

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)

An der Riete 6 (Kita Wirbelwind)
29308 Winsen (Aller)

E-Mail: kontakt@lily-turtles.de

Tel.: 0152 / 295 268 80

Webseite: www.lily-turtles.de

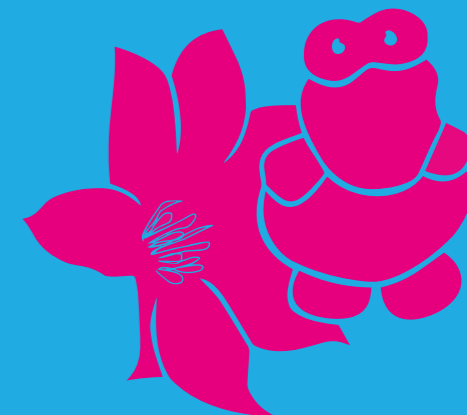
 SHG Lily Turtles  [lily.turtles](https://www.instagram.com/lily.turtles)



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)

Dieses Bewegungsangebot betrachtet sich integrativ und inklusiv. Bei uns können nicht nur Betroffene mit einem Lipödem, Lymphödem und/oder Phlebödem an unserer Entstauungsgymnastik teilnehmen. In unserer Gruppe sind alle Menschen willkommen die sich bewegen wollen und sich bei den üblichen Fitness Angeboten nicht abgeholt fühlen.

Es handelt sich um moderate Übungen, die den Lymphabfluss positiv beeinflussen und den Stoffwechsel anregen. Wir freuen uns auch Menschen mit Adipositas und anderen integrativen Bedarfen abholen zu können.

Die Trockengymnastik findet mit verschiedenen Geräten im Sitzen oder im Stehen statt und kann als Rehasport über ärztliche Verordnung bei unserem Kooperationspartner (MTV „Fichte“ Winsen Aller) abgerechnet werden oder natürlich als Mitglied des Vereins durchgeführt werden.



Dieses Angebot findet am Mittwoch in der Zeit von 17.30 Uhr bis 18.15 Uhr im Bewegungsraum der KiTa Wirbelwind statt.



Die Entstauungsgymnastik im Wasser findet im Nichtschwimmerbereich im Hallen/Freibad in Winsen (Aller) statt. Die Zeiten finden Sie auf der Homepage www.mtv-fichte.de

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/