

Die Krankheit Lipödem

Reiterhosen und Säulenbeine

Das Lipödem ist eine chronische, genetisch bedingte (oft vererbte) Fettverteilungsstörung. Besser bekannt als Reiterhosen oder Säulenbeine und tritt am häufigsten an diesen



auf. Allerdings sind oftmals auch die Arme (hier speziell die Oberarme) betroffen. Betroffene sind fast ausschließlich Frauen. Erfahrungsgemäß beginnt die Krankheit schon mit der Pubertät und setzt sich dann mit den nächsten Hormonumstellungen

wie Schwangerschaft oder Menopause (Wechseljahre) weiter fort. Aber auch zwischendurch können Schübe auftreten, zum Beispiel wenn die Betroffenen Dauerstress und psychischen Belastungen ausgesetzt sind.

Leider ist diese Krankheit noch sehr unbekannt. Selbst Fachärzte raten zu Diäten und mehr sportlichen Aktivitäten, weil sie eher eine Adipositas vermuten. Jedoch treten bei der Adipositas zum Beispiel keine Druckschmerzen und keine Schweregefühle in den Extremitäten auf. Das Lipödem ist Diät- und Sportresistent. Für die Diagnose des Lipödems sind Phlebologen, Lymphologen und Angiologen die richtigen Ansprechpartner. Gefäßzentren kennen sich ebenfalls auf diesem Gebiet aus.

Die Krankheit Lymphödem

Bei einer Schädigung des Lymphgefäßsystems kommt es zu Transportstörungen der lymphpflichtigen Last.

Eiweiße und Gewebeflüssigkeit können nicht mehr abtransportiert werden und sammeln sich stattdessen im Zwischenzellgewebe.

Das führt zu einer Schwellung des Gewebes, dem sogenannten Lymphödem. Diese bilden sich immer an dem Körperteil, aus dem der Lymphabfluss beeinträchtigt ist. Besonders betroffen sind Arme und Beine. Sie können sich aber auch am Kopf oder an den Geschlechtsteilen manifestieren. Man unterscheidet zwischen dem primären (angeborenen) und dem sekundären (Verletzungen, Operationen, Bestrahlungen) Lymphödem.

Die sogenannte imitierte pneumatische Kompression (IPK) wird in Fachkliniken, Arztpraxen und als Heimtherapie für Patienten eingesetzt. Ersetzt jedoch nicht die manuelle Lymphdrainage, sondern kann nur unterstützen.



Kontakt

Treffen

Jeden 1. Mittwoch im Monat um 18:30 Uhr

(außer in den Ferien - Bekanntmachungen in der Presse beachten)

Am Sportheim 1
29308 Winsen (Aller)

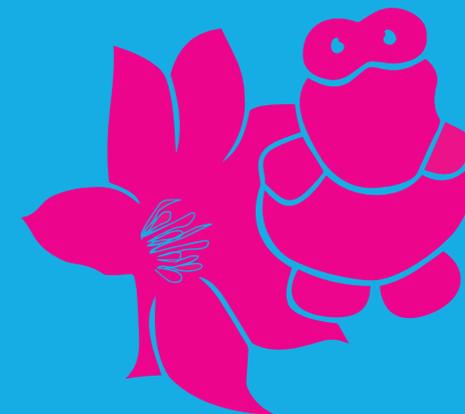
E-Mail: kontakt@lily-turtles.de
Tel.: 0152 / 295 268 80
Webseite: www.lily-turtles.de

 SHG Lily Turtles  [lily.turtles](https://www.instagram.com/lily.turtles)



Selbsthilfegruppe

Lip- und Lymphödem Lily Turtles



Winsen/Aller

Hilfe
Beratung
Informationen für
Betroffene und Angehörige

Nur **gemeinsam** sind wir **stark**

Die Symptome

Die Symptome des Lipödems treten immer symmetrisch auf und sind folgende

- Schweregefühl in den Beinen (Beine wie Blei)
- Angeschwollen Beine bei längerem Stehen und Sitzen
- Verhärtung des Unterhautgewebes mit Berührungs- und Druckschmerzen
- Neigung zu blauen Flecken, selbst bei geringem Anstoßen
- Kalte Haut

Die Stadien unterteilen sich wie folgt:

Stadium 1: Feinknotige Hautoberfläche (Orangenhaut)

Stadium 2: Grobknotige Hautoberfläche mit größeren Dellen (medizinisch Matratzenphänomen)

Stadium 3: Große, deformierte Hautlappen und Wülste



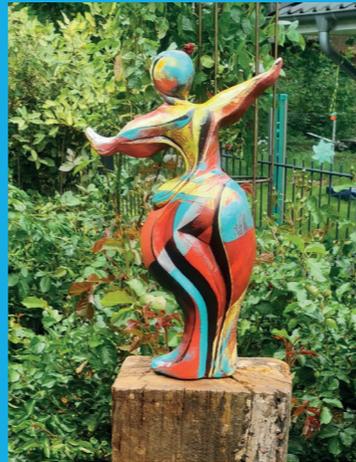
Stadium 3 Betroffene, oft wird die Krankheit erst in diesem Stadium erkannt.

Therapiemöglichkeiten

Es stehen zwei Therapien zur Verfügung

Die konservative Therapie

Diese beinhaltet das konsequente Tragen einer flachgestrickten Kompressionsversorgung, auch beim Sport. Lassen Sie sich im Sanitätshaus beraten, welche Versorgung für Sie die Richtige ist. Ebenso gehört die manuelle Lymphdrainage dazu. Diese sollte mindestens 1-bis 2-mal pro Woche in einer Physiotherapiepraxis durchgeführt werden.



Die operative Therapie

Die Liposuktion (Fettabsaugung des krankhaft vermehrten Fettgewebes) ist die operative Variante. Sie ist keine Schönheitsoperation und dient nicht zur Gewichtsreduktion. Durch eine Liposuktion können bei Betroffenen die Schmerzen reduziert werden. Die Lebensqualität sowie die Mobilität wird verbessert.

Entstauungsgymnastik (trocken und/oder im Wasser)

Von dieser Gymnastik können nicht nur Lymphödem -sondern auch Lipödem Betroffene profitieren, da diese Übungen den Lymphabfluß anregen und Bewegung den Stoffwechsel positiv beeinflussen.

Es sind sehr moderate Übungen (Lymph fließen langsam und schnelle abrupte Bewegungen sind eher kontraproduktiv). Die Übungen eignen sich auch für Menschen die sonst nicht so bewegungsaffin sind oder auch schon im 3. Drittel des Lebens angekommen sind.

Die Wassergymnastik findet im Nichtschwimmerbereich statt.

Es werden Sequenzen in Bewegung wie auch Übungen im Sitzen angeboten. Dieses Programm kann über Verordnung der gesetzlichen Krankenkassen als Funktions- oder Rehasport auf Verordnung (bei unserem Kooperationspartner SV Walle) abgerechnet werden.



Jeden Mittwoch 17:30 Uhr, Am Sportheim 1, 29308 Winsen (Aller) OT Walle, Schnupperstunden sind möglich.



Jeden Freitag ab 18:00 Uhr, Bannetzer Str. 34, 29308 Winsen (Aller), Hallenbad Saision (unter Ausschluss der Öffentlichkeit) In der Freibad Saision (nicht immer umsetzbar), Schnupperstunden sind möglich.

Eine kleine Empfehlung für weitere Informationen

Selbstmanagement des Lipödems



Lymphselbsthilfe e. V.

... und alles fließt!

Auch wir sind Mitglied der Lymphselbsthilfe e. V. die Broschüre ist bestellbar bei www.lymphselbsthilfe.de/