

### Adviezen bij lymfklierverwijdering in de lies

#### Huidverzorging

- Inspecteer uw voeten regelmatig op kloven, zwemmerseczeem en wondjes.
- Droog uw voeten goed af vooral zorgvuldig tussen uw tenen.
- Houd uw nagels recht van vorm. Gebruik daarvoor een vijl in plaats van een schaar.
- Verwijder zelf geen eelt of likdoorns, maar laat dit door een goede pedicure doen.
- Vermijd wondjes zoveel mogelijk, daarom is het niet verstandig op blote voeten te lopen.
- Maak eventuele wondjes goed schoon met een desinfecterend middel.

#### Schoenen

- Draag geen knellende schoenen. Zorg ervoor dat uw tenen voldoende ruimte hebben en de hiel van de schoen geen wondjes veroorzaakt.
- Vermijd (langdurig) lopen op schoenen met hoge hakken.

#### Blijf in beweging

- Wanneer u wat langer zit, beweeg dan regelmatig uw enkels en span de kuitspieren aan.
- Probeer lang staan te vermijden, blijf in beweging door bijvoorbeeld regelmatig uw hielen op te trekken.
- Let op een goede zithouding. Ga niet met uw benen over elkaar geslagen zitten of met teveel buiging in de knie.
- Als u met het vliegtuig reist, loop dan tijdens het wachten en vliegen regelmatig even rond en beweeg ook af en toe uw enkel.
- Dit laatste geldt ook voor lange auto- of busreizen.

#### Vragen?

Voor informatie over het ziekenhuis kunt u terecht op onze internetsite: [www.ghz.nl](http://www.ghz.nl). Ook kunt u bellen naar het algemene informatienummer (0182) 505050.

#### Belangrijk

Deze informatie is een aanvulling op de informatie gegeven in de folder *Lymfoedeem*. Het is daarom belangrijk dat u beide folders leest. Wanneer u de laatstgenoemde folder niet heeft ontvangen, kunt u deze vragen bij uw fysiotherapeut.

#### Groene Hart Ziekenhuis, Locatie Gouda

Bleulandweg 10  
2803 HH Gouda

Algemeen telefoonnummer ziekenhuis:  
(0182) 50 50 50

#### Colofon

uitgave : Groene Hart Ziekenhuis, Gouda  
productie : Marketing & Communicatie  
Maart 2024  
05.05.052