



# LIPEDEMA

**EZ DA**

# GIZENTASUNA



# AGADELPRISE

Gipuzkoako Linfedema primario edo sekundarioak,  
Lipedemak eta Flebedemak erasandakoen Elkarteak

TXARA I Zarategi pasealekua, 100 Donostia-San Sebastian  
Telefona +34 601 982 584  
agadelprise@gmail.com  
www.agadelprise.com



## Zer da Lipedema?

Gantz-ehunaren gaixotasun kroniko eta mingarria da. Gantz patologikoa metatzen da, gehienetan gorputzaren behealdean, hanketan eta aldaketan, neurritz kanpo; baina besoei ere eragin diezaike.

**Lipedemak ez die dietei erantzuten, ezta ariketari ere; herentziazkoa da, normalean simetrikoa da, eta, hormona-osagaia duenez, ia emakumeei bakarrik eragiten die.**

## AGADELPRISEren helburuak:

**AGADELPRISE** irabazi asmorik gabeko elkarte da, Gipuzkoan sortua 2013an, patologia linfatikoa dituzten pertsonen eta haien senideen estaldura, informazioa eta aholkularitza eskaintzeko. Gure helburu nagusia da **LINFEDEMA eta LIPEDEMA ezagutzera ematea**, eta herritarrak sentsibilizatzea haien prebentzioa, diagnostikoa eta tratamendua errazteko.

**Eskura ditugun baliabide sozialak eta pertsonalak eskaintzea**, esperientziak partekatzea, ohitura eta jarduera osasungarriak sustatzea eta garatzea, laguntza ematea, kudeaketa sanitarioa, administratiboa, juridikoa, etab. **Beste elkarte batzuekin batera lan egitea**, erakunde publiko eta pribatuetara, sektoreko profesionalengana eta administrazio- eta osasun-organismoetara iristea lortzeko, **Linfedema eta Lipedemako UNITATEAK sortzeko beharraz** kontzientziatzeko, eta, hartara, gaixotasuna ez ezik, behar sozial guztiak eta psikologikoak ere tratatzeko.

**Desgaitasuna, laguntza ekonomikoak eta lanpostuaren egokitzapenak aitortzea** eragindakoentzat.

**Gaixotasun horientzako sendabidea** edo behin betiko konponbidea **aurkitzeko ikerketa sustatzea.**

## Lipedemak badu sendabiderik?

**Lipedema kronikoa da, 4 mota eta gradu bat baino gehiago daude, ez du tratamendu farmakologikorik. Sintomak murriztu eta mina arindu daiteke tratamendu kontserbatzaile egoki baten bidez. Tratamendu kontserbatzailea:**

**konpresio-jantziak** funtsezkoak dira hantura kontrolatzeko, zonaldean drainatze linfatikoa errazten dute eta gaixotasunaren aurrerapena kontrolatzen dute, mina, astuntasuna eta neke-sentsazioa murrizten dituzte. **Galtzerdiak neurritan egin behar dira ortopedia espezializatu batean. Ehun laukoak edo zirkularrekoak** izan daitezke, hainbat konpresio mota daude eta presio handiagoa egiten dute mugimenduan atsedenean baino.

- **Nutrizioa: lipedemak** ohiko dieta bati erantzuten ez dion arren, **antiinflamatorioa** oso lagungarria izan daiteke. Gomendagarria da lipedeman espezializatutako nutrizionistak bilatzea.
- **Ariketa:** ariketa fisikoa egitea funtsezkoa da lipedema duten pazienteentzat; ponpaketa eta zirkulazio-drainatzea errazten ditu, muskulu-indarra eta birika-gaitasuna areagotzen ditu eta, gainera, autoestimua errazten du. Ezinbestekoa da **ariketa konpresio-jantziekin egitea eta inpaktu handiko ariketa saihestea**. Ariketarik gomendagarrienak aquagym, martxa nordikoa, eliptikoa edo bizikleta, yoga eta pilates dira.
- **Eskuzko drainatze linfatikoa: DLMak** lipedemaren zati edematosoa murrizten du, sistemarik sakonenean tentsioa ezabatzen du, lipolinfedema bezalako konplikazioak saihesteko. **DLMak** min eta astuntasun sentsazioa murrizten du.

**Alternatibak:** kirurgia: **ehun adiposo disfuntzionala ezabatzea** datza (WAL bidezko liposukzioa, PAL... EZ-TRADIZIONALA). **Lipedeman ADITUA den zirujau batengana jo behar da beti.**

**Lipomesoplastia:** mikroaplikazio anitza, banaketa simetrikoarekin, medikazio injektagarrikoa, larruzalpeko ehun zelularreko geruzan. Lipedeman hobekuntza handia lortzen da, pisua eta bolumenta galtzen dira, mina eta zango hanpatuen sentsazioa gutxitzen dira.