

Webinar: Lipoedeem d.d. 26 november 2025

Presentatie door Esme Knol en Lise Maren Kloosterman

Wat is lipoedeem?

In deze bijeenkomst werd uitgebreid besproken wat lipoedeem is, hoe de diagnose wordt gesteld en waarom dit soms lastig is. Lipoedeem ontstaat door een toename van pijnlijk vetweefsel in de benen, billen en soms de armen.

De buik, rug, handen en voeten doen niet mee, waardoor er vaak een duidelijke overgang zichtbaar is. Het komt vrijwel uitsluitend voor bij vrouwen en ontstaat meestal rond hormonale veranderingen zoals puberteit, zwangerschap of menopauze. Ongeveer de helft van de vrouwen met lipoedeem heeft ook betrokkenheid van de armen.

Vraag: Hoe wordt de diagnose vastgesteld?

Het stellen van de diagnose is niet eenvoudig, want er bestaat geen test of scan die lipoedeem definitief kan bevestigen. Daarom gebeurt dit altijd via een consult bij een medisch specialist, meestal een dermatoloog, die een vraaggesprek afneemt en lichamelijk onderzoek doet. Huisartsen kennen lipoedeem vaak minder goed en verwijzen daarom regelmatig door naar het ziekenhuis. In theorie mag iedere arts een diagnose stellen, maar in de praktijk gebeurt dit zelden buiten de specialist.

Vraag: Hoe kom je bij een medisch specialist terecht als de huisarts het niet herkent?

Dat kan alleen via een verwijzing van de huisarts, die toegang geeft tot het ziekenhuis.

Vraag: Kan een huisarts de diagnose lipoedeem ook zelf stellen?

Dat mag, maar komt zelden voor, omdat veel huisartsen de aandoening onvoldoende kennen. Daarom volgt meestal een verwijzing.

Tijdens de uitleg werd aan de hand van foto's besproken dat lipoedeem soms duidelijk zichtbaar is, maar dat het net zo goed subtiel of onduidelijk kan zijn. Hoewel de diagnose gebaseerd wordt op uiterlijke kenmerken, bestaat er geen 'typisch' beeld dat altijd klopt. Dat verklaart waarom de aandoening zo makkelijk wordt gemist.

Daarna kwam de indeling in stadia en types aan bod. De stadia beschrijven alleen hoe de huid eruitziet, van subtiele oneffenheden tot meer grove structuren. Ze zeggen niets over hoe erg de klachten zijn, en lipoedeem wordt niet vanzelf steeds erger. De types beschrijven vooral waar in het lichaam lipoedeem zich bevindt. Er werd benadrukt dat een dunner of dikker uiterlijk niets zegt over de ernst van iemands klachten.

Vraag: Hoeveel mensen hebben lipoedeem?

Dat weten we nog niet precies. Schattingen lopen uiteen van 7 tot 20% van alle vrouwen, mede omdat de diagnose zo lastig is en niet overal op dezelfde manier wordt gesteld.

Vraag: Is het heel belangrijk om een diagnose te hebben?

Voor de behandeling maakt het niet veel uit, omdat er geen specifieke medicatie of genezende therapie bestaat. Behandelingen richten zich vooral op klachtenvermindering.

In onderzoek uit 2018 bleek dat vrouwen gemiddeld bijna drie artsen zien voordat ze de juiste diagnose krijgen, en dat er gemiddeld achttien jaar zit tussen de eerste klachten en de uiteindelijke herkenning. Hoewel de bekendheid inmiddels toeneemt, herkent niet iedere zorgverlener lipoedeem al goed.

Vrouwen ervaren lagere kwaliteit van leven dan gemiddeld, waarbij ook andere gezondheidsproblemen of psychische belasting een grote rol kunnen spelen. Kwaliteit van leven verwijst hierbij naar het geheel van hoe iemand zich lichamelijk, mentaal en sociaal voelt.

In de bespreking van klachten werd duidelijk dat vrouwen naast pijn, vermoeidheid en blauwe plekken ook mentale druk ervaren: onzekerheid, verminderde belastbaarheid op school of werk, en het gevoel dat de buitenwereld oordeelt over hun lichaam. Afvallen lukt vaak niet in de gebieden waar lipoedeem zit, wat frustratie en somberheid kan versterken. Ook mentaal leed, zoals vermoeidheid door constante pijn en alertheid, werd als belangrijk onderdeel genoemd.

Over de oorzaak van lipoedeem is nog geen uitsluitsel. Vermoedelijk spelen hormonen een rol, net als erfelijke factoren en ontstekingsprocessen binnen het vetweefsel. Omdat vetcellen groeien, kan er lokaal zuurstoftekort ontstaan; dit geeft lichte ontstekingen die pijn en vermoeidheid kunnen verergeren. Stress draagt daar mogelijk extra aan bij, omdat het lichaam in een voortdurende 'actiestand' blijft, waardoor pijngevoelens toenemen en ontstekingsprocessen worden versterkt.

Er werd ook uitgelegd wat lipoedeem níet is. Het is geen vochtprobleem: vocht laat putjes achter in de huid en is met echo goed zichtbaar als donkere gebieden, terwijl lipoedeemvet dat niet is. Ook is lipoedeem geen obesitas. Bij obesitas zit overtollig vet over het hele lichaam, inclusief buik en rug, wat bij lipoedeem juist niet het geval is. Hoewel beide aandoeningen soms naast elkaar voorkomen, zijn ze verschillend en vragen ze om andere benaderingen en behandelingen.

De behandeling van lipoedeem

Esme legt uit dat lipoedeem op twee manieren behandeld kan worden: operatief en conservatief. In dit webinar wordt alleen de conservatieve behandeling besproken, omdat dit een groot onderwerp is dat een aparte bijeenkomst zou verdienen. Het conservatieve deel is ook het belangrijkste in de dagelijkse praktijk van de spreker, die bij De Berekuyl een revalidatietraject voor jonge vrouwen met lipoedeem begeleidt. Hoewel nog niet alle onderdelen van de behandeling wetenschappelijk bewezen zijn, verzamelt het team steeds meer kennis en puzzelstukjes die helpen om goede zorg te bieden.

Bij de behandeling is altijd een team betrokken, omdat lipoedeem meerdere aspecten van het dagelijks leven beïnvloedt. De patiënt maakt actief deel uit van dat team. Ze denkt mee, neemt beslissingen en kijkt samen met zorgverleners wat op dit moment in haar leven past. De spreker benadrukt hoe belangrijk het is om te onderzoeken wat iemand op dit moment nodig heeft en of er ruimte is om met de behandeling aan de slag te gaan. Drukke door school of andere omstandigheden kan invloed hebben op het juiste moment om te starten.

De behandeling bestaat uit verschillende puzzelstukjes. Een eerste onderdeel is oefentherapie of sport. Het is belangrijk dat iemand kiest voor een vorm van beweging die plezier geeft. Omdat lipoedeem gepaard gaat met ontstekingsprocessen, is het cruciaal om te trainen zonder pijn of spierpijn, en om voldoende rust te nemen tussen trainingen. Zware of te frequente belasting kan de klachten juist verergeren. Voor veel jonge vrouwen is dit een grote omschakeling, omdat zij gewend zijn om door pijn heen te zetten.

Het vinden van een geschikte oefentherapeut of oedeemfysiotherapeut kan lastig zijn. Verschillende registers en websites kunnen daarbij helpen, zoals die van het IKNL, Grip op Lipoedeem en het NPI. Ook kan iemand altijd een praktijk bellen om te vragen of de therapeut affiniteit heeft met lipoedeem.

Compressietherapie is een volgende behandelpuzzel. Dit kan verlichting geven van pijn, de huid ondersteunen en de bewegelijkheid verbeteren. De spreker benadrukt dat dit niet voor iedereen noodzakelijk is, maar wel waardevol kan zijn. Sportcompressiekleding kan een laagdrempelige start zijn. Wanneer er naast lipoedeem ook sprake is van een vochtprobleem, zijn therapeutische elastische kousen nodig. Deze worden het best aangemeten door een huid- of oedeemfysiotherapeut of bandagist. Voor lipoedeem is vlakbrei altijd belangrijk, omdat rondbrei materiaal kan insnoeren en pijn veroorzaakt.

Voeding is eveneens een belangrijk onderdeel van de behandeling. Het gaat niet om dieetrestricties, maar om een gezonde leefstijl op de lange termijn. Een stabiel gewicht is wenselijk, omdat gewichtstoename lipoedeem kan verergeren. De spreker waarschuwt dat uithongeren nooit helpt, omdat lipoedeemvet daar niet van verdwijnt en ondervoeding schadelijk is voor spieren, organen en het herstellvermogen van het lichaam. Gespecialiseerde diëtisten zijn te vinden via voedingbijlipoedeem.nl, en online consulten kunnen een optie zijn wanneer iemand verder weg woont.

De ergotherapeut helpt bij het omgaan met grenzen en energieverdeling. Veel jonge vrouwen met lipoedeem neigen naar grenzenloosheid: altijd doorgaan, zelfs bij pijn. De ergotherapeut ondersteunt bij het plannen van rust, het doseren van activiteiten en het terugbrengen van balans om ontstekingen te verminderen.

Een centraal thema binnen de behandeling is zelfbeeld. Onzekerheid, schaamte en een negatief zelfbeeld komen veel voor bij lipoedeem. De spreker benadrukt dat niemand hier alleen in staat en dat ondersteuning van een maatschappelijk werker, psycholoog of praktijkondersteuner zeer helpend kan zijn. Het is belangrijk om niet te lang met deze gevoelens rond te lopen en het gesprek aan te gaan met iemand die dichtbij staat of de huisarts.

Tot slot wordt zelfmanagement besproken. Dit houdt in dat iemand leert omgaan met lichamelijke en mentale klachten, gezonde keuzes leert maken en meer grip krijgt op haar gezondheid. Het gaat om vaardigheden zoals doelen stellen, veranderingen volgen, plannen maken en emoties reguleren. Zorgverleners kunnen hierbij helpen, en kleine stappen zijn een goed begin. Alles komt samen in dit onderdeel: beweging, voeding, grenzen, mindset en samenwerking binnen het zorgteam.

Vragen

Vraag: *Mag je spierpijn krijgen in de gebieden waar lipoedeem zit?*

Nee, het advies is om juist te trainen zonder pijn en zonder napijn, vooral in de gebieden waar lipoedeem aanwezig is.

Vraag: *Waar vind je een goede oefen- of oedeemtherapeut?*

Er zijn registers via het [IKNL](#), de [website Grip op Lipoedeem](#), het [NPI](#) en [oedeemwijzer](#) en soms een zorgzoeker op andere platforms. Ook kan iemand contact opnemen met een praktijk om te vragen naar ervaring met lipoedeem.

Vraag: *Mag je eiwit-yoghurt eten?*

Ja, eiwitrijke producten zijn juist belangrijk, zeker voor herstel en spieropbouw.

Vraag: *Wat gebeurt er bij ondervoeding en waarom is dat schadelijk?*

Bij ondervoeding ontstaan tekorten in het lichaam. Het lichaam verbrandt spiermassa, de organen raken belast en het herstelvermogen van ontstekingen wordt slechter. Hierdoor ontstaat minder energie en een neerwaartse spiraal.

Als er nog vragen zijn naar aanleiding van het webinar, dan kunt u contact opnemen via lymfoedeem@lymfoedeem.nl of info@lymfoedeem.nl