

Lipodemia

Frederike Eschecke autorka bloga
Mami Body

Lipodemia

Jak pozbyć się
tkanki tłuszczowej,
cellulitu i otyłości nóg
oraz złagodzić ból, dzięki
skutecznym zabiegom
i prawidłowej diecie



Vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Monika Muszyńska
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Maria Stożek

Wydanie I
Białystok 2021
ISBN 978-83-8168-779-9

Tytuł oryginału: *Lipödem bei Frauen: abnehmen und wohler fühlen trotz Fettverteilungsstörung*

Copyright © 2020 – Mamibody

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2020
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Przedmowa	11
Wprowadzenie	15
Zasady działania choroby	21
Czym jest lipodemia?	21
Charakterystyczne objawy nieprawidłowego rozmieszczenia tłuszczu	32
Jak rozpoznać lipodemię i prawidłowo ją leczyć	37
Czy lipodemię można wyleczyć?	53
Jak rozpoznać i zapobiegać bólom oraz uczuciu napięcia	57
Leczenie i przejęcie kosztów przez kasę chorych	61
Sport i ruch	65
Na co zwracać szczególną uwagę przy uprawianiu sportu.	65
Te dyscypliny sportu okażą się szczególnie skuteczne	75
Ruch i sport, które nie dają widocznego efektu.	78
Drenaż limfatyczny i ruch łagodzą dolegliwości	85
Wskazówki dotyczące stopnia intensywności ćwiczeń i optymalnego obciążenia.	96

Najlepsze sposoby odżywiania w przypadku lipodemii . . .	97
Co oznacza pojęcie zdrowego odżywiania?	97
Żywność przetwarzana przemysłowo i cukier	102
Różne rodzaje odżywiania w skrócie.	109
Łagodzenie dolegliwości dzięki zmianie nawyków żywieniowych	119
Zalety zdrowego sposobu odżywiania	122
Zdrowe odżywianie – najlepsze wskazówki	126

40 pysznych przepisów kulinarnych (z podaniem liczby kalorii)

Zupa z pasternaku	
z zielonym kalaflorem i łososiem ~ 153 kcal	136
Zupa z pora i sera żółtego ~ 414 kcal	137
Zupa z brokuł i curry ~ 786 kcal	138
Rosół z boczkiem ~ 212 kcal	139
Zupa domowa ~ 665 kcal	140
Curry kokosowe z krewetkami scampi ~719 kcal	141
Zupa z czosnku niedźwiedziego ~703 kcal	142
Zupa z dyni Hokkaido i z pora ~ 331 kcal	143
Zupa z selera i kremu ~ 471 kcal	144
Kotlety mielone z awokado ~ 332 kcal	145
Zapiekanka z mięsa mielonego i szpinaku ~ 467 kcal	146
Prosta pieczeń wołowa ~ 384 kcal	147
Medaliony z boczku z papryką	
w sosie śmietanowym ~ 421 kcal	148
Stek wołowy z dodatkiem kolorowego pieprzu ~ 393 kcal	149
Gulasz wołowy ~ 369 kcal	150
Pieczeń wieprzowa z przyprawioną skórką ~ 705 kcal	151
Filet z piersi kurczaka w sosie pomidorowym ~ 259 kcal	152
Filet wieprzowy z marynatą z keczupu i miodu ~ 286 kcal	153
Czarniak w formie z ciasta ~ 1380 kcal	154

Roladki z pangi i czosnku niedźwiedziego	
w sosie śmietanowym ~ 377 kcal	155
Sandacz ze skórką z musztardy i sera żółtego ~ 307 kcal	156
Ryby po brazylijsku ~ 393 kcal	157
Łosoś z pieczarkami ~ 274 kcal	158
Wędzony łosoś na plackach z cukinii ~ 247 kcal.	159
Okoń czerwony w sosie ziemniaczano-ziołowym ~ 310 kcal	160
Dorsz po parysku ~ 408 kcal	161
Smażone śledzie w marynacie ~ 756 kcal	162
Okoń w sosie musztardowo-ziołowym ~ 890 kcal.	163
Suflet cytrynowy ~ 157 kcal	164
Granola ~ 471 kcal	165
<i>Anielskie orzeźwienie</i> ~ 86 kcal.	166
Jabłko w foremce z ciasta ~ 169 kcal	167
Ciasteczko twarogowe ~ 346 kcal	168
<i>Słodkie chmurki</i> ~ 361 kcal	169
Kuleczki z twarogu, migdałów i kokosu ~ 273 kcal	170
Małe co nieco z owoców i kremu ~ 478 kcal	171
Crème brûlée ~ 336 kcal	172
Muffinki z wiśni ~ 179 kcal	173
Panna Cotta ~ 381 kcal	174
Słodka galaretka ~ 188 kcal	175





Przedmowa

Lipodemia dla wielu kobiet jest bolesnym doświadczeniem. Zmiany w tkance tłuszczowej są zauważalne nie tylko optycznie, ale tak naprawdę zachodzą również pod skórą. Zaawansowana lipodemia prowadzi do powstania silnego bólu u kobiet, które odtąd będą musiały często liczyć się z pewnymi ograniczeniami w codziennym życiu.

Syndrom związany z niewłaściwym rozmieszczeniem tłuszczu na nogach jest nie tylko uciążliwy, ale ma związek również z poważnie zwiększającym się obrazem choroby, który może występować w różnych przedziałach wieku. Niemal każdy może zostać dotknięty tą chorobą, ponieważ nie powstaje ona tylko na skutek uwarunkowań genetycznych.

Choroba ta może pojawić się na skutek działania innych czynników a następnie rozwijać się.

Zaburzenie związane z niewłaściwym rozmieszczeniem tłuszczu jeszcze kilka lat temu było zjawiskiem nieznanym szerszemu gronu społeczeństwa. Osoby dotknięte tym zaburzeniem często uważano za grube lub twierdzono, że nie są wystarczająco zdyscyplinowane. Obecnie w prasie pojawiają się artykuły a w mediach społecznościowych wpisy, które objaśniają ten temat i rozwiewają nieprawdziwe domysły. Za pomocą paru kliknięć można znaleźć relacje kobiet, które otwarcie mówią o tej chorobie.

Głos kobiet, które zmagają się z tą chorobą, jest coraz lepiej słyszany. Wśród nich można znaleźć osoby prominentne, które otwarcie poruszają ten temat i pokazują swoje życie z tą chorobą za pomocą mediów społecznościowych.

Choroba ta staje się coraz bardziej znana i przynajmniej raz już o niej słyszeliśmy.

W tym poradniku zwracam się do wszystkich, którzy chcieliby dowiedzieć się czegoś więcej o zjawisku lipodemii, i spróbuję znaleźć odpowiedzi na następujące pytania:

- ♦ Co można zrobić, żeby zwalczyć tą chorobę?
- ♦ Jak prowadzić zdrowy tryb życia?
- ♦ Jak złagodzić dolegliwości?

Tekst podzieliła na następujące istotne rozdziały:

Podstawy choroby, sport i ruch, odżywianie i zdrowie. W niniejszym wprowadzeniu wstępnie przyjrzymy się wspomnianej wcześniej chorobie i jej obliczom. Następnie pojawią się rozdziały związane z tematem zdrowia, sportu i odżywiania. Do treści merytorycznej dołączona jest *praktyczna* część poświęcona przepisom kulinarnym.

Rozdziały tej książki służą wyłącznie ogólnej orientacji. Nie zastąpią ani wizyty u lekarza ani odpowiedniego badania. Jeśli cierpisz na któryś z podanych symptomów, to powinnaś udać się do właściwego lekarza i poddać się badaniu. Wspólnie z lekarzem będziesz mogła omówić możliwe formy leczenia i wyjaśnić swoje wątpliwości.

Czytanie poradników i artykułów nie zastąpi wizyty u specjalisty, który ma wiedzę na temat choroby i związanych z nią skutków. Ważne jest odpowiednie podejście do tego problemu i zasięgnięcie porady lekarskiej.

Warto jednak rzucić okiem na występujące w tej książce rozdziały, jeśli chcesz zapoznać się z tematem lipodemii. Niezależnie od tego, czy zmagasz się z lipodemią czy nie, to dobrze jest zebrać potrzebne informacje jak też dołączyć do tego własne poszukiwania.

Być może niektórym osobom następujące rozdziały posłużą za inspirację w dowiedzeniu się czegoś więcej na ten temat i skonfrontowaniu się z nim, aby móc odpowiedzieć na własne pytania i pytania innych osób, które zmagają się z tą chorobą.

Również osoby cierpiące na lipodemię znajdą w występujących w tej książce rozdziałach wskazówki dotyczące prowadzenia zdrowszego trybu życia. Ruch i zrównoważony sposób odżywiania są ważne dla każdego z nas, dlatego z pewnością można znaleźć tutaj taką czy inną inspirację dla prowadzenia zdrowego trybu życia.



Wprowadzenie

Jak najlepiej podejść do tematu lipodemii? To pytanie stanowi sedno wprowadzenia do tej książki.

Moja pierwsza próba zrozumienia tego tematu opierała się na liczbach. Liczby stanowią szatę graficzną różnych tematów. W przypadku lipodemii znalezienie badań lub precyzyjnych dowodów nie jest łatwym zadaniem. Niektórzy eksperci mówią o zjawisku choroby cywilizacyjnej i twierdzą, że u ok. 10% wszystkich kobiet występuje problem niewłaściwego rozmieszczenia tłuszczu. Obraz choroby może ulegać silnym zmianom. Pozostaje pytanie, o jakiej formie choroby jest mowa.

Dlatego też opierałam się na faktach ogólnych i zaczęłam zajmować się zjawiskiem choroby, jej przyczynami i skutkami. W tym celu postawiłam sformułowałam następujące pytanie: Czym jest lipodemia i w jaki sposób się ujawnia?

Występują różne formy tej choroby. Wiadomo jednak, że kobiet cierpiących na nią, nie można po prostu określić jako *grube*. Problem leży nieco głębiej. Nie można pozbyć się go stosując klasyczne kuracje odchudzające lub zmieniając sposób odżywiania. Poza tym z nieprawidłowym rozmieszczeniem tłuszczu w tkance tłuszczowej zmagają się nie tylko kobiety z nadwagą, ale również te, których waga jest prawidłowa. Wiele niewłaściwych określeń kierowanych w stosunku do takich osób sprawia, że wstydzą się

one swojej choroby i nie mają odwagi, żeby szukać pomocy. Ponadto pojawiają się również bolesne objawy choroby. Oprócz nabrzmienia pojawiającego się w określonych partiach ciała występują również bóle stawów.

W zaawansowanych stadiach choroby ograniczone zostaje również wykonywanie ruchów. Wiele osób dotkniętych chorobą lipodemii zмага się również z problemami o podłożu psychicznym, które nasilają się na skutek występujących poważnych zmian. Niezależnie od wieku takiej osoby utrudnione jest postawienie właściwej diagnozy i pojawiają się różne dodatkowe wątpliwości. Wątpliwości te w przypadku niektórych osób są bardzo wyraźne i dlatego nie można ich ignorować.

W przypadku lipodemii należy zwracać uwagę nie tylko na symptomy natury fizycznej, ale również psychicznej osoby, która jest dotknięta tym problemem.

Lipodemia występuje nie tylko na nogach, ale zmiany mogą pojawiać się również na pośladkach i ramionach, i mogą objawiać się w podobny sposób jak na nogach.

U każdej kobiety różne jest nasilenie choroby i forma, jaką przybiera. U niektórych kobiet pojawiają się optyczne zmiany w tkankach, natomiast u innych wyraźnym zmianom towarzyszą bóle. Duże znaczenie ma to, żeby te zmiany traktować jak chorobę a nie określać pewnych partii ciała jako *po prostu grubych*. Kark, brzuch, podbródek i piersi to kolejne miejsca, w których może rozwinąć się lipodemia.

Poniżej jeszcze raz krótkie podsumowanie miejsc na ciele, gdzie może pojawić się lipodemia:

- ♦ ręce
- ♦ nogi
- ♦ brzuch
- ♦ pośladki

- ♦ biodra
- ♦ kark
- ♦ podbródek
- ♦ piersi

Wiele osób zmagających się z lipodemią przyswaja sobie pewne nawyki, które pomagają im w codziennym życiu z tą chorobą.

Można przeciwdziałać zmianom w określonych partiach ciała a także bólom związanym z nimi. Istnieją różne koncepcje leczenia, które mogą złagodzić te symptomy.

Do metod terapeutycznych zalicza się między innymi tradycyjne metody leczenia, jak np. drenaż limfatyczny lub stosowanie rajstop kompresyjnych.

Często stosuje się te obie metody leczenia w celu złagodzenia bólu i zmniejszenia zmian występujących na ciele. Korzysta się również z zabiegów operacyjnych, np. odsysania tłuszczu. Ponadto znajdziemy również zalecenia medycyny chińskiej, które również mogą okazać się pomoce. Można również sięgnąć po metody alternatywne, np. uprawianie jogi, na którą decyduje się wiele osób dotkniętych lipodemią.

Lipodemia występuje na tych etapach życia, w których w organizmie następują zmiany hormonalne, między innymi w okresie dojrzewania, ciąży lub menopauzy. W okresie menopauzy i kilka lat po jej ustąpieniu wiele kobiet zmaga się z lipodemią.

Wyraźne zmiany na ciele objawiają się w formie różnych ograniczeń. Występują bóle a *zdeformowane* partie ciała sprawiają, że często w parze pojawia się uczucie zwątpienia w swoje możliwości i niepewność. Przykładowo obraz w lustrze wygląda inaczej i trzeba się dopiero do niego przyzwyczaić. Kiedy lipodemia jest widoczna w okolicy nóg i twarzy, to często ciężko jest ukryć te zmiany. Wielu kobietom towarzyszy wtedy uczucie niepewności,

np. nie czują się już atrakcyjne lub przestają im się podobać te miejsca na ciele.

Co jednak prowadzi do powstania lipodemii? Z jednej strony mamy do czynienia z przyczynami natury hormonalnej. Wyraźne wahania w gospodarce hormonalnej w pewnych okresach czasu sygnalizują, że cały organizm na tym cierpi.

Przyczyn lipodemii nie należy upatrywać tylko w zmianach hormonalnych. Również zdrowie psychiczne odgrywa ważną rolę i może spowodować pojawienie się choroby. U niektórych kobiet lipodemia pojawia się np. wskutek jakiegoś traumatycznego przeżycia, takiego jak gwałt lub innych straszliwych wydarzeń.

Nie zawsze można jednoznacznie określić przyczyny choroby. Tendencja do zmian w obrębie tkanki może być również dziedziczna. To prawda, że lipodemia nie rozwija się u mężczyzn, ale mogą oni przekazywać swoim dzieciom skłonności do zmian w rozmieszczeniu tłuszczu w organizmie i w ten sposób u takich dzieci może rozwinąć się choroba.

W tym miejscu należy podkreślić, że lipodemia może powstać w różnych okresach życia. Aby właściwie podejść do tematu tej choroby i zawczasu wykonać właściwe kroki w procesie leczenia, warto wcześniej zająć się zjawiskiem lipodemii i jej cechami. Jeśli coś wiemy o danej chorobie, to jesteśmy bardziej uważni i kiedy pojawiają się małe zmiany, to przyglądamy się nim dokładnie zamiast je po prostu ignorować.

Kobiety często czują się ograniczone przez lipodemię i diagnoza na początku stanowi dla nich szok. Często lipodemię myli się z przybieraniem na wadze. Osoby chorujące na lipodemię słyszą na początku od swoich znajomych lub przyjaciół, że przytyły lub po prostu powinny zdrowiej się odżywiać albo jest to oznaka złej zmiany w życiu. Żyjąc w niepewności zbyt późno podejmuje się konieczne kroki. Istnieje ogólna zasada, że jeśli zauważymy

zmianę na swoim ciele, to powinniśmy się jej dokładnie przyjrzeć i skonsultować się z lekarzem.

Kiedy już pojawia się diagnoza, pojawiają się różne pytania. Pytania, które często się pojawiają i na które natknęłam się w Internecie, to:

- ♦ Jak uprawiać sport?
- ♦ Czy w ogóle można uprawiać sport, kiedy chorujemy na lipodemię? Czy powinniśmy ograniczyć ruch?
- ♦ Jakie dyscypliny sportu są dopuszczalne w przypadku lipodemii?

Pytania dotyczące sportu i ruchu są bardzo popularne, dlatego w tym celu stworzyłam osobny rozdział.

Szczególnie w okresie menopauzy wiele kobiet doświadcza zmian, które uwidaczniają się na ich ciele, i cierpią z powodu dodatkowych warstw tłuszczu na biodrach – nie da się ich tak łatwo stracić jak kiedyś.

Dlatego tak ważne jest zwracanie uwagi na swoje ciało, w którym w przypadku lipodemii dochodzą również zmiany w tkance tłuszczowej, a także szukanie odpowiednich alternatyw dla siebie.

To samo dotyczy jedzenia, ponieważ nie tylko sport, ale również odżywianie stanowi przedmiot długich dyskusji.

Oprócz rozdziałów poświęconych tematyce sportu i odżywiania znajdziemy w tej książce również część poświęconą przepisom kulinarnym. Zanim jednak dotrzemy do tego miejsca, zajmiemy się najpierw samą problematyką lipodemii. W jaki sposób objawia się ta choroba? Jak rozpoznać te objawy?



Zasady działania choroby

Czym jest lipodemia?

Wielu ludzi widziało już zdjęcia z nabrzmiałymi nogami, ale o samej chorobie wiedzą niewiele. Z tego powodu temat ten często jest spychany na bok – do czasu, aż ktoś sam zacznie cierpieć na zaburzenie związane z niewłaściwym rozmieszczeniem tłuszczu w tkankach organizmu. Choroba ta dotyka wiele kobiet niepostrzeżenie, ponieważ początkowo wychodzą one z założenia, że po prostu trochę przytyły.

Jeśli nie uda im się uporać ze zmianami na ciele i muszą zmagać się z objawami choroby – do których obok zmian bolesnych zalicza się również obrzmienia ciała – to szukają pomocy i idą do lekarza. Postawienie diagnozy, że chorują na lipodemię, stanowi dla nich szok. Jednocześnie warto wiedzieć, na co się choruje i że nie jest to związane z dziwnym przybieraniem na wadze.

Często jednak pojawiają się pytania, na które nie zawsze można udzielić łatwej odpowiedzi. W tym miejscu pojawiają się kolejne rozdziały, dzięki którym można zyskać orientację w tematyce tej choroby.

Dokładne liczby oraz szczegółowy przebieg choroby a także jej przyczyn są wielkimi niewiadomymi. Nieznane fakty związane z tematem lipodemii inspirują do zadawania pytań takich jak:

- ♦ Dlaczego dochodzi do zmian na ciele?
- ♦ Ile kobiet jest dotkniętych chorobą?
- ♦ Czy mężczyźni również chorują na lipodemię?
- ♦ Czy również ja mogę cierpieć na zaburzenie w rozmieszczeniu tłuszczu w ciele?

Są to pytania, na które również ja szukałam odpowiedzi.

Moje poszukiwania prowadziły mnie przez liczne wpisy w mediach społecznościowych. To tam kobiety z różnych grup wiekowych szukają odzewu i dzielą się swoimi zdjęciami oraz tworzą posty.

Lipodemia stanowi temat o zasięgu międzynarodowym. Nie mówi się o tym tylko w krajach niemieckojęzycznych. Również na stronach w języku angielskim znajdziemy dużą liczbę wpisów i relacji, które jeszcze bardziej zwiększyły moje zainteresowanie tą tematyką.

Podjęłam decyzję, że dowiem się czegoś więcej o tej chorobie i zacznę bardziej szczegółowe poszukiwania. Ich wyniki można znaleźć w tej książce. Ten poradnik powinien przedstawić czytelnikom wyraźny wgląd w obraz choroby i jednocześnie zaprezentować możliwości, które będą osiągalne dla każdego. W połączeniu z rozdziałami poświęconymi tematyce sportu i odżywiania dowiemy się na kolejnych stronach nie tylko czegoś więcej na temat choroby, ale zobaczymy również, jak można z nią zdrowo żyć i lepiej radzić sobie w życiu codziennym. To samo dotyczy części poświęconej przepisom kulinarnym, którą znajdziemy dołączoną do pozostałych rozdziałów.

Teksty w tej książce stworzyłam kierując się mottem: *orientacja, wgląd, perspektywa* i w ten sposób chcę naświetlić tematykę tej choroby z różnych punktów widzenia. Na pierwszy rzut oka nie było łatwo zacząć ten temat, który w dużej mierze wiąże się

z postrzeganiem wizualnym i stanowi przedmiot dyskusji, w której mieszają się różne poglądy. Jedni przypisują lipodemii niewielkie znaczenie i nie traktują jej jak choroby, natomiast inni konfrontują się z tematem zaburzenia w rozmieszczeniu tłuszczu w organizmie i chcą dowiedzieć się czegoś więcej na ten temat.

Duże znaczenie miało dla mnie znalezienie możliwości w prowadzeniu zdrowego trybu życia z chorobą. Nie tylko młode kobiety, ale również kobiety w wieku 40-50 lat zaczynają chorować na lipodemię i często są pozostawione same sobie. Przede wszystkim w okresie menopauzy następują liczne zmiany, których nie można się zawsze łatwo pozbyć.

Przybieranie na wadze to znane zjawisko towarzyszące menopauzie. W ten sposób obraz choroby lipodemii schodzi na dalszy plan i zostaje zauważony dopiero po jakimś czasie. Przede wszystkim zmiany hormonalne mogą prowadzić do rozwijania się choroby, chociaż nie są jedyną przyczyną jej pojawienia się. Różne zmiany i aspekty mogą wywołać chorobę.

W przypadku lipodemii mamy do czynienia z zaburzeniem w rozmieszczeniu tłuszczu w organizmie. Takie zaburzenie to nic innego jak tylko nieregularne rozmieszczenie tłuszczu, które objawia się przede wszystkim w postaci zwyrodnień, stwardnień, wgłębień i wgnieceń.

Łagodną formą zaburzenia w rozmieszczeniu tłuszczu jest cellulitis. Cellulit oznacza wgniecenia i nierówności, które tworzą się w okolicy bioder, pośladków, nóg i rąk.

W przypadku lipodemii mamy do czynienia z systematycznym rozprzestrzenianiem się choroby na dużych obszarach ciała. Lipodemia pojawia się w okolicy nóg, rąk, pośladków i bioder. Rozprzestrzenianie się choroby jest często związane z występowaniem dolegliwości takich jak uczucie napięcia i ból.

Wiele kobiet zauważa, że ich nogi są mniej wytrzymałe, szybko się męczą w pozycji stojącej lub wykazują inne zaburzenie podobnego rodzaju. Często występuję również napięcie w ciele. Nogi sprawiają wrażenie nabrzmiąłych i *napompowanych*. Intensywność takich dolegliwości jest różna u różnych kobiet. Znaczenie ma również typ choroby. Rozróżniamy trzy rodzaje lipodemii.

Lipodemia występująca w okolicach nóg

Kostki	Łydki
W tym przypadku choroba rozprzestrzenia się w dolnym obszarze nóg. To obszar pomiędzy goleniami a kostkami. W tym miejscu mogą powstawać złogi tłuszczu. W przypadku tego typu choroby tworzy się coś w rodzaju stopni, które są szczególnie widoczne w dolnej jednej trzeciej części goleni i ciągną się aż do poziomu poniżej kolan w postaci zgrubienia.	Łydkowy typ choroby stanowi przeciwieństwo goleniowego typu choroby. W przypadku typu łydkowego choroba uwidacznia się w górnej części goleni. Im bliżej kostek, tym węższy jest kształt nogi. Lipodemia objawia się zatem nieco powyżej tej partii ciała.

Uda	Całe nogi
W przypadku tego typu lipodemii choroba silnie uwidacznia się w okolicy ud. Na nogach pojawiają się widoczne obrzęki tłuszczowe, tzw. <i>bryczesy</i> – czego obawia się wiele kobiet. W przypadku udowego typu lipodemii zmianami chorobowymi dotknięte są uda, co sugeruje nam już sama nazwa. Choroba nie uwidacznia się na łydkach i goleniach. Zmiany są zauważalne powyżej kolan.	W przypadku tego typu choroby lipodemii dotyka całego obszaru nóg. Zmiany chorobowe nie występują tylko w niektórych miejscach na ciele, takich jak łydki lub uda, ale są widoczne i odczuwalne we wszystkich partiach nóg. Lipodemii swoim zasięgiem obejmuje również uda i golenia. Może sięgać również do kostek.

W Internecie można znaleźć dużo zdjęć przedstawiających poszczególne typy choroby. Nie tylko w przypadku nóg, ale również ramion można znaleźć różne formy lipodemii, które można podzielić na poszczególne typy tej samej choroby. Na niektórych zdjęciach nie da się jednak wyraźnie dostrzec różnic pomiędzy poszczególnymi typami. Warto wtedy dokładniej się tym różnicom przyjrzeć. W przypadku ramion wyróżniamy trzy typy lipodemii.

Lipodemia występująca w okolicach ramion

Przedramię	Ramie
Typ tej charakteryzuje się występowaniem zaburzeń w rozmieszczeniu tłuszczu na przedramionach. Prowadzi to do powstawania zgrubień, wgłębień lub wgnieceń w przestrzeni od nadgarstka do łokci. Zwiększa się objętość przedramion i w ten sposób powstają zmiany w obszarze pomiędzy ramieniem a przedramieniem.	W tym przypadku problem lipodemii dotyczy ramion. Choroba rozwija się w okolicy barków i sięga aż do łokci. Objętość ramion staje się większa i w ten sposób na ciele tworzy się dysproporcja.
Całe ramie	
Lipodemia uwidacznia się w tym przypadku na całym obszarze ręki. Zmiany są widoczne na ramionach i przedramionach, wskutek czego dochodzi do powstania zaburzeń w rozmieszczeniu tłuszczu w różnych miejscach na ramionach, które mogą być zauważalne na całym obszarze ramion.	

Lipodemia występuje niemal wyłącznie u kobiet. Jeśli zwrócimy uwagę na fakt, w jakim okresie życia pojawia się ta choroba i uwzględnimy poziom hormonów w organizmie, to można wysunąć już pewne wnioski. Ważne jest dokładne przyjrzenie się trzem znaczącym okresom życia, kiedy to dochodzi do zaburzeń w gospodarce hormonalnej. Zaliczamy do nich okres dojrzewania, ciąży i menopauzy.

Lipodemia nie pojawia się ani przed okresem dojrzewania ani w dzieciństwie. Ten problem niemal w ogóle nie dotyczy małych dzieci. Choroba pojawia się zwykle nieco później. Lipodemia rozwija się we wzmożonym tempie po okresie dojrzewania i we wczesnej dorosłości.

Powstaniu lipodemii sprzyja również ciąża. Również w tym okresie życia może dojść do rozwoju choroby, tak samo jak w okresie menopauzy. W czasie menopauzy następują zmiany w gospodarce hormonalnej, co nie dzieje się bez wpływu na organizm. Tkanki tłuszczowej również dotknąć pewne zmiany i w taki sposób powstaje lipodemia.

Zmiany na ciele mogą powstać również niezależnie od naturalnych procesów przebiegających w organizmie i odnoszących się do poziomu hormonów, co ma związek z danym okresem życia. Zmiany te mogą pojawiać się w wyniku przeprowadzanych operacji ginekologicznych, np. usunięcia macicy lub jajników, co może prowadzić do powstania nagłych i drastycznych zmian w organizmie.

Również cechy dziedziczne sprzyjają powstawaniu lipodemii. Jeśli choroba ta pojawia się u krewnych, to może się zdarzyć, że zostanie ona przekazana dalej. Kiedy np. mama lub babcia zmagają się z zaburzeniem w rozmieszczeniu tłuszczu w organizmie, to może się zdarzyć, że również my będziemy wykazywać

tendencję do zapadania na tą chorobę. Występowanie lipodemii wiąże się również z pojawianiem się bólu i uczucia napięcia.



Lipodemię możemy podzielić nie tylko na różne podtypy tej samej choroby, ale występują też różne jej stadia – począwszy od pierwszych oznak lipodemii a kończąc na jej zaawansowanym stadium. Łącznie możemy mówić o trzech stadiach tej samej choroby.

Pierwsze stadium choroby

Zmiany na ciele:

Do zmian na ciele zaliczamy np. pojawienie się tzw. *skórki pomarańczowej* oraz nieproporcjonalne rozmieszczenie tłuszczu w organizmie, co może nastąpić w pierwszym etapie choroby. Zwykle tkanki ciała są jeszcze miękkie i giętkie. Sztywność lub stwardnienie występują rzadko.

Ponadto zgrubieniu ulega tkanka podskórna i dochodzi do optycznych zmian w miejscach dotkniętych chorobą. Przykładem są wgłębienia na udach i pierwsze wgniecenia, które tworzą się w wyniku nierównomiernego rozmieszczenia tłuszczu w organizmie. Mogą tworzyć się również obrzęki w miejscach dotkniętych chorobą.

Występujące dolegliwości:

Oprócz bólu pojawia się również uczucie napięcia i zmęczenie. Zauważalne są również obrzęki.

Kobiety cierpiące na lipodemię czują w trakcie wykonywania ruchów, że zmieniło się rozmieszczenie tłuszczu w tkankach ich ciała i odczuwają wstrząs, kiedy np. wykonywane przez nich ruchy są gwałtowne.

Zmiany optyczne:

- ♦ obrzęk tłuszczowy, tzw. *bryczesy*,
- ♦ *skórka pomarańczowa* i wgłębienia w ciele,
- ♦ obrzęki

Drugie stadium choroby

Zmiany na ciele:

W drugim stadium choroby we wzmożonym tempie występują zmiany na ciele zauważalne gołym okiem. Tworzą się np. obrzęki tłuszczowe i zmiany na powierzchni skóry, np. częściej zauważalne są wgłębienia w ciele.

Zmiany w rozmieszczeniu tłuszczu postępują systematycznie i z czasem stają się coraz bardziej widoczne. Pojawiają się obrzmienia i uwidaczniają się pierwsze tendencje prowadzące do powstania określonego typu lipodemii, który dalej się rozwija. W coraz większym stopniu pojawiają się również zgrubienia w tkance podskórnej i powstają wgłębienia i wgniecenia, które coraz bardziej się uwidaczniają. Wyczuwalne stają się również zwyrodnienia w tkance tłuszczowej. W trakcie trwania drugiego stadium choroby tkanka jest jeszcze miękka, ale można już wy czuć pierwsze stwardnienia. Zwiększa się również objętość miejsc zmienionych chorobowo. Ramiona i nogi stają się szersze i częściowo tracą na giętkości. W pierwszym stadium choroby występuje uczucie napięcia i bóle o średnim lub lekkim natężeniu, natomiast w drugim stadium objawy ulegają nasileniu.

Dolegliwości:

Do dolegliwości towarzyszących występowaniu lipodemii – oprócz powiększonej objętości partii ciała zmienionych chorobowo – zaliczamy również uczucie napięcia i bóle. Zmniejsza się również fizyczna wytrzymałość organizmu. Mogą pojawiać się np. trudności w dłuższym utrzymaniu pozycji stojącej a codzienne wykonywanie ruchów może wiązać się z nadmiernym wysiłkiem.