

Het verdict van een omvangrijk probleem: lipoedeem

Sonja Vlayn en Sylvie Evens*

Inleiding

Lipoedeem is een chronische vetverdelingsstoornis die bijna uitsluitend bij vrouwen voorkomt, meestal na de puberteit. Deze aandoening heeft aanzienlijke gevolgen voor het dagelijks functioneren en de kwaliteit van leven van de getroffen vrouwen. Ondanks de toegenomen interesse vanuit de medische wereld in de afgelopen vijftien jaar, wordt lipoedeem vaak niet herkend door hulpverleners, wat leidt tot lange periodes zonder diagnose en dus zonder behandeling. Dit artikel bespreekt de holistische verpleegkundige benadering van lipoedeem, die gericht is op het behandelen van de hele persoon, niet alleen de fysieke symptomen.

Wat is lipoedeem?

Lipoedeem is een aandoening die wordt gekenmerkt door een abnormale ophoping van vetcellen, voornamelijk in de benen, de heupen en soms de armen. Kenmerkend voor lipoedeem is dat de vetophoping symmetrisch is en de handen en voeten niet zijn aangedaan. De huid is vaak zacht met een cellulitis-achtige structuur, maar kan in latere stadia harder en grover worden (1).

De zwelling loopt van het bekken tot op de enkels, dit wil zeggen dat de voeten niet zijn aangetast en de vetafzetting abrupt begint of eindigt boven de malleoli. Er wordt een scherpe grens gevormd tussen het normale weefsel van de voet en het abnormale weefsel van de enkel. Dit fenomeen noemt men het 'Cuff-sign' van lipoedeem. De enkels lijken verdwenen door de vetkussens die op de malleoli liggen (2) (zie foto 1).

Gemiddeld zitten er twee kledingmaten verschil tussen boven- en onderlichaam. Ook bij gewichtsverlies blijven de benen dik en behouden ze de vorm van een 'rijbroek' (3). Hoewel lipoedeem vaak samen voorkomt met obesitas, is het een aparte aandoening. Het vermijden van extra vetten en suikers heeft wel effect op het gewicht van de patiënt, het zal echter nooit het probleem van vetophoping op de bovenvermelde zones laten verdwijnen. Beweging is noodzakelijk voor deze patiënten omwille van het progressieve karakter van deze aandoening.

Ontstaan en oorzaken

Lipoedeem ontstaat onder invloed van hormonen die gevormd worden door vetweefsel en genetische factoren. De aandoening treedt vaak op na hormonale veranderingen, zoals de puberteit, zwangerschap of menopauze. Hoewel overgewicht lipoedeem kan verergeren, is lipoedeem zelf niet progressief als het gewicht stabiel blijft. Opmerkelijk is dat lipoedeem meer voorkomt bij zwaardere mensen, maar het kan ook bij slanke mensen voor-

komen, zelfs bij mensen met anorexia (4).

Dr. Bram Balduyck, vaatchirurg, vermoedt dat het gebruik van aspartaam de vetcellen lokaal kan doen ontsteken waardoor de vetcellen gaan opzwellen, die reactie duwt tegen bloedvaatjes, zenuwtjes en lymfebanen waardoor er pijn en vocht- en vetopstapeling ontstaan. Dit is echter niet wetenschappelijk bewezen (3).



Foto 1. Lipoedeem.

Symptomen

- symmetrische vetophoping: voornamelijk in benen, dijen en heupen,
- gevoeligheid: vooral bij aanraking waardoor compressie soms niet verdragen wordt. Zeker indien niet goed begeleid,
- pijnlijke benen: kunnen soms geen gewicht op hun schoot verdragen, bv. laptop, baby,
- blauwe plekken: ontstaan relatief snel,
- vermoeidheid en beperkte mobiliteit: vooral in de benen,
- verloop: per individu onvoorspelbaar, soms in milde vorm zonder subjectieve klachten, soms kan het zich snel progressief ontwikkelen,
- stadia van lipoedeem: variëren van zachte huid met cellulitis tot harde, grove huid met vormveranderingen (5) (tabel 1).

Er is geen oedeem bij lipoedeem!

Bij lipoedeem stapelt vet zich op onder de huid, je kan geen putjes duwen.

Bij lymfoedeem stapelt lymfevocht zich op tussen de weefsels en kan je wel putjes duwen.

De benaming lipoedeem is verwarrend, want er is geen oedeem of vochttopstapeling aanwezig. Er zit geen vocht in de vetcellen en ook niet in het weefsel tussen de vetcellen, tenzij er sprake is van een mengvorm. Als complicatie bij lipoedeem kan lymfoedeem eveneens pitting geven.

Bij spataders en een vermoeden van lipoedeem kan er best een echo-duplex onderzoek gebeuren om een differentieel diagnose te stellen. (4)

Diagnose

Er is geen betrouwbare diagnostische test voor lipoedeem beschikbaar. De diagnose wordt meestal gesteld op basis van klinisch onderzoek en anamnese. Differentiële diagnose met aandoeningen zoals lipohypertrofie en lymfoedeem kan lastig zijn. Vaak wordt de diagnose pas na jaren gesteld, nadat patiënten zich bij de huisarts hebben gemeld met 'zware benen' en niet-effectieve behandelingen zoals plaspillen of dieetadviezen hebben ontvangen.

- klinisch onderzoek
 - taille-heup verhouding, patiënten met lipoedeem hebben een relatief smalle taille in verhouding met de rest van hun lichaam,
 - tailleomtrek meting: boven 88 cm is er sprake van obesitas.
- beeldvormende technieken: echo om de vetlaag onder de huid te bekijken,
- Genetische factoren: genetische testen overwegen bij de diagnose (5).

Holistische benadering van lipoedeem

De holistische benadering erkent dat gezondheid een samenspel is van fysieke, emotionele, sociale en mentale factoren. Voor patiënten met lipoedeem betekent dit een

geïntegreerde aanpak die verder gaat dan symptomatische behandeling.

Fysieke Zorg

- lichaamsbeweging en fysiotherapie: specifieke oefeningen om lymfedrainage te bevorderen en mobiliteit te verbeteren. Wandelen, zwemmen, fietsen, fitness en zelfs trampolinespringen zijn zeer geschikt,
 - voeding: hoewel dieetveranderingen lipoedeem niet kunnen genezen, kunnen ze wel mee bijdragen tot gewichtscontrole,
 - compressietherapie: op maat gemaakte vlakbreikousen helpen om te stabiliseren en progressie te voorkomen, niet om de swelling te verminderen. Dit altijd in combinatie met beweging en voedingsadvies.
- Ter info: niet elke lipoedeempatiënt is tevreden met vlakbrei, soms kunnen ze vlakbrei echt niet verdragen, ondanks nieuwere breitechnieken, maar verdragen ze wél een lymfofitpanty.

Emotionele en psychologische zorg

Lipoedeem kan een aanzienlijke emotionele impact hebben. Depressie, angst en een negatief zelfbeeld komen vaak voor.

Tabel 1. Stadia van lipoedeem

Stadium	Huid	Omschrijving/uitzicht
I	zacht	cellulitestuctuur - sinaasappelhuid
II	hard	toegenomen knobbels in het vetweefsel, oneffenheden
III	hoeveelheid vetweefsel is overmatig aanwezig op bepaalde plaatsen	vormverandering van benen soms ook ontstaan van lymfoedeem
IV	mengvorm	lymfolipoedeem

Emotionele en psychische zorg:

- psychologische ondersteuning: toegang tot counseling en therapie,
- ondersteuningsgroepen: groepen waar patiënten ervaringen en strategieën kunnen delen,
- mindfulness en meditatie: technieken om stress te verminderen en een gevoel van vrede te bevorderen.

Sociale zorg

Sociale isolatie kan een probleem zijn voor patiënten met lipoedeem vanwege fysieke beperkingen en stigma.

Denk aan:

- sociale netwerken: bevorderen van deelname aan sociale activiteiten,
- educatie en bewustwording: voorlichting aan familie, vrienden en de bredere gemeenschap (6).

Multidisciplinair team

Een holistische benadering van lipoedeem vereist vaak een multidisciplinair team van zorgverleners, waaronder:

- huisarts,
- diëtist,
- vaatchirurg,
- plastische chirurg,
- dermatoloog,
- gespecialiseerd kinesist (fysiotherapeut),
- bandagist,
- psycholoog,
- bewegingscoach,
- (thuis)verpleegkundigen met kennis van compressietherapie,
- sociale dienst (helpen met financiële ondersteuning indien nodig).

Behandelingsopties

Manuele lymfedrainage

Aanraken van de huid bij lipoedeem wordt dikwijls als zeer pijnlijk ervaren. Patiënten hebben geen baat bij massage. MLD (manuele lymfedrainage) is enkel in de acute fase geïndiceerd, zo er sprake is van een mengvorm met lymfoedeem.

Juiste compressietherapie

Op maat gemaakte compressiekousen zijn essentieel in de aanpak van lipoedeem. Deze moeten goed worden aangemeten door een bandagist en correct worden gebruikt om de therapietrouw te bevorderen. Best twee paar kousen aanschaffen (om gemakkelijk te kunnen wassen), maar deze één voor één laten voorschrijven nadat de arts controle heeft uitgevoerd van de eerste kous. Voor lipoedeem is er geen terugbetaling voorzien in België. Bij traditionele vlakbreiproducten kunnen gebreide steken enkel aan de uiteinden bij de naad worden toegevoegd of verwijderd. De nieuwe Contour-fit technologie daarentegen

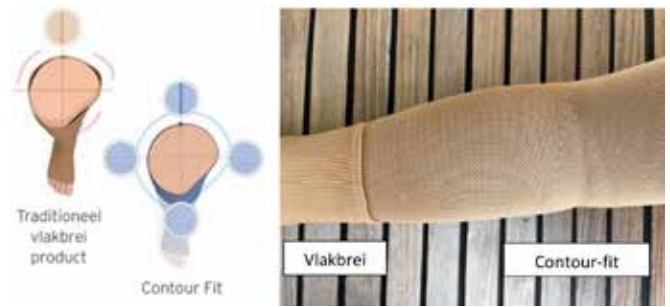


Foto 2 en 3. Verschil tussen vlakbrei en Contour Fit.

Samenvatting conclusie van studie over lymfoedeem-patiënten: JWC. An innovative flat-knit compression garment for lymphoedema patients led to better outcomes: a multicentre study Vol 33, No 4, April 2024

In een studie bij 110 testpersonen naar de tevredenheid van de patiënt over de verbeterde producteigenschappen, terwijl de status van het oedeem met succes werd gehandhaafd, komen ze tot volgende conclusie: 'Draagcomfort, mobiliteit, vochtregulatie en thermisch draagcomfort zijn cruciale aspecten voor de therapietrouw bij het dragen van compressiekleding bij patiënten met lymfoedeem. Het geteste compressieproduct dat in dit onderzoek wordt gebruikt blijkt deze factoren te verbeteren terwijl het lymfoedeem met succes wordt beheerd. Vergeleken met hun eerder gedragen product rapporteerden significant meer patiënten geen of bijna geen beperkingen op het gebied van werk, vrije tijd en hun psychisch welzijn als gevolg van hun lymfoedeem bij het dragen van het geteste product (9).

sluit aan op de daadwerkelijke lichaamsvorm dankzij het toevoegen en verwijderen van steken op vier posities. Dit maakt meer dan ooit een persoonlijke, anatomische pasvorm van de compressiekous mogelijk. Studies hierover betreffen echter enkel lymfoedeempatiënten (7).

Zelfmanagement en beweging

Do's

- gebruik pH-neutrale verzorgingsproducten. De huid goed hydrateren, liefst 's avonds nadat de kousen uit zijn, het been gewassen is en de huid goed gedroogd, ook in plooien,
- sporten met compressietherapie,
- kleding aanpassen, dikwijls twee tot drie maten verschil tussen boven- en onderkant.

Don'ts

- deodorant op oedeemgebieden,
- knedende massages (cave: pijn en blauwe plekken),
- hete baden, sauna of zonnebank,
- sporten ZONDER compressietherapie (gaat oedeem

bevorderen), behalve bij zwemmen, dat kan uiteraard wel zonder kousen.

Voedingsadvies

Dieetadviezen, zoals het vermijden van light frisdranken, snelle koolhydraten en aspartaam, kunnen bijdragen aan het beheer van lipoedeem. Caloriebeperking in combinatie met gezonde voeding is aanbevolen (3).

Liposuctie

Liposuctie als behandelingsoptie is zeker niet de standaardtherapie en kan slechts bij sommigen als laatste redmiddel worden overwogen om overgevoeligheid en zwelling te verminderen. Belangrijk hierbij is zich te wenden tot artsen die met deze specifieke doelgroep ervaring hebben. Niet iedere plastische chirurg is op de hoogte van lipoedeem en de mogelijke complicaties. Er bestaan gespecialiseerde centra die hierover meer kennis hebben. Dieet en compressietherapie blijven ook nadien noodzakelijk.

Patiëntervaring

Een patiënte deelt haar ervaring over lipoedeem: 'Vanaf mijn 20ste begonnen mijn benen zwaarder te worden dan de rest van mijn lichaam. Dit is familiaal; mijn tante en grootmoeder hadden het ook, maar er is bij hen nooit een diagnose gesteld. Na mijn twee zwangerschappen werd het erger, vooral door mijn staande beroep. Mijn benen waren constant pijnlijk en vermoeid, ik had supra-malleoleire cuffs voornamelijk na lang rechtstaan of stappen. Vetoedeem mediaal van mijn knieën tot boven mijn enkels. Ter hoogte van mijn heupen totaal niet en geen last van gezwollen voeten en handen. Pas na veel

Verpleegkundige aandachtspunten

Alle verwarring omtrent lipoedeem zorgt voor frustratie en machteloosheid bij de patiënten. Als verpleegkundige is het belangrijk om dit probleem te (h)erkennen en de patiënt te ondersteunen in de eigen zorg. De volgende aandachtspunten zijn hierin belangrijk:

- tips om compressietherapie aan en uit te doen,
- aandacht hebben voor beginnende wondjes; deze moeten snel en juist verzorgd worden om snelle uitbreiding te voorkomen,
- de huid moet goed gehydrateerd worden,
- huidplooien moeten goed gedroogd worden na het wassen,
- tips voor tijdens de zomer geven: zeker kousen dragen. Je mag op de kousen vernevelen met een plantenspuit met gekoeld leidingwater,
- douchen met lauw water, niet heel warm,
- geef ondersteuning om de therapie vol te houden, motiveer en informeer,
- pijn moet begrepen worden als ontregelde reactie of overreactie van het stresssysteem. De intense pijn die wordt ervaren is niet gelijk aan de pijn die het gevolg is van de ontstekingsreactie, maar wordt versterkt door chronische stress, angst en depressie,
- verwijz naar de patiëntenorganisatie; deze fungeert als informatiekanaal voor lotgenoten (en hun omgeving) die allemaal dezelfde ervaring van onbegrip tegenover hun aandoening delen. Daarnaast is het ook een steunpunt en probeert het lotgenoten samen te brengen zodat niemand er alleen voor staat (5).



Figuur 1. Holistische aanpak.

doktersbezoeken en verkeerde diagnoses kreeg ik eindelijk de juiste diagnose en begon de behandeling die mijn leven verbeterde, namelijk liposuctie en compressietherapie.'

Conclusie

De holistische verpleegkundige kijkt op lipoedeem biedt een uitgebreide en integrale benadering van zorg die verder gaat dan traditionele medische behandelingen. Door aandacht te besteden aan de fysieke, emotionele, sociale en mentale aspecten van gezondheid kunnen verpleegkundigen een cruciale rol spelen in het verbeteren van de kwaliteit van leven van patiënten met lipoedeem. Samenwerking in een multidisciplinair team en het bevorderen van zelfmanagement zijn essentieel om patiënten te helpen een zo gezond en volwaardig mogelijk leven te leiden.

Literatuur

1. **Patiëntenfolder lipoedeem en behandeling.** UZ Leuven.
2. N. Laleman. Scriptie master in de geneeskunde. **Lipoedeem: pathofysiologie, diagnose en behandeling.** Universiteit Gent, academiejaar: 2011-2012. Libstore.ugent.be
3. De Cock T, Balduyck B. **Persartikel.** Gazet van Antwerpen, 22 juni 2024.
4. JWC. **Lipoedema paradigm shift and consensus.** Vol 29, sub2. No11, nov.2020
5. Patiëntenorganisatie Lipoedeem België. www.lipoedeem.be
6. www.nationaalhuidcentrum.nl/interview-dr-e-navadeh
7. Gids: **De behandeling van lipoedeem met vlakbrei compressiekousen,** JOBST Confidence.
8. Gids: **Een nieuwe generatie vlakbrei kousen,** JOBST Confidence
9. JWC. **An innovative flat-knit compression garment for lymphoedema patients led to better outcomes: a multicentre study.** Vol 33, No 4, April 2024-08-26

* *Sonja Vlayen, gepensioneerd verpleegkundig specialist wondzorg. Universitair Ziekenhuis Antwerpen. Werkgroeplid WCS België*
Sylvie Evens, wondzorgcoördinator ALTRIO thuisverpleging. Werkgroeplid WCS België