

**BSN** medical  
an Essity company



Obrzęk  
lipidowy  
ma różne  
oblicza



# DROGA CZYTELNICZKO,

czy jesteś jedną z tych kobiet, która jest obwiniana o to, że nie kontroluje swoich nawyków żywieniowych? Czy cierpisz z powodu bólu i wyglądu swoich nóg lub/i ramion?

Według szacunków, co dziesiąta Niemka cierpi z powodu obrzęku tłuszczowego, a wiedza na temat tej choroby jest niska. Zbyt często obrzęk lipidowy jest lekceważony lub błędnie diagnozowany jako nadwaga, otyłość czy obrzęk limfatyczny. Nie jest też odpowiednio leczony.

O obrzęku tłuszczowym (lipidowym) mówimy, gdy występuje nadmiar tkanki tłuszczowej po obu stronach. Prowadzi to do widocznych dysproporcji ciała i skutkuje skrajnym stresem psychicznym. Jest to zauważalna choroba o nieznanym przyczynie i nie jest zależna od nawyków żywieniowych czy nieprzestrzegania rygorów postępowania dietetycznego.

W tej publikacji chcemy przekazać wiedzę na temat obrzęku tłuszczowego oraz omówić skuteczne środki zaradcze, które mogą wpłynąć na wszystkie aspekty tej przewlekłej choroby. Ważne jest dla nas, abyś miała normalne, lepsze życie bez większych ograniczeń. Chcemy poprawić jakość Twojego życia. Mamy nadzieję, że podane informacje będą pomocne właśnie dla Ciebie.

Twój BSN-JOBST.



## CO TO JEST OBRZĘK TŁUSZCZOWY?

Nogi stają się coraz grubsze i można odnieść wrażenie, że ani intensywne sporty, ani dieta o obniżonej kaloryczności, ani żadna inna forma diety nie pomagają. To opis osób borykających się z obrzękiem tłuszczowym. Ale ta choroba to znacznie więcej niż problem estetyczny.

Obrzęk lipidowy to przewlekłe, postępujące i symetrycznie rozłożone zmiany lub proliferacje podskórnej tkanki tłuszczowej z jednoczesnym powstawaniem obrzęków ortostatycznych. Dzieje się tak głównie na udach lub łydkach i często potocznie określane jest jako bryczesy. Kumulacja tłuszczu jest również możliwa wokół bioder i ramion. Zwykle obrzęki tłuszczowe nie tworzą się na kostkach, stopach i dłoniach.



## KOGO DOTYCZY?

Większość kobiet cierpi na obrzęk tłuszczowy. Dokładne przyczyny choroby nie są znane lub są niewystarczająco zbadane. Zakłada się, że zmiany uwarunkowane są genetycznie oraz / lub wynikają z braku równowagi hormonalnej. Obrzęk naczynioruchowy często występuje po okresach zmianach hormonalnych, takich jak pokwitanie, ciąża, menopauza lub w zaburzeniach tarczycy, np. w chorobie Hashimoto. Ale także szybki przyrost lub spadek wagi ciała, jaki występuje w ciąży lub w zaburzeniach tarczycy promuje powstawanie patologicznej struktury tkanki tłuszczowej.

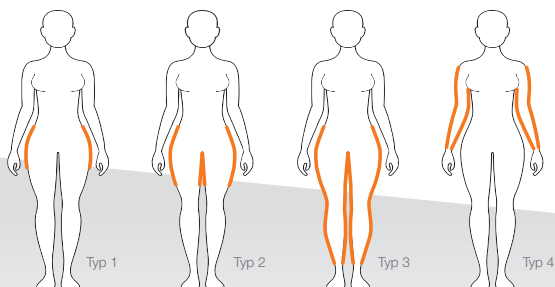
Choroba nie wybiera - możesz być bardzo szczupłą, mieć prawidłową wagę lub nadwagę. Bardzo często tułów, twarz, stopy i dłonie mają zupełnie normalny kształt, a zmiany kształtu pojawiają się na nogach, pośladkach, czasem na ramionach. Szczególnie u szczupłych kobiet ten kontrast jest mocno zauważalny.


# JAK MAM POZNAĆ CZY MAM OBRZĘK TŁUSZCZOWY?

W obrzęku lipidowym proporcje ciała są zaburzone poprzez nieregularny przyrost tkanki tłuszczowej. Najczęściej tułów jest bardzo szczupły, podczas gdy uda powiększają swoją objętość. W skrajnych przypadkach coraz więcej tkanki tłuszczowej narasta też niżej i tworząc obrzęk nad rzepką lub wokół kolana.

## Widoczne oznaki

- nierówny przyrost tkanki tłuszczowej
- nieproporcjonalny kształt ciała
- obrzęki nóg
- siniaki, które mogą powstać nawet po delikatnym uderzeniu, czy bez widocznej przyczyny
- nierówna powierzchnia skóry
- skórka pomarańczowa / cellulitis
- często brak widocznych sukcesów w problematycznych miejscach mimo uprawiania sportu zdrowego odżywiania się lub stosowania diety





Przyrost tkanki tłuszczowej lub jej polifercja wiążą się z zaburzeniami samoakceptacji, wywołują zaburzenia uczucia, uczucie napięcia i rozpierania, a nawet ból. Istotne cechy możliwe do zauważenia w samoobserwacji:

#### Pierwsze zauważalne symptomy

- uczucie rozpierania i ból przy dotyku
- uczucie ciężkości nóg

#### Możliwe następstwa braku leczenia

- trudności w bieganiu
- zmiany zwyrodnieniowe stawów i ich zniszczenie (choroba zwyrodnieniowa stawów, artroza)
- chroniczny ból związany z przerostem tkanki

## Wczesna diagnoza

Rozpoznajesz jeden lub kilka symptomów u siebie?  
Natychmiast zwróć się do specjalisty  
po pomoc. Wczesna diagnoza  
pomaga uniknąć  
następstw choroby.

Szukasz dodatkowych informacji? Platforma [www.lymphcaredeutschland.de](http://www.lymphcaredeutschland.de) to możliwość wymiany doświadczeń między osobami borykającymi się z obrzękiem.

# W KTÓRYM STADIUM JEST MÓJ OBRZĘK TŁUSZCZOWY?

Obrzęk lipidowy rozwija się przechodząc przez kilka etapów. Progresja jest powolna i może trwać latami. Zwłaszcza na początku wiele dotkniętych tą chorobą kobiet jest błędnie przekonanych, że po prostu przybiera na wadze.

W pierwszym etapie podskórna tkanka tłuszczowa nieznacznie się pogrubia, a wciąż gładka powierzchnia skóry tworzy cienką, lekko pofałdowaną skórę.

Zwykle nie występuje nadwaga, ale w ciągu dnia może narastać niewielki obrzęk, szczególnie zauważalny wieczorem.

Im dalej postępuje choroba, tym bardziej zmienia się wygląd skóry. Wzrost podskórnej tkanki tłuszczowej nie jest bezpośrednio związany z obszarem ortostatycznego obrzęku. W drugim etapie pojawiają się na skórze niekształtne zgrubienia i widoczne są wgniecenia.

Rozmiar dotkniętych obrzękiem części ciała również wzrasta. W trzecim etapie proliferacja podskórnej tkanki tłuszczowej powoduje powstawanie dużych nawisów skórnych i tłuszczowych. Gdy obrzęk obejmuje całe nogi, tkanka tłuszczowa może pokrywać kostki.

## Stadium I

Powierzchnia skóry gładka, podskórna tkanka tłuszczowa nieco pogrubiona i miękka bez wybrzuszeń



## Stadium II

Powierzchnia skóry nierówna, podskórna tkanka tłuszczowa pogrubiona z małymi wybrzuszeniami



## Stadium III

Powierzchnia skóry bardzo nierówna, podskórna tkanka tłuszczowa mocno pogrubiona i twarda, duże tłuszczowe wybrzuszenia pod skórą, czasami utrudnione chodzenie







# CO MOGĘ ZROBIĆ Z MOIM OBRZĘKIEM LIPIDOWYM?

Zasadniczo dostępne są dwa sposoby leczenia obrzęku tłuszczowego: leczenie zachowawcze i chirurgiczne. Celem terapii zachowawczej jest redukcja lub eliminacja obrzęku, co przynosi znaczną ulgę pacjentom. Operacja chirurgiczna ma na celu zmniejszenie ilości tkanki tłuszczowej. Obie terapie nie likwidują ogólnej tendencji do obrzęków i w konsekwencji większość dotkniętych chorobą pacjentów musi permanentnie stosować leczenie zachowawcze łącznie z noszeniem odzieży kompresyjnej.

## Kompleksowa Terapia Przeciwwzastoinowa (Przeciwoobrzękowa) (KTP)

Leczenie zachowawcze, zwane także KTP, obejmuje różne metody, takie jak manualny drenaż limfatyczny, kompresja, pielęgnacja skóry i terapia ruchowa. W pierwszej fazie terapii celem jest redukcja skumulowanego płynu (obrzęku) i usunięcie go z tkanek (rozładowanie), w drugiej fazie (podtrzymującej) - stabilizacja obrzęku i dalsza mobilizacja.

W bardzo wczesnych stadiach obrzęku tłuszczowego można redukować lub zapobiegać pojawieniu się obrzęku ortostatycznego tylko poprzez noszenie dobrze dobranych wyrobów kompresyjnych.

## Kompresjoterapia

Leczenie kompresyjne może zmniejszyć objawy obrzęku tłuszczowego i zapewnić pacjentom lepsze samopoczucie.

W tym celu rekomendowane są wyroby płaskodżiame, które, aby zapewnić powodzenie terapii, muszą być noszone regularnie. Zalecenia dotyczące kompresjoterapii są przepisywane przez lekarza. Skontaktuj się z lekarzem, aby uzyskać odpowiednią receptę.

### Zalety terapii kompresyjnej:

- zmniejszenie dyskomfortu i bólu poprzez podtrzymanie tkanek uciskiem z zewnątrz
- kompensowanie nierówności w tkankach, a tym samym zmniejszanie obciążeń mechanicznych i zwiększenie mobilności
- redukcja obrzęków

### Manualny drenaż limfatyczny (MDL)

MLD to specjalny rodzaj masażu. W celu złagodzenia bólu kontaktowego stosuje się specjalne delikatne i powolne techniki chwytania, ruchy okrężne i przepychania. Drenują one tkanki z zalegającej chłonki i przynoszą ulgę. Badania pokazują, że manualny drenaż limfatyczny ma także działanie przeciwbólowe.

Terapia jest zlecana przez lekarza i przeprowadzana przez specjalnie przeszkolony personel, na przykład fizjoterapeutę.



### Liposukcja

W miarę postępu choroby oraz ograniczeń fizycznych i psychicznych z nią związanych często przeprowadzane są zabiegi chirurgiczne w celu zmniejszenia dużego dyskomfortu. Liposukcja (odsysanie tłuszczu) może w pojedynczych przypadkach przyczynić się do zmniejszenia bólu. Noszenie odzieży kompresyjnej po liposukcji jest również zalecane, ponieważ zabiegi chirurgiczne mają wpływ na skłonność do obrzęku.

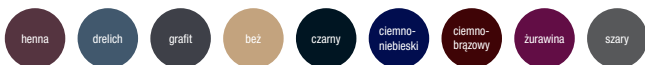
# OBRZĘK LIPIDOWY - DZIAŁAJ!

W przypadku leczenia obrzęków tłuszczowych regularne stosowanie medycznych wyrobów kompresyjnych - z powodów już wymienionych - jest istotnym elementem leczenia. Kompresjoterapia może spowodować, że patologiczna tkanka tłuszczowa nie rozwinie się. Zmniejsza także dolegliwości bólowe oraz ryzyko powstania obrzęków ortostatycznych.

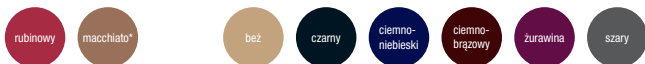
JOBST® od dziesięcioleci opracowuje medyczne wyroby kompresyjne, które są używane w życiu codziennym, w pracy, podczas aktywności sportowej i w opiece medycznej. Profesjonalny pomiar kończyn i dobór płaskodziających wyrobów kompresyjnych ma kluczowe znaczenie dla uzyskania optymalnego efektu terapeutycznego. Wieloletnie doświadczenia JOBST® pokazują, że pacjenci z obrzękiem tłuszczowym na ogół wolą miękką przędzę, która zapewnia niezbędną ulgę i z uwagi na bolesność tkanek jest również dobrze tolerowana. JOBST® Elvarex® Soft zapewnia większą swobodę ruchów i bezpieczną indywidualną terapię dzięki specjalnie skomponowanym włóknom i elastyczności dzianiny. Wyjątkowo miękka powierzchnia sprawia, że JOBST® Elvarex® Soft można znacznie łatwiej wkładać i cieszyć się wygodą użytkowania.

Jeśli obrzęk tłuszczowy jest już zaawansowany, rekomendujemy JOBST® Elvarex®. Dzięki przepuszczającej powietrze dzianinie, również silniejsza terapia będzie przyjemna dla skóry.

## Kolory Elvarex®



## Kolory Elvarex® Soft



\* Dostępny w modelach na kończyny górne

Wyroby kompresyjne dostępne są w różnych rozmiarach, modelach i klasach kompresji oraz oferują zróżnicowaną paletę kolorów. Są zlecane przez lekarza i mogą być zamawiane w wyspecjalizowanych sklepach medycznych lub w aptekach. Koszty MDL i spersonalizowanych wyrobów kompresyjnych zwykle pokrywa ubezpieczenie zdrowotne.

Betty, 40 lat | pacjentka z obrzękiem lipidowym

**Wykonane**  
na miarę,  
uwielbiam  
je!



Corinne, 32 lata | pacjentka z obrzękiem limfatycznym  
i lipidowym



w **Sporcie**  
znajduje **moja,**  
**dobra,**  
**formę,**

# CO MOGĘ JESZCZE ZROBIĆ, BY POPRAWIĆ JAKOŚĆ ŻYCIA?

## Ruszaj się

Ćwiczenia fizyczne pobudzają przepływ chłonniki, zmniejszają ilość zalegającego płynu i redukują tkankę tłuszczową. Uwalniane są hormony szczęścia, a hormony stresu są rozkładane.

Po prostu wybierz odpowiedni sport dla siebie. Ale nie chodzi o ćwiczenia ukierunkowane na budowę masy mięśniowej, a o ćwiczenia o niskim stopniu intensywności. Dobrze do tego nadają się na przykład: Nordic Walking, spacer, turystyka, joga, pływanie, aquajogging lub aquacycling.

## Wybieraj wygodne ubrania

Noś luźną odzież i unikaj syntetycznych tkanin. Ciasne paski i biustonosze powinny należeć już do przeszłości, podobnie jak wysokie obcasy. W wygodnych butach na płaskim obcasie jest Ci po prostu wygodniej.

## Zadbaj o swoją skórę i ciało

W przypadku obrzęku tłuszczowego twoja skóra jest sucha. Ważne jest utrzymanie naturalnej funkcji ochronnej skóry, także podczas codziennego noszenia wyrobów kompresyjnych, które uciskiem ją nadwyrężają. Do oczyszczania skóry zaleca się łagodne, wolne od mydła, medyczne płyny do mycia. Możesz stosować odpowiednie do pielęgnacji skóry kremy oraz balsamy, które zawierają tłuszcze i oleje (np. aloes lub olejek migdałowy). Twoja skóra jest bardzo sucha? Kosmetyki nawilżające zawierające kwas mlekowy i lipidy odtwarzają barierę ochronną skóry (kwas linolowy, ceramidy) zapewniając specjalną, medyczną pielęgnację i ochronę. Mocznik zawarty w preparatach wiąże wodę utrzymując odpowiednie nawilżenie naskórka i sprawia, że krem będzie dobrze wchłaniany. JOBST® oferuje specjalne preparaty do pielęgnacji skóry: odżywczy balsam do ciała, odświeżający żel do ciała i bogaty krem do stóp.

## Odżywiaj się zdrowo i smacznie

W przypadku obrzęku tłuszczowego wskazane jest utrzymanie prawidłowej wagi ciała. Zrównoważona dieta, która jest pełna smaków jest bardzo ważna. Powinno się w niej znaleźć dużo świeżych owoców i warzyw, dobre węglowodany z pełnych ziaren, tłuszcze roślinne i codziennie dwa litry płynu, najlepiej wody. Nawet słodycze i kawałek mięsa są dozwolone. Zawsze pamiętaj: wybieraj produkty z rozwagą i spraw, by wszystko było smaczne. Ale wyrzeczenia mogą czasami przynosić korzyści. Jeśli masz jakieś pytania, możesz odwiedzić dietetyka, który przygotuje dla Ciebie indywidualny plan żywieniowy.

## Ciesz się z wakacji

Wiele osób zastanawia się, czy mogą wyjechać na wakacje jeśli chorują na obrzęk lipidowy. Oczywiście, że to możliwe. Upewnij się tylko, że nie będziesz zbyt wystawiona na działanie wysokich temperatur i słońca. Unikaj gorących kąpeli (ponad 33 stopnie) i nie biegaj na bosaka po gorącym piasku. I pozwól radować się z wakacyjnego wypoczynku!

## Proszę nie chodzić do sauny!

Powinnaś naprawdę bez tego się obejść. W saunie panuje wysoka wilgotność i wysoka temperatura. W przypadku obrzęku tłuszczowego daje to efekt przeciwny do zamierzonego.

Świadoma  
radość  
to mój  
hit



Nadja, 38 Jahre | Lipödem-Patientin





## TY JESTEŚ DOBRA I DOBRZE, ŻE JESTEŚ!

Oczywiście bez obrzęku lipidowego Twoje życie byłoby inne. Ale z obrzękiem tłuszczowym nie musi być koniecznie gorsze. Wiele kobiet bardzo dobrze radzi sobie z chorobą. Niektóre stwierdziły nawet, że diagnoza przyniosła im ulgę. Wreszcie otrzymały pewność, że nie są winne, a po prostu chore. Ty także z tą chorobą możesz dobrze żyć.

Ważne jest, aby pozostać aktywnym, leczyć obrzęk tłuszczowy odpowiednią terapią, korzystać z pomocy psychologicznej i po prostu cieszyć się życiem.



Chcę  
cieszyć się  
moją  
wolnością!

Dzielenie się doświadczeniem z ludźmi o podobnych problemach może być bardzo pomocne. Z przyjemnością polecamy Tobie społeczność LymphCare [www.lymphcaredeutschland.de](http://www.lymphcaredeutschland.de)

W ramach tej grupy można nawiązać dialog z innymi osobami zarówno w Internecie, jak i w prawdziwym życiu, na przykład podczas organizowanych spotkań. Znajdziesz tu również adresy kontaktowe do lekarzy i terapeutów oraz inne interesujące porady.

Jesteś jedną z wielu osób borykających się z obrzękiem tłuszczowym i życzymy Ci, byś pokazała światu radość!



## Impressum

Wydawca:  
BSN-JOBST GmbH


Przy wsparciu:  
Winnfried Schneider, Baumrainklinik, Bad Berleburg

Redakcja:  
Eva Mörsen, Emmerich am Rhein

Współpraca:  
Hans-Jörg Clausmeyer, Emmerich am Rhein  
Dr. Kevin Dierck, Hamburg  
Manuela Gassner-Oser, Emmerich am Rhein  
Christian Lindauer, Emmerich am Rhein

## BSN-JOBST GmbH

Beiersdorfstraße 1 · 46446 Emmerich am Rhein  
Tel.: 02822 607-100 · Fax: 02822 607-199  
www.jobst.de · www.lymphcaredeutschland.de

BSN-JOBST – a company of   
an Essky company

Centrum Flebologii ·  
03-983 Warszawa · ul. Witoszyńskiego 5  
www.jobst.pl · www.centrumflebologii.pl  
Tel.: 801 0 111 70 (22 6717167)