

Lymfoedeem

Oedeem is een ophoping van vocht en eiwitten in een deel van het lichaam. Dit komt door een verstoord evenwicht tussen aan- en afvoer van vocht.

Het uit zich in een gevoel van spanning of stuwning van de huid, een pijnlijk of tintelend gevoel en een toename van de omvang van het lichaamsdeel.

Vaak merken mensen een lichte mate van lymfoedeem niet. Het risico op verergering van de aandoening, met bijbehorende complicaties, wordt vaak onderschat. Daarom is deze folder gemaakt. Er staat in wat lymfoedeem is en wat eraan gedaan kan worden. Ook worden adviezen gegeven om lymfoedeem zoveel mogelijk te voorkomen. Maar eerst wordt uitgelegd wat het lymfestelsel is.

Het lymfestelsel

Naast een systeem van bloedvaten hebben we in ons lichaam nog een ander systeem, namelijk het lymfestelsel.

Het lymfestelsel bestaat uit lymfevaten, lymfeknopen en lymfeweefsel:

- *Lymfevaten*

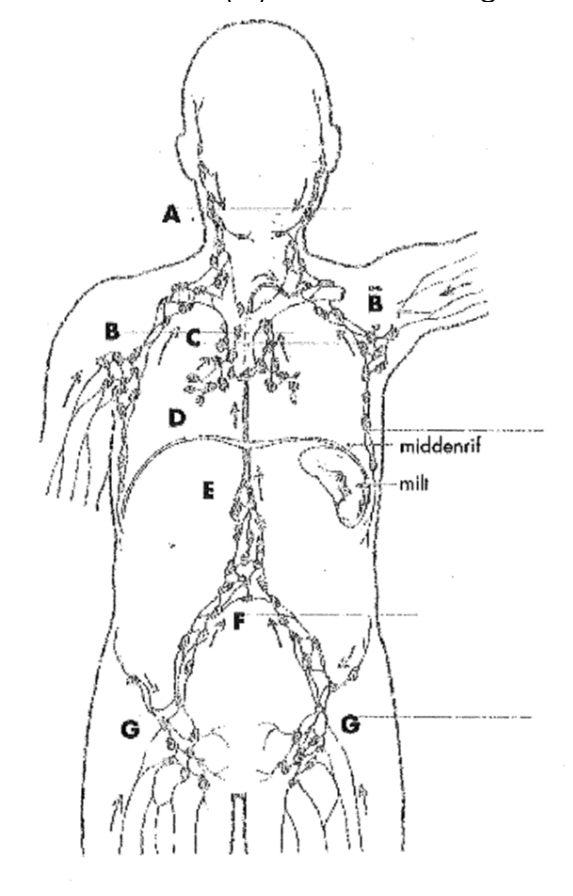
Lymfevaten vormen de kanalen van het lymfestelsel. Deze kanalen worden vanuit het omringende weefsel gevuld met vloeistof: het lymfevocht. Het lymfevocht bevat witte bloedcellen en afvalstoffen uit het lichaam en is rijk aan eiwitten. Via steeds grotere kanalen komt het lymfevocht uiteindelijk in de bloedbaan terecht. Daarvoor passeert het lymfevocht tenminste één lymfeknoep.

- *Lymfeknopen*

Lymfeknopen zijn de zuiveringsstations van het lymfestelsel, waar onder meer ziekteverwekkers en met name bacteriën en

virussen, onschadelijk worden gemaakt. Ook worden hier de afvalstoffen uit het lymfevocht gefilterd.

De lymfeknopen bevinden zich op verschillende plaatsen in ons lichaam, zoals in de hals (A), in de oksels (B), langs de luchtpijp (C), bij de longen (D), bij de darmen en achter de buikholte (E), in de bekkenstreek (F) en in de liezen (G). Zie de tekening hieronder.



Het lymfevocht uit uw armen wordt afgevoerd via de lymfeknopen in de oksel. Het lymfevocht uit uw benen gaat via de liezen. Het lymfevocht uit hoofd, kaak en hals

wordt afgevoerd via de lymfknoopen in de hals.

- *Lymfeweefsel*

Lymfeweefsel bevindt zich, behalve in de lymfeknoopen, ook in andere organen, onder andere in de keelholte, in de milt, in de luchtwegen en in de wand van de darm. Het lymfeweefsel bevat witte bloedcellen die een belangrijke rol spelen bij de bestrijding van ziekteverwekkers en in de productie van afweerstoffen.

Hoe ontstaat lymfoedeem?

Lymfoedeem kan ontstaan door een onvoldoende functionerend of een defect lymfesysteem. Dit wordt *secundair* lymfoedeem genoemd. Het kan veroorzaakt worden door een operatie waarbij er lymfeklieren zijn weggenomen of na een bestralingsbehandeling. Ook na grote operaties, kneuzingen en verzwikkingen kan er lymfoedeem optreden. Het defect kan ook aangeboren zijn; dan wordt het *primair* lymfoedeem genoemd.

In de meeste gevallen ontstaan de klachten geleidelijk en pijnloos, omdat het oedeem heel langzaam toeneemt. De klachten die dan kunnen ontstaan zijn onder andere een vermoeid en zwaar gevoel, zwelling, beperkingen in bewegen en beperkingen in het dagelijkse functioneren. Lymfoedeem kan direct optreden, maar kan zich ook pas jaren later openbaren.

Lymfevocht bevat veel eiwitten. Bij lymfoedeem blijven er steeds meer eiwitten in het weefsel achter. Deze toegenomen hoeveelheid eiwitten vormt een goede voedingsbodem voor ziekteverwekkende bacteriën. Dit vergroot de kans op infecties. Door een infectie kan de hoeveelheid lymfevocht weer toenemen. Hierdoor ontstaat er een vicieuze cirkel die doorbroken moet worden.

Wondroos

Als u nog niet zo lang last hebt van lymfoedeem, moet de arts eerst uitzoeken wat daar de oorzaak van is. Dit zou een operatie kunnen zijn of een infectie. Een

infectie kan ontstaan als gevolg van een wondje of zelfs door een insectenbeet. Uitwendige verschijnselen zijn dan plaatselijke roodheid en pijn. Dit wordt wondroos genoemd, waarvoor u een antibioticum krijgt voorgeschreven. De infectie wordt daarmee verholpen, maar het lymfoedeem moet nog verder behandeld worden.

Behandeling

Als het lymfoedeem niet wordt veroorzaakt door een infectie of na de behandeling van een infectie blijft bestaan, zijn er verschillende behandel mogelijkheden, te geven door een gespecialiseerd oedeemfysiotherapeut. Omdat genezen van lymfoedeem niet mogelijk is, is de behandeling vooral gericht op het terugdringen of niet verder laten toenemen van het oedeem. Doel is om het lichaamsdeel met oedeem weer normaal te laten functioneren. Daarnaast kan uw oedeemfysiotherapeut met houdings- en bewegingsadviezen proberen de beperkingen te verminderen.

De behandeling bestaat uit een combinatie van de volgende mogelijkheden:

- Voorlichting en adviezen over huidverzorging, belasting van het aangedane lichaamsdeel, omgaan met beperkingen in het dagelijks functioneren, etc.
- Manuele lymfedrainage: een soort massage waarbij de fysiotherapeut met bepaalde handbewegingen probeert de afvoer van het lymfevocht te verbeteren en de nog werkende lymfevaten te stimuleren.
- Bandageren (zwachtelen) van het lichaamsdeel.
- Lymftaping.
- Oefentherapie.
- Advisering bij het aanmeten van een therapeutisch elastische kous.
- Compressietherapie-apparaat.

Welke effecten kunt u verwachten?

- Omvangvermindering;
- Spanningsafname;
- Pijnvermindering;
- Functieverbetering;

- Afname van de infectiekans.

Wie geeft de behandeling?

U kunt terecht bij één van onze oedeemfysiotherapeuten, zie www.ghz.nl voor een overzicht van het behandelteam.

Vergoedingen

Raadpleeg uw ziektekostenverzekeraar om te vragen of u voor vergoeding in aanmerking komt. Op die manier voorkomt u dat u later voor onaangename verrassingen komt te staan.

Voorzorgsmaatregelen

Voorkomen is beter dan genezen. Dat geldt ook voor lymfoedeem. Na verwijdering of bestraling van lymfknoopen is er altijd een kans op lymfoedeem. Er zijn echter bijkomende omstandigheden die deze kans vergroten. Het is dus belangrijk om te weten waarop u moet letten om lymfoedeem zoveel mogelijk te voorkomen:

- Voorkom wondjes
Lymfoedeem ontwikkelt zich bij 20% van de patiënten door een infectie als gevolg van een wondje. Om dit te vermijden, kunt u de volgende voorzorgsmaatregelen nemen:
 - Draag handschoenen tijdens huishoudelijke werkzaamheden waarbij u zich kunt verwonden. Dit geldt ook voor het werken in de tuin.
 - Voorkom brandwonden.
 - Gebruik geen scheerapparaat of mesjes bij het ontharen.
 - Krab geen puistjes of insectenbeten open.
 - Gebruik bij nagelverzorging een vijl in plaats van een schaar.
- Deze lijst is met nog meer voorbeelden aan te vullen. Alle situaties waarin kans op wondjes bestaat, kunnen beter worden vermeden. Loopt u onverhoopt toch een wondje op aan uw arm of been, maak dit dan schoon met een desinfecterend middel, bijvoorbeeld met Betadinejodium.
- Let op bij injecties
Ook een injectie of een bloedprik veroorzaakt een wondje. Als de lymfklieren van een oksel zijn verwijderd, moet u ervoor zorgen dat u niet wordt

geprik in de arm aan die zijde. Vertel de laborant waarom u in die arm niet geprikt wilt worden. Hij of zij weet meestal niet welke operatie of behandeling u hebt ondergaan. Als aan beide kanten de okselklieren zijn verwijderd, laat u dan bijvoorbeeld in de enkel prikken. Soms moet er toch in de betreffende arm geprikt worden. In dat geval moet u de huid goed reinigen; dit vermindert de kans op infecties.

- Let op bij bloeddruk meten
Bloeddruk meten geeft kans op irritatie van de arm aan de behandelde kant, wat lymfoedeem tot gevolg kan hebben. Laat de bloeddruk altijd aan de andere arm opmeten.
- Voorkom overbelasting
Bij lichamelijke inspanning stroomt erg veel bloed naar de spieren en naar het onderhuidse weefsel. Bestanddelen uit dat bloed worden in het weefsel opgenomen en vervolgens weer afgevoerd via het lymfestelsel. Als dit niet snel genoeg gebeurt, wordt de arm of het been wat dikker. U zult zelf ontdekken tot hoever u uw arm of been kunt belasten. U mag al uw gebruikelijke werkzaamheden voortzetten, maar doe alles met mate. Heeft u het lichaamsdeel overbelast, laat deze dan rusten. Leg de arm of het been wat hoger, zodat het lymfevocht gemakkelijker kan worden afgevoerd.
- Wees voorzichtig met warmte
Warmte heeft tot gevolg dat er veel bloed naar het weefsel stroomt. Als de afvoer niet snel genoeg gebeurt, kan de opeenhoping van lymfevocht toenemen. Denk hierbij aan douchen, baden en de sauna.
- Wees voorzichtig met zonnebaden
Ook met zonnebaden moet u voorzichtig zijn. U kunt wel zonnen, maar verbranding kunt u beter voorkomen.
- Let op bij knellende kleding
Knellende kleding en sieraden kunnen de afvoer belemmeren. Wees attent op opeenhoping van lymfevocht.
- Blijf in beweging
Beweging is onder meer belangrijk om de afvoer van het lymfevocht te bevorderen.

Als u wilt sporten, dan kunt u dit het beste overleggen met uw arts of fysiotherapeut.

Algemene informatie over het GHZ

Voor informatie over het ziekenhuis kunt u terecht op onze internetsite: www.ghz.nl. Ook kunt u bellen naar het algemene informatienummer (0182) 50 50 50.

Informatie

Voor informatie of aanmelden kunt u contact opnemen met:
Afdeling Fysiotherapie, Groene Hart
Ziekenhuis (onderdeel van Rayer Healthcare)
tel.: (0182) 53 31 59.

Colofon

uitgave : Groene Hart Ziekenhuis, Gouda
productie: Marketing & Communicatie & Rayer Healthcare
maart 2024
05.05.005