

*“Ik dacht altijd dat  
iedereen dit voelde...”*

## **HOE LIPOEDEEM STIL AAN JE LEVEN BINNENSLUIPT**

Ook deze verrassende dingen zie ik dagelijks bij Lipoedeem Huis.



Lipoedeem Huis

# Warm weer?

## Ah ja... zwaardere benen.

Goh... bijna alle vrouwen in de praktijk vertellen me hetzelfde. Over dagelijkse pijn en last waarvan ze dachten dat iedereen die had.

Of al die dingen die ze als "normaal" ervaren, gewoon omdat ze er al hun hele leven last van hebben.

- ✓ *Zwaarte in de benen bij warm weer.*
- ✓ *Gezwollen enkels en benen*
- ✓ *Pijn bij lichte aanraking.*
- ✓ *Snel blauwe plekken*
- ✓ *Het gevoel dat je lichaam niet doet wat jij wil*
- ✓ *Dat je al van alles probeerde, maar niets echt lijkt te helpen*

Op de volgende pagina staan de meest gekende symptomen.

## Waarin herken jij je?

# LIPOEDEEM

HERKEN DE TYPISCHE KENMERKEN

SMAL BOVENLICHAAM  
⇔ ZWAARDER  
ONDERLICHAAM

VERMOEIDE ARMEN

SYMMETRISCHE  
VETVERDELING

PIJN: DRUKPIJN,  
STEKENDE PIJN,  
ZENUWPIJN

VET REAGEERT NIET  
OP SPORTEN OF DIËTEN

ZADELTASSEN

VETOPHOPING  
ROND KNIËN

DRUKPIJN /  
SNEL BLAUWE PLEKKEN

(VAAK) VETOPHOPING  
ROND ENKEL

VOELBARE  
VETBOLLETJES

ZWARE, VERMOEIDE  
BENEN

VOETEN BLIJVEN SLANK



# Maar hier praat bijna niemand over...

**Naast de typische lipoedeemkenmerken zie ik ook enkele kwalen opvallend vaak terugkomen bij vrouwen met lipoedeem.**

Kruis aan welke jij herkent.

Dit zijn de voornaamste:

- ☐ Darmklachten of opgeblazen gevoel
- ☐ Drang naar suiker / energiedips
- ☐ Hoge pijngrens > blijven doorgaan
- ☐ Altijd 'aan' staan
- ☐ 1 of meerdere burn-outs gehad
- ☐ Perfectionistisch / Moeilijk 'neen' zeggen / HSP
- ☐ Gevoelige huid, snel rode plekken of striemen bij aanraken
- ☐ Gewrichtsklachten: knieën, enkels, heup,...- Hyperflexibiliteit
- ☐ Lage rugpijn
- ☐ Hormonale klachten zoals PCOS, endometriose,...
- ☐ Schildklierproblemen
- ☐ Extreem moe, ondanks rust
- ☐ Het gevoel dat je lichaam tegenwerkt
- ☐ Moeilijke familiedynamieken (vaak moeder-dochter)
- ☐ ....

**Misschien vallen puzzelstukjes eindelijk op zijn plaats...**

**Misschien begrijp je jezelf iets beter nu.**

## **Stilaan sluipt lipoedeem je leven binnen. En voor je het goed beseft, pas je je gedrag aan...**

In welke dingen herken jij je?

### **Hoe je lichaam reageert**

- ☐ Traplopen voelt zwaarder dan het zou moeten
- ☐ Hurken, hurkzitten of squatten is lastig of vermoeiend
- ☐ Mijn armen omhoog houden (bv. bij haren drogen) voelt zwaar
- ☐ Ik leg mijn benen vaak omhoog om ze te ontlasten
- ☐ Als ik zit, leg ik mijn benen instinctief horizontaal op een bankje of andere stoel (niet naar beneden)
- ☐ Het is vaak pijnlijk aan mijn benen om op mijn zij te slapen
- ☐ In water of de jacuzzi komen mijn benen steeds bovendrijven
- ☐ Mijn benen zijn onrustig of tintelend in bed
- ☐ Ik slaap vaak slecht door rusteloze benen
- ☐ Als ik stress ervaar heb ik nog méér last in mijn benen
- ☐ Ik merk dat ik lichamelijk veel flexibeler ben dan andere mensen (benen, armen, handen,...)
- ☐ Mijn benen voelen stijf alsof ze 'tegentrekken'
- ☐ Zelfs bij het opstaan voelen mijn benen vaak al zwaar

### **Hoe je je gedrag aanpast**

- ☐ Ik laat mijn haar liever aan de lucht drogen (= minder vermoeiend)
- ☐ Wandelen voelt snel te zwaar, zelfs na 10 minuten
- ☐ Aanschuiven in een pretpark is te lastig; ik wacht op een bankje
- ☐ Sporten wordt steeds moeilijker door pijn of verzuring
- ☐ Als ik sport, wordt mijn bovenlichaam nog slanker terwijl mijn benen niet veranderen
- ☐ Ik draag lange truien over mijn zitvlak en bovenbenen
- ☐ Ik laat mensen voorgaan uit schrik dat ze naar mijn zitvlak en billen zouden kijken

### **De juiste kleding vinden? Erg lastig.**

- ☐ Een goed passende broek vinden is een echte uitdaging
- ☐ Vaak past een broek aan benen en heupen, maar staat wijd open aan de taille
- ☐ Ik kies makkelijker voor 'stretch'stofjes want die geven wat meer mee aan de armen, heupen en bovenbenen
- ☐ Katoenen mouwjurkjes, bloesjes of jasjes die vorig jaar pasten, spannen nu hard aan de armen. Mijn armen blijven groeien
- ☐ Ik ben eerder "peervormig" dan een ander lichaamstype
- ☐ Ik draag vaak lange kledij die mijn benen verbergt
- ☐ Een A-lijn model past me best
- ☐ Ik vermijd sandalen met enkelriempjes
- ☐ Ik merk dat goed schoeisel goed doet aan mijn benen en voeten

### **Hoe het voelt**

- ☐ Op het strand blijf ik liever zitten dan naar het water te lopen
- ☐ Mijn benen krijgen moeilijk een bruin kleurtje
- ☐ Ik heb altijd al 'andere' benen gehad dan leeftijdsgenoten
- ☐ Ik voelde me altijd erg onzeker door onze 'familiebenen'
- ☐ Vaak ben ik echt heel erg moe, en kost alles teveel energie
- ☐ Het lijkt alsof ik niets meer te zeggen heb over mijn lijf en dat maakt me ongelukkig
- ☐ Mijn leven lijkt soms niet meer als 'mijn leven', maar als iets dat me overkomt

## Goed, en nu?

Misschien herken je veel van de dingen op de voorgaande pagina's. Misschien maar enkele.

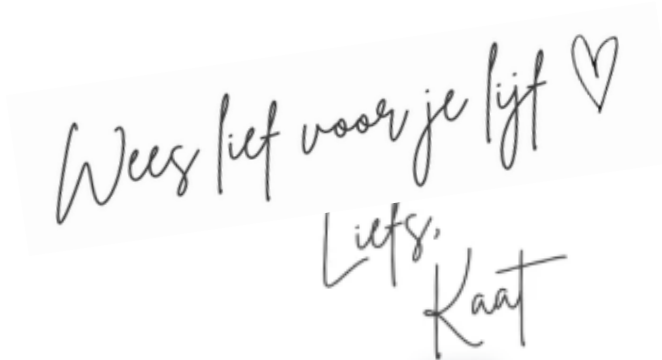
Wie weet voelde je op een gegeven moment zelfs:  
*"Dit gaat hier precies over mij."*

En dat gevoel, de herkenning en erkenning alleen al kan veel losmaken. Want veel vrouwen lopen jarenlang rond met klachten die moeilijk uit te leggen zijn. Klachten waardoor ze zich zwak voelen. Of ze krijgen het gevoel dat ze zich aanstellen, overdrijven of gewoon harder hun best moeten doen. Zelf meegemaakt 😊. Niet fijn!

Maar luister: **je beeldt het je niet in.**

Ik schreef het al: "Misschien vallen er eindelijk wat puzzelstukjes op hun plaats. En misschien begrijp je jezelf en je lichaam, vanaf vandaag een klein beetje beter.

En dat is voor nu meer dan genoeg.



Wees lief voor je lijf ❤️  
Liefs,  
Kaat

Lipoedeem Huis  
Wichelen

👉 Volg je me op [@lipoedeemhuis](https://www.instagram.com/lipoedeemhuis)

voor herkenning, inzichten en praktische tips rond lipoedeem?