

# PATIËNTEN INFORMATIE

## Lymfoedeem

**MAASSTAD  
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis



U heeft een operatie gehad waarbij de klieren uit uw oksel zijn verwijderd. Door het weghalen van deze klieren (of een deel hiervan) kunt u last krijgen van vocht in uw armen, hand, vingers en/of borstregio. Dit noemen we lymfoedeem.

Met deze folder wil het Maasstad Ziekenhuis u informeren over lymfoedeem. Het is belangrijk dat u deze informatie goed doorleest. In deze folder leest u informatie over lymfoedeem; wat is het, hoe kan het ontstaan en wat kunt u er zelf aan doen om de kans op lymfoedeem zo klein mogelijk te maken.

### **Lymfoedeem**

Naast uw bloedvatenstelsel heeft u ook een lymfestelsel. Het lymfestelsel vervoert. Lymfevocht bestaat vooral uit eiwitten en afvalstoffen.

Na het verwijderen of beschadigen van de lymfeklieren is het lymfestelsel onderbroken. Het lichaam kan geen nieuwe lymfeklieren aanmaken. In veel gevallen is dit geen probleem, omdat uw lichaam het lymfevocht via een andere weg kan afvoeren. Maar soms ontstaat er een verstoorde balans tussen de aanvoer en afvoer. Dan hoopt het lymfevocht op. Dit noemen we lymfoedeem.



## **Klachten**

U kunt last hebben van:

- een zwaar, moe en gespannen gevoel in de arm en/of hand, dat niet vanzelf verdwijnt;
- een dikke arm, hand en/of vingers. U kunt de bot-/peesstructuren niet meer zien;
- een zichtbare onderhuidse vochtophoping in de borstregio of onder de oksel.

Meestal is het voldoende om uw arm rust te geven en tijdelijk wat hoger te leggen. Het is wel belangrijk dat de schouder en arm in beweging blijven.

## **Verschil tussen lymfevocht en seroom**

Naast lymfevocht kunt u ook seroom hebben.

Seroom is wondvocht dat de week na de operatie zou kunnen ontstaan. Seroom kan geen kwaad, maar kan wel zorgen voor een drukkend/ trekkend gevoel of spanning op de wond. Dit kan de mammacare verpleegkundige behandelen.

## **Adviezen**

Door de volgende adviezen te volgen kunt u de kans op lymfoedeem verkleinen. Deze adviezen blijven gelden, omdat de kans op het ontstaan van lymfoedeem altijd blijft bestaan.

## ***Wondjes***

Probeer wondjes aan de hand of arm zoveel mogelijk te voorkomen. Als u toch een wondje heeft, ontsmet deze dan. Denk u dat de wond gaat ontsteken (roodheid, zwelling, pijn)? Neem dan contact op met uw (huis)arts.

## ***Verzorging van de huid***

Verzorg uw huid door deze in te smeren met (vitamine E) crème. Zo blijft de huid soepel en vermindert u de kans op wondjes/kloven. U mag starten met smeren zodra de wond dicht is en er geen korsten op uw huid zitten.

## ***Belasting van de arm***

Probeer de arm zo natuurlijk mogelijk te gebruiken. Een balans tussen bewegen en rust is belangrijk, u moet de arm niet overbelasten.

## ***Hoge en lage temperaturen***

Wees voorzichtig met te hoge temperaturen zoals een heetwaterbad, de sauna en uitgebreid zonnebaden. Voorkom verbranding door de zon.

### **Stuwing/hoge druk**

Voorkom langdurige druk op of aan de arm en schouder. Wees voorzichtig met te strakke boorden en sieraden. Til geen zware tassen over de (geopereerde) arm of de schouder. Zorg voor een goede bh die niet knelt of rode striemen achterlaat.

### **Overgewicht**

Let op uw voeding, probeer voldoende te bewegen en voorkom overgewicht. Overgewicht vergroot de kans op lymfoedeem.

### **Vragen**

Als u vragen heeft, kunt u contact opnemen met de Revalidatie polikliniek. U kunt de Revalidatie polikliniek van maandag tot en met vrijdag van 08.00 tot 17.00 uur bereiken via (010) 291 36 25.



De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

The information in this brochure is important for you. If you have any difficulties understanding Dutch, please read this brochure together with somebody who can translate or explain the information to you.

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilde zorlanıyorsanız, bu broşürü size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

المعلومات المتواجدة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم إذا كنتم تواجهون صعوبة في اللغة الهولندية، إحرصوا حينئذ على أن تقرأوا هذا المنشور بمصنوع شخص مآ الذي يترجم لك المعلومات الواردة فيه أو يشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis  
Maasstadweg 21  
3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11

I: [www.maasstadziekenhuis.nl](http://www.maasstadziekenhuis.nl)

I: [www.maasenik.nl](http://www.maasenik.nl) (kinderwebsite)

I: [www.maasstadziekenhuis.nl/mijn](http://www.maasstadziekenhuis.nl/mijn) (patiëntenportaal)

