Hvad er lipødem?

Lipødem er en kronisk, arveligt betinget tilstand, hvor der er en usædvanlig (uforholdsmæssig) og smertefuld ophobning af fedtceller.

Den rammer næsten udelukkende kvinder og forveksles ofte med overvægt eller lymfødem, men adskiller sig på flere måder.

Fedtvævet samles symmetrisk i depoter, oftest fra taljen og ned, men det kan også forekomme på armene. Hænder og fødder er ikke påvirkede.

Selvom lipødem første gang er beskrevet i 1940, findes der begrænset forskning på området. Da der stadig mangler viden om lipødem, er denne information kun vejledende.

Hvorfor får man lipødem?

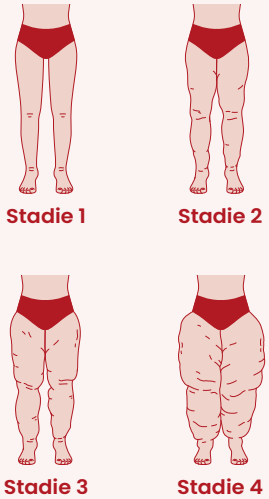
Tilstanden er medfødt - arveligt eller enkeltstående.

Lipødem udvikles ofte i puberteten eller ved andre hormonelle forandringer som graviditet og overgangsalder, men kan også udløses af en skade.

Hvordan stilles diagnosen?

Lægen kan normalt stille diagnosen på baggrund af sygehistorien (arvelighed eller anden sygdom) og de typiske kendetegn.

Stadieinddeling af lipødem



Typiske kendetegn

- Symmetrisk fordeling af fedt – begge ben/arme lige påvirket.
- Smerter og ømhed i det berørte væv.
- Let til blå mærker.
- Kold hud, spændt eller "gummi-agtig" fornemmelse.
- Fødder og hænder er normalt ikke forstørrede, hvilket hjælper med at skelne det fra lymfødem.
- Vanskeligt at tabe fedtet gennem diæt og motion, da det er hormonelt og genetisk påvirket.

Smerter

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

Behandling

Der findes ingen kur, men symptomer kan lindres:

- Kompressionsstrømper. Et af de vigtigste elementer i smerte-reduktionen. Kompressionen reducerer ikke det syge fedtvæv, men det elastiske og personligt tilpassede materiale giver et konstant tryk, der lindrer.
- Manuel lymfedrænage ved specialuddannet fysioterapeut. Bandagering kan ligeledes være aktuelt.
- Daglig hudpleje med fugtighedscreme med lav pH-værdi.
- Motion med lav belastning (svømning, cykling, vandgymnastik).
- Sund kost (ikke en kur, men kan hjælpe med generel inflammation).
- Lægeordineret fedtsugning (TLA/liposuction) i svære tilfælde.

Hvad kan jeg selv gøre?

Kompression

- Generne ved lipødem lindres ofte ved brug af kompressionshjælpemidler. Det er vigtigt, at kompressionsstrømper bruges vedvarende, også om sommeren.
- I særligt svære tilfælde kan man blive udstyret med en lymfepres-maskine som hindrer, at der ophobes væske i fedtet på arme eller ben.

Vægtkontrol

- Det er vigtigt, at man holder en vægt så nær det normale som muligt. Hvis man tager på i vægt, forværrer det generne ved lipødem. Det fedt der sætter sig som lipødem er svært at tabe igen, derfor er vægtøgning et problem ved tilstanden.

Bevægelse

- Motion er vigtigt. Hvis man ikke kan dyrke anden sport, er træning i vand eller svømning gavnligt. Det skåner leddene, og vandet udøver et let tryk på fedtvævet.
- Milde til moderate motionsformer er gode. Fx. vandgymnastik, trampolin, vibrationsplade eller yoga.
- Kompression bør altid bæres på de berørte områder under motion for at mindske evt. smerter og øge effekten af kompressionsstrømperne.

Fedtsugning

- Dækkes ikke i offentligt regi. Patienter der vurderes at have glæde af fedtsugning, må forvente at skulle dække udgifter selv.
- Der er intet videnskabeligt grundlag for, at fedtsugning har langtidseffekt på smerterne.

Psykosocial behandling og egenomsorg

- Det er vigtigt for en person med lipødem at erkende, at der er tale om en kronisk tilstand, hvor forskellige tiltag kan lindre, men ikke helbrede.
- Der findes endnu ikke en egentlig behandling og fuld viden om udløsende årsag. Det er derfor vigtigt at lære sig selv at håndtere tilstanden, både fysisk og psykisk.
- Det er nødvendigt at tillægge sig nye livsstilsvaner. En person med lipødem skal både forholde sig til smerterne og et udseende, der kan afvige fra et ønsket selvbillede.
- Personer med lipødem kan have udbytte af aktiviteter som mindfulness og yoga, og dermed få en bedre mental kontrol over smerterne. Kontakt med andre personer med lipødem kan bidrage positivt.

Hvor får jeg hjælp?

- Ved mistanke om lipødem skal man udelukke andre sygdomme.
- Udredning foregår hos egen læge. Medbring gerne dette fakta-ark.
- Lipødem har i 2025 fået sin egen diagnosekode: DE882C
- Du kan også søge hjælp hos en privatpraktiserende lymfødemterapeut.

Kender du DALYFO?

Vi arbejder for at udbrede kendskabet til lipødem og lymfødem og for at sikre lige adgang til tidlig opsporing, specialiseret behandling og personligt tilpassede hjælpemidler.

Som medlem får du:

- Lymfebladet tre gange årligt – så er du altid opdateret og inspireret
- Gratis medlemsarrangementer – fx om selvdrænage, bindevæv og lymfestimulerende vejrtrækning
- Adgang til personlig rådgivning, hvis du har problemer med din bevilling af kompression eller det frie leverandørvalg

DALYFO
Dansk Lymfødemforening