



לימפאדמה וליפואדמה

מהי לימפאדמה?

לימפאדמה, זהו מצב של נפיחות כרונית אשר יכול לקרות בכל חלק גוף, אבל נפוץ בגפה עליונה או תחתונה. מערכת לימפטית תקינה אחראית על ניקוז נוזלים מהרקמות וחיסון הגוף כנגד דלקות וזיהומים. לימפאדמה עלולה להתפתח כאשר המערכת הלימפטית אינה יעילה ויש גורמים שונים לכך

מהי ליפואדמה?

ליפואדמה הינה נפיחות שומנית בגפיים תחתונות, בשוקיים וירכיים, בדרך כלל סימטרית. הנפיחות כנראה נגרמת בגלל הצטברות בכמות חריגה בגודלה של תאי שומן ברקמות מתחת לעור. אבחנה מוקדמת של ליפואדמה נמצאת בשכיחות נמוכה, לכן רוב המטופלים מגיעים למצב של ירכיים ושוקיים מאד גדולים בשני הצדדים. אופייני לראות כעין כרית שומן מתחת לברכיים והרבה פעמים גם בירכיים. הירכיים והישבן לעתים קרובות גדולים ללא פרופורציה ביחס לפלג הגוף העליון וכפות הרגליים, שנשארות קטנות. בליטות שומן עלולות להיווצר ולעתים ליפואדמה מכונה צלוליט. הסיבה למצב לא ידועה, אך יש חושבים על בעיה גנטית במקרים מסוימים. הבעיה נוצרת לרוב אצל נשים כמעט בלעדית ומתגלה בזמן של שינויים הורמונליים.

לימפאדמה וליפואדמה

מצב של לימפאדמה עלול להיגרם בשלב מתקדם של הליפואדמה. כאשר השומן חוסם את דרכי הלימפה, נגרם מצב משולב הנקרא ליפואדמה. במעורבות לימפטית, יכול להופיע בשלבים הראשונים נוזל לימפטי ולרוב תהיה נפיחות שתתגבר במשך היום ויכולה להעלם במשך הלילה.

לימפאדמה	ליפואדמה
הנפיחות יכולה להיות אסימטרית, גפה אחת יותר נפוחה מהשנייה	נפיחות סימטרית של גפיים תחתונות (לעתים רחוקות נפיחות בזרועות)
מתפתחת בהדרגה, לעתים תתחיל בכף הרגל ולעתים בשוק או ירך. העור עלול להתקשות ולשנות צורה.	בדרך כלל הנפיחות רכה, "רועדת", לרוב מתחת לברך, ככרית. העור גמיש ואינו מתקשה ומתעבה.
כפות הרגליים לרוב גם מתנפחות	כפות הרגליים לא נפוחות, (יתכן בשלב מתקדם)
לחץ עם אצבע ישאיר גומה בשלבים הראשונים	לחץ עם אצבע על הנפיחות לא ישאיר גומה
לרוב אין כאב בלחץ על העור, אך יש לעתים תחושת מתח בעור וברקמה.	כאבי מפרקים, בעיקר בברכיים. רגישות וכאב בלחץ על העור.
אין נטייה לסימנים כחולים	הופעת סימנים כחולים בקלות
סיכון מוגבר לדלקות וזיהומים באזור הנפיחות	אין סכנה לדלקות מעבר לנורמה
הבעיה יכולה לקרות אצל נשים וגברים בכל גיל	הבעיה קיימת לרוב אצל נשים



לרוב לירידה במשקל השפעה על ירידה בנפיחות	הנפיחות אינה מושפעת מירידה במשקל
ב 20% מהמקרים יש נטייה משפחתית	נטייה משפחתית לעתים קרובות

ליפואדמה והשמנת יתר: לעתים קיים בלבול בין השמנת יתר וליפואדמה ונאמר למטופלים לרדת במשקל. מסיבות שאינן ידועות, לסובלות מליפואדמה יש הצטברות תאי שומן במקומות מסוימים בגוף למרות אכילה נורמלית. דיאטה תגרום לירידה במשקל בגוף עליון ובפנים, אך לא באזור הנפיחות. מצד שני, דיאטה ותרגול חשובים כדי למנוע מחלות כגון לחץ דם גבוה וסכרת, ואז ירידה בשומן בכל רקמות הגוף.

דיאטה: אמנם נאמר שדיאטה לא תעזור להורדת הנפיחות מהאזור עם הבעיה, אבל למי שיש השמנת יתר צריך לקבל הדרכה לדיאטה מחמירה. למי שאין השמנת יתר בשאר הגוף יש להקפיד על דיאטה מאוזנת, רצוי לפנות לדיאטנית.

תרגול: התרגול חשוב ביותר לא רק לשם שריפת שומן, אלא גם לשיפור מערכת הלימפה שסובלת מלחץ מתמיד מהשומן. תרגול אירובי במים נחשב לטוב ביותר עבור מטופלי ליפואדמה. המים משפרים זרימה לימפטית וזרימת הדם בגפיים הפגועות, ובנוסף גם תומכים במפרקי הגפיים וברקמות שלעתים כואבים. המים מאפשרים תרגילים נגד התנגדות שמעלים את קצב הלב. למי שכבר יש גרבי לחץ, מומלץ ללבוש גרבי לחץ משומשים בתרגול, עוזר לתמיכה נוספת בגפיים. הליכה ורכיבה על אופניים גם הם נמצאו יעילים. העלאת רמת התרגול עשויה לחזק את טונוס הרקמה כדי שתהיה פחות רופפת, ומראה הגפה ישתפר. יש להיזהר מתרגול אנרגטי מדי כמו ריצה או תרגול מדרגות שעלולים להחמיר את כאבי המפרקים.

גרבי לחץ: גרבי לחץ או גרביון לחץ יכולים לעזור מאד לשפר את המצב לרוב הסובלים מליפואדמה. הם עוזרים לתמוך בגפה. הם עוזרים לפעילות המערכת הלימפטית והורידית ויכולים להוריד משמעותית את הכאב. יש להשתמש בגרבי הלחץ בזמן תרגול ולשיפור ביצועים. יש להשתמש בגרבי הלחץ בזמן טיסה.

שאיבת שומן: קיימות דעות שונות על יעילות שאיבת השומן בליפואדמה. יש המדווחים על יעילות לטווח קצר ויש המדווחים על עיוות הירכיים. מומלץ לפנות למומחה בתחום.

תמיכה פסיכולוגית: ליפואדמה זהו מצב מתסכל, בעיקר אם לא אובחן כראוי. המטופלים חשים לבד וזקוקים לעזרה וחיזוקים, חשוב לקבל הסבר שליפואדמה אינה נגרמת מהרגלי האכילה שלהם.

טיפול לימפטי: הטיפול מתבצע על ידי פיזיותרפיסט שהוסמך מקצועית לטיפול לימפטי. לשם קבלת טיפול יש צורך בהפניה מרופא. הטיפול יכול להתבצע כוללנית לכל בעיה לחוד ולשתיהן ביחד, עם עצות לגבי פעילות גופנית, טיפול עצמי וגרבי הלחץ שהם חשובים ביותר בטיפול.