



*lipedém*

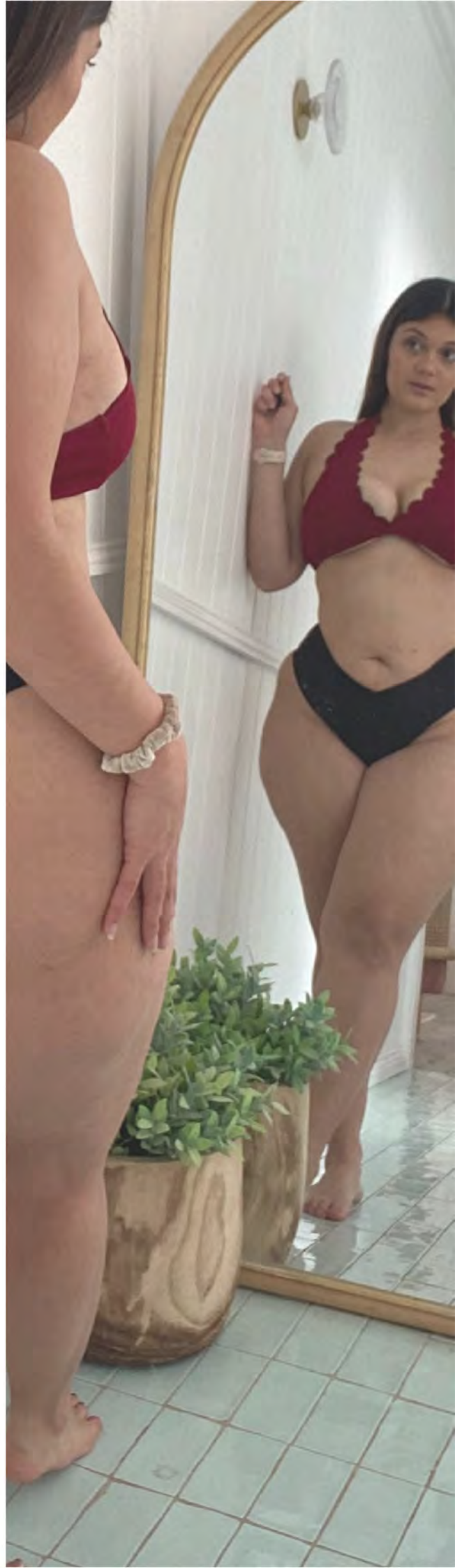
# BOOK

Vše, co jste chtěla vědět o lipedému  
E-book & deník

EST 2002  
**lipoelastic**<sup>®</sup>  
MEDICAL PRODUCTS

# Seznam *témat*

- 01 Úvod
- 02 Co je lipedém?
- 03 Fáze lipedému
- 04 Mám lipedém?
- 05 Možnosti léčby
- 06 Liposukce
- 07 Pracoviště zabývající se lipedémem
- 08 Strava a výživa
- 10 Cvičení
- 11 30denní výzva
- 12 Osobní zkušenosti
- 18 Sdílejte s námi svůj příběh
- 19 Kompresní terapie
- 21 Kompresní bandáže
- 23 Jak správně oblékat kompresní bandáže
- 24 Jak se starat o kompresní bandáže a správně se změřit?
- 25 ACTIVE leggings
- 26 Duševní pohoda
- 27 Online podpora
- 28 Síla pozitivního myšlení
- 29 Vaše myšlenky
- 30 Sdílet znamená pečovat
- 31 Děkujeme



A woman with dark, curly hair is sitting on a couch, reading a book. She is wearing a light-colored, textured cardigan over a dark top. The scene is lit with soft, warm light, creating a cozy atmosphere. The background is a plain, light-colored wall.

*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 vyfoťte ji. Pak ji nasdílejte na sociální síť s označením **@lipedem\_cz**.



# Co je to **lipedém** a jak ho poznat?

Přečtěte si tipy od lékařů  
a podívejte se, jaké symptomy  
lipedém provází. V poslední  
části této kapitoly najdete  
možné způsoby léčby lipedému.

Co je to lipedém?

# Lipedém není obezita - je to nemoc.

- Lipedém je nemoc, která způsobuje chronické ukládání tuku. Nejvíce postihuje dolní a horní končetiny.
- 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

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 a paže



### Fáze 2

- Tuk se abnormálně ukládá v pažích a stehnech
- Prohlubně a vybouleniny v kůži
- Bolest končetin



### Fáze 3

- Tuhý tuk
- Výrazné prohlubneniny v kůži
- Visící tukové pláty



JAK VNÍMÁTE LIPEDÉM?

---

---

---



Nezapomeňte  
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





# 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 bolestí 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

Při liposukčním zákroku dochází k odsátí tukových buněk zpod kůže. I po operaci se však pro trvalý výsledek doporučuje nosit kompresní oděvy.



# Liposukce

pomocí vodního paprsku

**Liposukce vodním paprskem** je mnoha lékaři považována za vhodnou liposukční metodu pro léčbu lipedému. Oproti tradiční liposukci umožňuje šetrnější odstranění tukových buněk. Tradiční liposukční přístroje využívají silné sací zařízení, které může poškodit okolní tkáň a cévy. Při liposukční metodě za pomoci vodního paprsku dochází k jemnému vstříkovaní vody do podkoží, což způsobuje uvolňování tukových buněk **bez poškození okolní tkáně**.

Přístroj pro liposukci vodním paprskem dokáže také lépe řídit množství tekutiny, která se používá během zákroku. Dle potřeb pacienta tak může být množství tekutiny během operace upravováno. **Tento benefit minimalizuje riziko komplikací spojených s liposukcí, jako je krvácení a otoky.**

Díky šetrnosti liposukce vodním paprskem je **podporována rychlejší rekonvalescence**. Menší poškození okolních tkání a použití menšího množství tekutiny, než u běžné liposukce, usnadňuje zotavení a pacienti jsou rychleji schopni vrátit se k běžným denním aktivitám.

# Pracoviště, kde můžete konzultovat či řešit léčbu lipedému:

- Prostějov, GIA clinic s.r.o.
- Praha, Premier Clinic
- Praha, Perfect Clinic s.r.o.
- Praha, Made by Juraj Payer
- Praha, Centrum preventivní medicíny - Prevence 2000 spol. s.r.o
- Ostrava, Alfa - dermatologie s.r.o.
- Plzeň, Aestea - Klinika estetické plastické chirurgie




# Kapitola 2

Strava

Sport

Osobní příběhy



V této kapitole najdete rady týkající se stravy a 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.

## Středomořská dieta

Nejčastější protizánětlivou dietou je dieta středomořská, která se zaměřuje na potraviny rostlinného původu a zdravé oleje.

### Co jíst?

- rajčata
- olivový olej
- zelená listová zelenina
- ořechy
- ryby
- ovoce
- odvodňovací stravu

### Čemu se vyhnout?

- curk, bílá mouka
- smažené potraviny
- červené maso
- margarín
- slazené nápoje a alkohol
- lepek
- mléčné výrobky

# Nákupní seznam

protizánětlivé potraviny

- rajčata
- jablka
- tofu
- hnědá rýže
- ovesné výrobky
- losos
- 
- 
- 
- 



Nezapomeňte  
sdílet

DOPLŇTE NÁKUPNÍ SEZNAM VLASTNÍMI POTRAVINAMI,  
VYFOŤTE A SDÍLEJTE S OZNAČENÍM @LIPEDEM\_CZ

# Cvičení



Zařadte do svého každodenního života pohyb a cvičení. Je vědecky dokázáno, že endorfiny, které se při sportu vyplavují, prokazatelně zlepšují duševní zdraví. Pravidelný pohyb je velmi prospěšný pro mobilitu kloubů a správné fungování těla.

## 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 obzvláště prospěšné. Napomáhá ulevit od bolestivosti kloubů, tlak hluboké vody na nohy pomáhá zlepšovat funkci lymfatického systému a podporuje správné proudění krve v žilách. Stejně tak je velmi doporučována chůze ve vodě ve výšce hrudníku.

## 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 tím, že se budete snažit ujít alespoň 5000 kroků denně po dobu jednoho týdne.

Následně každý týden přidávejte dalších 1000 kroků, dokud se nedostanete až na 10 000 kroků denně.

NEZAPOMÍNEJTE ALE TAKÉ ODPOČÍVAT, VŽDY BRÁT OHLED NA SVÉ SÍLY A ZDRAVOTNÍ STAV, A SDÍLET S NÁMI SVÉ ÚSPĚCHY ♥



Nezapomeňte sdílet



# Hanča

*39 let*

Jmenuji se Hanča a můj život je provázán s lipedémem. Ale začněme hezky od začátku. Lipedém je se mnou prakticky od puberty, vlastně od té doby, kdy jsem začala menstruovat. O svém problému jsem se dozvěděla až v listopadu 2021. Ano skoro ve svých čtyřiceti letech, což je celkem dost pozdě. Ale lepší pozdě než vůbec, a aspoň už vím, s čím mám tu čest 😊

**Celý život, co si pamatuji, jsem bojovala s váhou.** Snažila se cvičit, držet diety a nenáviděla se za to, že nejsem schopná si vymakat a udržet krásnou postavu jako mají například moje kamarádky. A jak to tak bohužel bývá, zažila jsem si i několik nehezkých slov, nadávek, zesměšňování a pohrdání. To mi samozřejmě ubíralo na sebevědomí a nakonec jsem sama sebe viděla jako nechutnou a ošklivou.

Snažila jsem se držet všemožné diety a cvičit. **Bohužel výsledky na mém těle byly vidět naprosto minimálně nebo vůbec.** A i když jsem něco zhubla, měla jsem stále silná stehna, zadek, ovarová kolena a ruce zápasnice. Vlastně jsem byla neustále na houpačce - zhubla a přibrála a zhubla. Což je právě pro lipedém nejhorší, jelikož se zhubne normální tuk a ten špatný ne, a když přibereme, jen se na něj nabalí další vrstva. Ano měla (proč slovo měla, k tomu se ještě dostaneme 😊) jsem vlastně kolem sebe 3cm plát tuku.

No a život plynul, a já začala mít **křeče v nohou** při rychlejší chůzi, jelikož lipedém utlačoval žíly které byly nedostatečně okysličené. **Ty bolesti začaly být větší a větší.** Až jsem se dostala do stavu kdy jsem musela **při chůzi zastavovat a odpočívat.** Vrtalo mi to vše hlavou, říkala jsem si, že jsem přeci mladá na to, abych měla takové silné bolesti, ale že nejsem asi vysportovaná, a proto to tak bolí. A tak jsem si zašla koupit permanentku do fitka.

Jenže ono se nic moc nedělo. Ano nějaké to kilčo šlo dolů, ale to bylo vše. Postupem času mi ručička na váze začala ukazovat vždy o kousek víc. **Byla jsem zoufalá a jedla jsem méně a méně.**

Toho už si všimla moje kamarádka, že asi něco není v pořádku. A jelikož lipedém znala a byla si jistá že tohle je přesně můj problém, trpělivě do mě „hučela“ skoro rok. Nejdříve jsem to nebrala na vědomí jelikož jsem si říkala, že lipedém nebude můj případ. Ale kamarádka byla neústupná a stále mi tvrdila, že **lipedém určitě je můj problém.** No a tak jsem si začala zjišťovat informace a poprvé jsem uznala, že tahle nemoc může být opravdu můj problém. Objednala jsem se k paní doktorce, která je lymfolog a **ta mi diagnózu lipedém potvrdila.**

**Začala jsem si zjišťovat plno informací a změnila svojí životosprávu.** Přestala jsem jíst lepek a kompletně mléčné výrobky (mé jezení nízkotučných jogurtů a sýrů bylo naprosto špatně), začala cvičit jógu namísto posilování, kterým jsem si paradoxně ještě víc ubližovala. Začala jsem chodit plavat a **přestala si vyčítat a trápit sama sebe slovem NESCHOPNÁ.** Jelikož moje tělo dalo život dvou krásným dětem. A v mém případě mě od mala chránilo před silným stresem. Nyní mám **za sebou dvě velkoobjemové liposukce** nohou a rukou. Při těch se odsálo co nejvíce z toho 3cm plátu tuku. **3 měsíce jsem nosila pooperační kompresní prádlo a stále kompresní legíny nosím v práci, či při sportu.**

Tyto **operace byly sice náročné, ale hodně mi pomohly** - nejen fyzicky od bolestí, ale i psychicky. I přes to vše nemám vyhráno. **Lipedém je celoživotní.** Musím se podle toho chovat, **stále dodržovat životosprávu a hlídat se.** **Velkoobjemovou liposukci beru ne jako konec lipedému, ale naopak jako odrazový můstek.** Moje tělo nikdy nebude štíhlé a pevné, ale budu dělat vše pro to, aby bylo lehčí a abych se cítila dobře. **Tak to jsem já a moje tělo, nedokonalé ale silné a milující.**

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

**Míša**

*32 let*

Jmenuji se Míša, je mi 32 let a jsem maminka dvou malých dětí. **Celý život bojuji s "tlustýma" nohama.** Už od dětství jsem nepatřila mezi hubené holčičky. **Z počátku jsem byla taková ta roztomilá nadýchaná holka, vždy vybraná v hodině TV mezi posledními, protože "ta je tlustá a tu nechci do družstva".**

Komplex, mi zůstal až do dospělosti. Kolikrát nemám odvahu jít do nějakého butiku s oblečením. Že ta modelína, co stojí za pultem se bude na mně dívat skrz prsty, a říkat si, co tady ta tlustá ženská chce. Nebo mi bude nabízet nadrozměrné modely.

Jako dítě jsem chodila na kroužek sportovního potápění, žádná zásadní změna ve vzhledu postavy se ale nekonala, postava byla jen pevnější. **Poté přišla puberta a získávání ženských tvarů.** Takže další můj boj v hlavě s mojí postavou. Tady už jsem měla boky a zadek - klasická postava hrušky. Následovaly pokusy o různé diety, změna stravy a cvičení. Opět bez úspěchu, ale stále o.k, jen v mé hlavě ne.

Kolem 17 roku jsem začala **užívat HA** a tehdy začal problém. **Nohy, hlavně stehna, jsem začala mít ještě silnější, celulitida se zhoršovala.** V 19 letech mi byla zjištěna **snížená funkce štítné žlázy a nastal dlouhý boj s vhodným léčebným postupem.** I přes vhodné dávkování léků mi stále nebylo dobře, a během půl roku jsem přibrala 10kg. **A samozřejmě hlavně do nohou.**

Ve 23 letech jsem otěhotněla, přibrala cca 12 kg - ty šly naštěstí rychle dolů. Mezitím jsem se začala pravidelně věnovat běhu. Ob den jsem zvládla uběhnout 5-7Km, když bylo více času tak i delší trasy.

**Tehdy se mi podařilo něco málo zhubnout, ale žádná velká cifra to nebyla.** Boky trochu ztratily na objemu, ale **nohy byly stále korpulentní.** Hlavně, já nemám pořádně kolena, protože tam mám usazený tuk, takže krátké sukně a kraťasy u mně nepřipadají v úvahu.

Po pěti letech jsem znovu otěhotněla, ale tentokrát jsem přibrala přes 20 Kg. Po porodu mi zůstalo **8kg navíc, které se mě až do nedávna držely zuby nehty.**

Před rokem jsem začala navštěvovat **nutriční poradnu v nemocnici.** Díky radám, které jsem tam dostala, se mi podařilo zhubnout 12 kg a dostat se na předporodní váhu. V průběhu hubnutí jsem si dělala fotografie. **Rozdíly byly vidět všude po těle, jen nohy zůstávaly prakticky bezezměnné.** Jednou jsem dostala odvahu a dala své fotografie na skupinu o hubnutí. A tam mě jedna paní v komentáři navedla na **myšlenku, že bych mohla trpět lipedémem.** Do té doby jsem vůbec neměla **tušení, že takové onemocnění existuje.** Začala jsem zjišťovat a hledat informace o této nemoci, a i o následné léčbě. Procházela jsem **fotografie s tímto onemocněním** a jako bych **na několika fotkách viděla své nohy.** V okolí svého bydliště jsem si našla ordinaci lymfologie, kde mi dali žádanku na cévní vyšetření. Termín mám za tři měsíce. Pokud dopadne vše dobře, budu docházet na lymfatické masáže.

Už v minulosti mi byla zjištěna žilní nedostatečnost a jako jediné řešení mi byla nabídnuta operace, do které se mi nechtělo. Už tak se mi mé nohy nelíbí a nechci je mít ještě zjizvené. Ale že se mi neustále tvoří modřiny, nohy mi natékají, bolí mě a hlavně nejdou zhubnout, to už nikdo neřešil. **Tak doufám, že se pohnou ledy a po tolika letech se mi konečně aspoň trochu uleví.**

A close-up portrait of a woman with short, reddish-purple hair, wearing black-rimmed glasses and a colorful, patterned scarf. She is looking directly at the camera with a neutral expression. The background is slightly blurred, showing a yellow building and some greenery.

**Petra**

*38 let*

Lipedém mám diagnostikovaný docela krátce, ale cesta za diagnózou byla hodně dlouhá. **Ne každý lékař má totiž s lipedémem zkušenosti, a tak jsem se dost často setkávala s neochotou a názorem, že je přece jasné, že mě budou bolet nohy a budu mít otoky, když jsem tlustá.** Odjakživa, alespoň co si pamatuju, jsem měla postavu "krev a mlíko". Řekla bych ale, že po porodu se moje nohy a můj zdravotní stav začal zhoršovat.

**Nyní mám nohy, a zvláště stehna, opravdu obří, a nemoc začínám čím dál více vnímat.** Nejen fyzicky, ale i psychicky. Je dost náročné sehnat kalhoty, které mi budou sedět. **Nosím kompresní legíny od Lipoelastic** a jsem spokojená. Jediné, z čeho mám strach je to, že nemoc je dědičná z matky na dceru. Mám doma jednu vymodlenou holčičku, která se věnuje tanci a bojím se, že tohle onemocnění bude mít taky.

Kromě estetického hlediska mě lipedém dost **limituje i fyzicky.** Mám takové **bolesti**, že nevydržím celý den "fungovat". **Nevydržím dlouho na nohou**, takže je pro mě dost smutné, že se v tomhle ohledu nemůžu věnovat dceři, a dopřát jí dlouhé výlety a procházky, tak jak bych si i já přála.

Chodím plavat, jezdím na kole a koloběžce, doma cvičím na orbitreku - když to jde a bolest dovolí, vyrážím na procházky s trekovými holemi, a výhledově plánuji i jógu. Co se stravy týče, jím nízkosacharidově, nejím žádné cukry (ani jejich "zdravé" náhražky), žádné ovoce.

**Lipedém je pro mě celoživotní boj, ale já to nevzdám.**



A jaký  
je váš  
příběh?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---






# Kapitola 3

Kompresní prádlo

Tipy

Jak se změřit?





Kompresní terapie je důležitou součástí léčby lipoedému. 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?



napomáha  
zmírňovat otoky



podporuje krevní  
oběh



zmírňuje pocit  
těžkých nohou



napomáha snižovat  
bolestivost



zlepšuje  
mobilitu



vyhlazuje nerovnosti  
nohou



## CO VÁS ZAJÍMÁ?

Máte dotazy, které se týkají správné péče o kompresních bandážích? Kontaktujte nás e-mailem nebo telefonicky!

## Výhody kompresní terapie po plasticko-chirurgických zákrocích



- ✓ Napomáhá urychlit proces zotavení
- ✓ Zmírňuje tvorbu otoků a modřin
- ✓ Podporuje snížení diskomfortu a bolestivosti
- ✓ Napomáhá snížit riziko komplikací

## Výhody kompresní terapie při každodenním nošení




- ✓ Podporuje snížení bolestivosti a diskomfortu
- ✓ Podporuje zpevnění tkání
- ✓ Ulevuje od těžkých a oteklých končetin
- ✓ Podporuje cirkulaci krve a tok lymfy

## Kompresní bandáže od LIPOELASTIC

**Klíčem k úspěchu je komprese.** Ať už hledáte řešení pro léčbu lipoedému nebo kompresní bandáže po liposukci, v LIPOELASTIC jsme pro vás navrhli široké portfolio výrobků, které vám při této cestě můžou pomoci.

Úzce spolupracujeme s lékaři i s vámi, našimi pacientkami, a proto můžeme navrhovat prádlo, které skutečně vyhovuje potřebám žen s lipoedémem. Díky vlastnímu oddělení Výzkumu a vývoje dokážeme rychle reagovat na zpětnou vazbu, neustále inovujeme a rozšiřujeme naši nabídku.



# Kompresní prádlo navrženo pro ženy s lipedémem



Kompresní pooperační  
bandáž

  VBfLg Variant

- Variabilní nastavení  
kompresní bandáže  
se zapínáním
- Hygienický otvor  
v rozkroku pro komfortní  
používání
- Graduovaná  
kompresa
- Překrytí nártu
- Elastická guma  
s logem
- Graduovaná  
kompresa
- Překrytí nártu



Kompresní bandáž  
pro každodenní nošení

  TBfLg leggings

## KOMPRESNÍ POOPERAČNÍ KALHOTOVÁ BANDÁŽ



### VBfLg variant

Legíny s graduovanou kompresí s překrytím nártu



### TBfLg variant

Legíny s graduovanou kompresí s překrytím nártu

## KOMPRESNÍ POOPERAČNÍ PAŽNÍ NÁVELKY



### MTf smooth Comfort

Kompresní vesta se speciální fixací přes palec



### APf Variant

Kompresní pažní návleky se speciální fixací přes palec

## KOMPRESNÍ LEGÍNY PRO KAŽDODENNÍ NOŠENÍ



### ACTIVE leggings

Barevné kompresní legíny pro každodenní nošení



### TBfLg leggings

Kompresní legíny s graduovanou kompresí a překrytým nártem

# Jak správně oblékat kompresní bandáže

## Tipy & Triky

- 1. Postupně rolujte:** Během oblékání bandáž postupně rolujte nahoru, abyste zajistila, že bandáž správně sedí. Vyvarujte se obyčejnému natáhnutí, které může způsobit nepohodlí a snížit účinnost komprese.
- 2. Nehty a šperky:** Během oblékání buďte opatrná na zatrhnutí šperků nebo dlouhých nehtů. Při zachycení může dojít k poškození vaší kompresní bandáže.
- 3. LIPO slide:** Zjednodušte si oblékání kompresních bandáží! Každá naše kompresní bandáž, určená pro denní podporu pacientek s lipedémem, obsahuje v balení LIPO slide, který značně usnadňuje oblékání!




**Nezapomeňte pečovat o své jizvy!** Aby byla vaše pooperační péče kompletní, navrhli jsme pro vás v LIPOELASTIC produkty pro péči o jizvy na bázi silikonu. Vybrat si můžete mezi hedvábně jemným silikonovým gelem, nebo diskretními průhlednými silikonovými náplastmi.

## Péče o jizvy


# Jak se správně změřit & jak pečovat o bandáže


## JAK PRÁT A SUŠIT KOMPRESNÍ BANDÁŽE?


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

 Použijte jemný prací prostředek a prací sáček

 Bandáže nežehlete


 Nepoužívejte změkčovače tkanin ani agresivní prací prostředky.


 Bandáže nesušte v sušičce ani na topení.

 Bandáže perete maximálně na 30 stupňů na jemný program



## JAK SE ZMĚŘIT?


 Měřte se bez oblečení

 Měřte se ve stoje

 Metr těsně oběpněte okolo oblasti, kterou chcete měřit

 Zapište si své míry

 Zopakujte měření pro maximální správnost

 Nabízíme možnost výroby na míru pro pacienty (na lékařské vyžádání), kteří se nevejdou do velikostní tabulky nebo jsou mezi velikostmi.



# ACTIVE leggings

ACTIVE leggings díky svým kompresním vlastnostem podporují správnou funkci lymfatického systému a tím napomáhají předcházet otokům a pocitu těžkých nohou, které jsou pro lipedém typické.



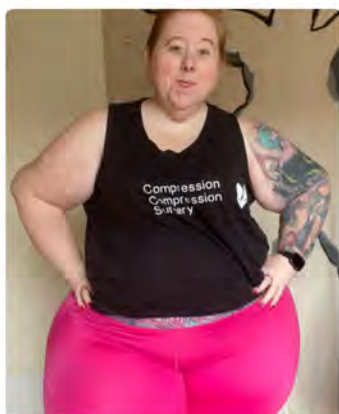
# Zamilujte si barvy!

Nevzhledným kompresním punčochám odzvonilo! Kompresní ACTIVE legíny jsou dostupné ve třech barevných odstínech, doplněné o stylovou gumu. **NOVINKOU** jsou také univerzální černé legíny s černou elastickou gumou.

- ✓ podporují cirkulaci krve
- ✓ podporují lymfatický systém
- ✓ ulevují od pocitu těžkých a nateklých nohou
- ✓ pro každodenní nošení, cestování a další aktivity



Ukažte, jak ACTIVE leggings nosíte vy! Označte [@lipoelastic\\_cz](https://www.instagram.com/lipoelastic_cz) anebo použijte hashtag [#lipoelasticangel](https://www.instagram.com/hashtag/lipoelasticangel)



*Speciální*  
dárek

100%

SLEVOVÝ KÓD:

LIPEDEMBOOK

\*PLATÍ PRO VŠECHNY PRODUKTY NA E-SHOPU LIPOELASTIC

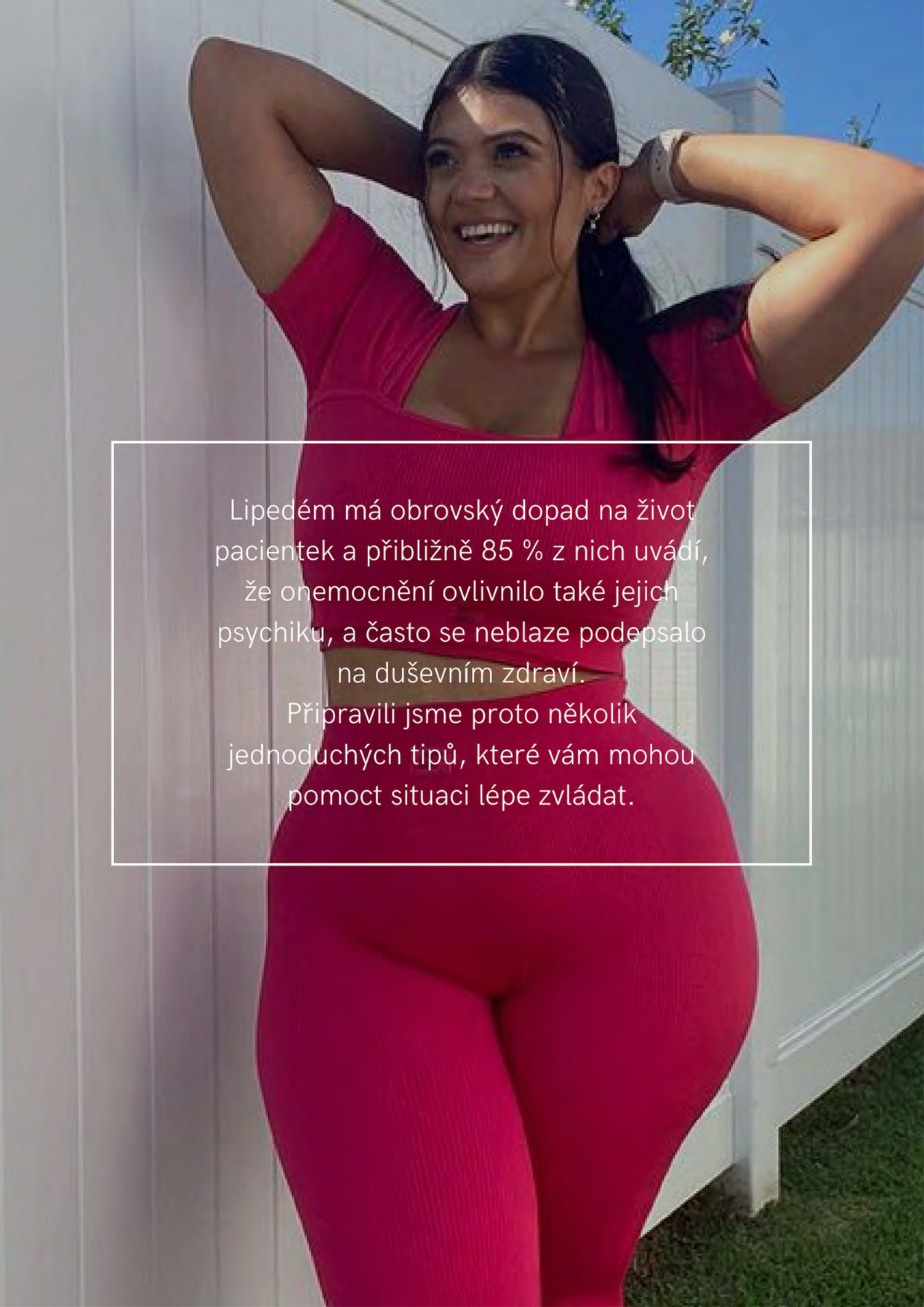
A woman with dark hair is sitting on a bed, wearing a light green, long-sleeved silk robe. She is hugging her knees and has a gentle smile. The background shows a bed with light-colored bedding. In the top right corner, there is a white geometric logo consisting of a square with a triangle inside, and the word "Kapitola" written in a pink, cursive font.

*Kapitola*

Duševní pohoda

Vaše pocity

Děkujeme



Lipedém má obrovský dopad na život pacientek a přibližně 85 % z nich uvádí, že onemocnění ovlivnilo také jejich psychiku, a často se neblaze podepsalo na duševním zdraví.

Připravili jsme proto několik jednoduchých tipů, které vám mohou pomoci situaci lépe zvládat.

# tipy pro duševní pohodu

## Mluvte o svých zkušenostech s dalšími ženami

Na lipedém nejste sama! Vyměňujte si tipy, doporučení a osobní zkušenosti s dalšími ženami, které lipeděmem také trpí. Prohlédněte si fóra a skupiny na Facebooku, začněte sledovat instagramové profily, kde se mluví o lipedému. Společně jste silnější a můžete se vzájemně podporovat.

## Meditace:

Utečte na chvíli od každodenního shonu a negativních myšlenek pomocí meditace. Speciální dechová cvičení mají uklidňující účinek.

## Ved'te si deník:

Vypusťte z hlavy všechny své myšlenky a starosti a pište. Co vám dělá radost? Jaké výzvy překonáváte? K zapsání využijte prázdné stránky v e-booku :-)

## Pohyb:

Je prokázáno, že pohyb napomáhá duševnímu zdraví a celkové pohodě. Nemusíte se však stát sportovním profesionálem. Najděte si něco, co ráda děláte, a snažte se to pravidelně začlenit do svého každodenního života. Co třeba plavání nebo dlouhé procházky lesem?

## Sebeláska:

Jste skvělá taková, jaká jste! Nesrovnávejte se s ostatními a naučte se mít ráda sama sebe. Svě tělo, svou osobnost, svůj postoj. Jste jedinečná, nezapomínejte na to! Jste [#hrdazenaslipedem!](#)

## První jste vy jako osobnost:

Lipedém k vám patří, ale nepodřizujte se mu - ne vše ve vašem životě by se mělo točit okolo vašeho onemocnění. Naslouchejte svým potřebám a přáním. Dělejte věci, které vám přinášejí radost a dopřávejte si to, co vám dělá dobře.

# Online podpora

NEJSTE V TOM SAMA - NEZAPOMEŇTE NA TO 

Rádi bychom se s vámi podělili o něco, co by vás mohlo zajímat: podpůrné skupiny. Tyto online "safe zones" nabízejí nejen povzbuzení a sílu, ale také mnoho užitečných informací. V dnešní digitální době může být nalezení takové komunity – vaší komunity – a skupiny žen, které rozumí tomu, čím si procházíte, zásadní. Věříme, že to může pozitivně ovlivnit vaši emocionální pohodu, umožnit sdílení zkušeností a zároveň vás udržovat informované o nejnovějších postupech a vývoji v léčbě lipedemu.

## Naše tipy na lipedémické skupiny



### @lipedem\_cz

Oficiální instagramová stránka @lipedem\_cz nabízí velké množství informací o samotném onemocnění, ale i plno tipů a triků jak se správně stravovat a cvičit. V příspěvcích najdete také rady jak lipedém rozpoznat a jak se s ním naučit žít.



### Lipedém a jiné otoky nohou

Lipedém a jiné otoky nohou je Facebooková skupina, ve které najdete velkou komunitu lipedémických žen, které společně sdílí zkušenosti, rady a tipy. Od tipů na jídlo po rady ohledně výběru kompresního prádla.



### Lipedém s úsměvem

Seznamte se se sympatickou Hankou, která na svém instagramovém profilu @lipedem\_s\_usmevem sdílí svůj každodenní život s lipedémem, své zkušenosti a je vždy otevřena poradit vám s jakoukoliv otázkou.

# Síla pozitivního myšlení

Afirmace nebo-li pozitivní výroky vám mohou pomoci překonat negativní myšlenky. Když je budete často opakovat a věřit jim, ve vašem životě můžete pocítit pozitivní změny.

Napište si 5 pozitivních výroků. Každý den si je říkejte nahlas!

Tip: napište si svá tvrzení na malé kousky papíru a rozmístěte je po domě. Tak je neztratíte z dohledu a budou stále na vašich očích a ve vaší mysli.

## Moje afirmace

JSEM #HRDAZENASLIPEDEMEM

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_

Jsou dny, kdy se boj s lipedémem může zdát těžký. Ale vy jste [#hrdazenaslipedemem](#) a i takové dny zvládnete. Napište si 5 věcí, které vám pomáhají, když se cítíte špatně. Udělejte si snímek obrazovky a označte nás na Instagramu [@lipedem\\_cz](#). O vaše tipy se poděláme i s ostatními ženami, které trpí lipedémem.

## Moje tipy

JAK ZVLÁDNOUT ŠPATNÝ DEN

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_



Nezapomeňte  
sdílet



# Vaše myšlenky

Psaní vám pomůže utřídit si myšlenky a pocity. Přináší také úlevu. Jaký je váš příběh o lipedému? Jak jste se cítili, když vám byla stanovena diagnóza? Jak se s ní vyrovnáváte v současnosti?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Sdílet znamená pečovat

Jste ve fázi

fáze 1

fáze 2

fáze 3

Kdy vám byla stanovena diagnóza?

---

Co je vaší motivací?

---

Popište lipedém 3 slovy

---

Co je největší výzvou ve vaší každodenním životě?

---

Jak lipedém změnil váš život?

---

Co jste se naučili od ostatních hrdých žen s lipedémem?

---



*Děkujeme!*  
za přečtení •

Udělejme z lippedému téma, o kterém  
se bude mluvit



[www.lipoelastic.cz](http://www.lipoelastic.cz)

[@lipedem\\_cz](https://www.instagram.com/lipedem_cz)

[#hrdazenaslipedemem](https://www.instagram.com/explore/tags/hrdazenaslipedemem)

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

[#lipoelastic\\_cz](https://www.instagram.com/explore/tags/lipoelastic_cz)