



Gids voor patiënten met lymfœdeem



Beste patiënte, beste patiënt,

In deze brochure vindt u een vlot lezende samenvatting van informatie over het ontstaan en de behandeling van lymfœdemen.

En raadgevingen en aandachtspunten, waarmee u een opkomend œdeem vroegtijdig kan afremmen, verergering van het œdeem kan vermijden, of de therapie van uw arts of therapeut succesvol kan ondersteunen.

Bijkomende vragen? Aarzel niet om contact met ons op te nemen.

Ontstaan van een lymfoedeem

Het lymfsysteem vervult veel belangrijke functies voor het organisme. De lymfvaten voeren dagelijks tot 2 liter tussencel-vloeistof af.

Daarbij worden via deze zogenaamde „lymf“-slakken, afgestorven cellen en ook grotere eiwitlichaampjes afgevoerd.

Het eiwit wordt via grotere lymfvaten in het adersysteem teruggeleid, terwijl de slakken, bacteriën en celresten in de lymfknoopen geëlimineerd worden door lymfocyten.

Verder zorgt het lymfstelsel ook voor het transport van voedingsvetten en vitamines.

Wat is een lymfoedeem?

- een opstapeling van vrije eiwithoudende vloeistof in het tussencelweefsel,
- gekenmerkt door een zichtbare zwelling, die ontstaan is door onvoldoende transport van de lymfsubstanties.

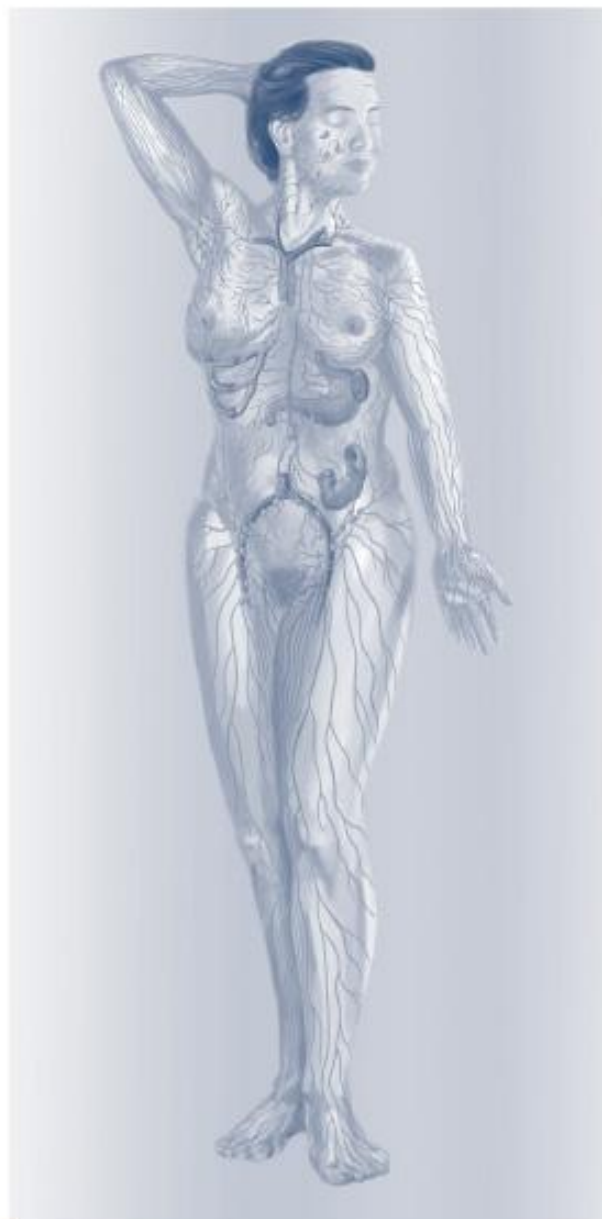
Lymfoedemen zijn te onderscheiden naargelang uitdijning, lokalisatie en uitzicht.

Volgens herkomst maken wij een onderscheid tussen primaire en secundaire lymfoedemen.

Een primair lymfoedeem ontstaat door een aangeboren fout in het lymfsysteem. De oorzaak van secundaire lymfoedemen kan veelvuldig zijn, bv. als gevolg van verwondingen, ziekten, huidontstekingen

(wondroos), insectenbeten, schimmel-infecties, na chirurgische ingrepen (littekens), chronische aandoeningen van de aders, ...

Lymfoedemen verergeren door gebrek aan beweging en door overgewicht.



Diagnose

Een vroegtijdige diagnose voorkomt dat het oedeem chronisch wordt

Een precieze diagnose wordt gesteld aan de hand van de ziektegeschiedenis en het klinisch onderzoek.

Een eenvoudige manier om een oedeem zelf te ontdekken is de volgende: u drukt gedurende ca. 10 seconden met de duimen in het betreffende weefsel. Er verschijnt dan een putje in de huid. Als dat putje niet onmiddellijk verdwijnt nadat u met drukken gestopt bent, dan wijst dat op een oedeem. In dat geval is het aangewezen om een arts/therapeut te raadplegen.

Ook een bestaande zwelling door oedeem moet u regelmatig thuis controleren, om zowel positieve als negatieve veranderingen op tijd vast te stellen. Het ideale moment voor deze zelfcontrole is 's morgens bij het opstaan. U maakt de beoordeling gemakkelijker voor de behandelende arts/therapeut als u één keer per week de omvang van de zwelling meet en veranderingen noteert.

Zowel voor de diagnose als voor de opvolgingscontrole van een langdurige therapie is het meten van de omvang en het volume van het oedeem van bijzonder groot belang.

Men maakt gebruik van verschillende methoden. Meest gebruikt is het meten van de omvang met een meetlint. De omvang van de benen/armen wordt op gelijkmatige afstanden gemeten. Een andere meetmethode is het dompelen van arm of been in een container gevuld met water. Of men meet het oedeem elektronisch.

Andere onderzoeken van het lymfsysteem zoals lymfsdntigrafie en lymfografie, uitgevoerd door een ervaren specialist, worden voorgeschreven door de arts/therapeut als die dit noodzakelijk acht.



Behandelingsmogelijkheden

Belangrijk is een consequente compressie- en ontstuwings therapie.

Een onbehandeld lymfoedeem leidt vaak tot zware secundaire schade aan het geblokkeerde weefsel.

Alleen het consequente gebruik van moderne en erkende behandelingsmethodes voorkomt een verergering van de aandoening en de daarmee samenhangende beperking van de levenskwaliteit.

Behalve de beproefde klassieke maatregelen (drukverbanden of therapeutische elastische kousen) zijn de manuele lymfdrainage en behandeling met apparaten voor pressotherapie (pneumatische intermitterende compressie = compressie onderbroken door korte pauzes) van groot belang. Beide zijn wereldwijd erkende therapievormen.

De manuele lymfdrainage wordt door speciaal opgeleide therapeuten uitgevoerd. Zij zorgt voor een positieve beïnvloeding van de omvang van de lymfvaten. Voor de oedeemvermindering worden er bijkomend krachtige oedeemgrepen gebruikt.

Apparaten voor pressotherapie (pneumatische intermitterende compressie) zijn een waardevolle therapiehulp van manuele lymfdrainage. Er bestaan verschillende toestellen met onderscheiden therapeutisch nut. Bij lymfoedeem gebruikt men bij voorkeur 12-kamersystemen met geïndividueerde drukopbouw. Ook de „International Society of Lymphologie” -met leden uit 42 landen- beveelt behandeling met geïndividueerde compressiesystemen aan.

Lympha-mat GRADIENT apparaten voor pneumatische intermitterende compressie hebben een uitgekend 12-kamersysteem met geïndividueerde drukopbouw.

- Elke behandelmanchette (arm/been) is verdeeld in 12 luchtkamers - telkens

een hand breed - die elkaar voor 50 % overlappen.

- De kamers worden - van distaal naar proximaal (beneden naar boven) - achtereenvolgens met lucht gevuld.
- Alle kamers blijven zolang met lucht gevuld tot de laatste kamer de gewenste druk bereikt heeft. Daarna verdwijnt de lucht gelijktijdig uit alle kamers, en na een kleine pauze begint de oppompcyclus opnieuw.
- Geïndividueerde drukopbouw wil zeggen dat de druk in de onderste luchtkamers geleidelijk hoger is dan in de bovenste, zodat de bovenkant van het been of de arm nooit afgeklemd worden, dit bevordert het afvoeren van het lymfvocht.
- De manchetten zijn vervaardigd uit speciaal textiel dat 100 % huidvriendelijk is. Ze zijn vuilafstotend, afwasbaar en gemakkelijk te desinfecteren.

Aarzel niet om uw therapeut/arts te vragen naar ondersteuning van zijn manuele behandeling met een apparaat voor intermitterende compressie.

Compressie-apparaten kunt u ook thuis gebruiken.

Zo overbrugt u de therapievrije momenten (weekend, ochtend, avond, vakantie, problemen met afspraken) en levert u als patiënt - een belangrijke bijdrage tot het behoud en/of de verhoging van het succes van de therapie. Ook het tijdstip van de therapie kan vrij bepaald worden. Regelmatige controle door de arts/therapeut blijft een must.

Bij een gevorderd lymfoedeem is hospitalisatie in een gespecialiseerd lymfologisch ziekenhuis aanbevolen



Algemene aandachtspunten voor oedeempatiënten

- Hou altijd contact met uw arts/therapeut.
- Draag de door uw arts voorgeschreven drukverbanden of elastische kousen.
- Vermijd langdurig of overdreven buigen van de benen of armen (bv. zitten).
- Doe regelmatig gymnastiek (ontstuw).
• Vermijd overmatige inname van drainagetabletten.
- Werkplaats controleren op gevaar voor verwondingen, evt. bedrijfsarts vragen.
- Geen zware lasten dragen, overdreven inspanningen vermijden.

Lichaamsverzorging en hygiëne

- Hygiëne en grondige huidverzorging zijn essentieel.
- Gebruik geen alkalische zeep, maar een zeep met een zure PH om de beschermende huidlaag te behouden. Vraag raad aan uw apotheker.
- De huid mag niet droog of gebarsten zijn (insmeren met bodymilk).
- Gebruik geen irriterende cosmetica of cosmetica waarop u allergisch reageert.
- Ga bij het eerste teken van een schimmelinfectie (jeukende roodheid, gele, breekbare nagels, barstjes tussen de tenen) onmiddellijk naar uw arts.
- Knip bij het verzorgen van uw nagels niet in de nagelriem.

- Geen knedende massage op de plaats van het oedeem.
- Geen harde huidborstels.

Voeding

- Probeer uw normale gewicht te bereiken en te behouden. Bestrijd overgewicht door een uitgebalanceerde voeding en door beweging.
- Veel vers fruit, verse groenten, volkorenproducten, weinig suiker, gebak, koeken.
- Zoutarm eten.
- Roken en alcohol zijn in ieder geval schadelijk voor de gezondheid en moeten worden vermeden.
- Drink volgens uw dorstgevoel zoveel u wilt, liefst ongezoet (mineraalwater), minstens 2 liter per dag.

Kleding

- BH's, rokken, broeken, riemen, elastieken banden - geen enkel kledingsstuk mag druk uitoefenen of in de huid insnijden.
- Het is belangrijk vrij te kunnen ademen. Let erop dat uw bewegingsvrijheid behouden blijft en dat het afvoeren van lymfatische substanties nergens wordt verhinderd.
- Geen zware mantels dragen.
- Vooral makkelijk zittende kleding dragen.
- Draag gemakkelijke schoenen met vlakke zolen.

Sport

- Rustig zwemmen, wandelen, fietsen zijn aanbevolen en ondersteunen de therapie van uw therapeut.
- Geen extra stretching bij gymnastiek (na-veren).
- Vermijd sporten met vermoeiende en schokkende bewegingen van het getroffen lidmaat (bv. tennis, golf, voetbal, roeien, joggen, bergbeklimmen, skiën).
- Sporten waarbij u langdurig moet zitten of staan zijn voor u minder geschikt (bv. hengelsport).
- Vermijd verwondingen, kneuzingen en bloeditstoringen.
- Geen extreme koude (bevrozen) tijdens wintersporten.

Arts/therapeut

- Bloeddruk meten, injectie en bloedafname aan het lidmaat met oedeem enkel uitvoeren wanneer absoluut noodzakelijk.
- Geen acupunctuur en acupressuur voor het betreffende lidmaat.
- Nooit uitgaan van manuele lymfdrainage als enige therapie! (Compressie is absoluut noodzakelijk).
- Geen warmtebehandelingen (bv. verwarmende zalven, fango, solarium, extreme baden, in de diepte verwarmende elektrotherapie) op de plaats van het oedeem.

- Ga naar uw arts
 - als het oedeem groter wordt en er aanwijzingen voor een ontsteking zijn (roodheid van de huid, koorts, rillingen).
 - als in het gezwollen gebied een vlek optreedt die lijkt op een bloeditstoring.
 - als er pijn optreedt en de spierkracht vermindert.
 - als de zwelling ondanks behandeling dikker wordt.

Vakantie

- Vermijd vakantiegebieden met vochtig-warm klimaat (hitte) en veel insecten. Neem antibiotica mee voor noodgevallen. (Uw arts deelt u de dosering mee).
- In de winter het oedeem beschermen tegen de kou.
- Las bij langere reizen voldoende bewegingspauzes in voor lichaams oefeningen. In het vliegtuig vaak opstaan en lopen. Voetgymnastiek (gaspedaalbewegingen) meermaals uitvoeren.
- Bij het rusten het lidmaat hoger leggen.
- Bescherm u tegen te grote inwerking van de warmte (overdreven saunabezoek en zonnebaden), zonnebrand absoluut vermijden (bloedvaten zetten uit bij hitte - het oedeem verergert).
- Let er bij het autorijden op dat de gordel niet insnijdt.
- Vermijd krab- en bijtenden door dieren.

Speciale aandachtspunten bij lymfoedemen van de arm

Arts/therapeut

- Geen intensieve warmtebehandelingen van de arm (bv. verwarmende zalven, fango, solaria, baden, in de diepte warmende elektrotherapie).
- Geen injectie, acupunctuur of acupressuur uitvoeren aan de betreffende arm.
- Geen bloeddruk meten aan de betreffende arm.
- Geen bloed afnemen aan de betreffende arm.
- Geen knedende massage uitvoeren op de plaats van het oedeem.

Beroep, sport, huishouden, tuin en vrije tijd

- Geen zware voorwerpen dragen.
- Geen inspannende sporten zoals tennis.
- Met de betreffende arm voorzichtig vensters wassen, gordijnen en was ophangen enz. (gevaar op overbelasting).

- Ook bij werk in het huishouden eventueel voorgeschreven armkousen of compressiehandschoenen dragen.
- Geen spannende armbanden, ringen en polshorloges dragen aan de betreffende arm.
- BH's mogen niet insnoeren of insnijden.
- Geen zware mantels dragen.
- Vermijd contact met te heet water (spoelen, schoonmaken, handwas).
- Vermijd verbranding tijdens het koken. Gebruik altijd hittebestendige handschoenen. Voorzichtig bij het strijken.
- Betreffende arm en schouder niet blootstellen aan warmte van droogkappen.
- Vermijd verwondingen (bv. door keukenmessen, naainaalden, doornen, stekels, tuingereedschap).
- Vermijd krab- en bijtwonden door huisdieren.
- Wees bij het roken van sigaretten voorzichtig (verbranding).
- Let erop dat u uw handen zorgvuldig verzorgt.



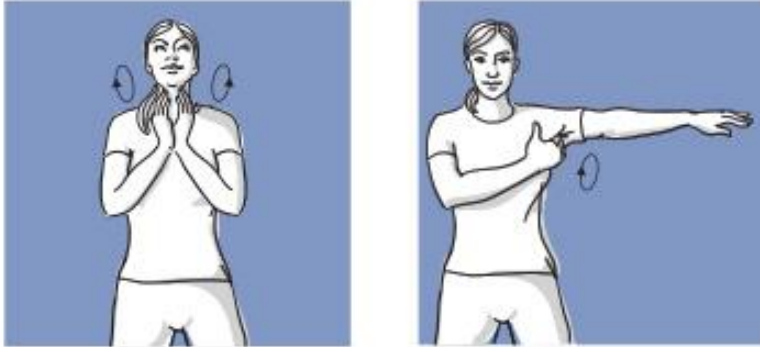
Voor meer richtlijnen zie:
'Algemene aandachtspunten voor oedeempatiënten.'

Oefeningen die de omvang van de lymfvaten positief beïnvloeden bij lymfoedemen van de arm

Hou uw lymfsysteem in beweging

Stimulatie van de lymfknoep

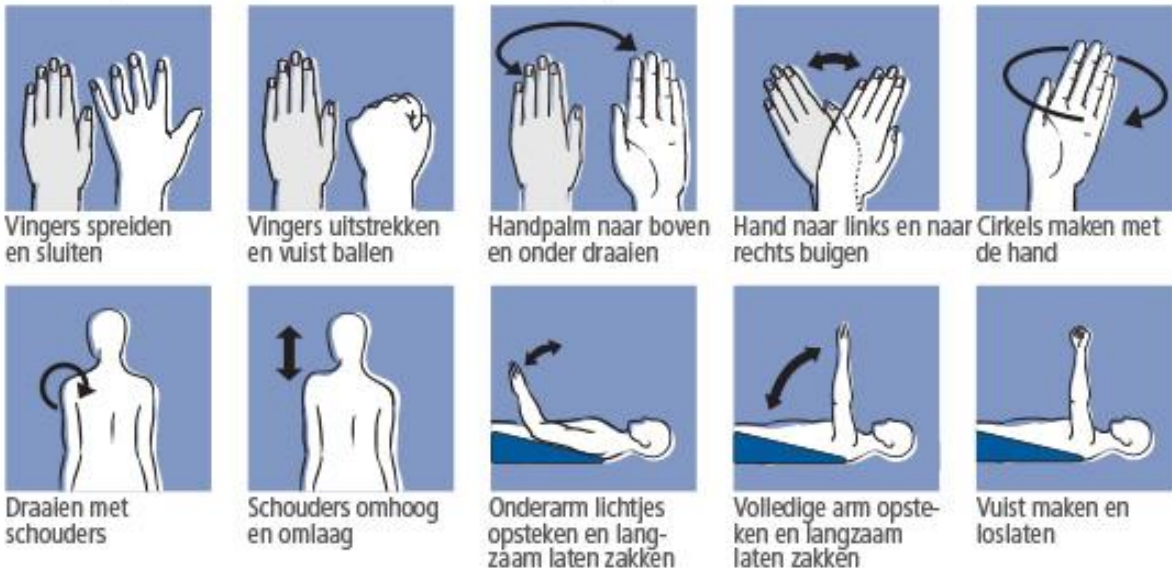
Maak meervoudige draaibewegingen met de vingertoppen (met matige druk) aan de zijkant van de nek boven het sleutelbeen en in de oksels.



Tip: Kijk goed naar uw therapeut, ook hij activeert lymfknoep tijdens de manuele lymfdrainage. Hij zal uw vragen graag beantwoorden.

Ook vóór het gebruik van een apparaat voor pressotherapie is het zinvol om de lymfknoep te activeren.

Wij raden u aan de oefeningen preventief - maar ook bij wijze van therapie - uit te voeren (met drukverband of elastische kous).



Alle oefeningen meermaals per dag uitvoeren zorgt voor een vlottere afvoer van de lymfsubstanties.

Speciale aandachtspunten bij lymfoedemen van het been

Arts/therapeut

- Geen warmtebehandelingen van het been (bv. verwarmende zalven, fango, solaria, baden, in de diepte verwarmende elektrotherapie).
- Geen injecties, acupunctuur of acupressuur uitvoeren aan het betreffende been.
- Broeken, rokken, riemen, elastieken banden mogen niet insnoeren of insnijden (verhindert de afvoer van lymfsubstanties).
- Geen knedende massage uitvoeren op de plaats van het oedeem.

Beroep, sport, huis, tuin en vrije tijd

- Geef voorkeur aan de trap, het hoeft niet altijd met de lift.
- Geen inspannende sporten bv. voetbal.
- Niet met over elkaar geslagen benen zitten.
- Vermijd krab- en bijtwonden door dieren.
- Vermijd verwondingen (bv. door tuingereedschap, doornen, stekels).
- Geen knellende schoenen of schoenen met hoge hakken dragen, eventueel orthopedisch aangepaste, gevoerde schoenen, indien nodig voorgeschreven inlegzolen dragen.
- Geen ondoorlaatbare schoenen (zoals rubberen laarzen) dragen.
- Indien mogelijk meermaals per dag het betreffende been hoger leggen.
- Ook tijdens de nachtrust bevordert het hoger leggen van het been de ontstuwung.

**In het algemeen geldt:
liggen en lopen = heel goed
langdurig zitten en staan = slecht**

Voor meer richtlijnen zie 'Algemene aandachtspunten voor oedeempatiënten'.

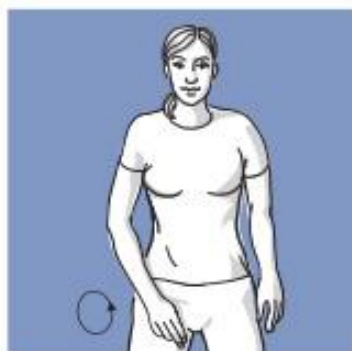


Oefeningen die de omvang van de lymfvaten positief beïnvloeden bij lymfoedemen van het been

Hou uw lymfsysteem in beweging

Stimulatie van de lymfknoepen

Maak meervoudige draaibewegingen met de vingertoppen (met matige druk) aan de zijkant van de nek boven het sleutelbeen, bij de lies en in de knieholte.



Tip: Kijk goed naar uw therapeut, ook hij activeert lymfknoepen tijdens de manuele lymfdrainage. Hij zal uw vragen graag beantwoorden.

Ook vóór het gebruik van een apparaat voor pressotherapie is het zinvol om de lymfknoepen te activeren.

Wij raden u aan de oefeningen preventief - maar ook bij wijze van therapie - uit te voeren (met drukverband of elastische kous).



Tenen spreiden



Tenen krommen en strekken



Voet in beide richtingen bewegen



Voet naar lichaam toe trekken en wegstrekken



Voet rechts en links draaien



Opspannen van de kuitspieren



Rustig fietsen (zonder sterke bewegingen van de knie)

Een kussen om de benen hoger te leggen verbetert het transport van de oedeemvloeistof en bevordert de efficiëntie van de oefeningen.

Alle oefeningen meermaals per dag uitvoeren zorgt voor een vlottere afvoer van de lymfsubstanties.