERENIGING VAN  
**HUIDTHERAPEUTEN**





#### Janine Vermeulen (47)

"Eerst had ik het niet zo in de gaten. Maar wandelen ging me tegenstaan en broeken pasten niet meer. Via de huisarts en diëtist probeer ik de lipoedeem en mijn gewicht onder controle te houden. Zij verwezen me naar de huidtherapeut om mijn lichaam te helpen het vocht af te voeren."

'Nu beweeg ik weer wat makkelijker. Heerlijk voelt dat'

Lipoedeem komt vrijwel uitsluitend bij vrouwen voor. Vast staat dat het geen gevolg is van teveel eten, maar overgewicht lijkt wel het proces te versnellen. Vaak begint of verergert lipoedeem bij een hormoonwisseling, bijvoorbeeld in de puberteit of na een zwangerschap. Soms speelt de menopauze of een aandoening, zoals een schildklierafwijking, een rol. Ook erfelijke factoren zijn belangrijk.

wat kan ik zelf doen?

- Sport en beweging stimuleren de vochtafvoer via de lymfvaten. Wandelen, zwemmen en beweegoefeningen (onder deskundige begeleiding) zijn zeer geschikt. Vermijd heel intensieve sporten en lichamelijk zwaar werk.
- Voorkom of verminder overgewicht. Een diëtist helpt u hierbij.
- De huid staat onder spanning en heeft extra verzorging nodig. Uw huidtherapeut adviseert.
- Als u therapeutische elastische kousen heeft: draag ze.
- Vermijd zo mogelijk extreme warmte en extreme kou.
- Probeer insectenbeten te voorkomen.
- Draag ruime, soepele kleding, zonder knellende randjes.



#### De huidtherapeut:

'Lipoedeem is een vervelende aandoening, dat blijkt ook weer bij Janine. Tijdens de behandeling stimuleer ik de vochtafvoer. Hierdoor verminderen de omvang van de benen en het zware gevoel of de pijn. Dat maakt het makkelijker om te bewegen. Bewegen houdt de gewichtstoename binnen de perken en zorgt ervoor dat je je beter voelt.'

'Een minder zwaar gevoel in de benen en minder pijn. Dat is grote winst'

wat doet de huidtherapeut?

Dat is afhankelijk van het ziektebeeld en vooral van het stadium van het lipoedeem. Bij de totale behandeling past de huidtherapeut vaak meerdere behandelmethoden toe. Tezamen vormen ze oedeemtherapie.

#### manuele lymfdrainage

De zacht pompende beweging van de handen op en rondom het oedeemgebied, stimuleert het fijne netwerk van de lymfvaten direct onder de huid. Dit stimuleert de vochtopname door de lymfvaten en verhoogt de afvoer van weefselvocht.

#### oedeem- en fibrosegrepen

De oedeemgrepen leiden vocht door het weefsel naar een plaats waar het gemakkelijker wordt opgenomen. Fibrosegrepen maken verhard weefsel (fibrose) soepeler.

#### ambulante compressietherapie

De combinatie van zwachtelen en bewegen ondersteunt de vochtafvoer.

#### Nederlandse Vereniging van Huidtherapeuten (NVH)

De NVH is de beroepsvereniging van de huidtherapeuten in Nederland. De NVH ontwikkelt kwaliteitsbeleid, organiseert bij- en nascholingsprojecten, is aangesloten bij de Klachtencommissie Paramedici Eerstelijns (KCP) en de NVH is vertegenwoordigd in de Stichting Kwaliteitsregister Paramedici (KP).

Kijk voor meer informatie over lipoedeem en huidtherapie op [huidtherapie.nl](http://huidtherapie.nl)

#### lymfataping

De tape trekt de huid een heel klein beetje omhoog, waardoor in de huid en de onderliggende weefsels meer ruimte komt. Door ademhalings- en beweegoefeningen verplaatst het vocht zich de gewenste kant op.

#### lymfapress

Dit drukgolfapparaat stimuleert de vochtafvoer.

#### zwachtelen

De zwachtels helpen voorkomen dat het vocht terugvloeit naar net behandelde weefsels.

#### elastische kous

Ook de therapeutische elastische kous geeft tegendruk aan het vocht in de ledematen en zorgt voor het behoud van het verkregen resultaat.

#### U bent ook zonder verwijzing welkom

U bent van harte welkom bij de huidtherapeut, ook zonder verwijzing. De vergoedingen verschillen sterk per zorgverzekeraar. Uw eigen zorgverzekeraar vertelt u welke rechten op vergoeding u heeft.