

---

## LIPODEEM (LIPO-OEDEEM)

---

### WAT IS LIPOEDEEM?

**Lipoedeem** (lipo-oedeem) is de medische term voor een aandoening waarbij er veel vet wordt opgeslagen in de benen, en soms ook in de armen. En niet, of veel minder in andere gedeelten van het lichaam, zoals de buik, de borsten en het gezicht. Het is niet bekend waarom dit gebeurt. Het komt bijna alleen maar voor bij vrouwen, en het begint meestal in of vlak na de pubertijd. Het kan voorkomen in families. Lipoedeem kan klachten veroorzaken zoals pijn of een zwaar gevoel in de benen.

### HOE ONTSTAAT LIPOEDEEM?

Het is niet bekend hoe lipoedeem ontstaat. Soms komt het in de familie voor. In Nederland en andere Europese landen om ons heen komen families voor waarin alle vrouwen dikke benen krijgen op latere leeftijd, ten gevolge van lipoedeem. Het postuur van mensen, of ze dik of dun worden, en de vetverdeling, wordt in grote mate door aanleg (genetische factoren) bepaald. Daarbij zijn er ook grote verschillen in lichaamsbouw en vetverdeling tussen verschillende bevolkingsgroepen. Daarom moet ook niet te snel geroepen worden dat het hebben van dikke benen een afwijking is.

Omdat lipoedeem vrijwel alleen bij vrouwen voorkomt neemt men aan dat er een invloed is van vrouwelijke hormonen op de vetverdeling. Lipoedeem kan ook ontstaan in een periode van snelle gewichtstoename, bijvoorbeeld tijdens de zwangerschap, of na de overgang, of bij eetstoornissen waarbij in korte tijd veel calorieën binnenkomen. Lipoedeem komt vaak voor samen met overgewicht (obesitas). Vet dat het lichaam binnenkomt via de voeding wordt opgeslagen in vetcellen. Het aantal vetcellen per persoon is vrij constant. Als iemand probeert af te vallen daalt de hoeveelheid vet per vetcel, maar niet het aantal vetcellen. Als vrouwen met overgewicht een dieet volgen of meer aan lichaamsbeweging gaan doen, dan neemt de omvang van buik, billen en benen af, maar bij lipoedeem verloopt dat anders: vrouwen met lipoedeem die een streng dieet volgen en gaan sporten bemerken dat de buikomtrek afneemt, maar de omtrek van de benen niet of nauwelijks.

### HOE ZIET LIPOEDEEM ER UIT?

Bij lipoedeem zijn de benen en soms ook de armen dik door een ophoping van vet. Dit kan ongelijkmatig verdeeld zijn, waardoor de huid er hobbelig uit kan zien. Meestal zijn alleen de benen aangedaan. Bij veel mensen met lipoedeem is er een verschil van 2 of 3 kledingmaten tussen bovenlichaam en onderlichaam. Er zijn geen dikke enkels of voeten. Lipoedeem is eigenlijk een verkeerde term, want oedeem betekent ophoping van vocht, en daar is geen sprake van. Bij oedeem door ophoping van vocht kan er een putje in de huid worden gedrukt door enkele seconden met een vinger op één plek te duwen. Bij lipoedeem lukt dat niet. Lipoedeem kan pijnlijk zijn bij aanraken van de huid of bij druk op de huid. Soms veroorzaakt het continu pijnklachten, zonder dat er druk op wordt uitgeoefend. Ook kunnen er makkelijk blauwe plekken in ontstaan. Andere klachten kunnen zijn vermoeidheid en verminderde algehele conditie, en krachtsverlies in de armen en de benen.

#### **Dikke benen door oedeem**

Dikke benen kunnen ook ontstaan door een ophoping van vocht. Dit heet **oedeem**. Dan zijn ook de enkels dik (enkeloedeem) en de voeten. Bij drukken op de huid kan er gemakkelijk een kuiltje in worden gedrukt. Daarna verstrijkt dit kuiltje weer omdat de huid weer volloopt met vocht. Oedeem in het onderbeen kan door meerdere oorzaken ontstaan, bij voorbeeld bij spataderen, na trombose, bij een verminderde pompfunctie van het hart, en bij een verminderde nierfunctie. Het kan worden behandeld door het been te zwachtelen of door een elastische compressie kous te dragen.

#### **Dikke benen door lymfoedeem**

Dikke benen kunnen ook ontstaan door **lymfoedeem**. Hierbij zijn de lymfebanen beschadigd of geblokkeerd, of niet goed aangelegd. Hierdoor kan lymfevocht niet goed worden afgevoerd. Dit lymfevocht is eiwitrijk en het lymfoedeem dat ontstaat is niet makkelijk weg te krijgen. Het lukt veel minder makkelijk om een kuiltje in de huid te drukken. Bij lymfoedeem zijn ook de enkels dik en de voeten, en zelfs de tenen. Het kan worden behandeld met zwachtelen en elastische kousen, maar die moeten dan veel strakker zijn dan bij gewoon oedeem.

Lipoedeem kan voorkomen samen met gewoon oedeem (vocht in de benen) of met lymfoedeem. Soms is het nodig om aanvullend onderzoek te doen naar oorzaken van vocht in de benen. Bijvoorbeeld onderzoek met een echoduplex apparaat om te kijken of er spataderen zijn of kapotte kleppen in de aderen diep in het been.

## HOE WORDT DE DIAGNOSE LIPODEEM GESTELD?

De diagnose wordt gesteld op het klinisch beeld, op hoe het er uitziet. De dermatoloog kan lipoedeem herkennen door goed te kijken naar de benen, naar hoe de vetverdeling er uitziet, door te kijken of de voeten en de tenen slank zijn, en door een putje in de huid te drukken om te beoordelen of er vocht of lymfevocht in de huid aanwezig is. Soms is het nodig om aanvullend onderzoek te doen om spataderen of lymfoedeem uit te sluiten.

## IS LIPOEDEEM TE BEHANDELEN?

Lipoedeem is helaas niet te behandelen. Er zijn wel wat mogelijkheden om de klachten die het veroorzaakt te behandelen, maar het lipoedeem zelf zal daar niet door verdwijnen. In extreme gevallen wordt soms liposuctie verricht, het afzuigen van vet uit de benen, maar andere behandelmogelijkheden zijn er niet.

Liposuctie is niet een eenvoudige behandeling. Het wordt uitgevoerd in gespecialiseerde centra, onder lokale verdoving of onder algehele narcose. Er worden op verschillende plaatsen via sneetjes in de huid buizen in het been geschoven om het vet af te zuigen. Er kunnen complicaties optreden zoals, bloeding, infectie, of beschadiging van de huid en onderliggend weefsel. Het eindresultaat kan hobbelig zijn en er kunnen littekens ontstaan. Daarnaast is de behandeling duur en het wordt niet vergoed door de zorgverzekering. Daarom wordt het in de praktijk niet vaak gedaan.

Het dragen van elastische kousen helpt bij gewoon oedeem waarbij vocht in de huid zit, en bij lymfoedeem, maar niet bij lipoedeem. De omvang van de benen zal er niet door afnemen. Het kan zelfs averechts werken, elastische kousen die te strak zitten kunnen pijnklachten veroorzaken door druk op het vetweefsel. Als er een combinatie van lipoedeem en gewoon oedeem of lymfoedeem is, dan kan het dragen van elastische kousen wel verlichting geven, het zware gevoel in de benen kan er door afnemen.

Massage van de benen, bindweefselmassage, en manuele lymfdrainage behandelingen zijn niet effectief bij lipoedeem.

Afvallen bij overgewicht is altijd verstandig, maar het lipoedeem reageert niet of nauwelijks op afvallen. De omtrek van de benen neemt er niet door af, wel de omtrek van de rest van het lichaam. Gezond leven, niet te veel en te vet eten, en genoeg aan lichaamsbeweging doen kan wel voorkomen dat lipoedeem erger wordt. Personen die weten dat zij aanleg hebben om lipoedeem te krijgen, bijvoorbeeld omdat het in de familie voorkomt, kunnen het voorkomen door te letten op hun gewicht. Probeer ook tijdelijke gewichtstoename en schommelingen in gewicht te voorkomen. Soms kan een bezoek aan een diëtiste nuttig zijn, voor adviezen over voeding en levensstijl.

Bijkomende klachten zoals pijn, soms zelfs chronische pijn, kunnen worden bestreden met pijnstillers. Indien nodig kan er een afspraak worden gemaakt met specialisten in pijnbestrijding, vaak zijn dat anesthesisten die werken op een pijnpoli. De klachten van vermoeidheid en spierzwakte kunnen worden bestreden door zoveel mogelijk te bewegen of te sporten. Ook de algehele conditie zal hierdoor verbeteren.

Mentale of psychische hulp, bijvoorbeeld door begeleiding door een psycholoog of medisch psycholoog kan nuttig zijn. Het hebben van lipoedeem belemmert het dagelijks leven. Het kan chronische pijnklachten veroorzaken. Daarnaast kan het hebben van dikke benen worden ervaren als cosmetisch bezwaarlijk en storend. En het is zeer frustrerend dat er geen behandelmogelijkheden voor zijn. Dit alles kan psychische klachten veroorzaken.

