

Lipødem og sommeren: En utfordring



Vi har nettopp feiret årsskiftet, og plutselig er sommeren rett rundt hjørnet. For de fleste er sommeren den beste tiden på året, men det som for mange er forbundet med glede, innebærer stor lidelse og redusert livskvalitet for mange lipødempasienter.

Mange som lider av lipødem rapporterer at symptomene deres forverres i de varme sommermånedene. Det er flere grunner til dette:

VARME OG VÆSKERETENSJON

Høye temperaturer får blodårene til å utvide seg, noe som kan føre til økt væskeretensjon i vevet. Dette øker følelsen av tyngde og spenning i de berørte områdene av kroppen. Det allerede belastede lymfesystemet blir satt under ekstra press, noe som kan forverre lipødemsymptomene. Økt svette kan også føre til hudirritasjoner, spesielt der hudfoldene berører hverandre. Dette kan være ubehagelig og smertefullt. Den fuktige huden øker også friksjonen, noe som kan føre til gnagsår og betennelse.

KLÆR OG KOMPRESJON

Velg pustende materialer: Bruk lette, luftige stoffer som bomull eller lin. Disse lar huden puste og forhindrer overoppheting. Selv om det kan være en utfordring, er kompresjonsklær spesielt viktige i varme temperaturer. Nå finnes det

spesielle sommermodeller som er spesielt lette og kjølede.

Sommerklær gir ofte færre muligheter for å skjule kroppsdeler som er påvirket av lipødem. Dette kan føre til økt lidelse og negativ innvirkning på selvbildet. Mange kvinner føler seg ukomfortable i badetøy eller shorts, og velger heller å bruke mørke jeans selv når temperaturen er 35°C i skyggen, fordi de føler seg for flau til å vise beina sine. Men la oss være ærlige, kompresjonsstrømper har sine fordeler og presser bena inn i en akseptabel form, slik at du kan bruke dem sammen med kjoler og skjørt. Og til syvende og sist er flate kompresjonsstrømper mindre varme om sommeren enn jeans. I tillegg holder kompresjonsstrømpene seg på plass på grunn av varmen og passer veldig godt. De finnes også med UV-beskyttelse, så du kan droppe solkrem. Hvis du fortsatt føler deg for varm, kan du holde kompresjonsstrømpene litt fuktige med en liten sprayflaske. Dette kjøler ned, skaper en frisk bris, og kan brukes når som helst, hvor som helst. Det finnes også spesielle kjølede geler som kan påføres om morgenen og gir en kjølede effekt. Du kan også blande noen dråper mentol- eller peppermynteolje i kroppslotionen. Et annet tips er å legge kompresjonsplaggene i fryseren før du tar dem på. Dette gjør dem lettere å ta på og gir en frisk følelse.

Oppsummert: Velg lette, pustende materialer, lysreflekterende farger, sørg for at de sitter godt, og unne deg å kjøle ned med kalde fotbad eller i rom med klimaanlegg. Å heve bena innimellom hjelper til å motvirke hevelse relatert til varmen. Se også etter komfortable sandaler med god fotsengestøtte for å motvirke hovne føtter. Unngå stropper som er for stramme, da de kan forårsake trykkpunkter.

SOMMERENS KOSTHOLDSVANER

Om sommeren har mange en tendens til å spise mer iskem, sukkerholdige drikker og salte snacks. Dette kostholdet kan fremme betennelser i kroppen og forverre lipødem-symptomene. Et balansert kosthold er derfor spesielt viktig om sommeren. Den viktigste regelen for sommeren: Drikk! Siden vi svetter mer på varme dager og dermed mister mer væske, er det ekstra viktig å drikke nok. Vann og usøtet te hjelper til med å regulere væsknivået. Velg lette, antiinflammatoriske matvarer som frisk frukt og grønnsaker. Spesielt under grillsesongen øker vårt saltforbruk med grillkrydder. Unngå svært salt mat, da dette kan fremme væskeretensjon og dermed hevelse. Mager storfekjøtt eller kylling kombinert med grillede grønnsaker er å foretrekke fremfor fetere kjøtt.

FYSISK AKTIVITET

Paradoksalt nok kan varmen få lipødem-pasienter til å være mindre fysisk aktive fordi de ønsker å unngå overoppheting. Manglende fysisk aktivitet kan imidlertid forverre lipødemssymptomene om sommeren. Det er viktig å forstå at selv om disse sommerutfordringene kan være stressende, er de ikke uoverkommelige. Med riktig kunnskap og målrettede strategier kan du lære å nyte de varmere sesongene, selv med lipødem. Utnytt morgenen og kvelden, og planlegg treningen til de kjøligere tidene av dagen for å unngå overoppheting.

Å GÅ I SVØMMEBASSENG OG GJØRE SEG FLAU FORAN HELE VERDEN?

Absolutt ikke. Du velger heller å droppe moroa og – nok en gang – finne på en unnskyldning for hvorfor du ikke kan gå til sjøen eller bassenget denne gangen. Dessverre fremmer den varme sommerluften benhevelse, noe som betydelig forverrer symptomene. For å motvirke smerten og lindre de tunge bena, er det tilrådelig å fokusere på en sport som foregår i vann. Vannet kjøler ned, lindrer trykket på leddene, og vanntrykket fremmer lymfestrømmen og hjelper til med å redusere hevelse.

Å gå i svømmebasseng med en slik tilstand er forbundet med skam og mye overvinnelse, som lipødempasienter gjerne ønsker å unngå. Likevel bør du prøve å legge disse ubehagelige følelsene til side. Når du først har overvunnet deg selv og begynt å merke de første resultatene i kroppen og sinnet, vil det være verdt det.

SOMMERFERIE

Hverdagen med lipødem kan være en reell utfordring, som innebærer mye innsats. Men nettopp på grunn av stresset hverdagen medfører, bør du unne deg en velfortjent pause og dra på ferie.

Destinasjoner med tropisk og fuktig klima og mye insekter er neppe det ideelle valget for ferien. Tenk nøye gjennom hvilket klima du kan håndtere best. Rådfør deg med venner og kjente for å få tips om hvilke land som ikke er for varme om sommeren.

Hvis du reiser med bil, tog eller fly, bør du definitivt ha på deg kompresjonsplagget ditt. Ha noe løst over det. Planlegg nok pauser for å bevege bena. Unngå å sitte med bena i kryss. Gjør små øvelser mens du sitter: Løft vekselvis venstre og høyre ben og la føttene svinge og lage sirkler i luften. Løft hælen og trykk tåen i bakken.

Se på kompresjonsplagget ditt som det viktigste reiseutstyret. Ta med et ekstra i håndbagasjen i tilfelle kofferten blir borte eller kommer sent. På den

Dr. Axel Baumgartner er en spesialistgodkjent kirurg med tilleggstudanning i akuttmedisin. Siden 2012 har Dr. Baumgartner vært administrerende direktør og sjefslege ved Hanse-Klinik i Lübeck, Tyskland.



Hanse-Klinik er en spesialistklinikk for fett-suging ved lipødem og har behandlet lipødempasienter i over 20 år og er aktivt involvert i lipødemforskning. I mer enn 13 år har Dr. Baumgartner konsentrert seg utelukkende om kirurgisk behandling av lipødem og har blitt en ettertraktet ekspert på dette området. Han er i daglig dialog med de som er rammet av lipødem og er engasjert i å øke bevisstheten om denne sykdommen.

Hans team ved Hanse-Klinik har gjennomført flere studier om lipødem og har gitt et betydelig bidrag til utviklingen av dagens terapiretningslinjer for behandlingen. Gjennom sine forelesninger og mange publikasjoner deltar Dr. Baumgartner også i en internasjonal vitenskapelig dialog med eksperter over hele verden og er kjent og verdsatt i fagkretser og blir regelmessig invitert til å holde foredrag på internasjonale konferanser. Han gir også støtte og rådgivning til mange selvhjelpsgrupper.

Hanse-Klinik GmbH, St.-Jürgen-Ring 66, 23564 Lübeck Germany, Email: info@hanse-klinik.com, Tel.: 0049-451-502720, www.hanse-klinik.com

måten står du ikke plutselig uten et ekstra plagg hvis det du har på deg blir gjennomvåt av svette. Ikke glem å ta med spesialvaskemiddelet til plagget. Hvis du reiser til et varmt land, kan det hende du må håndvaske plagget hver dag fordi det blir gjennomvåt av svette. Ikke glem å påføre rikelig med solkrem. Sol og saltvann kan være veldig hardt mot huden. Unngå imidlertid aftersun lotion, da det fete laget på huden gjør det vanskelig å få på seg plagget.

Følger du disse tipsene, vil ingenting hindre en herlig sommer. Unn deg selv en pause og gi både kropp og sinn et velfortjent avbrekk fra hverdagens stress.