

Ik heb lipoeedeem, wat nu?

Joyce Bosman
*Oedeemtherapeut,
auteur boek *Benen van mijn oma**





Grip op lipoedeem

Vind of word Grip op lipoedeem specialist.



Vind direct een specialist →

Bekijk het aanbod van opleidingen →

DE BENEN VAN M'N OMA

werkboek voor vrouwen met lipoedeem



Joyce Bosman

HEER
VERKRIJGBAAR!
€22,95

DE BENEN VAN M'N OMA

"Ik heb de benen van m'n oma"

"Mijn benen doen altijd zeer"

"Ik heb twee kledingmaten verschil tussen boven- en onderlichaam"

"Ik hoef maar naar m'n benen te kijken of ik heb alweer een blauwe plek"

"Ik schaam me voor m'n benen"

Herken jij jezelf in deze uitspraken? Heb jij brede heupen en een smalle taille? En heb je naast dit kenmerkende figuur ook pijnlijke benen en snel blauwe plekken? Dan is de kans groot dat je de aandoening 'lipoedeem' hebt. Lipoedeem is een chronische aandoening. Er is helaas nog geen pil of operatie die lipoedeem geneest. Toch kun je ervoor zorgen dat je zo min mogelijk last hebt van lipoedeem. Dit werkboek helpt je daarbij! Het geeft inzicht in hoe het met je gaat en wat jouw klachten beïnvloedt. Kleine veranderingen kunnen ver gaan in je leven. Waarom zou je vandaag niet de keus maken om je leven te veranderen? Doe eens gek, doe het vandaag anders!

De benen van m'n oma is geschreven door Joyce Bosman (1983), vooraanstaand oedeemfysiotherapeut, veelgevraagd docent en spreker.



"Dit boek is heel behulpzaam voor iedereen met lipoedeem, in welk stadium dan ook. De verschillende soorten vragen zijn goed afgewisseld. Ik ben verkocht!"

Barbara, lipoedeempatiënte

www.joycebosman.nl



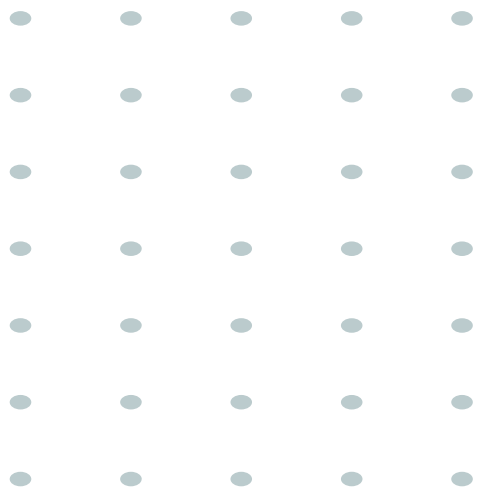
9 789083 026053 >

DOE MEE EN WIN!

**HOEVEEL
TOMMAATJES
ZITTEN IN
DEZE VAAS?**

**WIN
LIPOEDEEM
BOEK**

**DE BENEN
VAN M'N
OMA**





4 miljard
vrouwen
wereldwijd



8,8 miljoen
vrouwen in
Nederland



1.3 miljoen
vrouwen in
Nederland
obesitas



175.000
vrouwen in
Nederland
lymfoedeem



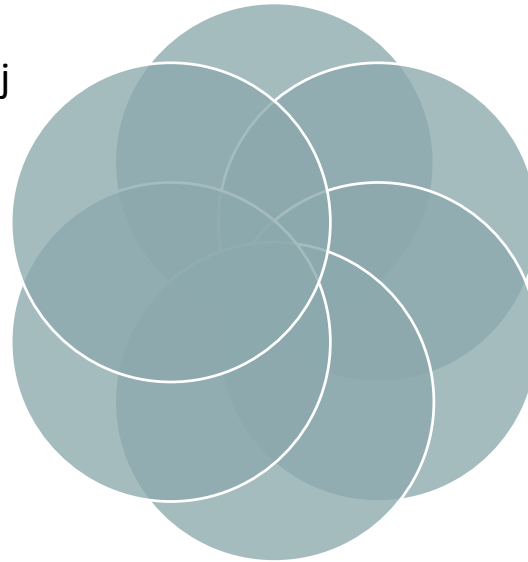
704.000
vrouwen in
Nederland
lipoedeem¹

¹ Seefeldt et al 2023 (6-10% incidentie), Amato et al 2022 (12,3% prevalentie)

WAT ZIEN WE?

orthopedische problemen
(x-benen, platvoeten, enz.) bij
1/3 van de patiënten (Forner-
Cordero et al 2021)

twee kledingmaten
verschil tussen
boven- en
onderlichaam



opvulling van de
retromalleolaire sulcus

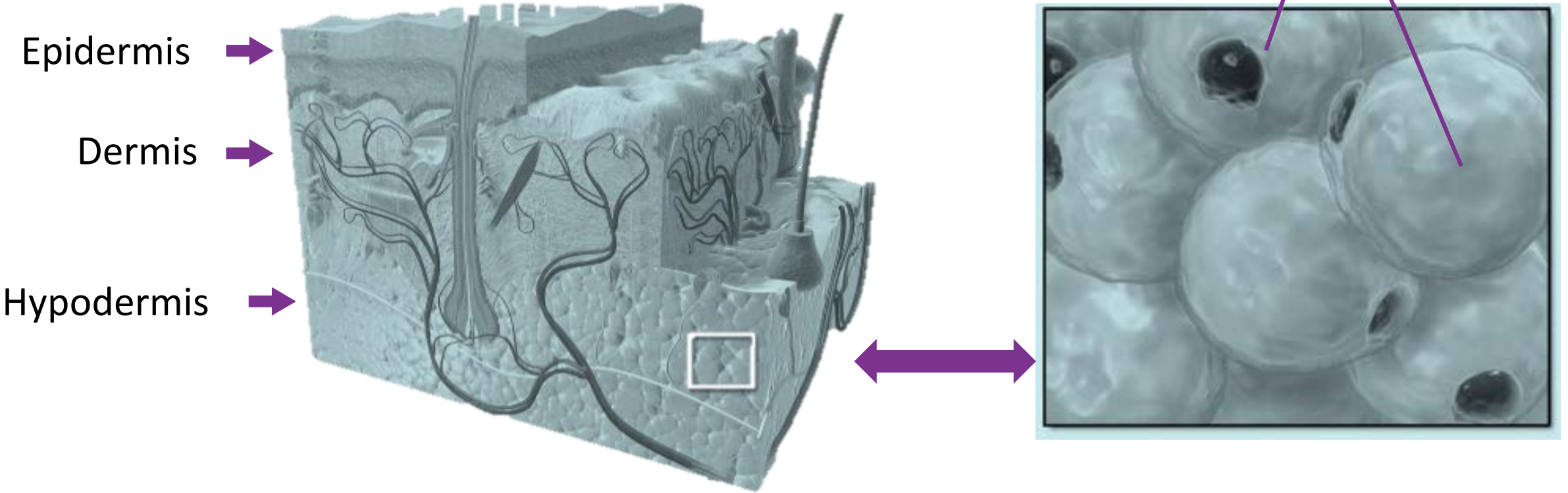
bovenarmen
aangedaan bij 70%
(Aday et al 2024)

'cuff sign' (slanke
handen/voeten)

cellulitis-achtige huid



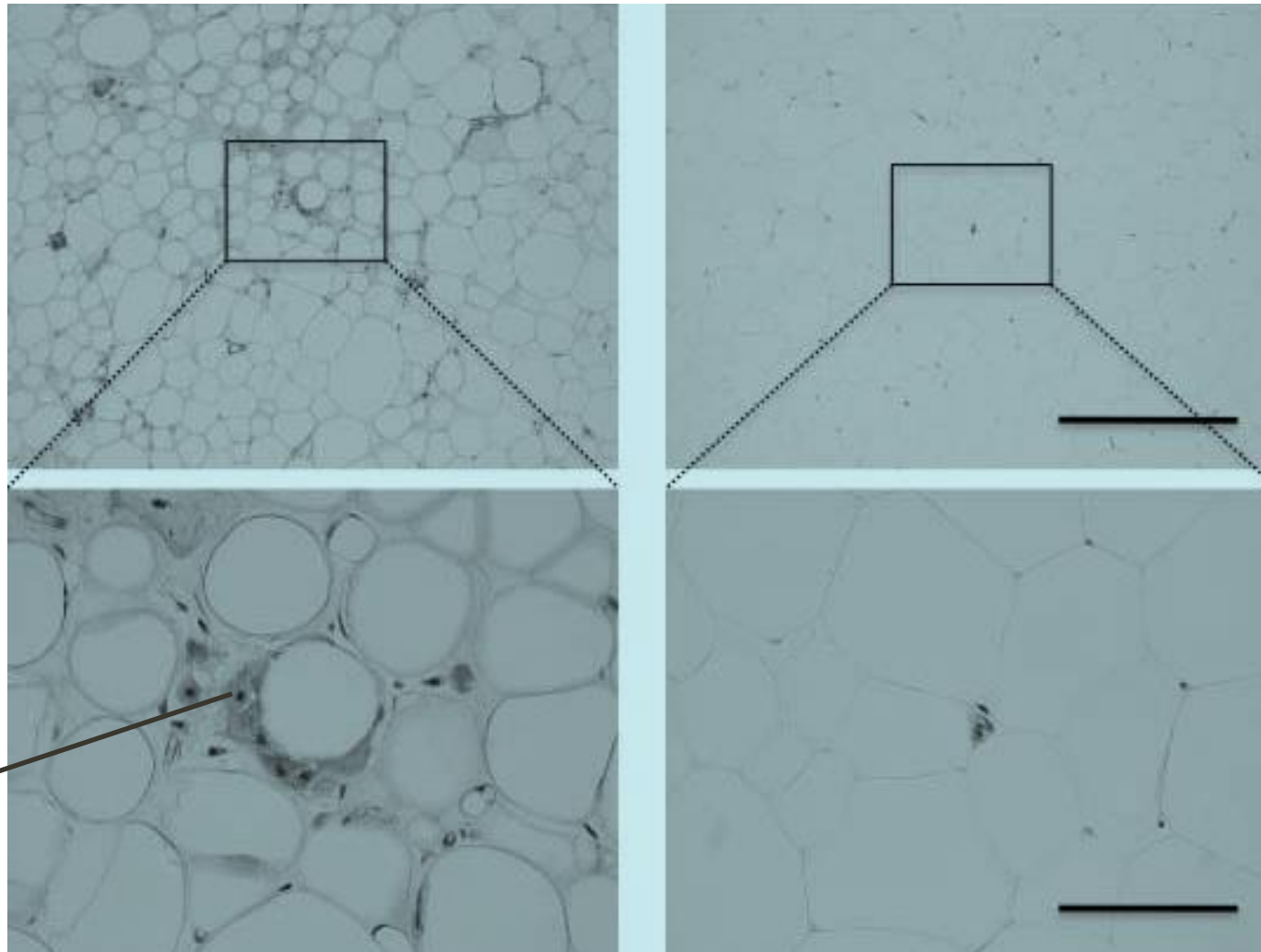
VETWEEFSEL



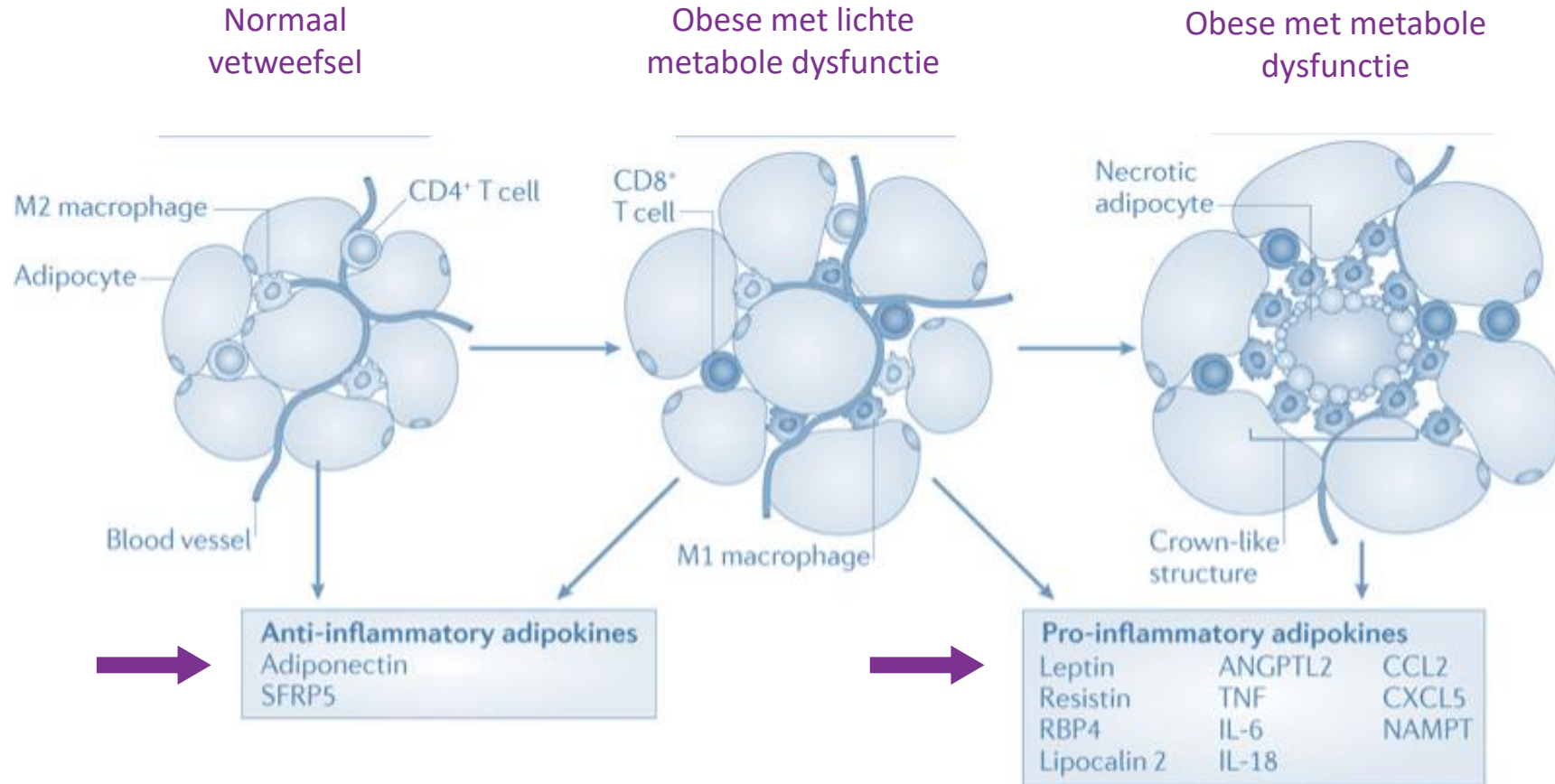
ADIPOCYTEN

Lipoeedeem

Normaal

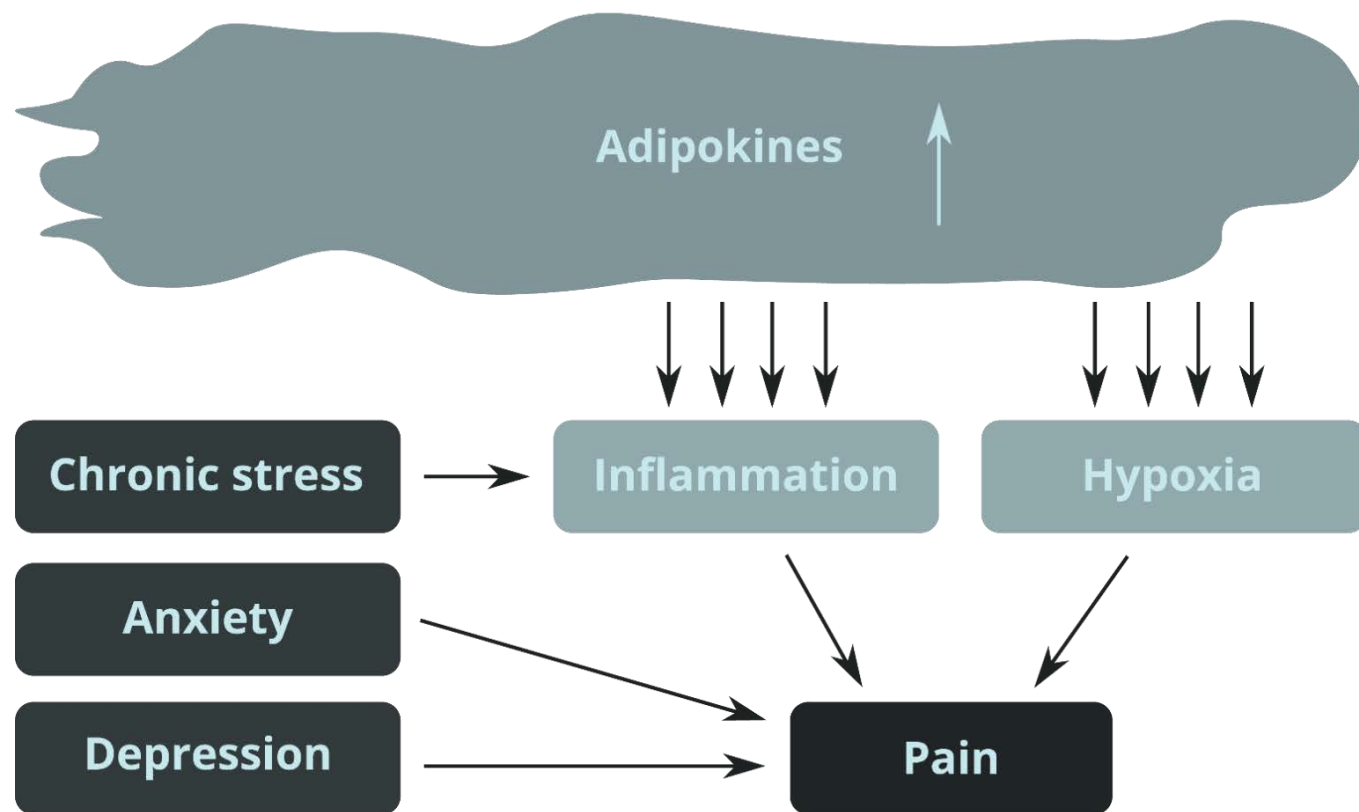


Adipokines



Nature Reviews | Immunology

OORZAKEN PIJN BIJ LIPOEDEEM



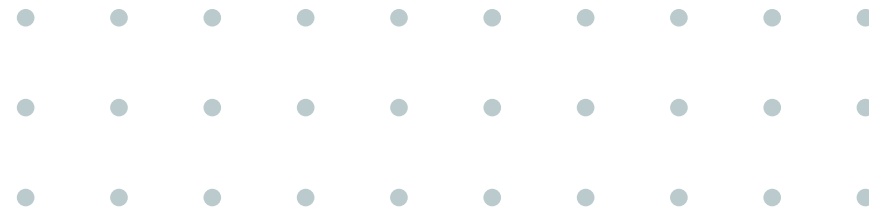
N = 150 lipoedeem patiënten

Patiënten met langdurige mentale stress scoorden hoog op de NPRS

—————> NPRS 7-8 tot 10 (amputatiepijn)

Patiënten zonder stress factoren scoorden laag

—————> NPRS 2-3



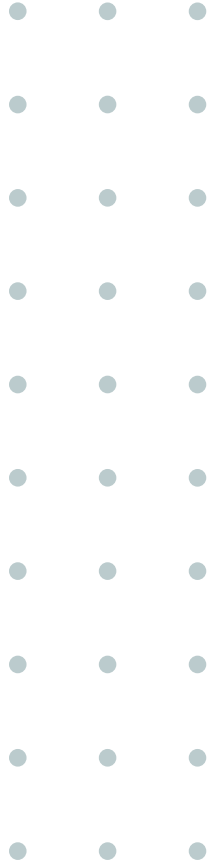
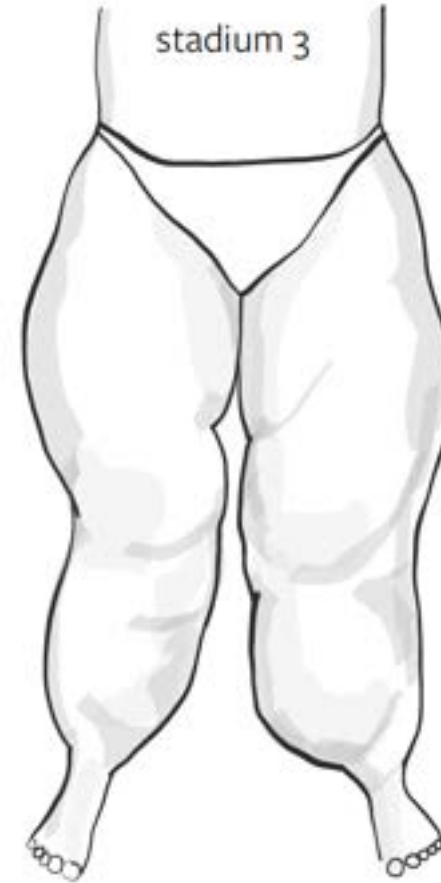
Criteria ILA

A	1	Onevenredige onderhuidse verdeling van vet tussen boven- en onderlichaam, die symmetrisch is.
	2	Gerapporteerde verhoogde gevoeligheid voor aanraking in de getroffen gebieden met objectieve allodynie (opgewekte pijn) bij een "pinch-test" (knijptest).
	3	Normale handen en voeten (bij afwezigheid van complicaties van obesitas of lymfoedeem).
B	1	Aanzienlijk verdikt onderhuids vet in de onderste en/of bovenste ledematen met plotselinge stop bij de gewrichten ("cuff sign" bij enkel, elleboog of pols).

De diagnose lipoedeem kan gesteld worden als ieder van de volgende criteria aanwezig is: A1, A2 en A3.

B1 is een minor criterium that aan- of afwezig kan zijn. Het dient om de diagnose te versterken.

STADIA?



N=100

Progressie bij 28% | Afname omvang bij 10% | Stabiel bij 62%

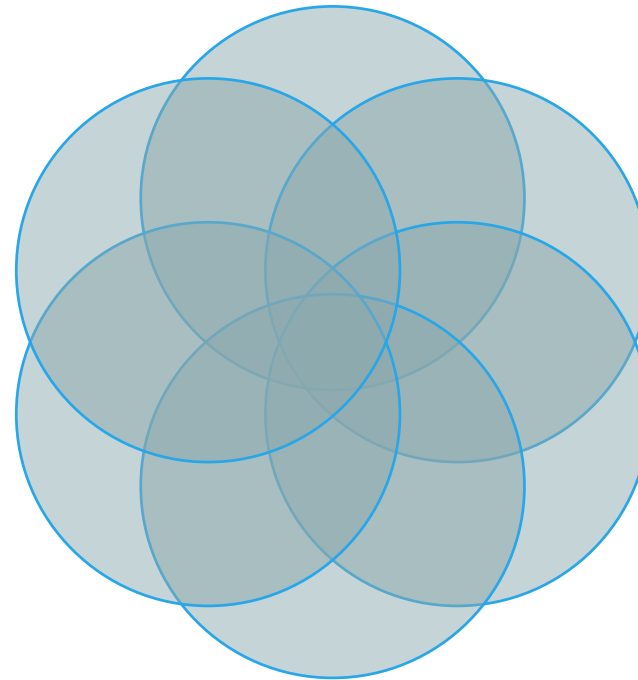
Leeftijd niet gerelateerd aan progressie.
Progressie gerelateerd aan toename WHtR (toename
buikomvang)

Hypertrofie (vergroot) vetweefsel

Toename adipokines die
ontstekingsreactie veroorzaken

Hypoxie (zuurstofgebrek)

Anatomie lymfsysteem normaal
(Rasmussen 2022, Mackie et al 2023)



Vasculaire fragiliteit
(kwetsbare kleine
bloedvaatjes)

Toename macrofagen:
ontstekingsreactie





PIJN IS NIET FIJN

Wouter Hoelen

