



Je hebt aangegeven interesse te hebben in een Lymfoedeembehandeling bij HuidZorg Drenthe. Hierover hebben wij jou inmiddels mondeling uitgebreid geïnformeerd. Om een goed en eerlijk inzicht te hebben in de voordelen, maar ook de mogelijke contra-indicaties en eventuele nadelen, krijg je deze informatie mee, om het nog eens op je gemak door te nemen.

### **Wat is lymfoedeem en hoe ontstaat het?**

Lymfoedeem is een abnormale ophoping van eiwitten en vocht in het lichaamsweefsel als gevolg van een verstoord evenwicht tussen aan- en afvoer van vocht. De klachten die hierbij kunnen ontstaan zijn: zwelling, vermoeid en zwaar gevoel, pijn, beperkingen in de beweging, beperkingen in het dagelijks functioneren, huidafwijkingen en infecties. Lymfoedeem in de benen of armen kan bijvoorbeeld ontstaan na een operatie waarbij de lymfklieren in de lies, buik of oksel (deels) zijn verwijderd, of na bestraling in die gebieden zijn beschadigd. Lymfoedeem in de benen kan ook veroorzaakt worden door trombose, langdurig bestaande spataderen en doorgemaakte infecties (erysipelas). In deze gevallen wordt gesproken van een secundair lymfoedeem.

Soms is lymfoedeem aangeboren. Dit heet primair lymfoedeem. Vanaf de geboorte zijn er dan minder lymfbanen aanwezig, waardoor in de loop van het leven zwelling kan ontstaan. Soms wordt dit uitgelokt door een ontsteking. Bij de milde variant ontstaat het lymfoedeem tussen de 18-35 jaar. Bij complexere varianten kan dit ook van kinds af aan aanwezig zijn. Aangeboren lymfoedeem kan zich uiteindelijk vaak tweezijdig manifesteren. Tevens kunnen naast klachten van zwelling aan de benen, elders in het lichaam zwellingen optreden (bijvoorbeeld armen). De meeste vormen van lymfoedeem zijn niet erfelijk, hoewel er wel vaak aanleg in een familie kan bestaan. Daardoor kunnen in sommige families meerdere personen last hebben van zwelling die zich aanvankelijk voordoet tijdens momenten van sterke belasting van het lymfstelsel. Voorbeelden hiervan zijn zwangerschap, zware inspanning, overgewicht of door een verstoorde vochtbalans in de zomerperiode. In de eerste jaren wordt de zwelling vaak niet als zodanig herkend, omdat deze dan nog vrij grillig en niet permanent is. Toch is hier dan al wel sprake van beginnend lymfoedeem, waarbij behandeling wenselijk is. Pas later zal de zwelling permanent aanwezig blijven.

### **Hoe herkent u lymfoedeem?**

Normaalgesproken is de huid over de tenen en vingers soepel met kleine rimpeltjes. Omdat er slechts weinig tot geen vetweefsel zit, is de huid goed op te tillen. Door een karakteristieke zwelling van tenen en vingers ontstaat er een vermoeden van lymfoedeem. Als je met de vingers de huid tussen de 1e en 2e teen beet pakt, dan moet dit een dun plooiatje opleveren. Dit heet de Proef van Stemmer. Aan de benen kan de zwelling langzaam ontstaan. Aanvankelijk is de zwelling vaak alleen 's avonds aanwezig of na forse inspanning. Ook kunnen de tenen iets opgezet zijn. Deze lijken dan op 'worstjes', hetgeen heel goed een eerste uiting kan zijn van lymfoedeem. Als er verdikking van het onderhuidse weefsel is, wat karakteristiek is voor lymfoedeem, spreekt men van een positieve proef van Stemmer.

### **De behandeling van lymfoedeem**

Voor de behandeling van lymfoedeem aan het been en arm zijn er diverse mogelijkheden. Belangrijk is dat er een geïntegreerd behandelplan wordt opgesteld waarbij de diverse behandelingen goed op elkaar zijn afgestemd. Hierbij valt te denken aan: compressietherapie, pressotherapie, lymfmassage (ML therapie), oefentherapie, fysiotherapie, podotherapie en diverse andere behandelingen. Verder is van belang dat er goede controle is op de voortgang in de behandeling en dat het behaalde resultaat wordt behouden. Hierbij wordt zoveel mogelijk een objectieve effectmeting gehanteerd. Gedurende deze periode is het gebruik van therapeutisch elastische kousen bijna altijd nodig. Nabehandeling bestaat uit een therapeutische elastische kous. Compressie is belangrijk om de druk in de weefsels te verhogen (stimuleren) waardoor er minder oedeem optreedt. Bij de behandeling van lymfoedeem zijn therapeutische elastische kousen onmisbaar om de omvang van het been of arm zo mogelijk te verminderen. Door het 'oedeemvrij' houden van een been of arm is de kans op complicaties minimaal en wordt verdere ontwikkeling van lymfoedeem tegen gegaan. Belangrijk is het, om wanneer u 'op de been bent', altijd uw therapeutische elastische kous te dragen. Wanneer je 's middags even rust, hoeft de kous niet uitgetrokken te worden. Het onregelmatig dragen van de kous kan verergering van de klachten veroorzaken. Het is zeer belangrijk om te blijven bewegen. Angstvallig niets doen heeft een negatief effect. Door beweging van de spieren zal het lymfvocht beter worden afgevoerd (zogenaamde lymfepomp).

### **Leefregels**

Op de achterzijde staan een aantal belangrijke aandachtspunten. Deze zijn beslist niet bedoeld als een opsomming van 'verboden en geboden', maar wel als leidraad. Wees attent op de signalen van je lichaam. Krijg je een moe gevoel of heb je pijn in je arm, schouder, heup of been, geef deze dan even rust (arm of been eventueel op een kussen leggen). Als je dit tijdje doet is de kans groot dat de klachten weer vanzelf verdwijnen.

**z.o.z. voor meer informatie**

# vervolg

## Lymfoedeem

### Voorkom wondjes en infecties aan de arm en hand:

Wondjes moeten zoveel mogelijk worden voorkomen. Doen ze zich wel voor, ontsmet ze dan goed met een desinfecterend middel en doe er een pleistertje op. Tip: koop enkele flesjes Sterilon en bewaar deze op handige plaatsen (keukenlade, jaszak, handtas etc.). Draag handschoenen bij ruwe karweitjes (tuinieren, knutselen, vuil- en huishoudelijk werk e.d.). Vet de huid regelmatig in om kloofjes te voorkomen. Zorg voor schone nagels, handen en voeten. Laat je niet prikken in de arm aan de kant waar je geopereerd bent (bijvoorbeeld bloed prikken). Krab puistjes en insectenbeten niet open. Gebruik bij het ontharen geen mesje maar een ontharingscrème. Let op bij prikken, snijden en branden. Neem bij kneuzingen, verstuikingen of ontstekingen contact op met je arts. Voorkom overbelasting, door activiteiten of werkzaamheden rustig op te bouwen. Vermijd zwaar tillen en intensief sporten. Verdeel lichamelijk werk zoveel mogelijk over de dag.

### Beweging:

Zoek balans tussen rust en inspanning. Probeer de arm of het been niet teveel te ontzien; normaal bewegen en licht sporten is prima. Bewegen moet echter niet leiden tot vermoeidheid of pijn in de arm/been of zwelling van de arm/been.

### Vermijd extreme warmte en koude:

Pas op met heet douchen, baden, saunabezoek en langdurig zonnebaden. Gebruik bij huishoudelijk werk niet te heet water. Wees voorzichtig met stoom (aardappelen afgieten enz.). Gebruik geen kruiken, kersenpitkussen, rode lamp of warme pakkingen op je aangedane arm/been. Span je bij warm weer niet overmatig in. Las pauzes in.

### Vermijd druk op arm of been:

Laat geen bloeddruk meten aan de kant waar je geopereerd bent. Draag een comfortabele beha en voorkom knellende kleding, sieraden of 'mouwophouders'. Koop geen zware prothese (kies eventueel voor een lichtgewicht exemplaar of voor een zogenaamde contactprothese) die op de huid geplakt wordt en dus minder aan de schouder 'hangt' (deze prothese is niet geschikt wanneer je pas bestraald bent). Er zijn speciale beha's te koop met brede schouderbanden en een brede elastische onderrand. Ook zijn er losse schouderstukjes verkrijgbaar voor onder de bandjes. Je kunt over de keuze van prothese, beha, en (bad)kleding uitgebreid advies krijgen in speciaalzaken met deskundig personeel.

### Vliegereizen:

Tijdens vliegereizen hebben veel mensen wat dikkere handen of voeten vanwege het drukverschil; neem tijdens de reis wat beweging en doe ook af en toe uw oefeningen.

### Enkele adviezen voor therapeutische elastische kousen:

Voorkom beschadiging van de kousen door ze conform de voorschriften en instructies aan en uit te trekken. Vermijd contact tussen de kousen en vette crèmes. Vet indien gewenst 's avonds de huid in, nadat je de kousen hebt uitgedaan. Houd je aan de wasvoorschriften van de fabrikant. Een kous werkt alleen goed wanneer deze een optimale pasvorm heeft. Laat de kousen bij een nieuwe verstrekking altijd opnieuw opmeten. De keuze voor een bepaald type therapeutische kous hangt af van de vorm van het been/arm en van de materialen waarvan de kous is gemaakt. Bij lymfoedeem wordt om die reden altijd gebruik gemaakt van een naadkous. Naadloze kousen zijn meestal ongeschikt. Overleg dit zo nodig met je behandelend arts. Steunkousen hebben een beperkte levensduur. Zorg altijd dat je tijdig weer nieuwe kousen laat aanmeten. **Let op de voorwaarden en vergoedingenlijst van uw verzekeraar.** Als kousen moeilijk aan gaan of 'lastig dragen', kunt u proberen om er een panty kniekous onder te dragen en/of eventueel een aantreksysteem aan te schaffen.

### Verzorging beenlymfoedeem:

Verzorg dagelijks je voeten. Was ze dagelijks met lauw water (te warm water geeft extra kans op oedeem en kan de huid verbranden). Gebruik niet te veel zeep en geen harde borstels of agressieve producten. Was de hele voet en vergeet daarbij de ruimte tussen de tenen niet. Neem geen langdurige voetbaden. Dit verweekt namelijk de huid. Droog de hele voet goed af, vooral de ruimte tussen de tenen. Vet de voeten 's avonds in: dit voorkomt kloven. Draag goede, niet knellende schoenen. Hoge hakken verminderen de 'lympfpomp'. Controleer dagelijks uw voeten en benen op wondjes, (bijvoorbeeld tussen de tenen). Kijk of je eeltplekken, likdoorns of kloven hebt. Let op uw nagels. Te lange, te korte of slecht geknipte nagels kunnen verwondingen en infecties veroorzaken. Knip je nagels met een schaar met een ronde punt. Knip je nagels recht, maar rond de hoeken af met een kartonnen vijl. Gebruik nooit puntige scharen, kniptangen, scheermesjes, messen, metalen vijlen. Met deze voorwerpen kun je wondjes veroorzaken. Loop nooit op blote voeten (ook niet thuis) maar draag altijd schoeisel of badslippers.

### Wat te doen als u toch klachten krijgt?:

Alle leefregels ten spijt kan er toch lymfoedeem ontstaan, ook al is het enkel bij inspanning. Waarom de een het wel krijgt en de ander niet, is niet duidelijk. De symptomen die zich kunnen voordoen in arm, hand, oksel, borst of rug zijn: zwelling (eventueel tijdelijk), een zwaar gespannen of vermoeid gevoel, functieverlies of bewegingsbeperking, pijn en/of tintelingen. Wanneer je deze symptomen opmerkt kun je eerst proberen de arm rust te geven en hoger te leggen. Als de klachten de volgende dagen niet verminderen, neem dan contact op met je huidtherapeut. Hoe eerder maatregelen getroffen worden, hoe groter de kans is dat lymfoedeem kan worden verholpen. Bij een infectie aan de arm/het been en in het algemeen als de arm/het been dik, rood en/of warm wordt, neem dan direct contact op met je huisarts. Het is mogelijk dat je hierbij ook een griepgevoel krijgt, wat kan duiden op 'wondroos'. De huisarts zal antibiotica voorschrijven.

### Vergoeding:

Lymfoedeembehandelingen worden alleen op medische indicatie uitgevoerd. Meestal worden deze behandelingen (vanaf een aanvullend pakket) vergoed door je zorgverzekeraar. Wij adviseren je om wel even je polisvoorwaarden te raadplegen. Heb je nog vragen naar aanleiding van deze informatie, neem dan gerust contact met ons op.