

Lipödem-Informationen

Das Lipödem/Lipohyperplasia dolorosa beschreibt ein Krankheitsbild, welches durch folgende Eigenschaften definiert ist:

Charakteristiken des Lipödems:

- Fettgewebsvermehrung und –Verteilungsstörung: es besteht eine Disproportion (Ungleichgewicht; Unterschied) zwischen einem relativ schlanken Körperstamm (Bauch) und deutlich umfangsvermehrten Extremitäten (Arme bzw. Beine). Die Beine sind praktisch immer betroffen (Reiterhosenphänomen), die Arme manchmal – nicht hingegen Hände, Füße und Bauch. Die Gewebsverteilung ist hierbei beidseitig. Die Umfangsvermehrung ist durch übliche gewichtsreduzierende Maßnahmen schlecht zu beeinflussen (Ernährung/ Diät bzw. Bewegungsprogramm)
- Schmerzen: Druckempfindlichkeit, teils auch mit Schmerzen bei aktiver Bewegung bzw. in Ruhe
- Eine Neigung zu Blutergüssen (Hämatomen) ist möglich, jedoch nicht zwingend vorhanden.
- Betroffen sind praktisch ausschließlich Frauen. Durch Gewichtszunahme und Hormonumstellung kann es zu einer Verschlechterung kommen (Pubertät, hormonelle Behandlung (Pille), Schwangerschaft, Wechseljahre)

Wassereinlagerungen (Ödeme) sind kein Bestandteil eines Lipödems. Speziell bei stark Übergewichtigen kann es im Tagesverlauf zu Flüssigkeitseinlagerungen im Beinbereich kommen. Diese sind in der Regel unkritisch,

solange sie über Nacht wieder verschwinden. Bei dauerhaft bestehenden Einlagerungen sollte auf ein mögliches Lymphödem geachtet werden, welches dann auch unabhängig vom Lipödem behandlungsbedürftig wäre. Dieses tritt gehäuft bei deutlichem Übergewicht auf.

Bei einem Lipödem handelt es sich nicht um ein reines Übergewicht, sondern um eine krankhaft veränderte und dadurch schmerzhaft veränderte Gewebestruktur des Fett- und Bindegewebes. Häufig besteht jedoch neben einem Lipödem parallel ein Übergewicht. Dieses sollte unabhängig davon angegangen werden, um zusätzliche Komplikationen zu vermeiden.

Stadien/Grade:

Information Lipödem/Lipohyperplasia dolorosa Stadien: gemäß aktualisierter Leitlinienempfehlung ist eine Stadieneinteilung nicht mehr empfohlen. Diese bildet nicht den eigentlichen schmerzbedingten Leidensdruck dar und suggeriert fälschlicherweise eine progrediente Erkrankung.

Behandlung:

Bei einem Lipödem stellt meist der Schmerz das Hauptproblem dar. Die gute Nachricht ist: Dieser lässt sich durch eine Kompressionsbehandlung deutlich lindern.

Kompressionsversorgung:

Das Vermessen und Anpassen der Kompressionsware erfolgt über Sanitätshäuser mit speziell geschultem Personal.

Da eine Maßanfertigung dieser speziellen Kompressionsstümpfe relativ aufwendig ist, in einigen Fällen ist eine Maßanfertigung erforderlich, welche zu höheren Kosten führt. Dann wird normalerweise vom Sanitätshaus eine Zusage der Kostenübernahme der

Krankenkasse abgewartet. (Die Verordnung belastet nicht das Arztbudget)

Teilweise veranlassen Krankenkassen eine Prüfung durch den medizinischen Dienst. Sobald dort die erforderlichen Unterlagen vorliegen, sollte die Versorgung kein Problem darstellen.

Sobald die Kompressionsstrümpfe ausgeliefert wurden, müssen diese gleich konsequent tagsüber getragen werden. Einerseits kann nur so geprüft werden, ob sich die Schmerzen deutlich bessern. Wenn dies nicht zutrifft, sollten ggf. andere Ursachen abgeklärt werden (Gelenkprobleme, Nervenbedingter Schmerz, Mangelzustände von Eisen, etc.).

Ferner ist es wichtig, auf die korrekte Passform zu achten: Kompressionsstrümpfe sollen weder rutschen noch Falten werfen. Ansonsten müsste umgehend Kontakt mit dem Sanitätshaus aufgenommen werden, da der Hersteller ggf. in den ersten Wochen noch Veränderungen durchführen kann.

Nach Vorliegen der passenden Kompressions-Erstversorgung und entsprechendem Behandlungserfolg wird dann eine Wechselversorgung aus hygienischen Gründen veranlasst („Waschtag“).

Durch Materialermüdung ist danach eine halbjährliche Neuversorgung üblich. Bei erheblicher Umfangsveränderung der betroffenen Körperregion auch früher, falls die Kompression nicht mehr passt.

Manuelle Lymphdrainage

Üblicherweise ist eine manuelle Lymphdrainage beim reinen Lipödem ohne begleitendes Lymphödem nicht dauerhaft

erforderlich, da durch die Kompressionsbestrumpfung bereits eine weitgehende Beschwerdefreiheit erreicht werden kann.

Eine Lymphdrainage hat einen ähnlichen positiven Effekt auf den Gewebsschmerz wie die Kompression, die Wirkung hält allerdings nur kurzfristig an. Daher ist die Bestrumpfung die geeignete und in den meisten Fällen auch ausreichende Dauerbehandlung.

Hautpflege

Durch das regelmäßige Tragen der Kompressionsstrümpfe kann die Haut nur eingeschränkt der üblichen Regulierung seitens Feuchtigkeit/ Fettgehalt/ Säureschutzmantel nachkommen, weswegen eine zusätzliche Hautpflege mit pH-neutralen Produkten (pH 5) empfohlen wird.

Bewegungsübungen

Bewegung lindert die Beschwerden des Lipödems, fördert den Lymphfluss und erleichtert eine Gewichtsreduktion.

Die Übungen können idealerweise mit angelegten Kompressionsstrümpfen erfolgen, alternativ bieten sich Aktivitäten im Wasser an, wo der Wasserdruck die Kompression übernimmt.

Schulung

Aufklärung und Schulungen sind wichtig, um das Krankheitsbild kennenzulernen. Ziel ist eine allgemeine Hilfestellung bei der Bewältigung des Alltags, Verbesserung der Lebensqualität und Möglichkeiten der Eigenbehandlung. Diese erfolgt z.B. durch Physiotherapeuten/ Sanitätshaus/ Arzt/ Selbsthilfegruppen, usw.

Ernährung

Die Gewebsvermehrung ist durch diätetische

Maßnahmen üblicherweise nicht zu beeinflussen.

Allerdings kann in einigen Fällen eine deutliche Reduktion des Kohlehydratanteils der Nahrung (*low carb/high fat* Ernährung bzw. Ketogene Diät) einen positiven Einfluss auf die Schmerzhaftigkeit haben. Grundsätzlich ist eine gesunde Ernährung (z.B. Mediterrane Kost) und ausreichend Bewegung wichtig.

Ein zusätzliches Übergewicht bzw. starke Gewichtsschwankungen können das Lipödem verschlechtern und sollten daher vermieden bzw. verringert werden.

Medikamentöse Behandlung

Derzeit ist keine nachgewiesene erfolgreiche medikamentöse Therapie bekannt. Die Einnahme von harntreibenden Mitteln ist aus Sicht eines Lipödems bzw. Lymphödems nicht hilfreich, möglicherweise sogar von Nachteil.

Psychische Erkrankungen

Bei Lipödem-Patientinnen sind psychische Belastungen durch die veränderte Körperform/ Selbstwahrnehmung nicht selten. Depressionen und Essstörungen treten ebenfalls gehäuft auf. In diesem Fall kann eine begleitende psychologische Behandlung hilfreich sein.

Operative Maßnahmen (Fettabsaugung/Liposuktion)

Oben aufgeführte konservative Behandlungsansätze zielen in erster Linie auf eine Beschwerdelinderung seitens Schmerzen.

Eine relevante Umfangsverminderung des krankhaft veränderten Binde- und Fettgewebes ist dadurch nicht zu erzielen.

Sollten die allgemeinen Maßnahmen nicht zu einer ausreichenden Linderung führen kommt eine Liposuktion infrage (Absaugung von Fettgewebe).

Vor Operationen ist aus lymphologischer Sicht eine mindestens 6-12-monatige konsequente Behandlung erforderlich.

Falls ein operativer Eingriff angestrebt wird, sollte zur Indikationsstellung und weiteren Planung Kontakt mit einem chirurgisch tätigen Zentrum aufgenommen werden.

In der Regel sind mehrere Operationen erforderlich, ob die Kosten durch die Krankenkassen übernommen werden muss im Einzelfall geprüft werden.

Zusammenfassung:

Das Lipödem-Syndrom ist ein seit langem bekanntes Krankheitsbild, welches in letzter Zeit vermehrte Aufmerksamkeit erfährt.

Ein Lipödem betrifft praktisch ausschließlich Frauen und ist charakterisiert durch eine Vermehrung des Binde- und Fettgewebes mit einer auffälligen Fettverteilung, speziell an Hüfte und Oberschenkeln, ggf. auch Unterschenkeln und Oberarmen (Bauch, Hände und Füße sind nicht betroffen).

Im Gegensatz zu einem reinen Übergewicht besteht ein Schmerz sowie Druckempfindlichkeit des Gewebes.

Häufig besteht parallel ein Übergewicht, dieses sollte unabhängig davon angegangen werden.

Die Behandlung zielt in erster Linie auf die Linderung der Schmerzen ab, diese lassen sich durch eine Kompressionsversorgung meist deutlich lindern. Im Gegensatz zu einem Lymphödem ist eine Lymphdrainage nicht dauerhaft erforderlich.

Stand 15.4.2024

Dr. med. Jochen Röthele
Facharzt Innere Medizin/Nephrologie
Lymphologie (BVL/DGL)
hausärztliche Versorgung
www.praxis-roethele.de

Lymphnetz Mitteldeutschland gem.e.V.
Kasseler Str. 21
34560 Fritzlar
info@lymphnetz-mitteldeutschland.de
www.lymphnetz-mitteldeutschland.de