

Lymfoedeem

Inhoud

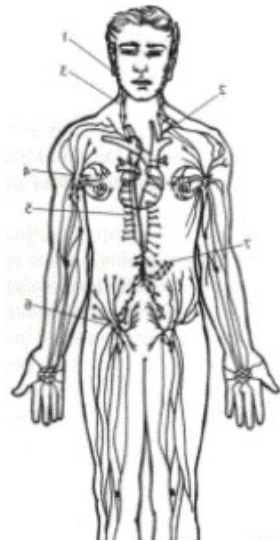
Inleiding	3
Wat is lymfoedeem en hoe ontstaat het?	3
Primair lymfoedeem	4
Secundair lymfoedeem	4
Symptomen en klachten bij lymfoedeem	5
De behandeling van lymfoedeem	5
Manuele lymfdrainage	5
Ambulante compressietherapie	5
Oefentherapie	5
Pressotherapie	5
Therapeutisch elastische kousen	5
Enkele adviezen over elastische kousen	6
Leefregels ter voorkoming van een verergering van lymfoedeem	7
Wondjes	7
Nagelverzorging	7
Overbelasting	8
Bh, prothese en kleding	8
Houding van uw arm of been	8
Warmte en koude	9
Drukverandering	9
Beweging	9
Als er sprake is van lymfoedeem	10
Vragen	10

Deze folder gaat over lymfoedeem. Een lymfoedeem kan zowel aan de armen als aan de benen voorkomen. Hoe eerder de behandeling start, hoe beter het is.

In deze folder kunt u lezen wat een lymfoedeem is, hoe het ontstaat en welke leefregels er zijn om dit te voorkomen.

Wat is lymfoedeem en hoe ontstaat het?

Om lymfoedeem te begrijpen is het goed te weten hoe het lymfsysteem werkt. Slagaders voeren bloed van het hart naar de weefsels en het merendeel hiervan wordt via aders weer teruggevoerd naar het hart. Er blijft dus een klein deel vocht achter in de weefsels. Dit deel wordt door de lymfbanen teruggevoerd naar een grote ader vlakbij het hart. De lymfbanen passeren hierbij vele lymfklieren. Deze lymfklieren halen ziekteverwekkers (bacteriën, schimmels, etc.) uit het lymfevocht.



Lymfbanen in het menselijk lichaam

Er bestaan twee soorten lymfoedeem, primair en secundair. Beide vormen kennen uiteindelijk dezelfde klachten en behandeling.

Primair lymfoedeem

Soms kan lymfoedeem aangeboren zijn. Dit heet een primair lymfoedeem. Vanaf de geboorte zijn er dan minder lymfbanen aanwezig, waardoor in de loop van het leven een zwelling kan ontstaan. Soms komt dit voor het eerst tot uiting door een voorafgaande ontsteking. Bij de milde vormen ontstaat het lymfoedeem tussen de 18-35 jaar. Bij uitgebreidere vormen kan dit ook vanaf jonge leeftijd aanwezig zijn. Aangeboren lymfoedeem kan uiteindelijk vaak tweezijdig zijn. Ook kunnen naast klachten van zwelling aan de benen, ergens anders zwellingen optreden.

De meeste vormen van lymfoedeem zijn niet erfelijk, hoewel er wel vaak aanleg in een familie kan bestaan. Daardoor kunnen in sommige families meerdere mensen last hebben van zwelling. In het begin ontstaat dit tijdens momenten van sterke belasting, zwangerschap, zware inspanning, of tijdens een warme zomer. In de eerste jaren wordt de zwelling vaak niet als zodanig herkend omdat deze dan nog wisselend aanwezig is. Toch is hier dan al wel sprake van beginnend lymfoedeem, waarbij een behandeling wenselijk is. Pas later blijft de zwelling (indien onbehandeld) permanent aanwezig.

Secundair lymfoedeem

Meestal is er sprake van secundair lymfoedeem. Secundair lymfoedeem is lymfoedeem dat ontstaat door een beschadiging van het lymfsysteem.

Aan de armen kan dit bijvoorbeeld ontstaan na een borstamputatie en/of okselklierverwijdering, maar armlymfoedeem kan ook voorkomen bij mannen.

Lymfoedeem aan de benen kan bijvoorbeeld ontstaan na een operatie waarbij de lymfklieren in de lies of buik zijn verwijderd, of bestraling in die gebieden. Lymfoedeem in de benen kan ook veroorzaakt worden door trombose, langdurig bestaande spataderen en doorgemaakte infecties (wondroos). Ook na een trauma zoals een ongeval kan lymfoedeem ontstaan.

In principe kan elke beschadiging van lymfbanen het evenwicht in de lymfcirculatie verstoren waardoor lymfoedeem ontstaat. Het lymfsysteem is in evenwicht als er een balans is tussen lymfproductie en lymfafvoer. Door zware belasting, door invloeden van buitenaf, of als er een infectie optreedt, wordt er extra vocht aangemaakt dat niet snel genoeg afgevoerd kan worden.

Symptomen en klachten bij lymfoedeem

Onderstaande symptomen kunnen zich voordoen:

- zwelling (waardoor kleding gaat knellen)
- zwaar, gespannen of moe gevoel
- pijn, tintelingen
- functieverlies of bewegingsbeperking
- huidafwijkingen
- verhoogde kans op infecties (wondroos)

De behandeling van lymfoedeem

Voor de behandeling van lymfoedeem zijn er diverse mogelijkheden. Belangrijk is dat er een behandelplan wordt opgesteld, waarbij de diverse behandelingen goed op elkaar zijn afgestemd. Over het algemeen wordt eerst actief het vocht verdreven en wordt na iedere behandeling een compressieverband aangelegd om het ontstaan van nieuw lymfoedeem te beperken. Belangrijk is dat er goede controle is op de voortgang in de behandeling zodat het verkregen resultaat wordt behouden. Hierbij proberen wij de resultaten objectief vast te stellen (effectmeting).

Manuele lymfdrainage

Door middel van nauwkeurig toegepaste handgrepen en massagetechnieken wordt het lymfstelsel gestimuleerd om het vocht beter af te voeren.

Ambulante compressietherapie

Hierbij wordt gebruik gemaakt van korte rekverbanden of elastische verbanden, die volgens een speciale techniek aangelegd worden. Het doel van de therapie is het oedeem te verminderen of nieuwe oedeemvorming tegen te gaan.

Oefentherapie

Bij de behandeling van lymfoedeem is een goede functie van het houding- en bewegingsapparaat essentieel. Door lymfoedeem bestaat bij veel patiënten een bewegingsbeperking van de schouder of het been. Door de slechte functie treden minder spierbeweging op, waardoor de 'aanzuigende spierpomp' niet goed functioneert.

Pressotherapie

Met behulp van een apparaat worden cyclisch diverse luchtkamers in een manchet rondom de arm of het been opgepompt, zodat een stuwende drukgolf ontstaat. Hierdoor wordt het vocht als het ware omhoog gemasseerd.

Therapeutisch elastische kousen

Nadat door verschillende methoden het oedeem is gemobiliseerd en

verdreven, is het dragen van een therapeutisch elastische kous noodzakelijk om het bereikte resultaat te behouden. Het is belangrijk om de therapeutische elastische kous altijd te dragen als u rondloopt. Indien u 's middags even rust, hoeft de kous niet uitgetrokken te worden, maar 's nachts slaapt u zonder kous. Door onregelmatig dragen van de kous kan de omvang toenemen waardoor de kous niet meer past en kunnen er opnieuw klachten met verergering van het lymfoedeem optreden. Het is altijd belangrijk om te blijven bewegen. Angstvallig blijven zitten is niet gunstig. Het lymfvocht zal door de beweging van de spieren beter worden afgevoerd via de zogenaamde lymfpomp.

Enkele adviezen over elastische kousen

Voorkom beschadiging van de kousen door ze goed aan en uit te trekken.

Vraag om instructie bij uw leverancier:

- vermijd contact tussen de kousen en vette crèmes. Vet indien gewenst 's avonds de huid in nadat u de kousen hebt uitgedaan
- houd u aan de wasvoorschriften van de fabrikant
- een kous werkt alleen goed als die een optimale pasvorm heeft. Laat de kousen bij een nieuwe verstrekking altijd opnieuw opmeten
- de keuze van een type therapeutische kous hangt af van de vorm van het been of de 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 uw behandelend arts of therapeut
- de levensduur van een kous is beperkt (maximaal 1 jaar). Zorg altijd dat u op tijd weer nieuwe kousen laat aanmeten. Let hierbij goed op de voorwaarden van uw verzekeraar

Leefregels ter voorkoming van een verergering van lymfoedeem

Hieronder staan een aantal aandachtspunten vermeld. U hoeft de lijst niet als een opsomming van 'verboden en geboden' op te vatten. Wees attent op de signalen van uw lichaam. Als u voelt dat uw arm/been moe wordt of als u er pijn in krijgt, geef uw arm/been dan rust (leg deze eventueel iets hoger op een kussen). Als u dit tijdig doet is de kans groot dat de klachten vanzelf weer verdwijnen. Door zware belasting of door hoge temperaturen, wordt er immers extra vocht aangemaakt.

Wondjes

Ieder wondje is een open deur voor bacteriën en kan leiden tot ontstekingen en infecties met het risico op verslechtering van lymfoedeem. Wondjes moeten dus zoveel mogelijk voorkomen worden.

De volgende adviezen kunnen hierbij helpen:

- draag handschoenen bij vuil huishoudelijk werk en tuinieren
- loop nooit op blote voeten (thuis ook niet) maar draag altijd schoeisel wat aansluit aan de voet
- probeer insectenbeten te voorkomen, krab ze niet open
- zorg voor een goede huid- en nagelverzorging.
- regelmatig invetten voorkomt een ruwe, droge huid en kloofjes (open deur voor bacteriën)
- zorg voor een goede hygiëne en als u denkt dat u desondanks een schimmelinfectie heeft opgelopen, laat deze dan zo snel mogelijk behandelen
- gebruik bij het ontharen een crème, in plaats van een scheermesje
- wees voorzichtig met prikken, snijden en branden
- neem bij kneuzingen, verstuikingen of ontstekingen in het aangedane lichaamsdeel contact op met uw arts
- als er toch een wondje is ontstaan, ontsmet dit dan met een desinfecterend middel en doe er een pleister op. Tip: koop enkele flesjes Sterilon of tubes Betadine jodiumzalf en bewaar deze op handige plaatsen (bijvoorbeeld keukenla, jaszak, handtas etc.)
- aan de aangedane zijde bij voorkeur geen bloedafname, infuus in laten brengen, injecties, vingerprikken, bloeddruk meten en acupunctuur etc.

Nagelverzorging

Te lange, te korte of slecht geknipte nagels kunnen verwondingen en infecties veroorzaken. Gebruik nooit puntige scharen, kniptangen, scheermesjes, messen, metalen vijlen.

Met deze voorwerpen kunt u wondjes veroorzaken. Knip uw nagels met een schaar met een ronde punt. Knip nagels van de tenen recht, maar rond de hoeken af met een kartonnen vijl.

Overbelasting

Het is vaak moeilijk te bepalen wanneer er sprake is van overbelasting, dit kan per persoon verschillen. Over het algemeen kunt u uw dagelijkse werkzaamheden blijven uitvoeren, maar probeer de activiteiten over de dag te spreiden. Als uw arm of been na een bepaalde inspanning signalen geeft, zoals zwelling, pijn of een vermoeid gevoel, geeft dat aan dat de belasting teveel is geweest.

Overmatige inspanning bij lymfoedeem van de arm:

- alle ramen achter elkaar zemen
- zwaar tillen
- langdurig handwerken
- 'armsporten' (bijv. tennis, volleybal)
- kinderen op de arm dragen

Overmatige inspanning bij lymfoedeem van het been:

- langdurig stilstaan
- verblijf op grote hoogte (wintersport)
- 'beensporten' (bijv. voetbal)
- overgewicht

Bh, prothese en kleding

Als de grote lymfbanen van de arm/oksel niet meer goed kunnen werken, hebben de kleine oppervlakkige lymfbanen deze functie overgenomen. Het is belangrijk dat u een goed passende bh draagt, waarvan de bandjes geen insnoering op de schouder mogen veroorzaken, zodat de oppervlakkige lymfbanen niet belemmerd worden. Geadviseerd wordt een bh met brede bandjes te dragen. Er zijn speciale bh's met bredere banden en een brede elastische onderrand. Er zijn tevens losse schouderstukjes voor onder de bandjes verkrijgbaar, schoudervulling kan ook gebruikt worden. Ook onder de armen, in de oksel mag de bh niet te strak zitten. Voor de prothese geldt dat deze indien mogelijk niet te zwaar dient te zijn. Er zijn eventueel lichtgewicht protheses verkrijgbaar. Alternatief is een plakprothese die minder aan de schouder hangt dan een losse prothese (deze prothese is niet geschikt bij een kwetsbare huid). Een kleine prothese geeft uiteraard minder snel dergelijke klachten dan een grote prothese. Ook kleding mag de oppervlakkige lymfbanen niet afknellen. Draag daarom geen knellende kleding of accessoires zoals bijv. mouwophouders.

Houding van uw arm of been

Wanneer u langdurig passief zit of staat, heeft dit een negatieve invloed op het lymfvocht. Tijdens het lopen kan de arm in de jaszak gedaan worden of

tussen de knopen gestoken worden. Een lange sjaal kan voor de arm als een soort mitella ondersteuning geven. Het is wel belangrijk om regelmatig te bewegen en eenvoudige oefeningen te doen. Als u ligt of zit, leg dan uw arm of been wat hoger. Gebruik hiervoor een extra kussen.

Warmte en koude

Extreme warmte en kou kunnen direct of indirect tot een verhoogde bloedtoevoer leiden. Wees voorzichtig met hete douches/baden en sauna. Vermijd langdurig in de zon zitten en gebruik zonnebrandcrème met een hoge beschermingsfactor. Wees alert op overmatige inspanning bij warm weer. Vermijd heet water bij huishoudelijk werk. Wees voorzichtig met stoom (aardappelen afgieten enz.). Gebruik geen kruiken, kersenpitzak, rode lamp of warme pakkingen op uw aangedane been, arm of schouder.

Drukverandering

Tijdens langdurige vliegvluchten hebben veel mensen wat dikkere handen of voeten vanwege het drukverschil: neem tijdens de reis wat beweging en doe ook af en toe een aantal oefeningen. Drukverandering op grote hoogte kan bij een lange vliegvlucht lymfoedeem verergeren. Draag dus tijdens de gehele vlucht uw therapeutische elastische kousen.

Beweging

Angstvallig de aangedane arm ontzien is niet gunstig; het kan ook schouderklachten veroorzaken en vermindert de 'lymfepomp'. Rust kan dan juist het ontstaan van lymfoedeem bevorderen. Door lichte werkzaamheden en gedoseerde beweging, bijvoorbeeld licht sporten, wordt de lymfe afvloed gestimuleerd. Draag goede, niet knellende schoenen. Hoge hakken verminderen de 'lymfepomp'. Elke vorm van beweging is goed, zolang deze met mate en beleid gedaan wordt en niet leidt tot vermoeidheid of pijn aan arm of been.

Als er sprake is van lymfoedeem

Alle leefregels ten spijt kan er toch een verergering van het lymfoedeem ontstaan: ook al is het alleen maar bij inspanning. Waarom de een het wel krijgt en de ander niet is niet altijd duidelijk. Het is belangrijk alert te zijn op de signalen van lymfoedeem, zoals zwelling, een zwaar gespannen of moe gevoel, functieverlies of bewegingsbeperking van been, hand en/of arm, of pijn en tintelingen in de arm of onder de oksel.

Als u deze symptomen merkt kunt u eerst proberen uw arm of been rust te geven en hoger te leggen. Als de klachten de volgende dag niet verminderd zijn, neem dan contact op met uw therapeut, specialist, de mammacare verpleegkundige of met uw huisarts. Hoe eerder maatregelen getroffen worden, hoe groter de kans is dat het lymfoedeem weer kan worden verholpen.

Bij een infectie en in het algemeen als uw arm of been dik, rood en/of warm wordt, neem dan onmiddellijk contact op met uw huisarts. Het is mogelijk dat u hierbij ook een griepgevoel krijgt, dit kan wijzen op 'wondroos'. De huisarts schrijft in dat geval altijd antibiotica voor. Als u ooit wondroos heeft gehad, neem dan altijd antibiotica mee op reis, voor de zekerheid.

Vragen

Heeft u nog vragen naar aanleiding van de folder, stelt u ze dan gerust aan uw arts of therapeut.

Polikliniek dermatologie (0318) 43 51 20.