

## Lipödem

Dicke und schmerzhaftes Beine und/oder Arme und dies nicht nur bei warmen Temperaturen? Dann könnte es sich um ein Lipödem handeln.

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.

Charakteristische Beschwerden /**Symptome** sind:

- unverhältnismässige Fettgewebsvermehrung an Beinen und/oder Armen
- symetrische 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



Die Auslöser sind bisher nicht bekannt. Es wird vermutet, dass u.U. Hormonumstellungen (Pubertät, Schwangerschaft, Klimakterium) dafür verantwortlich sind. 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:**

- Kompression in Form von flachgestrickten Strumpfhosen
- 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.