

Lipödem

Dicke und schmerzhaftes Beine und/oder Arme und dies nicht nur bei warmen Temperaturen? Dann könnte es sich um ein Lipödem handeln. Im Volksmund auch als «Reiterhosen» bezeichnet.

Da es keine objektiven Kriterien gibt, die dieses Krankheitsbild diagnostizieren, ist es selbst für erfahrene Ärzte und Therapeuten schwierig die Diagnose zu stellen. Aufgrund von Anamnese (Krankengeschichte), Palpation und Inspektion wird der Befund erhoben.

Das Lipödem wird in **3 Stadien** eingeteilt:

- Stadium I
glatte Hautoberfläche, feinknotige Veränderung des subcutanen Fettgewebes
- Stadium II
unebene Hautoberfläche, grobknotige Veränderungen des subcutanen Fettgewebes
- Stadium III
unebene Hautoberfläche, lappenförmige Deformationen durch erhebliche Fettgewebszunahme



Charakteristische Beschwerden /**Symptome** sind:

- unverhältnismäßige Fettgewebsvermehrung an Beinen und/oder Armen
- symmetrische Ausdehnung
- Schweregefühl und/oder Schmerzen in den Extremitäten
- Hämatomneigung (Bluterguss)
- die Füße sind nicht betroffen, Stemmer negativ (Hautfalte lässt sich abheben)
- evtl. Ödeme (Schwellungen), die im Verlauf des Tages zunehmen
- in 1. Linie sind Frauen betroffen, da das Gewebe eine andere Struktur aufweist als bei Männern.

Diese Symptome treten verstärkt in Erscheinung nach langem Sitzen, Stehen und nehmen durch Wärme zu.

Die **Auslöser** sind bisher nicht bekannt. Es wird vermutet, dass u.U. Hormonumstellungen (Pubertät, Schwangerschaft, Klimakterium) dafür verantwortlich sind. Ebenso eine erbliche Vorbelastung. Das Lipödem beim Mann entsteht nach Hormontherapien, ausgeprägten Hormonstörungen oder als Folge einer schweren Lebererkrankung. Die Forschung läuft.

Die **Folgen** sind je nach Schweregrad

- eine beeinträchtigte Mobilität
- orthopädische Beeinträchtigungen
- Schmerzen im Gewebe (Gründe sind noch unklar)
- soziale Isolation (aufgrund des Aussehens, verletzende Blicke und Bemerkungen)
- Lymphödem

Therapiemaßnahmen:

Im Vordergrund steht hier die Reduktion der Beschwerden und die Verbesserung des Erscheinungsbildes.

- Kompression in Form von flachgestrickten Strumpfhosen Klasse II
- Bewegung/Sport (Spazieren, Wandern, Schwimmen, Radfahren)
- Gesunde Ernährung mit der eine langsame und stetige Gewichtsreduktion erzielt wird. Keine Diät, da ein erhöhtes Risiko besteht, dass sich das Lipödem verschlechtern kann (Jojo-Effekt).
- Liposuktion (Fettabsaugung)
Diese sollte nur durch einen erfahrenen Facharzt mit Zusatzausbildung durchgeführt werden. Eine umfangreiche Beratung ist zwingend notwendig. Bei einer bereits vorbestehenden Erkrankung des Lymphgefäßsystems ist von einer Fettabsaugung abzuraten.
- **manuelle Lymphdrainage** - sollte sich ein Lymphödem entwickeln
- zur Schmerzreduktion

Hält sich das Gewicht stabil bzw. lässt sich reduzieren, so verschlechtert sich das Lipödem nicht. Oftmals kommt es zu einer Gewichtszunahme im Rahmen der Adipositas. Durch das Übergewicht verändern sich die Lymphkapillare und es entwickelt sich zum bestehenden Lipödem ein Lymphödem. Bei diesem **Lipo-Lymphödem** ist eine Versorgung mit einer Kompressionsstrumpfhose Klasse III notwendig. Hierbei kommt es dann auch zu Schwellungen der Füße und Fussgelenke, welche symmetrisch auftreten.

Als Folgeerkrankung entsteht häufig eine Gelenkarthrose, da die Abnutzung der Gelenke durch das Gewicht verstärkt wird.

In Deutschland gibt es die Online-Plattform **FRAUENSACHE**. Hier finden sich Informationen, speziell über das Lipödem, von Betroffenen über diverse Themen z.B. Tipps, Mode, Sport, Veranstaltungstermine, professionelle Beratung zur Kompressionstherapie.

www.deinestarkeseite.de