

PATIËNTEN INFORMATIE

Lymfoedeem

**MAASSTAD
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis

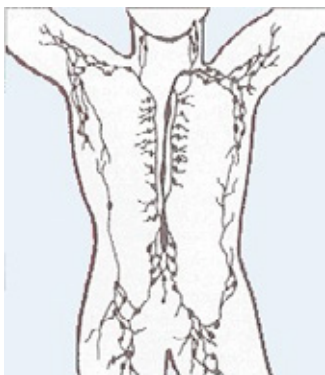


Deze folder bevat informatie over lymfoedeem; wat is het, hoe kan het ontstaan en wat kunt u er zelf aan doen om de kans op lymfoedeem zo klein mogelijk te maken. Daarnaast staan er in deze folder oefeningen die belangrijk zijn om de beweeglijkheid van de arm optimaal te krijgen en te houden na de operatie.

U heeft een operatie ondergaan waarbij het verwijderen van de klieren in de oksel (okselklierdissectie) noodzakelijk was. Door het weghalen van de lymfeklieren bestaat er een kans dat uw arm, hand/vingers of borstregio zwelt door ophoping van eiwitrijkvocht. Dit heet (secundaire) lymfoedeem.

Wat is lymfoedeem

Het lymfestelsel loopt parallel aan het bloedstelsel. Het bestaat uit lymfebannen, lymfevocht en lymfeklieren/knopen. Vanuit het lichaamswefsel worden de lymfevaten gevuld met lymfevocht. Dit vocht vervoert onder andere afvalstoffen, dit wordt gefilterd, gezuiverd in de lymfeklieren/knopen. Hiervandaan wordt het lymfevocht teruggebracht in de bloedbaan.



Hoe ontstaat lymfoedeem?

Door het verwijderen van de lymfeklieren in de oksel is de afvoermogelijkheid van het lymfevocht beperkt. Onder normale omstandigheden is dit geen probleem en compenseert het lichaam de afvoer via andere lymfeklieren. Het systeem is hierdoor wel kwetsbaarder. Het is belangrijk dat het lymfestelsel ongehinderd zijn werk kan doen en zo min mogelijk wordt gehinderd door factoren van buitenaf. Gebeurt dit wel bijvoorbeeld doordat iets de arm afknelt of door een infectie, dan kan het lymfevocht met de eiwitten ophopen en lymfoedeem in de arm veroorzaken.

Richtlijnen om de kans op lymfoedeem te verkleinen

De onderstaande richtlijnen blijven altijd gelden, omdat lymfoedeem **altijd** kan ontstaan.

– *Infectie*

Probeer wondjes zoveel mogelijk te voorkomen. Als u toch een wondje heeft aan de hand of arm, ontsmet dit met bijvoorbeeld Dettol Sterilon of Betadine. Neem bij tekenen van ontsteking (roodheid, zwelling, pijn) contact op met uw behandelend (huis)arts.

– *Belasting van de arm*

De eerste zes weken na de operatie adviseren we de arm te gebruiken voor kleine dagelijkse activiteiten afhankelijk van de pijn. In de loop van de weken kunt u uw activiteiten verder uitbreiden. Probeer de arm zo natuurlijk mogelijk te gebruiken zoals u dit gewend was voor de operatie. Belangrijk is dat de arm niet wordt overbelast. Alle **extra** activiteiten die u **niet** gewend bent, kunnen een overbelasting vormen. Overbelasting kan de kans op extra vochtvorming vergroten. Welke activiteit een overbelasting is, is voor iedereen verschillend.

– *Hoge en lage temperaturen*

Wees voorzichtig met hoge temperaturen zoals heet water baden/ douchen of sauna, uitgebreid zonnebaden. Voorkom verbranding door de zon.

– *Stuwing/hoge druk*

Voorkom druk op of aan de arm en schouder, belemmer de doorstroming van het lymfevocht niet. Wees voorzichtig met te strakke boorden, mouwen (-ophouders), sieraden. Til geen zware tassen over de (geopereerde) arm of de schouder. Zorg voor een goed passende BH die niet knelt of rode striemen achterlaat. Kies voor een borstprothese licht indien mogelijk.

– *Huidverzorging (skincare)*

Verzorg de huid door deze regelmatig in te smeren met (vitamine E) crème. Hierdoor blijft de huid soepel en het vermindert de kans op wondjes/kloven. Laat bij voorkeur geen bloed afnemen/infuus prikken of bloeddruk meten aan de geopereerde zijde. Deze maatregel staat in de medische wereld ter discussie omdat uit recent wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat het geen nadelig effect zou hebben op het ontstaan van lymfoedeem.

– *Overgewicht*

Let op uw voeding, probeer voldoende te bewegen en voorkom overgewicht. Het hebben van overgewicht vergroot de kans op het ontstaan van lymfoedeem.

– *Lange vliegreis*

Het is verstandig om regelmatig te bewegen of oefeningen te doen voor de arm en hand tijdens een vliegreis. Tijdens een lange vliegreis kan de afvoer van het lymfevocht mogelijk belemmerd worden door weinig spierpomp activiteit (door langdurig stilzitten).

- *Bestraling*

In sommige gevallen is aanvullende behandeling door bestraling (radiotherapie) noodzakelijk. Bestraling vergroot de kans op lymfoedeem. Wees alert hier op.

De eerste symptomen van lymfoedeem

De eerste symptomen van lymfoedeem kunnen zijn:

- een zwaar, moe en gespannen gevoel in de arm en/of hand, die niet vanzelf verdwijnt;
- een dikke arm en/of hand en vingers (de bot/peesstructuren zijn niet meer zichtbaar);
- zichtbare onderhuidse vochtophoping in de borstregio/onder de oksel.

Meestal is het voldoende om de arm rust te geven en tijdelijk wat hoger te leggen. U kunt ondertussen (onbelast) oefenen met de arm en hand/vingers. Indien het niet verbetert binnen een week, bespreek het dan met uw fysiotherapeut van het Maasstad Ziekenhuis of uw eigen oedeem- of fysiotherapeut. Hoe eerder u met de oedeembehandeling begint, hoe groter de kans op een goed resultaat.

Mogelijke behandelingen bij lymfoedeem zijn: manuele lymfdrainage (massage), ademhalingsoefeningen, oefentherapie, lymftaping, zwachtelen en/of een elastische kous, lymfapress.

Korte termijn bijwerkingen

- *Seroompunctie*

Als na het verwijderen van de drain de wond nog veel vocht produceert, kan het nodig zijn dit met behulp van een naald weg te zuigen (seroompunctie). Deze punctie wordt door de arts, verpleegkundig specialist of mammacare verpleegkundige op de polikliniek gedaan. Deze punctie is nagenoeg pijnloos omdat het geopereerde gebied nog gevoelloos is.

Soms zijn er meerdere puncties nodig. Indien het niet meer wenselijk is om te punteren maar er nog wel vocht aanwezig is rondom het litteken of in de oksel, neem dan contact op met de gespecialiseerd oedeemtherapeut.

– *Doof gevoel onder de arm/(zenuw)pijn*

In de huid lopen gevoelszenuwen die bij het verwijderen van de okselklieren worden doorgesneden. Het kan gevoelloosheid aan de onderkant van de arm en in het okselgebied veroorzaken. Het voelt doof of slapend aan, maar het kan ook een tintelend gevoel geven. Het herstel hiervan kan 1-1,5 jaar na de operatie duren. Het is géén aanwijzing voor beginnend lymfoedeem.

– *Bewegingsbeperking*

Bepaalde bewegingen van de schouder en de arm kunnen in het begin pijnlijk zijn, met als gevolg dat u de arm minder gaat bewegen. Dit kan leiden tot bewegingsbeperking van de schouder en de arm. Om dit te voorkomen neemt de fysiotherapeut tijdens uw ziekenhuisopname een aantal oefeningen met u door.

– *Oefeningen na okselklierdissectie*

In de eerste week na de operatie is het belangrijk dat u goed op uw houding let. Schouders ontspannen en de arm eventueel laten rusten (bijv. op een kussen). U kunt starten met oefening 1, waarbij u de schouders voor- en achterwaarts rolt. Breng de arm nog niet boven schouderhoogte (90 graden) en zet geen kracht met de arm om de productie van overmatig wondvocht tegen te gaan. 7-10 dagen na de operatie start u zelfstandig met de overige oefeningen (zie oefening 2-6 verderop in deze folder).

De oefeningen

Tijdens het oefenen kan er een trekkend gevoel ontstaan in het wondgebied/oksel, dat is normaal. Houd de beweging minimaal 15 seconden vast. De oefeningen mogen echter geen scherpe pijn opwekken, in dat geval gaat u mogelijk te ver.

Doe iedere oefening 3x achter elkaar, bij voorkeur verspreid over de dag (ongeveer 5x). Na ongeveer 6-8 weken moet de schouder weer normaal beweeglijk zijn. Meestal is het voldoende om de oefeningen zelfstandig thuis uit te voeren. U heeft in deze fase meestal geen begeleiding van een fysiotherapeut nodig.

Na ongeveer zes weken controleert uw fysiotherapeut van het Maasstad Ziekenhuis de armfunctie, het litteken en de omvang van de arm. Hiervoor wordt een afspraak gepland en deze wordt naar uw huis opgestuurd.

Als de schouder nog niet beweeglijk genoeg is, zal de fysiotherapeut extra behandelingen adviseren. Hiervoor kunt u terecht in het Maasstad Ziekenhuis of bij een fysiotherapeut bij u in de buurt.

Oefening 1

Bij deze oefening laat u uw armen langs uw lichaam hangen. Trek uw schouders op en ontspan weer.



Oefening 2

Ga een stukje (15 cm) van de muur staan en 'krabbel' met beide handen tegelijkertijd langs de muur naar boven. Houdt de oefening ongeveer 15 seconden vast. Laat de armen rustig weer terug glijden langs de muur.



Oefening 3

Vouw uw handen in elkaar vouwen. Beweeg uw armen zo ver mogelijk gestrekt omhoog. En beweeg rustig weer terug. U kunt deze oefening ook liggend op uw rug uitvoeren.



Oefening 4

Breng in stand beide armen zijwaarts omhoog. En beweeg rustig weer terug.



Oefening 5

Leg uw handen zo laag mogelijk op uw rug en schuif ze langs uw rug naar boven. En beweeg rustig weer terug.



Oefening 6

Leg uw handen achter uw oren tegen uw achterhoofd. Strengel dan uw vingers in elkaar. Houd uw ellebogen eerst ontspannen naar voren. Breng ze daarna zo ver mogelijk naar achteren. En beweeg weer terug naar voren.



Vragen

Voor vragen kunt u contact opnemen met uw behandelend fysiotherapeut van het Maasstad Ziekenhuis via (010) 291 36 25

Ook kunt u meer informatie vinden op bij het Nederlands Lymfoedeem Netwerk (NLnet) www.lymfoedeem.nl of www.nvfl.nl.



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 بحضور شخص ما، الذي يترجم لك المعلومات الواردة فيه
أو بشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis

Maasstadweg 21

3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11

E: info@maasstadziekenhuis.nl

I: www.maasstadziekenhuis.nl / www.maasnik.nl (kinderwebsite)

I: www.maasstadziekenhuis.nl/mijn (patiëntenportaal)

