



GRATIS
GIDS

LIPOEDEEM HUIS

HET LICHTE BENEN RITME

7 dagelijkse steunen voor je lichaam, van ochtend tot avond. Voor wie zware, vermoeide benen heeft en vandaag zelf iets wil doen. Ook als je geen lipoedeem hebt.

Wees lief voor je lijf

KAAT VAN HOVE

Je benen krijgen het zwaar op dagen dat je lichaam te weinig steun krijgt.

Lang zitten. Lang staan. Een kleding die knelt. Te weinig beweging, te weinig rust. Veel vrouwen die bij mij komen, herkennen precies dat. Ze verwachten één groot ding dat het verschil maakt. Meestal begint het met zeven kleine dingen, verspreid over een dag.

Dat is dit ritme. Geen dieet, geen apparaat, geen uur per dag. Je kiest wat past, en je volgt je benen een week lang.

zo werkt het

1. Lees de zeven steunen en probeer de oefeningen en de vijf-minutenmassage.
2. Print de weekplanner of schrijf hem over.
3. Vink elke avond af wat lukte en geef je benen een cijfer van 1 tot 10.
4. Lees hoe ik werk, en kijk na een week: wat voelde licht, wat niet?

Een dag overslaan mag. Een steun overslaan ook. Het ritme is er voor jou, niet andersom.



Een dag lang je lichaam ondersteunen

01

OCHTEND

Begin liggend

Voor je opstaat: tien keer je tenen naar je toe en van je weg, en tien kleine cirkels met je enkels. Daarna pas uit bed.

Duurt 1 minuut

02

VOORMIDDAG

Beweeg kort en vaak

Sta elk uur even recht en ga een minuut op je tenen staan. Wandel op een dag in totaal 20 minuten, in stukjes mag.

Ritme boven prestatie

03

MIDDAG

Neem een echte pauze

Een kwartier zonder scherm, rechtop zitten, een glas water erbij. Wat je eet laat ik hier bewust buiten: dat past bij een persoonlijk gesprek.

Je lichaam krijgt even niets te doen

04

NAMIDDAG

Kies steun, geen knelling

Sokken zonder strakke rand, losse broeken, schoenen die je voet steunen. Ook kleding kan je benen zwaarder maken.

Check je enkels en knieën

05

AVOND

Leg je benen hoog

Tien minuten, benen hoger dan je hart. Adem vier tellen in en zes tellen uit.

Tegen de muur of op kussens

06

AVOND

Raak je benen zacht aan

Strijk met je handen van enkel naar heup, richting je hart, zonder te duwen. Doet het pijn, stop dan.

Zacht werkt, niet diep

07

NACHT

Eindig koel en rustig

Lauw tot koel water langs je benen, vaste bedtijd, het laatste scherm een half uur vroeger.

Slaap hoort bij steun

Vijf minuten, thuis, zonder materiaal

A

Kuitspierpomp

Sta achter een stoel en kom 15 keer langzaam op je tenen. Zak rustig terug. Je kuiten zijn de pomp van je benen.

Houd je vast als je evenwicht zoekt

B

Opstaan uit een stoel

Ga zitten, sta op zonder je handen en ga terug zitten. Tien keer. Je bovenbenen zijn je grootste spieren, en spieren hebben je steun nodig.

Te zwaar? Gebruik je handen

C

Heupbrug

Lig op je rug met gebogen knieën en til je heupen tien keer op. Houd boven twee tellen vast.

Stop bij pijn, nooit door een scherpe pijn heen

en dan, een beetje over eten

Wat je eet hoort bij een persoonlijk gesprek, en ik geef hier geen dieet. Wat ik wel zie bij veel vrouwen die bij me komen, zijn drie eenvoudige gewoontes:

1. Neem drie vaste eetmomenten en eet in rust.
2. Vul de helft van je bord met groenten, en kies één eiwitbron per maaltijd.
3. Kies vaker vette vis en drink over de dag voldoende water.

Dit is geen voedingsadvies voor jouw situatie. Voor persoonlijk advies ga je naar een diëtist. In de masterclass leg ik uit waarom ik voeding zo belangrijk vind.

Je vijf minuten voor je benen

Doe dit op een rustig moment, met een beetje olie of crème. Zacht werkt beter dan diep: je raakt je huid aan, je kneedt niet.

1

EERST JE SLEUTELBEEN

Open de weg

Leg twee vingers net boven je sleutelbeen en maak tien zachte cirkeltjes, links en rechts.

2

DAN JE BUIK

Rust voor je middenrif

Leg je hand op je buik en adem drie keer diep in en uit. Maak dan met je hele hand zachte cirkels met de klok mee.

3

DAN JE BENEN

Altijd richting je hart

Strijk van je enkel naar je knie, en van je knie naar je heup. Trage, lange bewegingen. Vijf keer per been, zonder te duwen.

Wat je kan voelen: veel vrouwen vertellen dat hun benen daarna rustiger en lichter aanvoelen. Dat gevoel is er om je te laten voelen dat het kan. Het is zelfzorg en geen behandeling, en het vervangt geen medische zorg.

Doet aanraken pijn, heb je blauwe plekken of een zwelling aan één been? Sla de massage over en praat met je arts.



Waarom je benen na een massage soms weer zwaar worden

Na een massage voel je je benen vaak meteen lichter. Spanning en vocht lossen. En toch komt de zwaarte terug. Daar zit voor mij de sleutel van mijn werkwijze.

Wat je voelt

Zware, pijnlijke benen die niet slanker worden, hoe goed je ook leeft.

Wat massage doet

Ze geeft meteen een lichter gevoel en laat je benen rusten.

Waarom het terugkomt

Lipoedeem heeft ook met ontsteking te maken, en die draait door in je weefsel. Je bouwt je cellen over maanden op, niet in een uur.

Wat ik daarom anders doe

Ik begin bij de basis: je cel en je lichaam van binnenuit. Daarna ondersteunen we je van buitenaf met beweging, kracht en massage. Eerst de basis, dan het gevoel van buitenaf.

Dit is mijn visie op basis van de bronnen in de masterclass. Het vervangt geen diagnose of behandeling door je arts.

Hou bij wat je benen je vertellen

Vink elke avond af wat lukte. Onderaan geef je je benen een cijfer: 1 is erg zwaar, 10 is heel licht. Zo zie je zelf wat het verschil maakt.

	MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
01 · Begin liggend							
02 · Beweeg kort en vaak							
03 · Neem een echte pauze							
04 · Kies steun, geen knelling							
05 · Leg je benen hoog							
06 · Raak je benen zacht aan							
07 · Eindig koel en rustig							
Hoe licht voelen mijn benen? (1 tot 10)							

Tip: neem na een week een foto van je planner. Over drie weken weet je wat bij jou het meest helpt.

Na een week: welke steun deed je het vaakst? Op welke dag voelden je benen het lichtst? Wat deed je die dag anders?

Voel je een verschil? Dan reageert je lichaam.

Een ritme helpt je op weg, maar het zegt niet wat er in je benen speelt. Dat is de volgende stap, en daar bouw ik mijn masterclass voor.

De online masterclass Lichtere benen

In je eigen tempo, thuis. Je leert wat er in je lichaam gebeurt, waar je zelf kan ingrijpen (spieren, doorbloeding, voeding en rust) en waarom ik begin bij de cel. Met de bronnen erbij, zodat je weet waarom ik dit zeg.

Je krijgt: uitleg in begrijpelijke woorden · een stappenplan om zelf te starten · een lifestylegids.

Doe het ritme een week, en begin binnen twee weken met de masterclass terwijl het nog vers is. Meer info: stuur Kaat een bericht op WhatsApp, 0486 14 24 93.

Liever samen aan de slag?

Een kennismaking van 1 uur met Kaat, online of in de praktijk. €65, en dat bedrag wordt verrekend als je daarna een traject start.

Plannen: lipoedeemhuis.be/boeken

Even belangrijk: dit ritme is algemene info en geen behandeling, dieet of diagnose. Voor een diagnose ga je naar een arts, zoals een vaatchirurg, fleboloog of dermatoloog. Heb je plotse pijn, zwelling of roodheid aan één been? Zoek dan meteen medische hulp.

Wees lief voor je lijf,
Kaat

