

Beauty. Für alle, die mehr wollen.

€ 7,80

03  
2022

Home- vs. Profi-Treatments

# BEAUTY LIGHT

Im Augenschein

HABE ICH EIN  
LIPÖDEM?

# VDÄPC TRENDCHECK

#3 Body-Styling

Anti-Aging  
mit Wärme  
Ein Erfahrungs-  
bericht

Young & Tight

FAQS ZU LICHT-, LASER-  
& ENERGIEBASIERTEN  
TREATMENTS

ALLROUNDER RADIOFREQUENZ

HAUTSTRAFFUNG UND

FETTREDUKTION OHNE OP

# VERBESSERTE LEBENSQUALITÄT FÜR LIPÖDEM-BETROFFENE DURCH THERAPIEKOMBINATION

Neuer Stellenwert der Physiotherapie nach erfolgter Liposuktion

Im Kampf gegen Lipödem, das für Betroffene aufgrund der symmetrischen Vermehrung des Unterhautfettgewebes an Beinen, Gesäß und den Armen und weiteren betroffenen Arealen mit massiven Druck- und Spannungsschmerzen einhergeht, führen konservative Behandlungsmöglichkeiten meist nur zu einem temporären Erfolg. Die Fettabsaugung wird daher seit 2005 in den Leitlinien zum Lipödem empfohlen, um dauerhaft eine Verbesserung der Schmerzen und vor allem der Lebensqualität zu erreichen. „Damit sich die Haut nach der Liposuktion wieder bestmöglich zusammenziehen kann, sollte regel-



mäßig eine manuelle Lymphdrainage erfolgen“, empfiehlt Ortwin Szabo, Physiotherapeut bei LIPOCURA®. Die Physiotherapie nimmt demnach nicht nur vor, sondern auch nach der Liposuktion einen entscheidenden Stellenwert ein, um postoperativ den Behandlungserfolg bestmöglich zu unterstützen und dauerhaft eine Verbesserung des Aussehens und der ödembedingten Beschwerden zu erreichen. Folgende Maßnahmen spielen dabei eine entscheidende Rolle:

## PHYSIOTHERAPIE

„In den ersten sechs Wochen nach der Liposuktion sollte langsam mit leichten Bewegungsübungen begonnen werden“, rät Ortwin Szabo. „Anschließend können auch weitere Sporteinheiten hinzukommen, die das Gewebe nicht erschüttern, wie Schwimmen, Wassergymnastik, Pilates oder Yoga sowie Spaziergehen oder Walken. Auch zyklische Bewegungen wie Fahrradfahren sind zu empfehlen. Aber auch Dehnübungen auf speziellen Trampolinmodellen, wie von Bellicon, haben sich bewährt.“ Das Besondere am Trampolin: Das Sprungtuch ist anstelle von Federn mit Gummibändern befestigt und garantiert somit schmerzfreie Bewegungsabläufe. Schon allein das Schwingen darauf fördert nach nur zehn Minuten den Lymphfluss, sodass angestaute Flüssigkeit abtransportiert werden kann. Übungen reichen vom einfachen Hin und Her Wippen bis hin zum im Kreis gehen. Zusätzlich erhältliche T-Stangen, die am Trampolin befestigt werden, bieten Halt.

## MANUELLE LYMPHDRAINAGE

„Damit sich das Ergebnis der Fettabsaugung maximal entfalten kann, sollte so oft wie möglich eine manuelle Lymphdrainage durchgeführt werden“, empfiehlt Ortwin Szabo. Ziel dabei ist es, angestaute Lymph- und Gewebeflüssigkeit wieder in Bewegung zu bringen und über die Lymphbahnen dem Kreislauf zuzuführen. Dabei werden die betroffenen Stellen mit speziellen kreisenden Bewegungen massiert. Im Gegensatz zu herkömmlichen Massagen wird das

Gewebe dabei nicht „durchgeknetet“. Es werden vielmehr sanfte Bewegungen ohne Druck auf Lymphknoten und -bahnen sowie auf dem Gewebe ausgeführt. „Auf diese Weise können Schwellungen und gleichzeitig



auch eine mögliche Narbenbildung auf ein Minimum reduziert werden.“ Zusätzlich unterstützend können Bewegungsübungen wirken, die die Venenpumpe anregen. Ein mögliches Beispiel: Versen mehrmals hintereinander im Wechsel anheben und wieder ansetzen oder auch beide Hände im zügigen Tempo zu Fäusten ballen und anschließend wieder öffnen. Weiter ist es förderlich, Beine und Arme über der Herzhöhe zu lagern, um den Abtransport der Lymphflüssigkeit zu erleichtern. Wichtig ist, dass sich der Patient ausreichend bewegt und eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr sicherstellt, gekoppelt mit einer ausgewogenen Ernährung, um das Langzeitergebnis der Liposuktion bei Lipödem bestmöglich zu unterstützen.