



môj lippedém

BOOK

Všetko, čo chcete vedieť o lippedéme
E-book & denník

Obsah

- 01 Úvod
- 02 Čo je lipedém?
- 03 Štádiá lipedému
- 04 Mám lipedém?
- 05 Možnosti liečby
- 06 Strava a výživa
- 07 Kontrolný zoznam protizápalovej stravy
- 08 Cvičenie
- 09 30-dňová výzva
- 10 Osobné skúsenosti
- 11 Osobné skúsenosti
- 12 Osobné skúsenosti
- 13 Podel'te sa s nami o svoj príbeh
- 14 Kompresívna terapia
- 15 Kompresívne pančuchy a návleky
- 16 Kompresívne návleky na paže
- 17 Kompresívne legíny
- 18 Kompresívne legíny
- 19 Dopln'te svoju starostlivosť
- 20 Ako sa správne odmerať
- 21 Ako sa starať o kompresívne bandáže
- 22 Duševná pohoda
- 23 Sila pozitívnych myšlienok
- 24 Vaše myšlienky
- 25 Priestor pre vás
- 26 Ďakujeme





Kapitola

1

Čo je lipedém?

Štádiá

Liečba



Hlavnou myšlienkou tohto e-booku je vytvoriť pre vás váš vlastný virtuálny priestor, v ktorom nájdete všetky dôležité informácie o lipedéme na jednom mieste.

E-book obsahuje výživové tipy, osobné príbehy, odporúčania na cvičenie, základné informácie o lipedéme a množstvo ďalších zaujímavých tipov.

Na prázdne strany si môžete zapisovať svoje skúsenosti, osvedčené rady, tipy a triky a podeliť sa o ne s ďalšími ženami, ktoré tiež žijú s lipedémom. Nezabudnite sa zapojiť aj do 30-dňovej fitness výzvy!

Podme spoločne šíriť osvetu a urobme z lipedému tému, o ktorej sa bude hovoriť!

Ste #hrdazenaslipedemem!



Nezabudnite
zdieľať!

Keď uvidíte túto ikonu, urobte snímku obrazovky stránky, vyplňte ju, zdieľajte ju na sociálnych sieťach a označte @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 Slovak.

Dozviete sa, čo je lipedém a ako
ho rozpoznať. Predstavíme vám
najčastejšie príznaky, odporúčania
lekárov a možnosti liečby, ktoré
môžu pomôcť zmierniť prejavy
lipedému a zlepšiť kvalitu života.



Lipedém nie je obezita – je to ochorenie

- Lipedém je ochorenie, ktoré spôsobuje chronické ukladanie tukového tkaniva. Najčastejšie postihuje dolné a horné končatiny. Ruky a chodidlá však lipedém nepostihuje.
- Ochorenie postihuje takmer výlučne ženy. Jeho presná príčina zatiaľ nie je známa. Často sa však spája s dedičnosťou alebo hormonálnymi zmenami, ktoré sprevádzajú pubertu, tehotenstvo či menopauzu.
- Smutným faktom je, že diéty ani cvičenie nedokážu ochorenie vyliečiť ani zastaviť – môžu však pomôcť zmierniť jeho prejavy a spomaliť jeho progresiu.
- Ženy trpiace lipedémom často nie sú brané vážne – ani svojou rodinou, priateľmi či niektorými lekármi, ktorí ich liečia.
- Včasná liečba je veľmi dôležitá na spomalenie alebo zastavenie progresie lipedému. Včasná diagnostika môže mať významný vplyv na kvalitu života.



Nezabudnite
zdieľať!

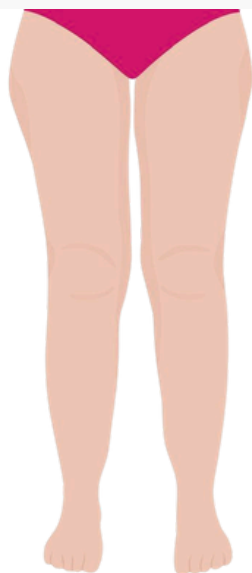
AKO STE ZISTILI, ŽE TRPÍTE LIPEDÉMOM?

3 štádiá lipedému

Lipedém sa môže u rôznych žien prejavovať a vyzeráť odlišne – líšia sa ním postihnuté časti tela aj štádium ochorenia. Vo všeobecnosti možno lipedém rozdeliť do troch štádií.

Štádium 1

Koža je prevažne hladká, na niektorých miestach možno pozorovať drobné priehlbiny. Väčšie stehná.



Štádium 2

Tuk sa abnormálne ukladá v oblasti paží a stehien. Priehlbiny a nerovnosti na pokožke. Bolesť



Štádium 3

Stvrdnuté tukové tkanivo. Výrazné priehlbiny na pokožke. Ovisnuté tukové laloky.



AKO VNÍMATE LIPEDÉM?



Nezabudnite
zdieľať!



Mám lipedém?

Existuje niekoľko príznakov, ktoré vám môžu napovedať, či máte lipedém. Prezrite si náš „kontrolný zoznam príznakov lipedému“ a urobte si rýchly test. Čím viac položiek v zozname označíte, tým je pravdepodobnejšie, že trpíte lipedémom.

*Tieto informácie majú iba orientačný charakter a nenahrádzajú lekársku diagnózu. Ak máte podozrenie, že trpíte lipedémom, obráťte sa na svojho všeobecného lekára alebo odborného špecialistu.

CHECKLIST

Pozorujete u seba tieto príznaky?

- ☐ Napriek diéte a cvičeniu nechudnete
- ☐ Horná časť tela je štíhlejšia ako dolná časť tela
- ☐ Ľahko sa vám tvoria modriny
- ☐ Bolestivé a opuchnuté nohy
- ☐ Opuchy nôh počas dňa
- ☐ Pocit ťažkých nôh
- ☐ Bolesť pri dotyku končatín
- ☐ Ruky a chodidlá nie sú postihnuté opuchmi
- ☐ Rovnaké problémy má aj vaša príbuzná – dedičnosť
- ☐ Bolesť nôh počas noci



Nezabudnite
zdieľať!

Liečba

Existujú rôzne prístupy k liečbe lipedému. Prečítajte si viac o najčastejších metódach liečby.

Konzervatívna terapia

Konzervatívna terapia je zameraná predovšetkým na zmiernenie zadržiavania tekutín a opätovnú stimuláciu toku lymfy. Výsledkom tejto liečby je zmenšenie opuchov nôh a rúk. Zmiernenie opuchov prináša ženám úľavu od bolesti a podporuje voľnosť pohybu.

Manuálna lymfodrenáž (MLD)

Táto metóda sa používa na zníženie opuchov. Postihnuté oblasti tela sa jemne masírujú s cieľom stimulovať tok lymfy. Pomáha zmenšovať objem postihnutých oblastí a zmierňovať bolesť.

Kompresívna terapia

Základom liečby je každodenné nosenie kompresívnych odevov. Kompresívne odevy vytvárajú na tkanivá primeraný tlak, ktorý pomáha zmierňovať bolesť a znižovať opuchy. Sú dostupné v rôznych typoch a vyhotoveniach podľa konkrétnej postihnutej oblasti tela.

Liposukcia

Konzervatívna liečba zvyčajne prináša iba krátkodobú úľavu od príznakov. Chirurgická liečba spočíva v odstránení abnormálne nahromadeného tukového tkaniva pomocou liposukcie. Aj po operácii sa odporúča naďalej nosiť kompresívne odevy, ktoré pomáhajú udržať dlhodobý výsledok.



Kapitola

2

Strava

Šport

Osobné príbehy

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 she is seen from the back in the foreground. The bathroom has white tiled walls and a light blue tiled floor. A potted plant is visible on the floor near the mirror.

V tejto kapitole nájdete odporúčania
týkajúce sa protizápalovej stravy,
pohybových aktivít podporujúcich
lymfatický systém a praktické tipy, ktoré
môžete zaradiť do svojho
každodenného života.



Strava

Strava zohráva pri liečbe lipedému kľúčovú úlohu – pomáha ovplyvňovať a zmierňovať opuchy, ktoré lipedém často sprevádzajú pri nevhodnom stravovaní.

V našom jedálničku sa často nachádzajú potraviny, ktoré podporujú zápalové procesy v organizme. Najčastejšie ide o cukry, lepok a priemyselne spracované potraviny.

Protizápalová strava zahŕňa potraviny bohaté na antioxidanty a je založená predovšetkým na čerstvom ovocí a zelenine.

Čo je protizápalová strava?

Dobrým príkladom je stredomorská strava. Vďaka dôrazu na rastlinné potraviny a zdravé tuky pomáha znižovať zápal v organizme a podporuje zdravie srdca a ciev.

Čo jesť



- paradajky
- olivový olej
- zelená listová zelenina
- orechy
- morské ryby
- ovocie

Čomu sa vyhnúť?



- rafinované sacharidy
- vyprážané jedlá
- červené mäso
- margarín
- sladené nápoje
- alkohol

Nákupný zoznam protizápalových potravín

☐

paradajky

☐

jablká

☐

tofu

☐

hnedá ryža

☐

ovsené vločky

☐

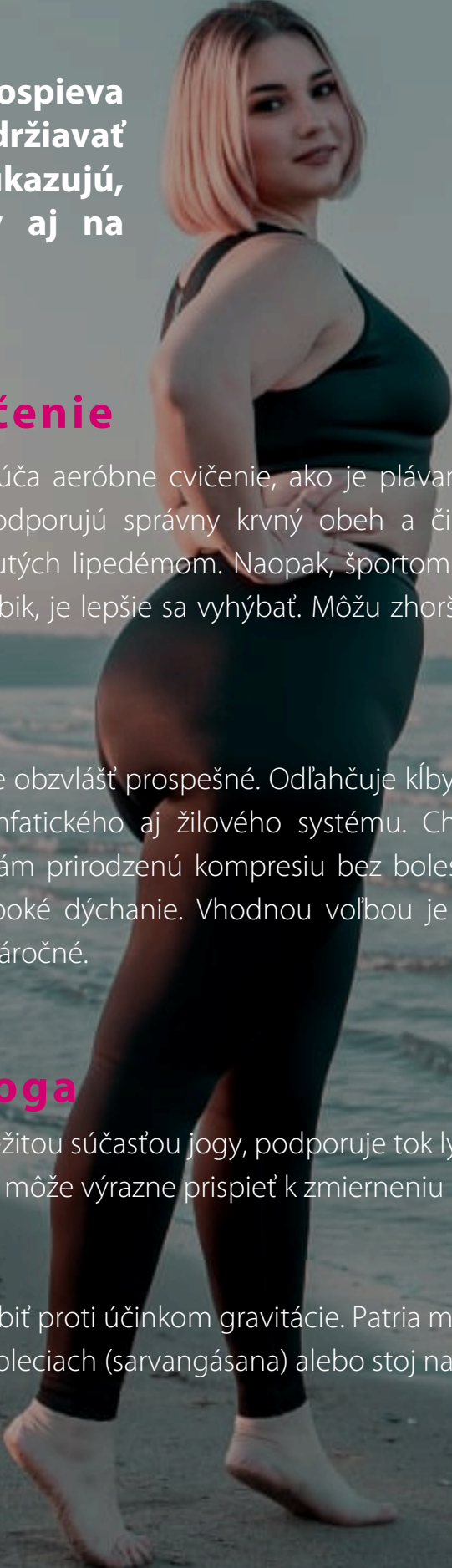
losos

☐☐☐☐

Nezabudnite
zdieľať!

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

Cvičenie



Každodenný pohyb prospieva každému. Pomáha udržiavať kĺby v pohybe a štúdie ukazujú, že má pozitívny vplyv aj na duševné zdravie.

01 Aeróbne cvičenie

Pri lipedéme sa dôrazne odporúča aeróbne cvičenie, ako je plávanie, jazda na bicykli alebo chôdza. Tieto aktivity podporujú správny krvný obeh a činnosť lymfatického systému v končatinách postihnutých lipedémom. Naopak, športom s vysokou záťažou, ako sú beh, step aerobik či aerobik, je lepšie sa vyhýbať. Môžu zhoršovať bolesť kĺbov a viesť k tvorbe modrín.

02 Plávanie

Cvičenie vo vode je pri lipedéme obzvlášť prospešné. Odľahčuje kĺby, zatiaľ čo tlak vody podporuje správnu funkciu lymfatického aj žilového systému. Chôdza vo vode po úroveň hrudníka poskytuje nohám prirodzenú kompresiu bez bolesti. Plávanie navyše posilňuje svaly a podporuje hlboké dýchanie. Vhodnou voľbou je najmä prsia, ktoré zapájajú celé telo a nie sú príliš náročné.

03 Lymfatická joga

Bránicové dýchanie, ktoré je dôležitou súčasťou jogy, podporuje tok lymfy z nôh a paží smerom k srdcu. Lymfatická joga môže výrazne prispieť k zmierneniu príznakov lipedému.

Inverzné pozície

Inverzné pozície pomáhajú pôsobiť proti účinkom gravitácie. Patria medzi ne napríklad pozícia pluhu (halásana), stoj na pleciah (sarvangásana) alebo stoj na hlave (širšásana).

30 dňová VÝZVA

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

Začnite s cieľom prejsť 5 000 krokov denne počas jedného týždňa. Potom každý týždeň pridajte ďalších 1 000 krokov, až sa dostanete na 10 000 krokov denne.

Nezabudnite si dopriať jeden deň odpočinku a podelte sa s nami o svoje pokroky!



Nezabudnite
zdieľať!



Hanča

MÔJ PRÍBEH

Volám sa Hanka a môj život je spätý s lipedémom. Ale začnime pekne od začiatku.

Lipedém je so mnou prakticky od puberty, vlastne od obdobia, keď som začala menštruovať. O svojom probléme som sa dozvedela až v novembri 2021.

Áno, takmer v štyridsiatich rokoch, čo je pomerne neskoro. Ale lepšie neskoro ako nikdy a aspoň už viem, s čím mám do činenia.

Celý život, odkedy si pamätám, som bojovala s váhou. Snažila som sa cvičiť, držať diéty a nenávidela som sa za to, že si nedokážem vypracovať a udržať peknú postavu, akú majú napríklad moje kamarátky.

A ako to už, žiaľ, býva, zažila som aj množstvo nepríjemných slov, nadávok, zosmiešňovania a pohrdania. To mi, samozrejme, uberalo zo sebavedomia a nakoniec som sama seba vnímala ako odpornú a škaredú.

Snažila som sa držať všemožné diéty a cvičiť. Bohužiaľ, výsledky boli na mojom tele viditeľné len minimálne alebo vôbec. A aj keď som niečo schudla, stále som mala silné stehná, zadok, „ovarové“ kolená a ruky zápasníčky. Vlastne som bola neustále na hojdačke – schudla som a pribrala, schudla som a pribrala a schudla. Čo je práve pri lipedéme najhoršie, pretože sa schudne normálny tuk, ale ten nesprávny nie, a keď priberieme, len sa naň nabalí ďalšia vrstva.

Áno, mala som (prečo používam slovo „mala“, k tomu sa ešte dostaneme) okolo seba vlastne 3 cm vrstvu tuku.

No a život plynul a ja som začala mať kŕče v nohách pri rýchlejšej chôdzi, pretože lipedém utláčal žily, ktoré boli nedostatočne okysličené. Bolesti boli čoraz silnejšie. Dostala som sa až do stavu, keď som pri chôdzi musela zastavovať a odpočívať. Vrtalo mi to hlavou, hovorila som si, že som predsa mladá na to, aby som mala také silné bolesti, ale že asi nie som dostatočne vyšportovaná, a preto to tak bolí. A tak som si išla kúpiť permanentku do fitka.

Lenže nič zásadné sa nedialo. Áno, nejaké to kilo išlo dole, ale to bolo všetko. Postupom času mi ručička na váhe začala ukazovať vždy o kúsok viac. Bola som zúfalá a jedla som čoraz menej.

Toho si už všimla moja kamarátka a pochopila, že asi niečo nie je v poriadku. Keďže lipedém poznala a bola si istá, že toto je presne môj problém, trpezlivo do mňa „hučala“ takmer rok. Spočiatku som si to nechcela pripustiť, pretože som si hovorila, že lipedém predsa nemôžem mať. Kamarátka však bola neústupná a stále mi tvrdila, že lipedém je určite môj problém. A tak som si začala zisťovať informácie a prvýkrát som si priznala, že toto ochorenie môže byť naozaj môj problém. Objednala som sa k pani doktorke – lymfologičke – a tá mi diagnózu lipedému potvrdila.

Začala som si zisťovať množstvo informácií a zmenila som svoju životosprávu. Prestala som jesť lepok a úplne som vyradila mliečne výrobky (moje jedenie nízkotučných jogurtov a syrov bolo úplne nesprávne), začala som cvičiť jogu namiesto posilňovania, ktorým som si paradoxne ešte viac ubližovala. Začala som chodiť plávať a prestala som si vyčítať a trápiť samu seba slovom NESCHOPNÁ. Veď moje telo dalo život dvom krásnym deťom. A v mojom prípade ma od detstva chránilo pred silným stresom.

Teraz mám za sebou dve veľkoobjemové liposukcie nôh a rúk. Pri nich sa odsalo čo najviac z tej 3 cm vrstvy tuku. Tri mesiace som nosila pooperačné kompresné prádlo a kompresné legíny stále nosím v práci alebo pri športe.

Tieto operácie boli síce náročné, ale veľmi mi pomohli – nielen fyzicky od bolesti, ale aj psychicky. Napriek tomu ešte nemám vyhraté. Lipedém je celoživotné ochorenie. Musím tomu prispôbiť svoj život, stále dodržiavať správnu životosprávu a dávať si na seba pozor.

Veľkoobjemovú liposukciu nevnímam ako koniec lipedému, ale naopak ako odrazový mostík. Moje telo nikdy nebude štíhle a pevné, ale budem robiť všetko pre to, aby bolo ľahšie a aby som sa cítila dobre. Taká som ja a moje telo – nedokonalé, ale silné a milujúce.

A close-up portrait of a woman with long, straight, reddish-brown hair. She has light green eyes, thin eyebrows, and is wearing bright pink lipstick. She is looking directly at the camera with a neutral expression. She is wearing a teal-colored top with white polka dots. The background is a textured, light brown fabric.

Míša

MÔJ PRÍBEH

Volám sa Miša, mám 32 rokov a som mamičkou dvoch malých detí. Celý život bojujem s „tučnými“ nohami. Už od detstva som nepatrila medzi chudé dievčatá. Spočiatku som bola také to milé bacuľaté dievča, na hodinách telesnej výchovy si ma vždy vybrali medzi poslednými, pretože „tá je tučná a tú nechcem do družstva“.

Komplex mi zostal až do dospelosti. Často nemám odvahu vojsť do nejakého butiku s oblečením. Bojím sa, že modelka, ktorá stojí za pultom, sa na mňa bude pozeráť cez prsty a hovoriť si, čo tu tá tučná ženská chce. Alebo mi bude ponúkať nadmerné veľkosti.

Ako dieťa som chodila na krúžok športového potápania, žiadna zásadná zmena vo vzhľade postavy sa však nekonala, postava bola len pevnejšia.

Potom prišla puberta a získavanie ženských tvarov. A teda ďalší boj v mojej hlave s vlastnou postavou. Vtedy som už mala boky a zadok – klasickú postavu typu hruška. Nasledovali pokusy o rôzne diéty, zmeny stravovania a cvičenie. Opäť bez úspechu, ale stále to bolo v poriadku, problém bol najmä v mojej hlave.

Okolo 17. roku som začala užívať hormonálnu antikoncepciu a vtedy sa začal problém. Nohy, najmä stehná, som začala mať ešte mohutnejšie a celulitída sa zhoršovala. V 19 rokoch mi diagnostikovali zníženú funkciu štítnej žľazy a začal sa dlhý boj s vhodnou liečbou. Napriek správne dávkovaniu liekov mi stále nebolo dobre a počas pol roka som pribrala 10 kg. A, samozrejme, najmä do nôh.

V 23 rokoch som otehotnela a pribrala približne 12 kg – tie išli našťastie rýchlo dole.

Medzitým som sa začala pravidelne venovať behu. Každý druhý deň som zvládla odbehnúť 5 – 7 km, a keď bolo viac času, aj dlhšie trasy.

Vtedy sa mi podarilo trochu schudnúť, ale nebolo to nič výrazné. Boky trochu stratili na objeme, no nohy zostávali stále mohutné. Hlavne nemám poriadne viditeľné kolená, pretože sa mi tam ukladá tuk, takže krátke sukne a šortky u mňa neprichádzajú do úvahy.

Po piatich rokoch som znovu otehotnela, ale tentoraz som pribrala viac ako 20 kg. Po pôrode mi zostalo 8 kg navyše, ktorých som sa až donedávna nevedela zbaviť.

Pred rokom som začala navštevovať nutričnú poradňu v nemocnici. Vďaka radám, ktoré som tam dostala, sa mi podarilo schudnúť 12 kg a dostať sa na váhu, ktorú som mala pred pôrodom. Počas chudnutia som si robila fotografie. Rozdiely boli viditeľné všade na tele, len nohy zostávali prakticky bez zmeny.

Raz som nabrala odvahu a zverejnila svoje fotografie v skupine o chudnutí. Jedna pani ma tam v komentári priviedla na myšlienku, že by som mohla trpieť lipedémom. Dovtedy som vôbec netušila, že takéto ochorenie existuje. Začala som si zisťovať a vyhľadávať informácie o tomto ochorení aj o možnostiach jeho liečby. Prezerala som si fotografie ľudí s týmto ochorením a na niekoľkých z nich som akoby videla svoje vlastné nohy.

V okolí svojho bydliska som si našla lymfologickú ambulanciu, kde mi dali žiadanku na cievne vyšetrenie. Termín mám o tri mesiace. Ak všetko dopadne dobre, budem chodiť na lymfatické masáže.

Už v minulosti mi diagnostikovali žilovú nedostatočnosť a ako jediné riešenie mi bola ponúknutá operácia, do ktorej sa mi nechcelo. Už aj tak sa mi moje nohy nepáčia a nechcem ich mať ešte navyše zjazvené. To, že sa mi neustále tvoria modriny, nohy mi opúchajú, bolia ma a hlavne z nich nedokážem schudnúť, však už nikto neriešil. Tak dúfam, že sa konečne pohnú ľady a po toľkých rokoch sa mi aspoň trochu uľaví.



Petra

MÔJ PRÍBEH

Lipedém mám diagnostikovaný pomerne krátko, ale cesta k diagnóze bola veľmi dlhá. Nie každý lekár má totiž s lipedémom skúsenosti, a tak som sa dosť často stretávala s neochotou a názorom, že je predsa jasné, že ma budú bolieť nohy a budem mať opuchy, keď som tučná. Odjakživa, aspoň čo si pamätám, som mala postavu „krv a mlieko“. Povedala by som však, že po pôrode sa moje nohy a môj zdravotný stav začali zhoršovať.

Teraz mám nohy, a najmä stehná, naozaj obrovské a ochorenie začínam čoraz viac vnímať. Nielen fyzicky, ale aj psychicky. Je dosť náročné zohnať nohavice, ktoré mi budú sedieť. Nosím kompresné legíny od LIPOELASTIC a som spokojná.

Jediné, z čoho mám strach, je to, že ochorenie je dedičné z matky na dcéru. Mám doma jedno vytúžené dievčatko, ktoré sa venuje tancu, a bojím sa, že toto ochorenie bude mať tiež.

Okrem estetického hľadiska ma lipedém dosť obmedzuje aj fyzicky. Mám také bolesti, že nevydržím celý deň „fungovať“. Nevydržím dlho na nohách, takže je pre mňa dosť smutné, že sa v tomto ohľade nemôžem venovať dcére a dopriať jej dlhé výlety a prechádzky tak, ako by som si priala.

Chodím plávať, jazdím na bicykli a kolobežke, doma cvičím na orbitreku – keď to ide a bolesť dovolí, vyrážam na prechádzky s trekingovými palicami a do budúcnosti plánujem aj jogu.

Čo sa týka stravy, stravujem sa nízkosacharidovo, nejem žiadne cukry (ani ich „zdravé“ náhrady), žiadne ovocie.

Lipedém je pre mňa celoživotný boj, ale ja sa nevzdám.



Kapitola

3

Kompresívne prádlo

Tipy

Ako sa odmerať?

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. She is looking off to the side with a gentle smile. A white rectangular box is superimposed over the middle of the image, containing text in a light beige font.

Kompresívna terapia je dôležitou
súčasťou liečby lipedému. V tejto
kapitole sa dozviete viac o výhodách
kompresie a o tom, ako si vybrať
ideálne kompresívne prádlo.

Kompresívna terapia

#LipedemaHeroes nosia kompresívne bandáže od LIPOELASTIC. Kompresívne odevy sú jednou z najdôležitejších súčastí liečby lipedému a pooperačnej starostlivosti po liposukcii.

Aké sú výhody kompresie?



KOMPRESIA POMÁHA:

- ✓ Zmierňuje bolesť a nepríjemné pocity
- ✓ Poskytuje oporu tkanivám
- ✓ Zlepšuje pohyblivosť
- ✓ Podporuje krvný obeh

VÝHODY KOMPRESIE PO LIPOSUKCII:

- ✓ Urýchľuje proces hojenia
- ✓ Pomáha formovať operovanú oblasť tela
- ✓ Zmierňuje bolesť, opuchy a modriny
- ✓ Pomáha predchádzať deformáciám



MÁTE OTÁZKY?

Máte otázky týkajúce sa správnej starostlivosti o kompresívne bandáže? Kontaktujte nás e-mailom alebo telefonicky!

Kompresívne prádlo

KOMPRESÍVNA POOPERAČNÁ NOHAVICOVÁ BANDÁŽ

Kompresívna terapia je kľúčovou súčasťou liečby lipedému aj rekonvalescencie po liposukcii. Správne zvolený kompresívny odev podporuje hojenie, pomáha formovať operovanú oblasť a zmierňuje opuchy aj tvorbu modrín už od prvých dní po operácii.



- Gradovaná kompresia
- Variabilné nastavenie kompresívnej bandáže so zapínaním
- Prekrytie priehlavku
- Hygienický otvor v rozkroku pre pohodlné používanie
- Dostupné v dvoch strihoch – Low (nízky pás) a High (vysoký pás)
- Kompresná trieda II



VBfLg Variant



TBfLg Variant

Kompresívne prádlo

Kompresívne pooperačné návleky na paže

Lipedém aj liposukcia často postihujú aj horné končatiny. Tieto kompresívne odevy sú navrhnuté špeciálne na pooperačnú podporu paží, podpazušia, predlaktí a hornej časti chrbta.



MTf smooth Comfort

Kompresívna vesta so špeciálnou
fixáciou cez palec



Apf Variant

Kompresívne návleky na paže
so špeciálnou fixáciou cez palec

Nezabúdajte na starostlivosť o svoje jazvy

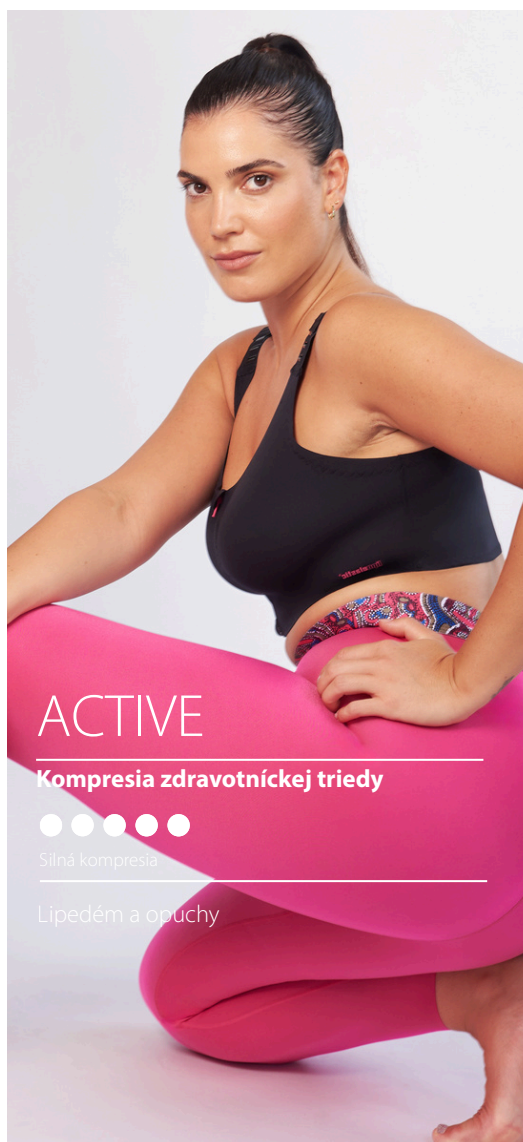
Silikónový gél na jazvy
Pomáha zlepšiť vzhľad jaziev



Kompresívne legíny na každú príležitosť

Tri modely, jedno riešenie: pohodlie pre vaše nohy

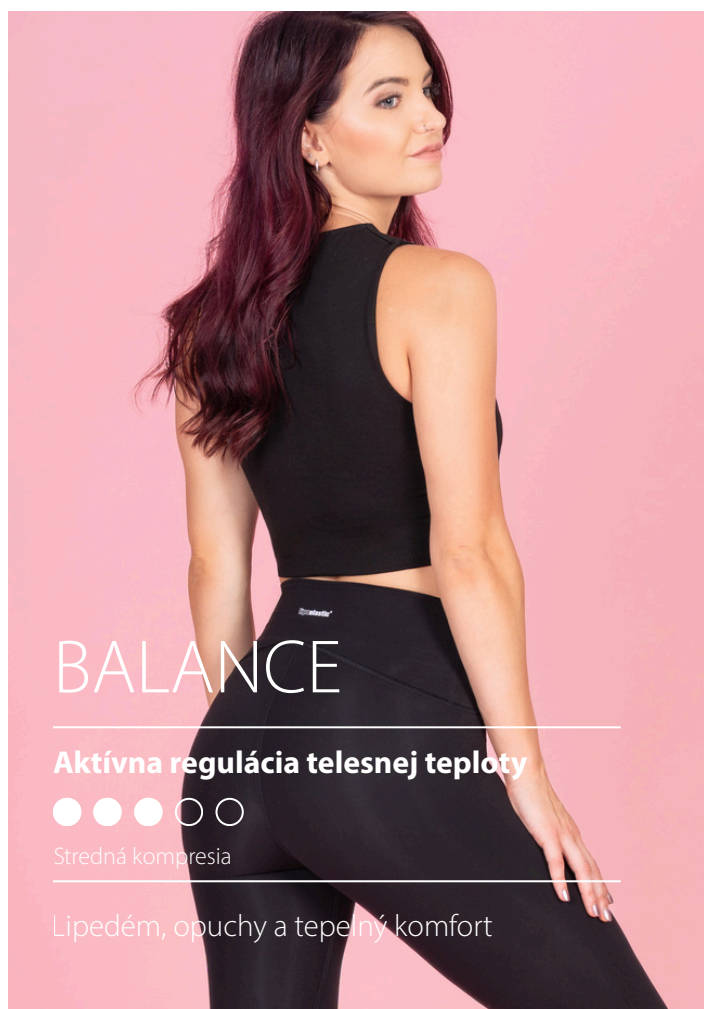
Od ľahkej kompresie na každodenné nosenie až po vyššiu podporu počas rekonvalescencie – každý deň aj každé telo majú iné potreby. Preto sme vytvorili kolekciu, z ktorej si vyberie každý. Či už sa rozhodujete podľa svojej rutiny starostlivosti o pokožku, preferovanej technológie (gradovaná kompresia, 3D masážna štruktúra, termoregulácia alebo FIR), alebo podľa strihu a výšky pásu, ktoré vám najviac vyhovujú, vždy nájdete legíny LIPOELASTIC presne pre seba.





...a k nim ešte dva ďalšie na každú príležitosť

Vieme, že kompresívna terapia je pri lipedéme súčasťou každého dňa. Preto sme popri modeloch s vyššou kompresiou zaradili aj varianty s ľahšou kompresiou – na dni, keď si vaše nohy potrebujú trochu oddýchnuť.



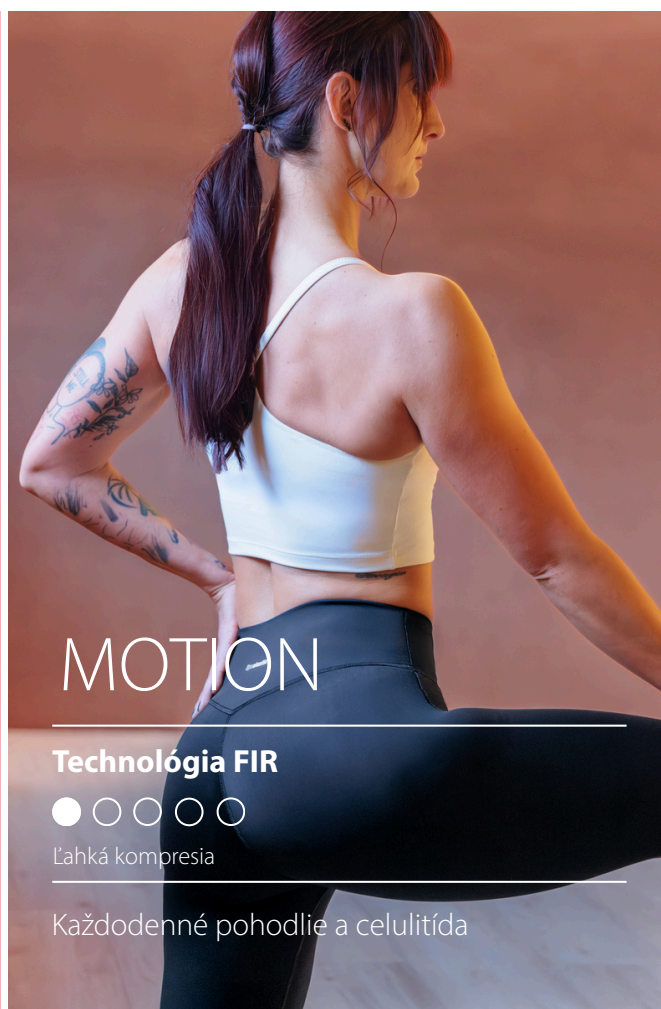
BALANCE

Aktívna regulácia telesnej teploty

● ● ● ○ ○

Stredná kompresia

Lipedém, opuchy a tepelný komfort



MOTION

Technológia FIR

● ○ ○ ○ ○

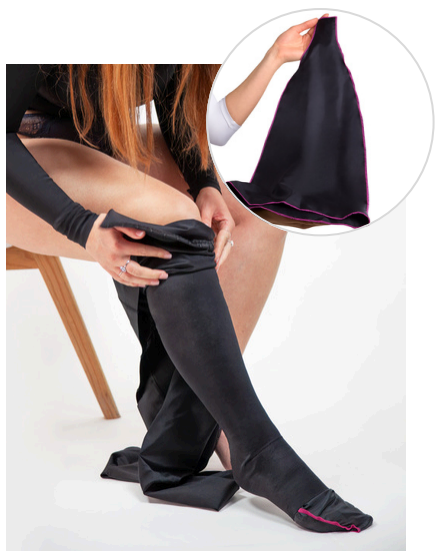
Ľahká kompresia

Každodenné pohodlie a celulitída

Doplňte svoju starostlivosť

Doplňky

Správne doplnky uľahčujú každodenné nosenie kompresívneho prádla. Pomáhajú s jeho pohodlnejším obliekaním a prispôsobujú jeho nosenie meniacim sa potrebám tela počas rekonvalescencie.



LIPOSLIDE

pomáha pri jednoduchšom obliekaní nohavicových bandáží



LIPO Extend

doplnok, ktorý zväčšuje obvod odevu v páse alebo cez boky



LIPO Extend AP

predlžovacie zapínanie na háčiky a očka, ktoré rozširuje obvod podprsenky

Výživový doplnok

Peptidy
z morského
kolagénu

Kyselina
hyaluronová

Zinok
& Selén

Vitamín C

Železo
& Meď

Magnézium



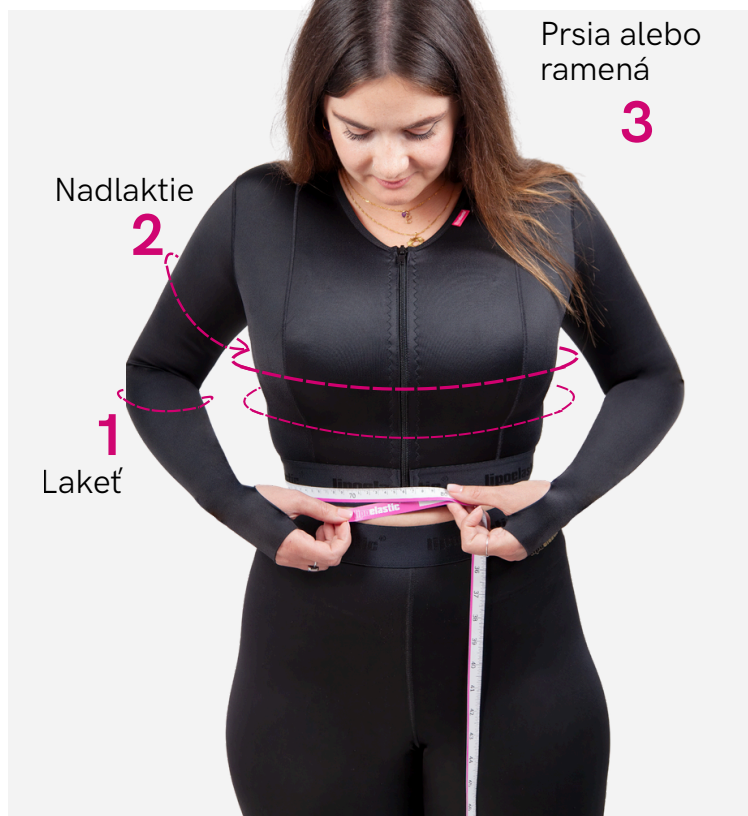
LIPOELASTIC COLLAGEN

Vaša každodenná dávka vitality a krásy

Ako sa správne odmerať?

- ✓ Merajte sa bez oblečenia
- ✓ Merajte sa v stoji
- ✓ Meter pevne obopnite okolo oblasti, ktorú chcete zmerať
- ✓ Zapíšte si svoje miery
- ✓ Meranie zopakujte, aby ste dosiahli čo najpresnejší výsledok
- ✓ Možnosť výroby na mieru pre pacientov, ktorých miery nezodpovedajú štandardnej veľkostnej tabuľke alebo sa nachádzajú medzi dvoma veľkosťami

Kompresívne návleky na paže



Kompresívne odevy na nohy



Ako sa správne starať o bandáže?

Ako prať a sušiť kompresívne bandáže?

2x Zaobstarajte si aspoň dva kusy bandáží na prezlečenie. Zabezpečíte tak nepretržitú kompresiu – jedny nosíte, druhé periete



Používajte jemný prací prostriedok a pracie vrečko



Bandáže nežehlite



Nepoužívajte aviváž ani agresívne pracie prostriedky



Bandáže nesusušte v sušičke ani na radiátore



Bandáže perte pri maximálnej teplote 30 °C na šetrnom programe



Jeden
kus
nestačí

1 na nosenie

1 na pranie

4

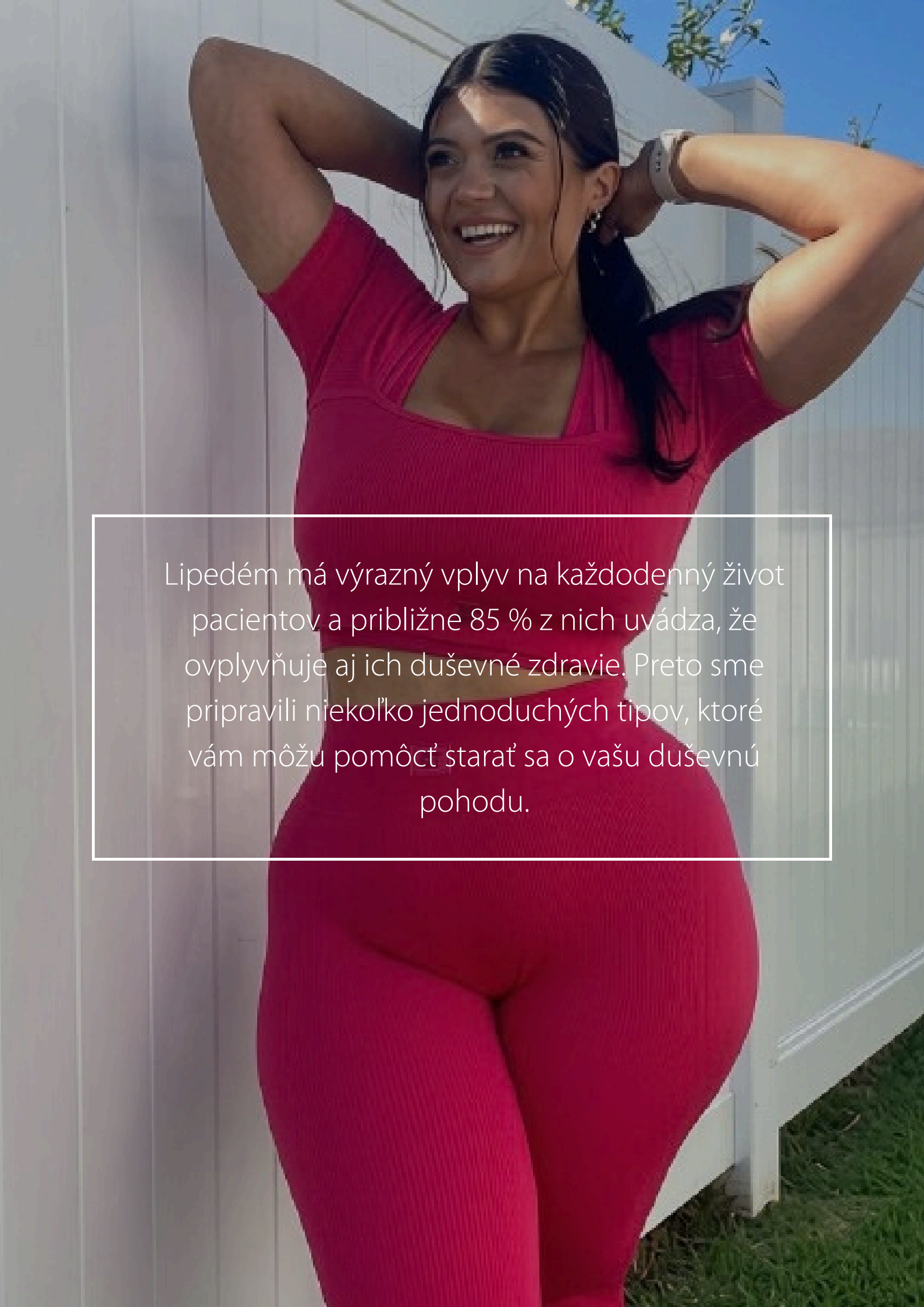
Kapitola

Duševná pohoda

Vaše pocity

Ďakujeme





Lipedém má výrazný vplyv na každodenný život pacientov a približne 85 % z nich uvádza, že ovplyvňuje aj ich duševné zdravie. Preto sme pripravili niekoľko jednoduchých tipov, ktoré vám môžu pomôcť starať sa o vašu duševnú pohodu.

Tipy

ako sa starať o svoje
duševné zdravie

Spojte sa s ďalšími ľuďmi s lipedémom:

Na lipedém nemusíte byť sami. Podelte sa o tipy, odporúčania aj osobné skúsenosti s ďalšími ľuďmi, ktorí žijú s lipedémom. Inšpiráciu a podporu môžete nájsť na diskusných fórach, vo facebookových skupinách alebo na instagramových profiloch venovaných tejto problematike. Spoločne si môžete byť navzájom oporou.

Meditácia:

Meditácia vám môže pomôcť odpútať sa od každodenných starostí a negatívnych myšlienok. Dychové cvičenia prispievajú k upokojeniu a relaxácii.

Písanie denníka:

Zapíšte si svoje myšlienky a starosti. Čo vám prináša radosť? Aké výzvy práve zvládajte? Písať môžete o čomkoľvek. P. S. V našom e-booku nájdete stránky, na ktoré si môžete zapisovať svoje myšlienky. Nebojte sa ich využiť.

Pohyb:

Pohyb môže byť skvelou podporou duševnej pohody. Nemusíte podávať športové výkony – dôležité je nájsť si aktivitu, ktorá vás baví, a pravidelne sa jej venovať. Čo tak plávanie, cvičenie s hula hoop obručou alebo dlhé prechádzky lesom?

Sebeláska:

Ste skvelí takí, akí ste. Neporovnávajte sa s ostatnými a doprajte si láskavosť voči sebe samým. Vaše telo, vaša osobnosť aj váš pohľad na svet sú jedinečné. Vážte si svoju jedinečnosť.

Vy ste najdôležitejší:

Lipedém je súčasťou vášho života, ale nemusí určovať všetko, čo robíte. Počúvajte svoje potreby. Venujte sa činnostiam, ktoré vám prinášajú radosť, a doprajte si to, pri čom sa cítite dobre. Je v poriadku občas na chvíľu prestať myslieť na liečbu, stravovanie aj každodenné výzvy spojené s lipedémom.

Sila pozitívneho myslenia

Afirmácie sú pozitívne výroky, ktoré vám môžu pomôcť spochybnit negatívne myšlienky a postupne ich prekonávať. Ak ich budete pravidelne opakovať a uveríte im, môžu podporiť pozitívne zmeny vo vašom živote.

Napíšte si päť pozitívnych výrokov a každý deň ich nahlas vyslovte.

Tip: Napíšte si svoje afirmácie na malé lístočky a rozmiestnite ich po dome. Budete ich mať stále na očiach a ľahšie sa stanú súčasťou vášho každodenného života.

Moje afirmácie:

- 1 Som #LipedemaHero
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

Sharing is caring

Vaše fázy

☐

fáza 1

☐

fáza 2

☐

fáza 3

Kedy vám stanovili
diagnózu?

Čo je vašou
motiváciou?

Opíšte lipedém tromi
slovami:

Čo je najväčšou výzvou
vo vašom každodennom
živote?

Ako lipedém zmenil
váš život?

Čo ste sa naučili od
ostatných hrdých žien
s lipedémom?



Nezabudnite
zdieľať!

Špeciálny darček

100%

ZĽAVOVÝ KÓD:

LIPEDEMBOOK

*PLATÍ PRE VŠETKY PRODUKTY V E-SHOPE

Ďakujeme

Šírte povedomie
s nami



www.lipoelastic.sk

[@lipoelastic_slovensko](https://www.facebook.com/lipoelastic_slovensko)

[@lipedem_cs](https://www.facebook.com/lipedem_cs)