

1 ÅRSAGER

- Medfødt (arveligt eller enkeltstående).
- Kan udløses af ændring i hormonbalancen i forbindelse med pubertet, graviditet, menopause og ved hormonbehandling.
- Kan udløses i forbindelse med trauma.

2 SMERTER (HUD)

- Det påvirkede område vil typisk være ekstremt ømt, mindste berøring gør ondt.
- Smertene kan variere i løbet af dagen.
- Smertene vil typisk forværres under fysisk aktivitet.
- Nervesmerter i hele kroppen vil kunne forekomme på sigt.

3 FYSISK AKTIVITET

- Kompression bør bæres på de berørte områder ved udøvelse af motion for at mindske evt. smerter.
- Milde til moderate motionsformer anbefales fx. vandgymnastik, trampolin, vibrationsplade eller yoga.

4 KOMPRESSIION

- Der findes forskellige udbydere, kommunerne bruger dem, de har en aftale med, men som patient har du frit leverandørvalg.
- Rund- og fladstrikket kompression, kompressionsklassen må ikke være for høj.

5 BEHANDLING

- Daglig hudpleje. Vask evt. med en vaskecreme og brug fugtighedscreme med lav pH-værdi.
- Fysisk aktivitet for at afhjælpe problematikken mht. lymfesystemet.
- Kompressionsstrømper til ben og kompression til overarme, til brug både dag og nat.
- Bandagering kan ligeledes være aktuelt.
- Kompressionsmaskine (eller mini-press maskine) kan sammen med kompression give et godt resultat, da lipødem påvirker lymfesystemet.
- Spis en sund og varieret kost, og hold en stabil vægt uden for store udsving.



Tak til Svenska Ödemförbundet for lån af billede

5 TING DU BØR VIDE OM LIPØDEM

www.dalyfo.dk



Lipødem er kronisk sygdom der kan ramme næsten alle kropsdele, men rammer oftest fra taljen og ned, dog sjældent fødder og hænder. Kendetegnet ved, at den mest rammer kvinder.

Hævelsen skyldes dårligt afløb af væske fra lymfesystemet, det overskydende væske opbygges mellem fedtcellerne og fibrosen.

Kronisk ødem kan bl.a. resultere i ændret udseende, spændinger og smerter.

Lipødem kan ikke kureres, oplever du en hævelse bør du kontakte din lymfeterapeut eller læge.

Lipødepatienter bliver ofte misforstået og får ikke den hjælp, der er nødvendig, da lipødem ofte forveksles med fedme.

Da der stadig mangler viden omkring lipødem er denne information kun vejledende.

Hold dig opdateret på www.dalyfo.dk hvor vi løbende vil opdatere, når der kommer ny viden.

Mød andre lipødemikere i vores patient gruppe på Facebook: "Lipødem gruppen i DALYFO"

1 ÅRSAGER

- Medfødt (arveligt eller enkeltstående).
- Kan udløses af ændring i hormonbalancen i forbindelse med pubertet, graviditet, menopause og ved hormonbehandling.
- Kan udløses i forbindelse med trauma.

2 SMERTER (HUD)

- Karsprængninger.
- Opmærksomhed på smerter forbundet med fedtvævet, typisk i ben eller overarme.
- Tendens til let at få blå mærker.
- Smerterne kan variere i forbindelse med aktivitet
- Åreknuder kan på sigt forekomme i kraft af belastningen af kredsløbet.
- Nervesmerter vil ligeledes typisk kunne optræde senere i forløbet.
- Daglig hudpleje anbefales, idet både ødemer og kompressionsbeklædningen virker udtørrende.

3 FYSISK AKTIVITET

- Milde til moderate motionsformer anbefales, motionsformen bør ikke belaste/ forværre ødemerne.
- Holdtræning, fx vandgymnastik, træning ved lymfeterapeut, motion ved gigtskolen, træning på trampolin (jumping fitness).

4 MEDICIN OG RISIKO

- Obs diuretika påvirker lymfesystemet negativt og anbefales ikke til behandling af lipødem.
- Smertelæge bør kontaktes for at finde de rigtige præparater til smertelindring.
- Undgå blodtryksmåling, blodprøvetagning og injektioner i de berørte kroppsdele.
- Lipødem viser sig som en inflammatorisk tilstand i fedtvævet.

5 BEHANDLING

- Daglig hudpleje.
- Fysisk aktivitet for at afhjælpe problematikken mht. lymfesystemet.
- Kompressionsstrømper til ben og kompression til overarme, til brug både dag og nat.
- Stabil vægt bør tilstræbes.
- Bandagering kan ligeledes være aktuelt.
- Kompressionsmaskine (eller mini-press maskine) kan sammen med kompression give et godt resultat, da lipødem påvirker lymfesystemet.



5 TING

SUNDHEDSFAGLIGT

PERSONALE BØR VIDE OM

LIPØDEM

www.dalyfo.dk



For mere information om lipødem, udredning og behandling:

- Bispebjerg Hospital - Dermatologisk/ Venerologisk afdeling
- Dansk Selskab for Fysioterapeutisk Lymfødembehandling
· www.lymfoedembehandling.dk
- Fysio- og Ergoterapi Thisted (IPC til behandling af patienter med ødem, lymfødeme og/eller lipødem i fysioterapeutisk regi)
· pri.rm.dk
- Herbst KL, Kahn LA, Iker E, et al. Standard of care for lipedema in the United States. Phlebology. May 2021