



21 myter om lipødem:

Hva stemmer, og hva stemmer ikke

Myte nr. 1: Lipødem i magen

Magefett kommer ikke av lipødem! En tydelig indikator på dette er det faktum at pasienter ikke har smerter ved trykk i mageområdet, og at det er mulig å redusere magefett med fysisk aktivitet og et sunt kosthold. Det er dessverre mange kirurger og pasienter i verden som hevder at det finnes magefett som kommer av lipødem. Men etter å ha operert utelukkende på lipødempasienter i over 8 år, kan jeg forsikre om at lipødemet er begrenset til bein og armer.

Myte nr. 2: Lipødemfett ser annerledes ut og er på den måten enkelt og finne.

Nei, lipødemfett ser helt likt ut som vanlige fettceller. Samme farge, samme form. Det er ingen makro- eller mikroskopiske forskjeller. Det er selvfølgelig et økt volum da det er typisk for sykdommen, men det er alt.

Myte nr. 3: Lipødemfett kommer tilbake.

Nei, når fettcellene har blitt fjernet, kan de ikke komme tilbake. De er rett og slett borte. Men du kan selvfølgelig ikke fjerne hver eneste fettcelle i kroppen, så de gjenværende fettcellene vokser hvis pasienter inntar flere kalorier enn de trenger. Det er det som skjer når pasienter tror at fettcellene «kommer tilbake». Lipødem er dessuten en kronisk, progressiv sykdom som aldri kan kureres fullstendig ved hjelp av fettsuging.

Myte nr. 4: Det er et spesielt kvalifiserings sertifikat for fettsuging av lipødem

Nei, det finnes ikke noen nasjonal eller internasjonal sertifisering som gis av legekommisjoner eller andre offentlige

myndigheter i forbindelse med lipødemkirurgi. Det hadde vært ønskelig å vedta generelle, offisielt gyldige krav til kirurger i forbindelse med kvalitetssikring, men det er dessverre ikke tilfellet ennå.

Det finnes selvfølgelig selvtutnevnte instruktører over hele verden som lærer bort «lipødemfettsugingsmetoden» og som gir ut egne sertifikater. Ikke la deg forføre av slike blanke sertifikater. Det er ikke noen indikator på en god lipødemkirurg! Han er kanskje likevel en god kirurg, men det er ikke det selvlagde sertifikatet som gjør ham til det. Hvis du er på utkikk etter parametre som kan hjelpe deg til å finne riktig kirurg, så se etter disse: publiserte artikler om lipødem i medisinske tidsskrifter, medlemskap i offisielle forbund, for eksempel the Society of Lymphology, regelmessig deltakelse ved lymfologiske kongresser, presentasjoner ved kongresser og institusjoner, årelang erfaring med lipødemkirurgi. Forsikre deg om at kirurgen virkelig er spesialisert innen lipødem og ikke tilbyr flere andre kosmetiske operasjoner også. Bare en erfaren kirurg kan utføre fettsugingen på en måte som gjør så liten skade på lymfesystemet som mulig. Ellers kan det hende du ender opp med store lymfeproblemer etter fettsugingen.

Myte nr. 5: Fettsuging kurerer cellulitt

Nei, fettsuging gir deg ikke mindre cellulitt. Ikke tro noen som sier det motsatte. Cellulitt handler ikke om fettcellene, men om fastheten til vevet, og det er derfor du også finner cellulitt hos svært slanke kvinner. I de fleste tilfeller arver man vevet sitt fra moren sin. Det er ikke helt umulig at fettsuging forbedrer overflaten av huden, men det



Fra Melanie Grabowskis fotoprojekt om lipødem. Artikkel om dette komme i julenummeret av Lymfeposten.
Foto: Melanie Grabowskis (med tillatelse)

er sjeldent. Hvis fettsuging kunne fjerne cellulitter, ville det vært den største industrien i verden. De fleste kvinner har cellulitter. Det er naturlig, selv om samfunnet får deg til å tro at det ikke er det. Men det finnes måter å forbedre cellulitter på, blant annet spesielle massasjeer. Men de må utføres regelmessig. Så fort man slutter med det, kommer det tilbake.

Myte nr. 6: Det finnes bare én perfekt måte å fettsuge lipødem på

Nei. Det finnes ikke mange, men det er i alle fall et par veier som fører til Rom. Det finnes ganske mange forskjellige fettsugingsteknikker, som laser-, radio-

frekvens- og ultralydassistert fettsuging. Men når det gjelder lipødem, er det faktisk to metoder som er dokumentert å være de mest vellykkede i forbindelse med å forbedre lipødemsymptomer: vibrasjonsassistert fettsuging og vannassistert fettsuging. Disse to metodene kan utføres uten narkose (TLA), noe som reduserer risikoen ved operasjonen og gjør det mulig å bedømme resultatet mens pasienten står oppreist under operasjonen. Tyngdekraften endrer hvordan silhuetten

nødvendig å sy. Hudlimet som brukes, sparer deg for å få arr.

Myte nr. 7: Tillitsproblemer – kvalitetsmerker og godkjenningstempler

Det finnes endeløse former og farger på kvalitetsstempler på nettsider, laget for å vinne din tillit. Mange av dem er fra medisinske vurderingsportaler som tilbyr kvalitetsstempler mot betaling. Hvis noen trenger å kjøpe disse kvalitetsstemplene, er det lurt å være skeptisk. Spesielt hvis det er mange av dem.



Dr. med Axel Baumgartner
Direktør Hanse-Klinik Lübeck Tyskland

Om Axel Baumgartner:

jobbet i 8 år som spesialist innen allmenn kirurgi i avdelingen for generell og vaskulær kirurgi i Berlin og Lüneburg. De siste 5 årene har han jobbet ved Hanse-Klinik i Lübeck i Tyskland. Han er nå direktør for Hanse-Klinik hvis hovedfokus er behandlingen av lipødem. Han bidrar aktivt med forskning i dette feltet og er internasjonalt anerkjent blant eksperter gjennom forelesningene han holder, samt publikasjoner. I tillegg fortsetter han også å jobbe i beredskapstjeneste. Hvert år er Hanse-Klinik vertskap for den tyske lipødemkonferansen for personer berørt av lipødem og de som er interesserte i emnet, ved Lübeck universitetssykehus. Hanse-Klinik samarbeider også med mange selvhjelpsgrupper og internasjonale eksperter fra Storbritannia og USA. Hanse-Klinik GmbH, St.-Jürgen Ring 66, 23564 Lübeck, Tyskland, www.hanse-klinik.com; Tlf.: 0049-451-502720 E-post: info@hanse-klinik.com

Dr Axel Baumgartner er en av flere spesialister som bidrar med fagstoff innenfor området lipødem i Lymfeposten. Alle hans artikler er tilgjengelig i PDF format som særtrykk. Kontakt lymfeposten@nlif.no om dette.



« Du får de beste rådene for å finne riktig behandling og kirurg fra selv-hjelpgrupper, din behandler og hos NLLF. Meld deg gjerer inn i nærmeste lokalforening av NLLF.

Myte nr. 8: Det er ikke nødvendig å bruke kompresjon etter fettsuging

Behandling med kompresjon er generelt sett en viktig del av lipødem-behandling. Selv etter fettsuging kan noen pasienter fortsatt ha behov for det, selv om strømpene de bruker ikke er like kraftige eller ikke brukes like ofte som før. Ikke alle pasienter med rent lipødem (uten lymfødeme) trenger manuell lymfedrenasje (MLD), men de trenger definitivt kompresjon for å lindre plager og få bedre livskvalitet.

Myte nr. 9: Jo flere liter med fett som fjernes, desto mer effektiv er kirurgen

Her er svaret mitt et klart og tydelig nei! Det er kun en begrenset mengde fett som kan fjernes uten at det utsetter pasienten for risiko. Den postoperative fasen må ikke undervurderes og kan være ganske tøff for kroppen. Hvis for mye fett fjernes, kan det være ekstra belastende for pasienten. Den synlige effekten av fettsuging avhenger dessuten av pasientens generelle fysikk. Mengden fett som fjernes, må ses i sammenheng med pasientens totale volum, hvilket betyr at to liter fra lårene er mye for en person som er liten og slank. Jeg har sett absurde innlegg på sosiale medier som viser flasker med 20 liter fett som er fjernet fra én pasient, og det er rett og slett urealistisk. I de innleggene kan man se at fett er blandet med TLA-oppløsning, som forklarer mengden. Det er også aldri mengden som gir et godt resultat. En harmonisk kroppssilhuett oppnås ved riktig forming av kroppen på riktig sted.

Myte nr. 10: Alt kan gjøres på en gang

Det spørs. Generelt sett kan ikke flere

enn tre områder opereres samtidig. Ellers ville det belaste systemet ditt for mye og øke risikoen for komplikasjoner, som kan påvirke sårheling. Infiltrasjonen av TLA, som også inneholder adrenalin, betyr mer fysisk stress for kroppen. Jo mer oppløsning man infiltrerer, desto høyere blir stressnivået for kroppens omløpssystem og desto større blir den fysiske skaden. For å oppnå best mulig sårheling bør det ikke utføres fettsuging i flere enn tre områder. Det kan selvfølgelig være unntak for mindre områder.

Myte nr. 11: det er nok med fire uker mellom hver operasjon

Du trenger minst 6 uker mellom hver operasjon. Kroppen trenger tid og energi på å heles og å tilpasse seg den nye formen sin. Og det trenger du også. Dette er en livsendrende operasjon. Ikke ha dårlig tid. Gi deg selv tid til å venne deg til den nye silhuetten din, både mentalt og følelsesmessig!

Myte nr. 12: Hvis du har lipødem, har du også lymfødeme

Nei, det stemmer ikke. Det finnes pasienter som bare har lipødem. Men begge sykdommene er ofte tilfellet, noe som kalles lipødem pluss sekundært lymfødeme.

Myte nr. 13: Ekstrem uproporsjonalitet er et tegn på lipødem

Nei, uproporsjonalitet er ikke et åpenbart tegn på lipødem, men det kan være det. Men hva er et tegn på lipødem? Tendensen til å utvikle ortostatiske ødemer som gir hevelse i beina, spesielt etter å ha stått lenge i varme klimaer. Det fører til en følelse av tyngde og stramhet. Dessuten handler det om at vevet er berørings- og trykksensitivt. At noen er uproporsjonale uten symptomatiske plager, er bare en lipohypertrofi.

Myte nr. 14: Flatstrikkede strømper er det eneste rette valget for lipødepasienter

Dette er delvis sant. For pasienter med fremskredent lipødem er flatstrikkede strømper det rette valget.

Men hvis du er i første stadium eller i begynnelsen av andre stadium, kan det hende at rundstrikkede strømper fungerer for deg. Spesielt unge kvinner synes flatstrikkede strømper kan være vanskelig å bruke. Hvis plagene ikke er for store, skan også rundstrikkede strømper være et godt valg. Men uproporsjonaliteten må ikke være for uttalt, ellers vil det oppstå tilstramminger.

Myte nr. 15: Etter fettsuging blir jeg frisk

Nei, lipødem er dessverre en uhelbredelig sykdom. Men livskvaliteten kan bli ekstremt mye bedre med fettsuging. Det reduserer plagene, og noen ganger ser det ut til at de nesten forsvinner helt. Men det øyeblikket du begynner å gå opp i vekt igjen, kommer du til å se at lipødemet fortsatt er der. Så det er nødvendig å leve et aktivt liv med et sunt kosthold for å opprettholde effekten av fettsugingen. Vi har nettopp publisert den langsiktige studien vår som viste at ca. 30 % av pasientene våre fortsatt ikke hadde plager selv 8 år etter operasjonen, og trengte ikke tradisjonell behandling lenger. 60 % av pasientene våre kunne trappe ned den tradisjonelle behandlingen sin, som å gå fra flatstrikkede til rundstrikkede strømper eller klare seg uten manuell lymfedrenasje (MLD) eller i alle fall redusere det.

Myte nr. 16: Lymfesystemet kan bli reparert igjen etter å ha blitt skadet under fettsuging.

Nei, og det er derfor det er så viktig å velge riktig kirurg. Jeg har ganske mange pasienter som kommer til oss etter å ha fått utført fettsuging andre steder, der det gikk helt galt. Jeg kan forbedre det estetiske resultatet. Men lymfekarene kan ikke «repareres». Denne skaden er irreversibel.

Myte nr. 17: Menn kan også ha lipødem

Lipødem er en sykdom i fettvev som forekommer nesten utelukkende hos kvinner. Men det har blitt sett hos noen menn som har kraftige hormonubalanser. Dette kan være en svært skadet lever (testosteronmangel), under hormonbehandling (f.eks. etter prostatakreft) eller ved testikkelkreft.

Myte nr. 18: Idrett er ikke sunt hvis du har lipødem

Det er helt feil! Det finnes mange typer idrett du kan gjøre med lipødem – spesielt svømming. Øvelser i vann er en god start for å komme i bedre form igjen. Vannet avlaster leddene dine og gjør det lettere å få tilbake mobiliteten din igjen. Stavgang eller kryss-trening er også gode alternativer.

Myte nr. 19: Du bør ikke reise med lipødem

Selvølgelig kan du reise med lipødem! Men helst til områder med et moderat klima. Og du må forsikre deg om at du kan bevege beina dine innimellom, spesielt hvis reisen er lang. Ta med deg ekstra kompresjonsstrømper så du kan bytte dem og vaske dem når du svetter. Så ja, det er ikke noe problem å reise. Det krever bare litt planlegging.

Myte nr. 20: Lipødem er arvelig

Ja, hvis moren din lider av lipødem, er det svært sannsynlig at du lider av det, du også. Men hvis det diagnostiseres tidlig, kan behandling påvirke mye! Graden av plager kan bli svært annerledes. Hvis det ikke treffes noen forebyggende tiltak, kommer lipødem til å utvikle seg raskere, og et sekund-

ært lymfødeme kan utvikle seg ved at lymfevæske ikke kan strømme og hevelsen øker. Det er derfor det er svært viktig å starte behandlingen så tidlig som mulig.

Myte nr. 21: Alle lipødepasienter kommer til slutt til å ende opp i stadium III

Nei, det trenger ikke å være tilfelle! Bare noen få pasienter ender opp med stadium III. Hvis du har et sunt kosthold og er fysisk aktiv, er det lite sannsynlig at du ender opp med lipødem i stadium III. Sjansen for stadium III øker jo mer overvektig man er. Lipødem er svært variabel, og utviklingen varierer fra pasient til pasient. Men det som er helt sikkert, er at ledsagende fedme og vektøkning kommer til å gjøre lipødem og dets symptomer og plager, for eksempel økt volum, verre.



SPESIALKLINIKK FOR OPERASJON AV LIPØDEM

Nyåpnet privatklinikk i Kirkenes.

Vi tilbyr operativ behandling av lipødem med moderne teknikk. Våre plastikkirurger har lang erfaring med dette fra Sverige. Hurtig utredning av lipødem og samarbeid med karkirurg.

Gode tilbud på overnatting. Medlemmer av NLLF får rabatt.

 **Barentsklinikken**

Gamle Kirkenes Sykehus, Dr Palmstrømsvei 15, 9900 Kirkenes

Ring oss på: 924 44 412