



# מחלה ושמה ליפאדמה

סובלת משומן כואב, גבשושי וכבד?

אין הלימה בין מותניים צרות לפלג גוף תחתון רחב?  
יורדת במשקל אבל לא ברגליים?

**את לא אשמה!**



עמותת לימפאדמה & ליפאדמה בישראל  
Israeli Lymphedema & Lipedema Association

## מתי הליפאדמה מופיעה?

ליפאדמה מתפרצת או מחמירה לרוב בתקופות של שינויים הורמונליים משמעותיים:

- גיל ההתבגרות
- טיפולי פוריות, היריון ולידה
- גיל המעבר

אצל חלק מהנשים תיתכן החמרה בתסמינים גם בתקופות של לחץ ממושך, עומס פיזי או נפשי, או שינויים משמעותיים באורח החיים.

נשים רבות מתארות שינוי הדרגתי או פתאומי במבנה הגוף: גדילה לא-פרופורציונלית של הרגליים או הזרועות, שינוי בתחושת רקמות הגפיים, כאב, רגישות, נפיחות או תחושת כובד.

### חשוב להבין:

- זו אינה עצלנות
- זה אינו כישלון אישי
- התעלמות בשל בושא או חוסר מודעות עלולה לגרום להחמרה במחלה
- מדובר במחלה כרונית של רקמת השומן ורקמת החיבור

## מהם תסמיני הליפאדמה?

ליפאדמה יכולה לגרום לתסמינים פיזיים, תפקודיים ורגשיים. בליפאדמה ניתן למצוא:

- תחושת **כובד, לחץ או נפיחות בגפיים**
- **כאב ורגישות גבוהה למגע**
- **כאבים** בעמידה, בתנועה ולעיתים גם במנוחה
- **נטייה לשטפי דם**
- **נטייה לגמישות יתר** במפרקים
- **שינויים במרקם ובמבנה רקמת השומן**, כולל מרקם קשה (פיברוטי), גבשושי או מראה של "עור תפוז". לעיתים ניתן לחוש בגושים קטנים, גרגיריים או "גולות" מתחת לעור.
- **עייפות וירידה בתפקוד היומיומי**.

**התסמינים עלולים להשפיע גם על איכות החיים, הדימוי העצמי והמצב הרגשי.**

עם התקדמות המחלה, הכאב והרגישות עשויים להחמיר. **בשלב מתקדם** עלולה להופיע פגיעה משמעותית בתפקוד היומיומי, לרבות קושי בהליכה, בעמידה ממושכת ובפעילות גופנית.

### סימנים שכיחים



## מהי ליפאדמה (Lipedema)?

**ליפאדמה הינה הפרעה של רקמת החיבור. מדובר במחלה רב-מערכתית, כרונית, דלקתית הגורמת לשינוי תחושה של רקמת השומן התת-עורית ולפיזור שומן באופן חריג.**

**המחלה מתאפיינת בהצטברות לא-פרופורציונלית של שומן תת-עורי דלקתי, הגורמת לפיברוזיס (הצטלקות של הרקמה), המופיעה בעיקר בגפיים (לרוב ברגליים ולעיתים גם בזרועות) באופן דו-צדדי וסימטרי.**

**ליפאדמה שונה מלימפאדמה**, שנגרמת כתוצאה מפגיעה במערכת הלימפטית הגורמת להצטברות נוזל לימפטי ולבצקות.

**ליפאדמה שונה מהשמנה רגילה**. היא אינה נגרמת מאורח חיים, מתזונה לקויה או מחוסר פעילות גופנית, והאזורים המעורבים בה לרוב אינם מושפעים באמצעות ירידה במשקל בלבד (גם לא אחרי ניתוח בריאטרי). גם כאשר פלג הגוף המרכזי (חזה והשמנה תוך-בטנית) יורד במשקל, לרוב הרגליים או הזרועות נשארות ללא שינוי.

במקרים רבים, ליפאדמה אינה מזוהה בזמן: **אצל נשים עם עודף משקל** היא עלולה להיות מיוחסת להשמנת יתר, ואצל **נשים במשקל תקין** היא עלולה להיתפס כ"מבנה גוף" או כבעיה אסתטית. מצב זה עלול לעכב אבחון וטיפול מתאימים במשך שנים.

**ליפאדמה היא מחלה שכיחה אך בתת-אבחון**, ולכן נשים רבות אינן מקבלות מענה אבחוני וטיפולי מתאים במשך שנים.

- על פי הערכות, כ-**11% מהנשים** סובלות מליפאדמה.
- המחלה נדירה מאוד בקרב גברים.

לליפאדמה יש ככל הנראה **מרכיב תורשתי** כך שלא פעם ניתן לזהות תסמינים של המחלה בקרב דורות שונים במשפחה או בקרב מספר קרובות משפחה (בעיקר נשים).



### שומן רגיל לעומת שומן ליפאדמה

#### שומן רגיל

תאי שומן אחידים, רכים ומסודרים בשכבות.

#### שומן ליפאדמה

תאי שומן גדולים ולא אחידים, בעלי בבשושיות וקשרים רקמתיים, על כלי הדם והעצבים.

ליפאדמה היא **מחלת נשים שקופה**.

בישראל, המודעות למחלה עדיין מוגבלת, ונשים רבות מתקשות לקבל אבחון וטיפול מותאם.

### עמותת לימפאדמה & ליפאדמה בישראל

פועלת להעלאת המודעות למחלה, לקידום ההכרה בה במערכת הבריאות, להנגשת מידע מקצועי ולתמיכה בנשים המתמודדות עם ליפאדמה.

# מחלה ושמה ליפאדמה את לא אשמה!

## איך הליפאדמה מתפתחת?

מדובר במחלה כרונית ובחלק מהמקרים היא מתפתחת ומחמירה עם הזמן. קצב התפתחות המחלה הוא אישי ולא ידוע מה גורם להתפתחות מהירה או העדר התפתחות. ליפאדמה יכולה להופיע בדרגות חומרה שונות: השלבים מתייחסים בעיקר לשינויים במראה ובמרקם של הרקמה, כגון נוקשות, גבשושיות, קשירות ושינויים במבנה העור.



**שלב 4:** החמרה משמעותית של שלב 3 עם הופעת קפלי עור, מגבלות תנועה, ולעיתים ובצקות משמעותיות.

**שלב 3:** הרקמה נעשית קשה, גסה וכבדה יותר, עם קפלים או אונות שומן העלולים לגרום לשינוי משמעותי במבנה ובצורת האזור. לעיתים נוצר "סינר בטני", קפלי שומן גדולים באזור הברכיים או "אוכפים" בולטים בצידי הירכיים.

**שלב 2:** העור נעשה פחות אחיד, ורקמת השומן כוללת גבשושיות וקישריות גדולות וברורות יותר.

**שלב 1:** העור נראה חלק, אך רקמת השומן שמתחתיו מעובה ולעיתים בעלת מרקם עדין וגבשושי.

הערכת שלב המחלה יכולה לסייע בהבנת התקדמות המחלה והשפעתה על הגוף, אך הטיפול צריך להיקבע בהתאם לתסמינים, לרמת הכאב, לפגיעה בתפקוד ולצרכים האישיים של כל מטופלת. כאב, רגישות, תחושת כבדות ונטייה לשטפי דם יכולים להופיע כבר בשלבים מוקדמים, ואינם תמיד תואמים את חומרת השינויים הנראים לעין.

במקרים מסוימים עלולה להתפתח **ליפולימפאדמה** – מצב שבו בנוסף לליפאדמה קיימת גם מחלת הלימפאדמה – פגיעה בניקוז הנוזלים של מערכת הלימפה, העלולה לגרום לנפיחות, לבצקת ולעיתים גם למעורבות של כפות הרגליים.

ליפאדמה מחולקת לחמישה סוגים בהתאם לאזורי פיזור רקמת השומן בגוף. נשים רבות מציגות שילוב של מספר סוגי ליפאדמה במקביל. לדוגמה, מעורבות של הירכיים והשוקיים יחד עם מעורבות של הזרועות.

### פיזור השומן הוא בדרך כלל דו-צדדי וסימטרי.

המחלה מופיעה לרוב בגפיים התחתונות - הירכיים, הברכיים, השוקיים ואזור הישבן והאגן, אצל חלק מהנשים קיימת מעורבות גם של הזרועות, ולעיתים גם של אזורים נוספים במרכז, כגון הבטן, המותניים או הגב התחתון, אך הדבר נדיר יותר.

כפות הרגליים וכפות הידיים לרוב אינן מעורבות,

## איפה הליפאדמה מופיעה בגוף?



## איך מאבחנות?

אבחון ליפאדמה מתבצע על ידי רופאה שמכירה את התחום. לרוב:

- רופאת כלי דם
- כירורגית פלסטית.

האבחון מבוסס על:

- היסטוריה רפואית של המטופלת
- היסטוריה משפחתית
- זיהוי סימנים ותסמינים אופייניים
- בדיקה גופנית
- בדיקות מעבדה ובדיקות הדמיה
- שלילת מצבים אחרים

נכון להיום, אין בדיקת דם, סמן ביולוגי, בדיקה גנטית, או בדיקת הדמיה אחת שמאבחנים ליפאדמה באופן חד-משמעי.

### בדיקת צביטה (Pinch test)

צביטה עדינה של רקמת השומן מראה שכבת שומן עבה שמרקמה אינו חלק ולא ניתן לאחוז רק בעור רופף



### ליפוליפאדמה

מצב שבו בנוסף לליפאדמה קיימת גם בעיה בניקוז הנוזלים של מערכת הלימפה, העלולה לגרום לנפיחות, לבצקת ולעיתים גם למעורבות של כפות הרגליים.



ליפאדמה  
lipedema

כף הרגל צרה ואינה מנופחת. ישנו מעבר חד לשוקיים, מעין הרחבה מאזור הקרסול ומעלה (מכונה cuff)

לימפאדמה  
lymphedema

גם כף הרגל מתנפחת, בעיקר בחום או לאחר מאמץ או ישיבה/עמידה ממושכת



# מחלה ושמה ליפאדמה את לא אשמה!

## במקרה של חשד לליפאדמה, ניתן לפנות ל:

- רופאת משפחה לקבלת הפניה ראשונית
- רופאת כלי דם מומחה שמכירה ליפאדמה
- כירורגית פלסטית מומחה שמכירה ליפאדמה
- פיזיותרפיסטית לימפטית
- עמותת לימפאדמה & ליפאדמה בישראל לקבלת מידע, הכוונה ותמיכה

**אנשי טיפול ורפואה רבים עדיין אינם מכירים את המחלה ולכן חשוב לפנות למומחים.ות.**

## מה אפשר לעשות?

**אבחון מוקדם וטיפול מתאים יכולים לסייע** בהפחתת הכאב, בהקלה על תחושת הכובד, בשיפור התפקוד והניידות, בריכוך הרקמה ובשיפור איכות החיים. **הטיפול נבנה באופן אישי, ורצוי שיתבסס על גישה רב-תחומית.**

### הטיפול הכירורגי

במקרים מסוימים, ולאחר הערכה רפואית מתאימה, ניתן לשקול ניתוח להפחתת השומן והפיברוזיס הדלקתיים בליפאדמה ולהסרת עודפי העור

חשוב לדעת:

- ניתוח ליפאדמה **אינו ניתוח שאיבת שומן קוסמטית רגילה.**
- הניתוח **עשוי להפחית משמעותית** תסמינים ולשפר את איכות החיים, אך **אינו מרפא את המחלה ואינו מחליף מעקב** והתמדה בטיפול שמרני מותאם.
- **לעיתים קרובות נדרש יותר מניתוח אחד**, בהתאם לאזורי המעורבות, היקף הרקמה ותוכנית הטיפול האישית.
- הניתוח מתאים רק לאחר הערכה רפואית מקיפה ותיאום ציפיות.
- מומלץ לבצע את הניתוח אצל **מנתחים בעלי ניסיון** בטיפול במטופלות עם ליפאדמה והיכרות עם מאפייני המחלה.
- חשוב להבין מראש את היתרונות, הסיכונים ותהליך ההחלמה.
- **תהליך ההחלמה והשיקום** עשוי להיות ממושך ומורכב, וצריך לכלול מעטפת של טיפול שמרני כגון בגדי לחץ, פיזיותרפיה לימפטית, תמיכה רגשית ומעקב רפואי, בהתאם להמלצת הצוות המטפל.

### הטיפול השמרני

אינו מעלים את רקמת השומן והפיברוזיס הדלקתי האופייניים בליפאדמה, אך יכול לסייע בהפחתת תסמינים. מדובר באימוץ הרגלים בריאים לתמיכה בחיים עם המחלה.

הטיפול עשוי לכלול:

- **תזונה אנטי-דלקתית מותאמת אישית** – תזונה שמטרתה להפחית מזונות שעלולים לעודד דלקת, ולסייע בשמירה על רמות סוכר ואינסולין יציבות. מזונות מעוררי דלקת יכולים להשתנות מאישה לאישה, ומומלץ להיוועץ בתזונאית מוסמכת שמכירה את המחלה.
- **פעילות גופנית מותאמת** – תנועה סדירה, פעילות במים, הליכה, פילאטיס, יוגה או אימוני כוח מותאמים.
- **בגדי לחץ רפואיים** – גרבי לחץ, מכנסי לחץ או שרוולי לחץ לפי צורך ובהתאמה מקצועית.
- **פיזיותרפיה לימפטית** – להתאמת בגדי לחץ, טיפול לימפטי, הדרכה ומעקב.
- **אביזרי עזר** לפי צורך ובהתאמה מקצועית – צלחת רטט, משאבת לחץ פנאומטית, הברשה יבשה, אור אדום.
- נחקרת ההשפעה של **תרופות Glp1** (טירזפטיד) במיקרודוזינג על הפחתת דלקתיות
- **תמיכה רגשית וקהילתית** – ליווי ותמיכה בהתמודדות עם כאב, שינויי גוף ודימוי עצמי.

### חושדת שיש לך ליפאדמה? אל תחכי – פני בהקדם להערכה מקצועית

מידע נוסף, המלצות על מטפלים מומחים, מחקרים עדכניים וחיבור למתמודדות אחרות באתר העמותה

חשוב להתאים את הטיפול באופן אישי, בהתאם לתסמינים ולצרכים של כל מטופלת.

כיוון שזו מחלה כרונית מומלץ לבנות תוכנית שניתן להתמיד בה לאורך זמן!

### חשוב לזכור! את לא לבד!

- ליפאדמה היא מחלה אמיתית, כרונית ולעיתים כואבת מאוד.
  - היא אינה נובעת מעצלנות, חוסר שליטה או חוסר מאמץ.
- אבחון נכון יכול לשנות את הדרך שבה את מבינה את הגוף שלך, את הכאב שלך ואת הדרכים העומדות לרשותך להתמודדות עם המחלה ולשיפור איכות החיים.



אתר [www.ial.org.il](http://www.ial.org.il)

יעל: 054-2040285 אורית: 052-3592617

מייל [support@lymph-lipo-israel.org.il](mailto:support@lymph-lipo-israel.org.il)

המידע מוגש לצרכי הסברה ואינו מהווה תחליף ליעוץ רפואי



עמותת ליפאדמה & ליפאדמה בישראל  
Israeli Lymphedema & Lipedema Association