



FUNDACJA „POSTAWMY NA NOGI”

Zastanawiasz się,
co jest nie tak
z twoimi nogami?

FUNDACJA
„POSTAWMY NA NOGI”
POWSTAŁA Z MYŚLĄ
O KOBIETACH Z LIPOEDEMA

Zastanawiasz się, co jest nie tak z twoimi nogami?

- Kolana wyglądają inaczej niż u koleżanek
- Nogi bardziej “kolumny” niż “nogi gazeli”
- Lekarz rzucił tekstem w stylu “weź się za siebie” albo “taka uroda”
- Diety działają, ale bardziej od pasa w górę
- Kozaki? Tylko w marzeniach - bo cholewki mówią “nie”
- Siniaki pojawiają się jak fani na koncercie - znikąd
- Nogi bolą tak, że nawet kocie masaże to tortura
- Gdy wspominasz innym o bólu, to słyszysz, że dramatyzujesz
- Mama, babcia, ciocia - wszystkie mają to samo

Jeśli potakujesz przy większości stwierdzeń - sprawdź, czy to nie lipoedema.

Do kogo po diagnozę:

1. Flebolog (lekarz od żył)

Oceni stan układu żylnego i wykluczy inne przyczyny obrzęków, np. niewydolność żylną.

2. Angiolog

Specjalista od naczyń krwionośnych i limfatycznych - może rozpoznać lipoedemę i odróżnić ją od obrzęku limfatycznego (lipolymphoedema).

3. Endokrynolog

Sprawdzi, czy problemy z nogami nie wynikają z zaburzeń hormonalnych, które mogą mieć podobne objawy.

4. Dermatolog

Czasem zajmuje się schorzeniami tkanki podskórnej - może rozpoznać lub podejrzewać lipoedemę.

5. Specjalista medycyny estetycznej lub chirurgii plastycznej (z doświadczeniem w lipoedemie)

Często to oni rozpoznają chorobę jako pierwsi - szczególnie, jeśli pacjentki trafiają z myślą o "odchudzaniu nóg".

WAŻNE: Najlepiej trafić do specjalisty, który zna się konkretnie na lipoedemie - bo wielu lekarzy nadal jej nie rozpoznaje lub bagatelizuje.

Kto może mi pomóc? Zakres pomocy.

Oto ekipa specjalistów, która może ci pomóc w walce z lipoedemą – każdy z nich ma swoją supermoc:

1. Flebolog – specjalista od żył

Sprawdzi, czy twoje nogi to nie tylko sprawa lipoedemy, ale czy żyły też nie robią dramy. Wykluczy (albo potwierdzi) inne obrzęki.

2. Angiolog – ekspert od naczyń

Ma oko na wszystko, co płynie pod skórą. Może potwierdzić diagnozę i skierować na dalsze leczenie – często wie, o co chodzi, zanim zdążysz powiedzieć „obrzęk”.

3. Limfolog (terapeuta limfatyczny)

Król/królowa drenażu! Wyciska z ciebie nadmiar limfy i złego nastroju – masażem, bandażowaniem i dobrym słowem.

4. Fizjoterapeuta (najlepiej od obrzęków)

Pokaże, jak ćwiczyć bez bólu i przetrenowania, a przy okazji da ci pretekst, żeby w końcu rozciągnąć coś poza ciepłością.

5. Dietetyk kliniczny

Nie powie “mniej jedz”, tylko pomoże dobrać dietę, która wyciszy stany zapalne i poprawi samopoczucie - bez liczenia kalorii do łez.

6. Psycholog/terapeuta/psychodietetyk

Lipoedema siedzi nie tylko w nogach, ale i w głowie. Dobry terapeuta pomoże ogarnąć emocje, frustrację i powiedzieć sobie „jestem okej”.

7. Lekarz rodzinny (jeśli wie, co to lipoedema)

Może wystawić skierowania, recepty, zlecić badania i być twoim medycznym wsparciem. Ale najpierw warto sprawdzić, czy nie myli lipoedemy z „zachcianką na chipsy”.

8. Chirurg plastyczny/ Dermatochirurg z doświadczeniem w lipoedemie)

Jeśli myślisz o liposukcji jako leczeniu - to twój człowiek. Tylko musi znać się na rzeczy - tu tu potrzebna jest precyzja, nie improwizacja.

9. Ortopeda

Gdy kolana i stawy krzyczą “dość!”, ortopeda może sprawdzić, czy nie dzieje się coś więcej niż tylko lipoedema.

Każdy z tych specjalistów dorzuca coś do układanki - razem mogą naprawdę odmienić Twoje codzienne funkcjonowanie.

I pamiętaj: to ty jesteś szefową tego zespołu!

**Dieta przy lipoedemie - to nie tylko
walka z kilogramami,
a z chaosem w ciele!**

**Nie chodzi o „schudnij w 30 dni”, tylko
o to, by złagodzić objawy i poprawić
komfort życia. A najlepiej ogarnie to
dietetyk kliniczny, który wie, że
lipoedema to nie efekt
czekoladowego grzechu.**

Oto, co warto wiedzieć:

1. To nie ty jesteś winna – to stan zapalny!

Tkanka tłuszczowa w lipoedemie działa jak drama queen - wszystko ją denerwuje i lubi puchnąć. Dieta przeciwzapalna pomoże ją uspokoić.

2. Nie licz kalorii jak matematyczka na egzaminie

Ważniejsze jest *co* jesz, niż *ile*. Fast foody i cukier to paliwo dla stanu zapalnego - warzywa, dobre tłuszcze i białko to twój chill-out team.

3. Insulina i hormony też chcą mieć święty spokój

Skoki cukru we krwi to dla organizmu sygnał “magazynujemy!”, a my tu nie chcemy więcej zapasów zwłaszcza na nogach.

4. Nie każda dieta dla każdego

Keto? Niskowęglowodanowa? Wegan?
Można, ale tylko pod okiem kogoś, kto rozumie lipoedemę - nie każda dieta będzie Twoim przyjacielem.

5. Dietetyk kliniczny = twój żywieniowy GPS

Pomoże ci zrozumieć, co działa na twoje ciało, a co je drażni. Bez oceniania, bez „proszę mniej jeść”, za to z planem dopasowanym do ciebie.

6. Efekt uboczny? Lepsze samopoczucie, energia i mniej bólu

No i może nawet te spodnie na półce „jak schudnę” dadzą się zapiąć - ale to tylko miły bonus, nie cel główny.

Podsumowując:

Nie musisz być dietetyczną joginką ani liczyć liści sałaty. Wystarczy, że znajdziesz mądrą osobę od jedzenia, która wie, że twoje ciało to nie projekt, tylko coś, co zasługuje na wsparcie - nie na wyrzuty sumienia.

A może psycholog?

Lipoedema potrafi namieszać nie tylko w nogach, ale i w głowie - kompleksy, frustracja, poczucie niezrozumienia.

Znasz to?

Wtedy warto zgłosić się do **psychologa, psychoterapeuty albo psychodietetyka.**

Co możesz zyskać?

- **Zrozumienie**, że to nie twoja wina (ani ciastek, bo przecież gardzisz cukrem).
- **Wsparcie**, gdy masz dość komentarzy „wystarczy mniej jeść”.
- **Lepszy kontakt z własnym ciałem** - bez nienawiści w pakiecie.
- **Motywację i narzędzia**, by dbać o siebie z troską, a nie z przymusu.
- **Ulgę**, że ktoś w końcu cię słucha i nie bagatelizuje.

Krótko mówiąc: **głowa też potrzebuje opieki** - zwłaszcza, gdy ciało krzyczy.



Gadżety pomagające w lipo...

Oto lista gadżetów, które mogą zostać twoimi sprzymierzeńcami w życiu z lipoedemą - praktycznie, zwięźle i z lekkim uśmiechem:

1. Rajstopy kompresyjne klasy II okrągłodziałane a najlepiej płaskodziałane szyte specjalnie dla ciebie

Trochę jak superbohaterski kostium - nie wskoczysz w niego w 3 sekundy, ale robi robotę!

2. Szczotka do masażu na sucho

Twój poranny rytuał: kawa, scrollowanie (Fundacja „Postawmy na nogi” poprosi o komentarze i  )

... szczotkowanie nóg jak dzielna wojowniczką.

3. Butelka z motywacją (na wodę!)

Bo nawodnienie to podstawa - a butelka z napisem „złap oddech od lipo....” naprawdę działa.

4. Wałek do masażu lub roller

Na dni, gdy nie masz siły na nic – niech on wykona robotę za ciebie (prawie).

Gadżety pomagające w lipo...

5. Podnózek albo piłka do siedzenia

Żeby nogi nie wisały smętnie jak w poniedziałek rano - niech też mają wygodnie!

6. Aparat do drenażu limfatycznego (presoterapia)

Domowe spa dla nóg - wciągasz spodnie, kładziesz się lub siadasz z herbatką (najlepiej ziołową przeciwobrzękową) i... relaks!

7. Wygodne buty bez ucisku

Stylowe i komfortowe - czyli tak, da się! np. typu barefood i wyglądają i dbają.

8. Zadbaj o legowisko... tfu, materac

Bo porządny sen to regeneracja - a nogi też chcą się wyspać.

9. Pudełko z napisem „To nie cellulit, to lipoedema”

Na złe dni - wrzucasz tam wszystkie głupie komentarze i zamykasz wieko!

Aktywność fizyczna? Tak, tak i jeszcze raz tak!

Dlaczego? Bo ruch:

- poprawia krążenie limfy,
- zmniejsza obrzęki,
- redukuje ból,
- poprawia humor (serio, to naukowe!).

Ale uwaga: ćwicz w odzieży kompresyjnej

- to twój sportowy pancerz. Bez niej nogi mogą się zbuntować i dać ci “obolałe ciche dni”.

Wyjątek? **Basen!** Tam kompresję robi za ciebie woda - luksus, co nie?

Co możesz robić? Wszystko, co lubisz!

- Taniec? Jasne!
- Joga? Z przyjemnością.
- Spacer z psem, kotem, teściową? Byle ruszać nogami.
- Rower, nordic walking, pilates? Jak najbardziej.
- Siłownia? Tylko nie od razu martwy ciąg jak zawodowiec.
- A może konie? Nikt ci nie zabroni.

Nie musisz zostać olimpijką. Wystarczy, że poruszysz ciało - a ono ci za to podziękuje (może nie od razu, ale serio, będzie wdzięczne).

Grupa wsparcia by wloty były wyżej, a upadki mniej bolały

Grupy wsparcia - czyli miejsce, gdzie nikt nie powie ci “to tylko tłuszcz”

Grupy wsparcia są jak miękki materac emocjonalny:

- Możesz się wyżalić, a nikt nie przewraca oczami.
- Ktoś zawsze zrozumie twój dramat z kozakami, legginsami czy komentarzami typu “weź się za siebie”.
- Dzielimy się sprawdzonymi trikami, a nie “złotymi radami z internetu”.
- Śmiejemy się razem (często przez łzy, ale w dobrym towarzystwie).
- I co najważniejsze: **nie jesteś w tym sama** - a jak wiadomo, w grupie łatwiej latać, a upadki... no cóż, mniej bolą.

**I tu wchodzi Fundacja
„Postawmy na nogi”
- cała na kompresyjno
-pomarańczowo-fioletowo!**

Jesteśmy jedyną taką instytucją w Polsce, która ogarnia temat kompleksowo: edukujemy, wspieramy, łączymy, pomagamy ogarnąć chaos.

- Organizujemy turnusy prozdrowotne “Złap oddech od lipo” - bo każdy potrzebuje wakacji.
- Dobierzemy odzież kompresyjną i aparaty do drenażu - w końcu presja ma sens, gdy pomaga, a nie wkurza!
- Znajdziemy specjalistę w twojej okolicy - nie musisz szukać igły w stogu siana, my już mamy GPS na dobrych fachowców.
- Oddzielamy ziarno od plew w kwestii informacji o lipoedemie - koniec z „a moja sąsiadka mówiła...”, teraz będzie tylko rzetelnie i bez ściemy!
- Damy ci wsparcie, bo wiemy, co czujesz - bo empatia to nasza supermoc (zaraz po organizacji i dobieraniu idealnych pończoch kompresyjnych).

Bo wiemy jedno: z lipoedemą da się żyć - ale razem, po prostu jest dużo łatwiej.

PARTNERZY WYDANIA



CARE PUMP



PRESSMATIC
Air Compression Lymph Circulation System



ŚWIAT KOMPRESJI

PROJEKT BROSZURY:

Agencja Marketingowa
MOBIZZ
www.m4bizz.pl



www.postawmynanogi.pl



Katarzyna Woźniak

prezeska i współzałożycielka Fundacji „Postawmy na nogi”. Społeczniczka i przedsiębiorczyni, która własne doświadczenia z lipoedemą przekuła w siłę do działania. Tworzy przestrzeń wsparcia dla kobiet i pokazuje, że leczenie to troska zarówno o ciało, jak i o psychikę.



Monika Domagała

wiceprezeska Fundacji „Postawmy na nogi” i twórczyni inicjatywy „Razem w formie”. Masażystka, limfolog, kinezyterapeutka i trenerka medyczna, sama chorująca na lipoedemę. Specjalizuje się w terapii obrzękowej, wspiera kobiety z tą diagnozą. Współautorka książki „Lipoedema - choroba grubych nóg”.



www.postawmynanogi.pl