

# Lipedema: segni e sintomi per sospettarlo

Difficoltà a ridurre il volume degli arti inferiori nonostante dieta e esercizio

Esordio in età puberale (a volte anche prima)

Nodularità palpabili

Facilità a sviluppare ecchimosi per traumi lievi

Sproporzione tra arti inferiori e tronco (vita)



Pesantezza, gonfiore degli arti inferiori

Dolore del tessuto spontaneo o al tatto

Segno del "calzino" e/o del "polsino" (NB: non è il segno che lascia la calza stretta)

Mani e piedi non interessati

N.B.: le informazioni qui riportate non fanno la diagnosi, sono orientative e vanno integrate nel contesto di una visita specialistica approfondita

# *Prepararsi all'intervento di liposuzione*

Dopo tanta attesa, si sta avvicinando la data del tuo intervento di liposuzione per lipedema.

Potresti vivere sentimenti contrastanti, dal "finalmente tocca a me!" a "ma chi me lo ha fatto fare!".

Questo è del tutto normale!

Nei mesi scorsi ti sei preparata all'intervento con la nutrizione, l'allenamento, le compressioni e le sedute dal fisioterapista.

Ora non ti resta che preparare la valigia e definire alcuni dettagli prima dell'intervento.

Ho pensato di prepararti una check list delle cose da fare e delle cose da mettere in valigia, in modo da rendere più semplice tutto.

Ovviamente la lista non è esaustiva e va adattata a te e alle tue esigenze, ma le cose fondamentali date dalla mia esperienza e da quella di altre pazienti ho cercato di metterle!

Buon viaggio!



# Check list

## pre - intervento

- fissare gli appuntamenti con il fisioterapista per il post intervento
- prenotare assistenza disabili per il treno/aereo
- togliere smalto dalle unghie
- pigiama ampio o camicia da notte
- biancheria intima di cotone, comoda
- ciabatte lavabili e larghe
- cono per fare pipì in piedi
- eventuali farmaci prescritti o che utilizzo abitualmente, spray lenitivo gola
- telini assorbenti usa e getta - cuneo per le gambe
- salviettine usa e getta (intime, viso, ascelle, ...)
- guaine o indumenti compressivi prescritti
- pantaloni ampi o gonna per dimissione
- scarpe con lacci per dimissione (lavabili)

# Check list

pre - intervento

QUALCHE ESEMPIO:



cono per la pipì in piedi



telini assorbenti



cuscino cuneo