



Můj lippedém

E-BOOK

Vše, co chcete vědět o lippedému
E-book & deník

Obsah

- 01 Úvod
- 02 Co je lipedém?
- 03 Fáze lipedému
- 04 Mám lipedém?
- 05 Možnosti léčby
- 06 Strava a výživa
- 07 Checklist protizánětlivé stravy
- 08 Cvičení
- 09 30denní výzva
- 10 Osobní zkušenosti
- 11 Osobní zkušenosti
- 12 Sdílejte s námi svůj příběh
- 13 Kompresní terapie
- 14 Kompresní punčochy a návleky
- 15 Kompresní návleky na paže
- 16 Kompresní legíny
- 17 Kompresní legíny
- 18 Doplněte svou péči
- 19 Jak se správně změřit
- 20 Jak se starat o kompresní bandáže
- 21 Duševní pohoda
- 22 Síla pozitivního myšlení
- 23 Vaše myšlenky
- 24 Prostor pro vás
- 25 Děkujeme





Kapitola

1

Co je lipedém?

Fáze

Léčba



Úvod

Hlavní myšlenkou tohoto e-booku je vytvořit pro vás váš vlastní virtuální prostor, kde najdete všechny důležité informace, které potřebujete znát a vědět o lipedému.

E-book obsahuje výživové tipy, osobní příběhy, fitness doporučení, základní informace o lipedému, a mnoho dalších zajímavostí.

Na prázdné stránky si můžete zaznamenávat svoje zkušenosti, osvědčené rady, tipy a triky, a sdílet je s ostatními ženami, které také trpí lipedémem. Nezapomeňte se také připojit do 30denní fitness výzvy!

Pojďme společně šířit osvětu, a udělejme z lipedému téma, o kterém se bude mluvit!

Jste #hrdazenaslipedemem!



Nezapomeňte
sdílet

Když uvidíte IG ikonu, vyplňte stránku a vyfotťte ji. Pak ji
sdílejte na sociální síti s označením @lipedem_cz.

A top-down photograph of two women lying on their stomachs on a light-colored, textured rug over a wooden floor. The woman on the left is wearing a white sweater and dark leggings, holding a white mug of coffee. The woman on the right is wearing a dark blue sweater and is barefoot, with a small white mug of coffee nearby. A white rectangular box with a thin border is centered over the image, containing text in Czech.

Dozvíte se, co je lipedém a jak
ho rozpoznat. Seznámíte se s
doporučeními lékařů, typickými
příznaky, na které si dát pozor, i
s možnostmi léčby, které mohou
pomoci zmírnit projevy
lipedému



Lipedém není obezita – je to nemoc

- Lipedém je nemoc, která způsobuje chronické ukládání tuku. Nejvíce postihuje dolní a horní končetiny. Ruce a chodidla nejsou lipedémem postiženy.
- Onemocnění postihuje téměř výhradně ženy. Příčina dosud nebyla zjištěna. Často se však mluví o dědičnosti nebo hormonálních změnách, které provází pubertu, těhotenství či menopauzu.
- Smutným faktem je, že diety ani cvičení nemají na onemocnění vliv, ani ho nemohou zastavit – pouze zmírnit a zpomalit.
- Ženy trpící lipedémem nebývají často brány vážně – rodinou, přáteli a ani některými lékaři, kteří je léčí.
- Včasná léčba je velmi důležitá pro oddálení nebo zastavení procesu lipedému. Brzká diagnostika může mít obrovský dopad na kvalitu života.



Nezapomeňte
sdílet

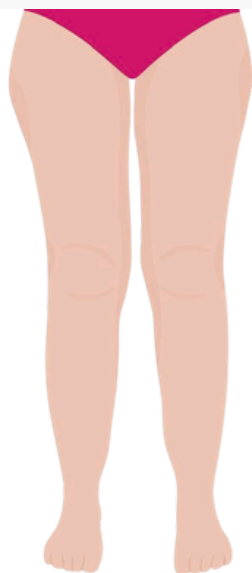
JAK JSTE ZJISTILA, ŽE TRPÍTE LIPEDÉMEM?

3 fáze lipedému

Lipedém se může u různých žen projevovat a vypadat odlišně - liší se jak postižené části těla, tak i stádia postižení. Obecně lze lipedém rozdělit do třech fází.

Fáze 1

Kůže je převážně hladká, na určitých místech lze pozorovat mírné dolíčky
Větší stehna



Fáze 2

Tuk se abnormálně ukládá v pažích a stehnech
Prohlubně a vybouléniny v kůži
v kůži
Bolest



Fáze 3

Tuhý tuk
Výrazné prohlubeniny v kůži
Visící tukové pláty



JAK VNÍMÁTE LIPEDÉM?



Nezapoměňte
sdílet

Mám lipedém?

Existuje několik příznaků, které vám mohou napovědět, zda máte lipedém. Prohlédněte si náš „lipedém checklist“ a proveďte si rychlý test. Čím více položek v seznamu zaškrtnete, tím je pravděpodobnější, že lipedémem trpíte.

*Tento seznam je pouze orientační a nenahrazuje lékařskou diagnózu. Pokud máte podezření, že trpíte lipedémem, obraťte se na svého obvodního lékaře či konkrétního specialistu.

CHECKLIST

Pozorujete na sobě tyto příznaky?

- ☐ Navzdory dietě a cvičení nedochází k úbytku hmotnosti
- ☐ Horní část těla je štíhlejší než dolní část těla
- ☐ Snadno se tvoří modřiny
- ☐ Bolestivé a nateklé nohy
- ☐ Otoky nohou během dne
- ☐ Pocit těžkých nohou
- ☐ Bolest při dotyku končetin
- ☐ Ruce a chodidla nejsou postiženy otoky
- ☐ Stejně problémy má vaše příbuzná - dědičnost
- ☐ Bolestivost nohou během noci



Nezapomeňte
sdílet

LÉČBA

Existují různé přístupy k léčbě lipedému. Přečtěte si o nejčastějších metodách léčby.

Konzervativní terapie

Konzervativní terapie je zaměřena především proti zadržování vody a opětovnou stimulaci toku lymfy. Následkem této terapie je zmenšení otoků na nohou a rukou. Zmenšení otoků ulevuje ženám od bolesti a podporuje jejich volnost při pohybu.

Manuální lymfodrenáž (MLD)

Tato léčba se používá k redukci otoků. Postižené oblasti těla se masírují, aby se stimuloval lymfatický tok. Tato metoda napomáhá zmenšovat velikost postižených oblastí a zmírňuje bolestivost.

Kompresní terapie

Základem léčby je každodenní nošení kompresních oděvů. Kompresní oděvy vytvářejí zvýšený tlak na tkáň, který napomáhá zmírnit bolest a snižuje otoky. Kompresní oděvy jsou k dispozici v různých provedeních a variantách pro konkrétní postižené oblasti těla.

Liposukce

Konzervativní léčba obvykle přináší pouze krátkodobou úlevu od příznaků. Chirurgická léčba spočívá v odstranění abnormálních tukových buněk pomocí liposukce. I po operaci se však doporučuje nosit kompresní oděvy, které pomáhají udržet dlouhodobý výsledek.



Kapitola

2

Strava

Sport

Osobní příběhy

A woman with long dark hair is standing in a bathroom, looking at her reflection in a large, ornate oval mirror. She is wearing a red bikini top and black bottoms. The mirror reflects her front view, while the actual woman is seen from the back. The bathroom has white tiled walls and a light blue tiled floor. A potted plant is visible in the foreground.

V této kapitole najdete rady
týkající se stravy, aktivit, které
pomáhají lymfatickému systému
a tipy na každodenní aktivity.



Strava

Strava hraje při léčbě lipedému klíčovou roli – napomáhá ovlivnit a zmírňovat otoky, které lipedém často při špatném stravování provázejí.

V našem jídelníčku se často vyskytují potraviny, které působí zánětlivě. Nejčastěji jde o cukry, lepek a průmyslově zpracované potraviny.

Protizánětlivá dieta zahrnuje potraviny, které jsou bohaté na antioxidanty a je založena na čerstvém ovoci a zelenině.

Co je protizánětlivá strava?

Dobrým příkladem je středomořská strava. Díky důrazu na rostlinné potraviny a zdravé tuky pomáhá snižovat zánět v organismu a podporuje zdraví srdce a cév

Co jíst



- rajčata
- olivový olej
- zelená listová zelenina
- ořechy
- mořské ryby
- ovoce

Čemu se vyhnout?



- rafinované sacharidy
- smažené potraviny
- červené maso
- margarín
- slazené nápoje
- alkohol

Nákupní seznam protizánětlivých potravin

☐

rajčata

☐

jablka

☐

tofu

☐

hnědá rýže

☐

ovesné výrobky

☐

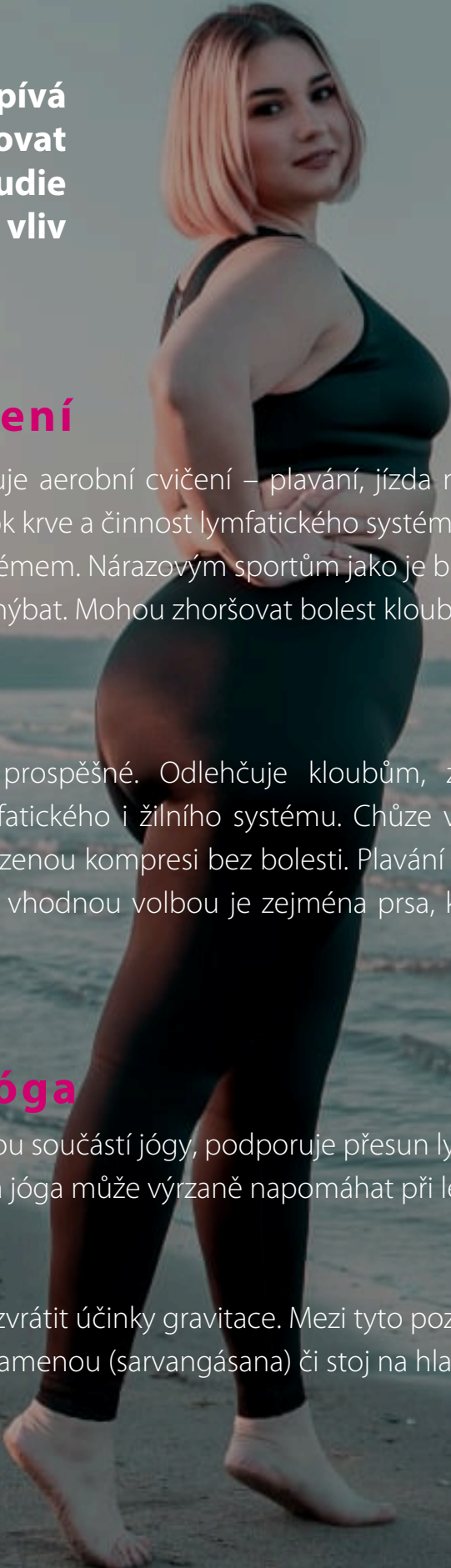
losos

☐☐☐☐

Nezapomeňte
sdílet

DOPLŇTE NÁKUPNÍ SEZNAM VLASTNÍMI POTRAVINAMI,
VYFOŤTE A SDÍLEJTE S OZNAČENÍM @LIPEDEM_CZ

Cvičení



Každodenní pohyb prospívá každému. Pomáhá udržovat klouby v pohybu a studie ukazují, že má pozitivní vliv i na duševní zdraví.

01 Aerobní cvičení

Při lipedému se velmi doporučuje aerobní cvičení – plavání, jízda na kole, chůze. Tyto činnosti podporují správný průtok krve a činnost lymfatického systému v končetinách postižených lipedémem. Nárazovým sportům jako je běh, step nebo třeba aerobik je lepší se vyhýbat. Mohou zhoršovat bolest kloubů a vést k tvorbě modřin.

02 Plavání

Cvičení ve vodě je obzvlášť prospěšné. Odlehčuje kloubům, zatímco tlak vody podporuje správnou funkci lymfatického i žilního systému. Chůze ve vodě po úroveň hrudníku poskytuje nohám přirozenou kompresi bez bolesti. Plavání navíc posiluje svaly a podporuje hluboké dýchání – vhodnou volbou je zejména prsa, která protahují celé tělo a nejsou příliš náročná.

03 Lymfatická jóga

Brániční dýchání, které je důležitou součástí jógy, podporuje přesun lymfy z nohou a paží směrem k srdci. Lymfatická jóga může výrazně napomáhat při léčbě lipedému.

INVERZNÍ POZICE

Inverzní pozice těla napomáhají zvrátit účinky gravitace. Mezi tyto pozice patří například pozice pluhu (halásana), stoj na ramenou (sarvangásana) či stoj na hlavě (sirsásana).

30 denní VÝZVA

1 5.000 kroků	2 5.000 kroků	3 5.000 kroků	4 5.000 kroků	5 RELAX
6 6.000 kroků	7 6.000 kroků	8 6.000 kroků	9 6.000 kroků	10 RELAX
11 7.000 kroků	12 7.000 kroků	13 7.000 kroků	14 7.000 kroků	15 RELAX
16 8.000 kroků	17 8.000 kroků	18 8.000 kroků	19 8.000 kroků	20 RELAX
21 9.000 kroků	22 9.000 kroků	23 9.000 kroků	24 9.000 kroků	25 RELAX
26 10.000 kroků	27 10.000 kroků	28 10.000 kroků	29 10.000 kroků	30 RELAX

Začněte s cílem ujít 5 000 kroků denně po dobu jednoho týdne. Poté každý týden přidejte dalších 1 000 kroků, až se dostanete na 10 000 kroků denně.

Nezapomeňte si dopřát jeden den odpočinku a podělit se s námi o své pokroky!



Nezapomeňte
sdílet

Xanthia



Když jsem vyrůstala v Austrálii, panovaly tam velmi přísné ideály krásy – za krásnou byla považována především štíhlá postava. Do svých 12 let jsem byla poměrně hubené dítě, ale pak se mi začala neustále zvětšovat stehna, až si lidé všímali mé postavy a říkali, že vypadá „nenormálně“.

Začaly se mi tvořit modřiny a bolely mě nohy, ale myslela jsem si, že je to normální a že to zažívá každý. V médiích jsem nikdy neviděla nikoho s postavou podobnou té mé, a tak jsem vyrůstala s pocitem, že je moje tělo prostě „divné“.

V roce 2019 jsem zhubla 50 kg a svůj příběh jsem sdílela na internetu, kde zaujal miliony lidí. Během jednoho roku jsem na TikToku získala více než 250 000 sledujících. Začala jsem dostávat komentáře od lidí, kteří se mě ptali, jestli netrpím lipedémem.

Přiznám se, když vám lidé začnou říkat, že možná trpíte chronickým onemocněním, není snadné se s tím vyrovnat. V červnu 2021 jsem se nakonec rozhodla podstoupit vyšetření. Diagnóza potvrdila lipedém ve 2., přechodně až 3. stadiu.

Dnes si přeji, abych vyhledala pomoc dříve. Mohla jsem se včas dozvědět, jak o své zdraví pečovat a jak zpomalit postup onemocnění. Jenže jsem měla strach.

Po stanovení diagnózy jsem potřebovala asi měsíc, než jsem se s ní dokázala vyrovnat a svěřila se rodině i přátelům. Podstoupila jsem také několik dalších vyšetření, aby lékaři vyloučili další zdravotní potíže související s lipedémem. Bylo to pro mě velmi náročné období a psychicky jsem se cítila na dně.

Zároveň pro mě byla diagnóza určitým vysvobozením. Konečně jsem věděla, že za své potíže s hubnutím nemohu, a získala jsem informace i nástroje, které mi pomáhají o lipedém správně pečovat. Abych své onemocnění udržela pod kontrolou, pravidelně podstupuji manuální lymfodrenáž, zůstávám aktivní, dodržuji protizánětlivou stravu a přes den nosím kompresní punčochové kalhoty.

Pokud bych měla ostatním něco poradit, pak je to jediné – postupujte krok za krokem. Nemusíte zavést všechna konzervativní opatření najednou. Začněte pomalu a postupně přidávejte další změny. Je to velká změna životního stylu a může být náročné zvládnout všechno najednou.

Cara



MŮJ PŘÍBĚH

„V roce 2008 mi byla konečně stanovena diagnóza lymfedému dolních končetin a začala jsem nosit kompresní podkolenky šité na míru s plochým pletením. Zpočátku jsem je nesnášela. Připadala jsem si příliš mladá na to, abych je musela nosit. Trvalo mi nějakou dobu, než jsem si uvědomila, že se za ně nemusím stydět – jsou to jen pomůcka, která mi umožňuje žít naplno. Začala jsem je nosit jako součást svých outfitů a otevřeně o nich mluvit. Díky nim se moje nohy cítily lépe a podařilo se zastavit postup onemocnění. A to je to nejdůležitější.“

„V roce 2019 mi bylo doporučeno vyzkoušet kompresní legíny na lippedém – jak pro rekonvalescenci po operaci, tak pro každodenní nošení. Zpočátku jsem byla trochu skeptická, protože bandážování mi při lippedému nikdy nepřineslo úlevu. Přesto jsem se rozhodla zjistit si o kompresních legínách více. Mile mě překvapilo, jak příjemně se v nich moje nohy cítily hned od prvního obléknutí. Měly nižší kompresní třídu než moje kompresní pomůcky na lymfedém, takže jsem se v nich necítila příliš stažená.“

„Měla jsem pocit, že moje nohy drží lépe pohromadě. Jako by komprese jemně zpevnila bolestivé tukové uzlíky, takže se při každém pohybu tolik nehýbaly. Brzy jsem si všimla, že se každodenní bolest i citlivost výrazně zmírnily. Kompresní oděvy mohou být skvělou nechirurgickou pomůckou, která vám pomůže získat nad onemocněním větší kontrolu. Podporují odtok tekutin, zlepšují lymfatickou i žilní cirkulaci a mohou zpomalit postup onemocnění.“



12

Kapitola

3

Kompresní prádlo

Tipy

Jak se změřit?



A pregnant woman with long brown hair tied back, wearing a black swimsuit with white polka dots, stands in profile against a blurred background of green foliage. A white rectangular box is superimposed over the center of the image, containing text.

Kompresní terapie je důležitou
součástí léčby lipedému.
V této kapitole se dozvíte
o výhodách komprese
a o tom, jak si vybrat ideální
kompresní prádlo.

Kompresní terapie

HRDÉ ŽENY s lipedémem nosí kompresní bandáže od LIPOELASTIC

Kompresní oděvy jsou jednou z nejdůležitějších součástí léčby lipedému a pooperační péče po liposuci.

Jaké jsou výhody komprese?



KOMPRESSE POMÁHA:

- ✓ Zmírňuje bolest a nepříjemné pocity
- ✓ Poskytuje oporu tkáním
- ✓ Zlepšuje mobilitu
- ✓ Podporuje krevní oběh

VÝHODY KOMPRESSE PO LIPOSUKCI:

- ✓ Urychluje proces hojení
- ✓ Pomáhá tvarovat operovanou oblast těla
- ✓ Zmírňuje bolest, otoky a modřiny
- ✓ Pomáhá předcházet deformacím



MÁTE OTÁZKY?

MÁTE DOTAZY, KTERÉ SE TÝKAJÍ SPRÁVNÉ PÉČE O KOMPRESNÍ BANDÁŽE?
KONTAKTUJTE NÁS E-MAILEM NEBO TELEFONICKY!

Kompresní prádlo

KOMPRESNÍ POOPERAČNÍ KALHOTOVÁ BANDÁŽ

Kompresní terapie je klíčovou součástí léčby lipedému i rekonvalescence po liposukci. Správně zvolený kompresní oděv podporuje hojení, pomáhá tvarovat operovanou oblast a zmírňuje otoky i tvorbu modřin už od prvních dnů po operaci.



- Graduovaná komprese
- Variabilní nastavení kompresní bandáže se zapínáním
- Překrytí nártu
- Hygienický otvor v rozkroku pro komfortní používání
- Dostupné ve dvou střížích - Low (nízký pas) a High (vysoký pas)
- Kompresní třída II



VBfLg Variant



TBfLg Variant

Kompresní prádlo

Kompresní pooperační pažní návleky

Lipedém i liposukce často postihují také horní končetiny. Tyto kompresní oděvy jsou navrženy speciálně pro pooperační podporu paží, podpaží, předloktí a horní části zad.



MTf smooth Comfort

Kompresní vesta se speciální fixací
přes palec



Apf Variant

Kompresní pažní návleky
se speciálním fixací přes palec

Nezapomeňte na péči o jizvy

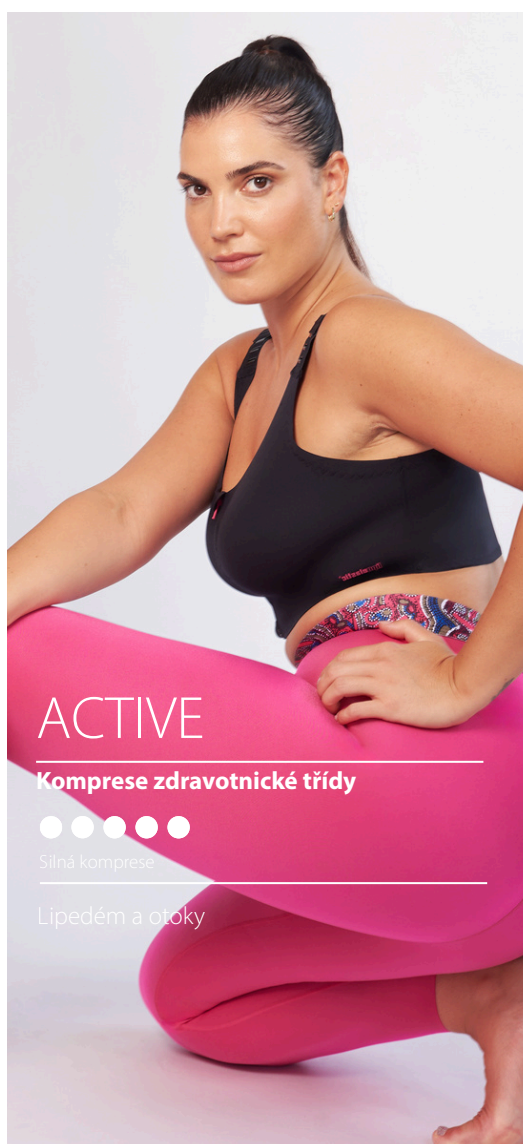
Silikonový gel na jizvy
Pomáhá zlepšit vzhled jizev



Kompresní legíny pro každou příležitost

Tři modely, jedno řešení: pohodlí pro vaše nohy

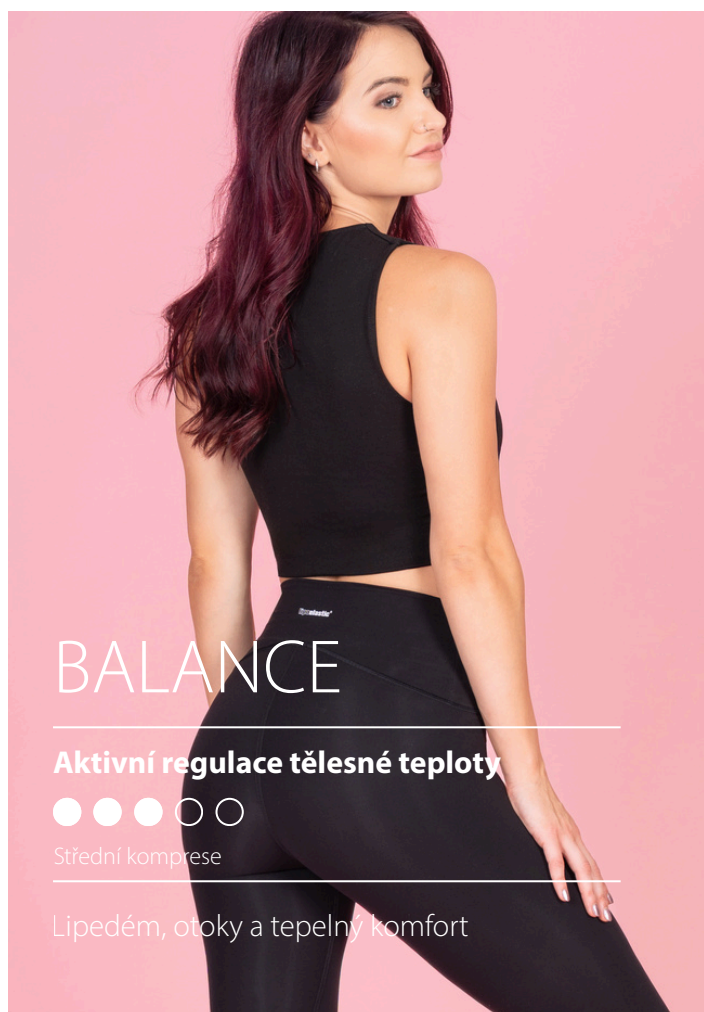
Od lehké komprese pro každodenní nošení až po vyšší podporu po rekonvalescenci – každý den i každé tělo mají jiné potřeby. Proto jsme vytvořili kolekci, ze které si vybere každý. Ať už se rozhodujete podle své rutiny péče o pokožku, preferované technologie (graduovaná komprese, 3D masážní struktura, termoregulace nebo FIR), nebo podle střihu a výšky pasu, který vám nejlépe vyhovuje, vždy najdete legíny LIPOELASTIC přesně pro sebe.





...a k nim ještě dva další pro každou příležitost

Víme, že kompresní terapie je při lipedému součástí každého dne. Proto jsme vedle modelů s vyšší kompresí zařadili i varianty s lehčí kompresí – pro dny, kdy vaše nohy potřebují trochu ulevit.



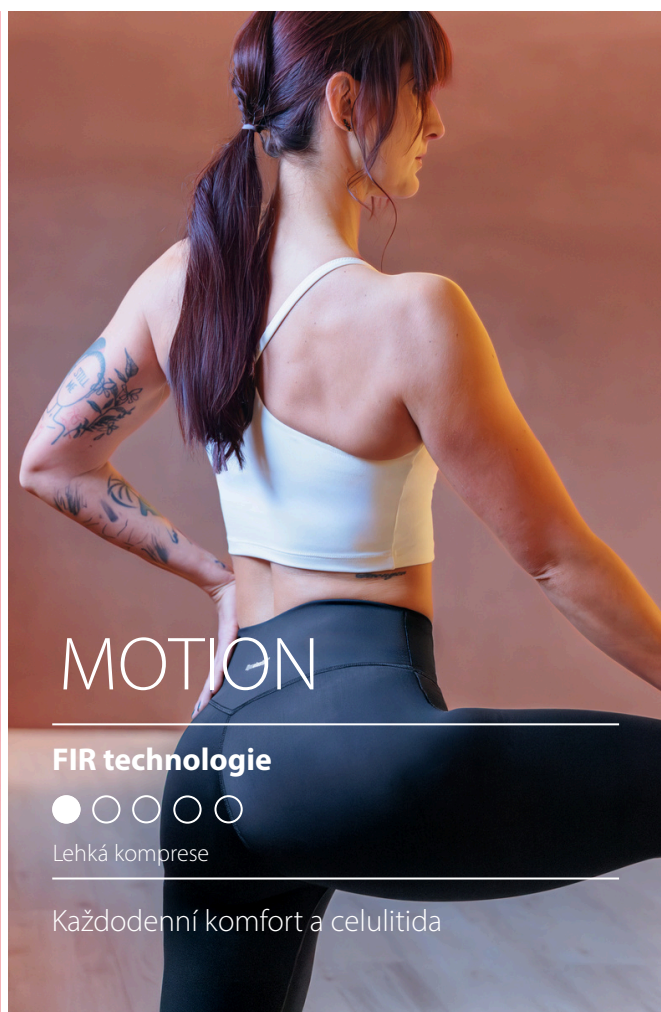
BALANCE

Aktivní regulace tělesné teploty

● ● ● ○ ○

Střední komprese

Lipedém, otoky a tepelný komfort



MOTION

FIR technologie

● ○ ○ ○ ○

Lehká komprese

Každodenní komfort a celulitida

Doplňte svou péči

Doplňky

Správné doplňky usnadňují každodenní nošení kompresního prádla. Pomáhají s jeho pohodlnějším oblékáním a přizpůsobují padnutí oděvu měnícím se potřebám těla během rekonvalescence.



LIPO slide

napomáhá ke snadnějšímu obléknutí kalhotových bandáží



LIPO extend

doplnek, který zvětšuje obvod oděvu v pase nebo přes boky



LIPO extend AP

prodlužovací zapínání na háčky a očka, které rozšiřuje obvod

Doplňek stravy

Peptidy
mořského
kolagenu

Kyselina
hyaluronová

Zinek &
Selen

Vitamin C

Železo
& Měď

Magnézium



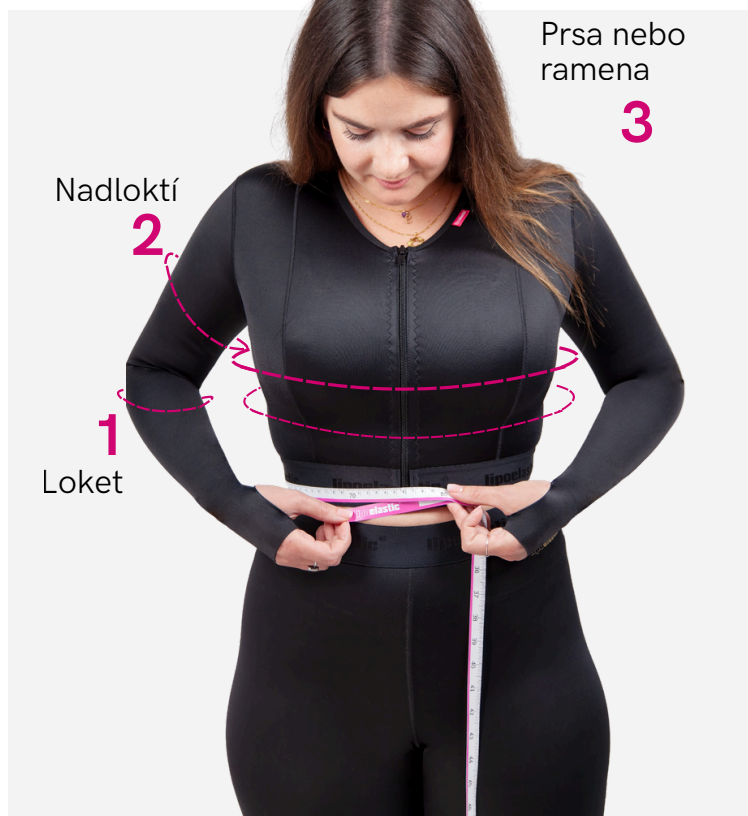
LIPOELASTIC COLLAGEN

Vaše každodenní dávka
vitality a krásy

Jak se správně změřit?

- ✓ Měřte se bez oblečení
- ✓ Měřte se ve stoje
- ✓ Metr těsně obepněte okolo oblasti, kterou chcete měřit
- ✓ Zapiště si své míry
- ✓ Zopakujte měření pro maximální správnost
- ✓ Možnost výroby na míru pro pacienty, jejichž míry neodpovídají standardní velikostní tabulce nebo se nacházejí mezi dvěma velikostmi

Kompresní pažní návleky



Kalhotové bandáže



Jak správně pečovat o bandáže

Jak prát a sušit kompresní bandáže?

2x Kupte si alespoň dva kusy bandáží na převlečení. To zaručí nepřetržitou kompresi - jeden nosíte, druhý perete



Použijte jemný prací prostředek a prací sáček



Bandáže nežehlete



Nepoužívejte aviváž ani agresivní prací prostředky



Bandáže nesusíte v sušičce ani na topení



Bandáže perete maximálně na 30 stupňů na jemný program



**JEDEN
KUS
NESTAČÍ**

1 nosíte

1 perete

20

4

Kapitola

Duševní pohoda

Vaše pocity

Děkujeme



Lipedém má výrazný dopad na každodenní život pacientů a přibližně 85 % z nich uvádí, že ovlivňuje i jejich duševní zdraví. Proto jsme připravili několik jednoduchých tipů, které vám mohou pomoci pečovat o duševní pohodu.

TIPY

jak pečovat o své duševní zdraví

Spojte se s ostatními lidmi s lipedémem:

Na lipedém nemusíte být sami. Sdílejte tipy, doporučení i osobní zkušenosti s dalšími lidmi, kteří žijí s lipedémem. Inspiraci a podporu můžete najít na diskusních fórech, ve facebookových skupinách nebo na instagramových profilech věnovaných této problematice. Společně si můžete být vzájemnou oporou.

Meditace:

Meditace vám může pomoci odpoutat se od každodenních starostí a negativních myšlenek. Dechová cvičení přispívají ke zklidnění a relaxaci.

Psaní deníku:

Zapište si své myšlenky a starosti. Co vám dělá radost? Jaké výzvy právě zvládáte? Psát můžete o čemkoli. P. S. V našem e-booku najdete stránky, kam si můžete zapisovat své myšlenky. Nebojte se je využít.

Pohyb:

Pohyb může být skvělou podporou duševní pohody. Nemusíte podávat sportovní výkony – důležité je najít aktivitu, která vás baví, a pravidelně se jí věnovat. Co třeba plavání, cvičení s hula hoop obručí nebo dlouhé procházky lesem?

Sebeláska:

Jste skvělí takoví, jací jste. Nesrovnávejte se s ostatními a dopřejte si laskavost vůči sobě samým. Vaše tělo, vaše osobnost i váš pohled na svět jsou jedinečné. Važte si své jedinečnosti.

Vy jste nejdůležitější:

Lipedém je součástí vašeho života, ale nemusí určovat vše, co děláte. Naslouchejte svým potřebám. Věnujte se činnostem, které vám přinášejí radost, a dopřejte si to, co vám dělá dobře. Je v pořádku občas na chvíli přestat myslet na léčbu, stravování i každodenní výzvy spojené s lipedémem.

Síla pozitivního myšlení

Afirmace jsou pozitivní výroky, které vám mohou pomoci zpochybnit negativní myšlenky a postupně je překonávat. Pokud je budete pravidelně opakovat a uvěříte jim, mohou podpořit pozitivní změny ve vašem životě.

Napište si pět pozitivních výroků a každý den je nahlas vyslovte.

Tip: Napište si své afirmace na malé lístečky a rozmístěte je po domě. Budete je mít stále na očích a snáze se stanou součástí vašeho každodenního života.

Moje afirmace:

- 1 *Jsem #lipedemahero*
- 2
- 3
- 4
- 5



This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Sdílet znamená pečovat

Vaše fáze

☐

fáze 1

☐

fáze 2

☐

fáze 3

Kdy vám byla
stanovena diagnóza?

Co je vaše motivace?

Popište lipedém 3 slovy

Co je největší výzvou ve
vašem každodenním
životě?

Jak lipedém změnil váš život?

Co jste se naučili
od ostatních hrdých
žen s lipedémem?



Nezapomeňte
sdílet

Speciální dárek

100%

SLEVOVÝ KÓD:

LIPEDEMBOOK

*PLATÍ PRO VŠECHNY PRODUKTY NA E-SHOPU

Děkujeme!

že s námi šíříte
povědomí o lippedému



www.lipoelastic.cz

[@lipoelastic_cz](https://www.instagram.com/lipoelastic_cz)

[#lipedemahero](https://www.tiktok.com/tag/lipedemahero)