

Stylingtips

BIJ LYMFOEDEEM EN LIPOEDEEM

PETRA VLECKEN



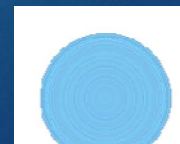
Algemene tips

- ▶ Ton-sur-ton: outfit in dezelfde kleur maakt langer en slanker
- ▶ Effen kleding slankt meer af dan prints
- ▶ Lijnen: verticale lijnen, ritssluiting, lange collier versmallen en verlengen.
- ▶ horizontale lijnen, riem, lichte top en donkere rok/broek verbreden en verkleinen.



Algemene tips (2)

- ▶ Laagjes zorgt voor extra volume
- ▶ Opgelet voor blinkende stoffen
- ▶ Donkere kleuren slanken ECHT af.
- ▶ Optisch langere benen: draag pumps in dezelfde kleur als broek/panty.
- ▶ Hoge hakken maken benen langer, houding eleganter, vrouwelijker. Een alternatief is de sleehak.
- ▶ Verzorgd, vlot kapsel maakt het verschil.



- ▶ Hoge hakken maken benen langer, houding eleganter, vrouwelijker. Een alternatief is de sleehak.



- ▶ Verzorgd, vlot kapsel maakt het verschil.



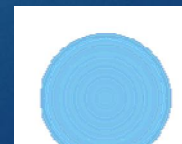
Algemene tips (3)

ZORG ER STEEDS VOOR DAT JE **ACCENTEN**
LIGGEN OP JE STERKE PUNTEN,
ZO TREK JE DE **AANDACHT** NAAR DAT PUNT
EN NIET NAAR JE MINPUNT!



Gebruik van stoffen

- ▶ Voorkeur voor natuurlijke stoffen: weinig tot geen irritatie en/of allergieën; zijden, katoen, wol, linnen
- ▶ Synthetische stoffen: chemische processen; irritatie van huid, transpiratie, geur van chemicaliën



Lymfoedeem van de arm na borstkanker: Halsuitsnijding

Alternatieven voor een diepe halsuitsnijding:

- Uitsnijding met kant
- Boothals
- Sjaalkraag



Petra Viecken Agency petraviecken@telenet.be



Lymfoedeem van de arm: Vinden van het juiste jasje

- ▶ Geen maat groter kopen
- ▶ Jas met lage mouwinzet: armgat is groter
- ▶ Cape goed alternatief
- ▶ Keuze in stoffen heel belangrijk



Lymfoedeem van de arm: Vinden van de juiste blouse

- ▶ Lagere mouwinzet
- ▶ Brede mouwen
- ▶ Fijne, soepele stoffen
- ▶ Kies een blouse die naar de pols toe versmalt
- ▶ Kan in fellere kleur en kleine print
- ▶ Sweaters in biokatoen goed alternatief
- ▶ Draag je dunnere jasjes binnen, leg het accent op je taille



Petra Viecken Agency



- ▶ Kan in fellere kleur en kleine print



- ▶ Sweaters in biokatoen goed alternatief
- ▶ Draag je dunnere jasjes binnen, leg het accent op je taille



Lymfoedeem of lipoedeem van de benen: Jurken

- ▶ Jurk in A-lijn, best tot onder de knie
- ▶ In de zomer in katoen of linnen.
- ▶ In de winter in sweaterstof en wol
- ▶ Nadruk wordt gelegd op het bovenste deel van het lichaam



Lymfoedeem of lipoedeem van de benen: Broeken

- ▶ Soepele stof
- ▶ Stretch die in twee richtingen beweegt
- ▶ Losse modellen in jeans (boyfriend), brede jeans, ook voor heren
- ▶ Draag de broek lang, en best een recht model
- ▶ Joggingbroeken (vlot en jong!), in katoen, niet te strak
- ▶ Te combineren met strakkere blazer
- ▶ Sneaker voor overdag, enkellaarsje voor 's avonds
- ▶ Alternatief is pofbroek, breed met elastiek onderaan.



Probleem: De swelling van mijn benen zorgt ervoor dat ik geen laarzen aankrijg onder een rok of jurk.

Welke schoenen draag ik dan best?

- ▶ Probleem bij veel vrouwen.
- ▶ Enkellaarsje is zeker zo elegant. Model dat breder is aan de enkel of tot net onder de enkel komt. Steeds met hak, ook al is het maar 1-2 cm, geeft 'lift'.
- ▶ Voor een speelsere look kan je er een kort sokje in dragen, verslankt de kuit als deze wat dikker is.
- ▶ Avondje uit: sleehak of laarsje met bredere (dikkere) hak. Geeft meer steun.
- ▶ Niet kiezen voor te smalle hak. Te veel contrast waardoor er meer nadruk op de probleemzone wordt gelegd.
- ▶ Niet te breed model, komt te plomp over. Spitsere of ovale neus maakt veel verschil.

Petra Viecken Agency



Ik ben genoodzaakt om een broek met brede pijpen te dragen, anders geraken mijn bovenbenen er niet in. ***Is een chino iets voor mij? Dus een broek waar de pijpen smaller worden naar de enkels toe? Of beter een ander model?***

- ▶ Goed opletten dat de chino niet te strak zit. Dus breder model, geen Italiaanse!
- ▶ Best in stretch in liefst twee richtingen. Zo zet ze zich beter rond het lichaam.
- ▶ Voordeel in een chino zijn de platte zakken, dus geen extra volume op het zitvlak.



- ▶ Welk model je ook kiest, de benen mogen niet geaccentueerd worden.
- ▶ Kies voor een vaste stof. Deze gaat minder tekenen omdat ze te vast is om je contouren te tonen. Een katoenen broek is een goede keuze, een broek in dikkere sweaterstof kan ook.
- ▶ Een brede broek is ook goed maar soepele stof en mag nergens 'vast' zitten. Dus hier geen te vaste stof.



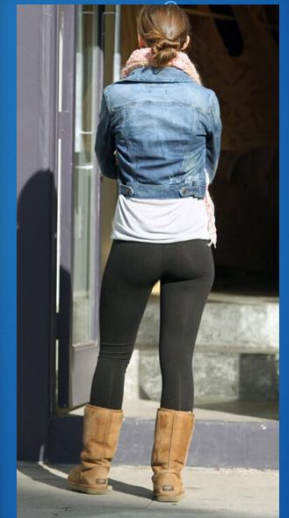


Petra Viecken Agency petraviecken@telenet.be

Probleem: Ik moet steunkousen dragen. Mijn elastische broeken 'kleven' aan mijn steunkousen.

Welke stof kies ik best voor een broek om dit te voorkomen?

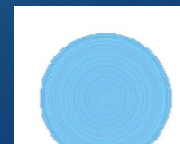
- ▶ Een vaste, stuggere stof!
- ▶ Een katoenen broek is een goede keuze, zelfs met stretch erin.
- ▶ Geen dunne of te soepele stoffen, deze gaan de contouren weergeven, je probleemzone benadrukken en tonen dat je steunkousen draagt.
- ▶ Een katoenen broek in jeans uitvoering is ook een goede keuze.
- ▶ Zelfs een kleine print kan een afleiding geven van de contouren.
- ▶ Vermijd zijden of viscose broeken. Deze zijn te dun en maken oneffenheden zichtbaar.



Gezien ik een smalle taille heb, maar brede heupen en bovenbenen, zou ik deze eerste graag willen benadrukken.

Hoe doe ik dat?

- ▶ Draag een gecentreerd jasje of blouse, dat niet te kort is
- ▶ Een chemisier die gecentreerd is in de taille en die je over de broek draagt of in je rok.
- ▶ De chemisier mag niet over je zitvlak vallen, dat is te lang. Juist erboven zodat ze een groot deel van je zitvlak bedekt.
- ▶ Voor een jasje dezelfde lengte, draag een riempje in dezelfde kleur als het jasje in je taille.
- ▶ Het jasje mag niet over het zitvlak vallen, net erboven, zodat je het zitvlak niet ziet. Het accent ligt zo op je vrouwelijke taille.



Hoeveel stof moet ik over hebben aan de benen om comfortabel te zijn en mijn probleemzones niet te benadrukken?

- ▶ Best 2 cm.
- ▶ Maar hangt ook van de stof af.
- ▶ Kies een stof die meegeeft, waar stretch in zit, zodat ze je comfort biedt.
- ▶ Dan nog 2 cm speling en je zit goed.

