

Lipødem under lupen

En nasjonal studie har sett på hvilke behandlinger som er best for pasienter med lipødem, en tilstand som først og fremst rammer kvinner. Fysioterapeuter spiller en viktig rolle i studien.

TONE AGUILAR

FOTO: FRIDA URHEIM OG ANN-IRENE VALDE

Lipødem er en tilstand hvor man har unormal ansamling av fett under huden på legger og lår, i noen tilfeller også armer. Fettansamlingen på disse områdene samsvarer ikke med fettfordelingen ellers på kroppen, noe som resulterer i fedme samlet i lår og legger, eventuelt også hofter/sete, mens overkroppen er slankere og mer normal.

– Jeg synes det er ekstremt givende å få være med på en nasjonal studie som setter fokus på kvinnehelse og som kan gi noen svar som kan hjelpe mange kvinner, sier Mari Johansen Laurent.

Hun er fysioterapeut ved Haraldsplass Diakonale sykehus, hvorfra den nasjonale lipødem-studien ledes av overlege ved kirurgisk klinikk, Hildur Skuladottir.

Skuladottir sier hovedspørsmålet de skal undersøke i studien er hvorvidt fettstuging kan redusere smerter ved lipødem. I tillegg sjekker de eventuelle komplikasjoner ved inngrepet.

– Vi ser også på effekter av ikke-kirurgisk behandling, det vil si kompresjonstøy, pulsator, trening, kostholdsveiledning og livsmestring, fortsetter Skuladottir og legger til:
– På et overordnet nivå vil studien bidra til at en med et mer solid vitenskapelig grunnlag kan lage retningslinjer for behandling av lipødem.

Pulsator prøves ut

Laurent sier det er flere fysioterapeuter tilknyttet studien ved Haraldsplass Diakonale sykehus.



– Hos oss deltar en fysioterapeut i den kliniske undersøkelsen og er med på å diagnostisere lipødem, sier hun.
– De som inkluderes i studien, tas i mot av to fysioterapeuter som tar mål til kompresjonstøy, gir informasjon om kompresjonsbehandling og samtaler om fysisk aktivitet og trening. Halvparten av pasientene blir tilfeldig valgt ut til å bruke pulsator i perioden

før en eventuell fettstuging.

– Og da er det vår oppgave å gi opplæring i og prøve ut pulsatoren de skal bruke, fortsetter Laurent. Studiedeltakere som skal bruke pulsator får utlevert sin egen av typen Lympha Press Mini. Behandlingstiden skal være på 30-60 minutter, 3-7 dager i uken, med et trykk på mellom 20-50 mmHg.



Mari Johansen Laurent, fysioterapeut ved Haraldsplass Diakonale sykehus (Foto: Frida Urheim)



Hildur Skuladottir, overlege ved Haraldsplass Diakonale sykehus og leder av lipødem-studien (Foto: Frida Urheim)

– De skal ikke stille pulsatoren høyere enn dette, siden kompresjonstøyet som inngår i behandlingen allerede gir dem et grunntrykk, påpeker fysioterapeuten. Hun sier videre at bruk av pulsator har vært en etablert behandling ved lipødem, men at det er grunn til å stille spørsmål ved om den har noen effekt på denne pasientgruppen.

– Nyere forskning viser at det ikke er noe væske i lipødemet, og siden hensikten med pulsator er å drenere væske, er hypotesen at pulsator ikke vil ha så stor effekt som tidligere antatt, forklarer hun.

Mindre tyngdefølelse med kompresjon
Laurent forteller at fysioterapeutene også tar volummål av underekstremitetene.

– Disse lagres i en digital database og skal brukes for å sammenligne volum før og etter fettsuging, utdyper hun. – Fordi alle som inkluderes i studien og som oppfyller kriteriene for fettsuging, vil få tilbud om dette.

Hun presiserer riktignok at det er to grupper; de som får tidlig kirurgi og de som får sen kirurgi.

Denne inndelingen gjøres for å sikre at studien på en så etisk måte som mulig får en nødvendig kontrollgruppe, avklarer hun. – De som får intervensjonen raskest, får den etter seks måneder med konservative

tiltak, mens de som får sen intervensjon må vente enda et år.

Blant de konservative tiltakene de sjekker ut, er kompresjonsbehandling i form av kompresjonsstrømpebukse. →





Fysioterapeutene tar også mål av underekstremitetene for å sammenligne volum før og etter en eventuell fettsuging (Foto: Frida Urheim)

– Ved lipødem antar man at noe av smertene skyldes en betennelsestilstand i vevet, og at dette er forårsaket av et redusert eller forstyrret oksygenopptak i fettvevet, forklarer fysioterapeuten og legger til:

– Og det å gi kompresjon kan øke oksygenopptaket som igjen vil gjøre at betennelsestilstanden og dermed smertene i vevet reduseres. Hvilken nytte pasientene vil ha av kompresjonstøyet, presiserer hun at gjenstår å se, da de første pasientene ble inkludert i studien våren 2022.

– Flere kvinner rapporterer at de opplever at støtten kompresjonsstrømpebuksene gir vevet, bidrar til mindre tyngdefølelse i beina, og at dette igjen gjør at de for eksempel klarer å gå lengre turer, fortsetter Laurent. – Men i studien er det også veldig viktig at de øver på det å gå med kompresjon, slik at vi vet at de tolererer det med tanke på en eventuell operasjon. Fordi de må bruke dobbel kompresjon i seks uker etter fettsugingen for å unngå postoperative komplikasjoner og

for å få et så optimalt resultat som mulig.

Enkel kompresjon må pasientene bruke i tre til seks måneder etter inngrepet. Hun sier videre at det tar tid for pasientene å venne seg til å bruke kompresjon.

– For de fleste tar det gjerne seks til åtte uker før de kjenner seg komfortable med dette, sier hun. – Og selv om dette er målsydd kompresjonstøy, så må man regne med at det må justeres litt underveis.

Kompresjonstøyet skal pasientene bruke fra morgentil kveld hver dag. – Men hvis de føler at kompresjonsstrømpebuksene er til hinder ved enkelte fysiske aktiviteter, så kan de ta den av mens de trener og på igjen etterpå, fortsetter Laurent. Dette er fordi trening gir en aktiv og naturlig bedring av blodsirkulasjonen, og vi vil alltid fremme aktiv behandling fremfor passive tiltak som kompresjon.

Hun understreker riktignok at det ideelle er at pasientene også bruker kompresjonstøy under trening.

Må finne nøkkelen til treningsglede

En svært viktig jobb fysioterapeutene gjør i forhold til lipødem-pasienter, er rådgivning rundt fysisk aktivitet og trening.

– Det aller viktigste her er å gi pasientene god informasjon, påpeker Laurent. – Dette fordi det for eksempel er mange kvinner med lipødem som opplever smerte og tyngdefølelse i beina under og etter trening, og det er viktig å formidle til dem at smertene som oppstår i vevet under trening ikke er farlige og at regelmessig trening vil kunne bidra til å redusere disse symptomene.

Når det gjelder hvilken trening de anbefaler, så trekker hun spesielt frem bassentrening. Denne treningen gir stor bevegelsesfrihet og liten belastning på ledd, og trykket i vannet gir en automatisk kompresjonseffekt som støtter sirkulasjonen i beina og som kan lette symptomene. Det aller viktigste er riktignok

å finne en treningsform som passer den enkelte.

– Det er viktig å ta god tid til å samtale med pasientene og å legge en aktivitetsplan som inkluderer både styrketrening og kondisjonstrening, fortsetter fysioterapeuten. – I disse samtaler er det svært viktig at vi finner nøkkelen til treningsglede og treningsmotivasjon.

Hun understreker at lipødem-pasienter kan trene etter de samme treningsprinsippene som enhver person.

– Men treningen må tilpasses, presiserer hun. – Hvis du har pasienter som er lite i aktivitet, må vi motivere til å øke hverdagsaktiviteten. De kan gjerne begynne med helt enkle ting som å gå i trapp i stedet for å ta heis eller gå en liten runde ute og ha som mål å gå fem minutter annenhver dag. Når de først har gått fem minutter, går de gjerne et kvarter eller en halv time fordi de allerede er ute. I tillegg trekker hun frem at det kan være positivt med gruppetrening. – Her i Bergen har vi laget grupper med pasienter som har lipødem, og det er veldig populært, forteller Laurent. – Gruppetrening gjøres i gode og trygge omgivelser, hvor man kan snakke og trene med folk som er i samme situasjon.

Pasientene som deltar får veiledning og oppfølging av fysioterapeut både som gruppe og en-til-en.

Strengt krav til inklusjon

Studieleder Skuladottir sier fysioterapeuter er helt essensielle i behandlingen av lipødem.

– Fysioterapeuter bidrar med kompresjonsbehandling og kanskje det viktigste av alt; å hjelpe pasientene med å komme i form og øke sin fysiske aktivitet, hvilket har enorm effekt på livskvaliteten.

Hun forteller videre at studien går over fem år, og at det er mange forskjellige faser av behandlingen med ulike utfordringer.

– Den største utfordringen vi har hatt til nå er å sikre at pasienter som inkluderes i studien får lik tilgang til



Pasientene i studien skal bruke en spesialsydd kompresjonsstrømpebukse, og det er fysioterapeutene som tar mål til denne og som sørger for tilpassing og oppfølging av kompresjonsbehandlingen.

kompresjonstøy uavhengig av hvor de bor, sier hun.

Studien har også strenge krav til hvilke pasienter som kan bli med. For å bli med må pasientene for eksempel være i alderen 20 til 65 år, de må ha en kroppsmasseindex på mindre enn 28, de kan ikke ha gjennomført fettsuging i beina tidligere, de kan ikke røyke, ha kreft eller være gravide, og de må være hjerte-, lunge- og nyrefriske.

Riktig diagnose senker skuldrene

Skuladottir poengterer også hvor viktig det er med riktig diagnose, og at de jobber i team for å sikre seg at diagnosen blir rett.

– Av de pasientene som henvises til oss får omtrent halvparten diagnosen lipødem, og dette er sammenlignbart med andre klinikker både

her i Norge og i Tyskland, uttaler hun og understreker:

– Det er viktig at fagpersoner både privat og offentlig forholder seg profesjonelt til diagnostikk, da ingen pasienter er tjent med en diagnose de ikke har. Hvis en er usikker, så er det bedre å formidle dette og enten avvente effekt av tiltak, konferere eller henvise videre.

Samtidig trekker fysioterapeut Laurent fram at flere av kvinnene som blir diagnostisert med lipødem, senker skuldrene og lander når de får riktig diagnose.

– Mange av dem har vært kasterbatter i systemet og følt at de ikke har blitt trodd eller at de har ikke skjønnet hvorfor de har hatt så mye smerter, sier hun. – Derfor er det så viktig å sette ord på og forklare årsaken til smertene de har, avslutter hun.