

Lymfedrainage en oedeemfysiotherapie

Wat is oedeem?

Oedeem is een vochtpeenhoping in een deel van het lichaam. Dit uit zich in een gevoel van zwaarte, spanning of stuwung van de huid, een pijnlijk of tintelend gevoel en toename van de omvang van het lichaamsdeel. Er zijn verschillende soorten oedeem. Een bekend oedeem is het verschijnsel van dikker wordende voeten en enkels na een warme dag. Er kan een kuiltje in worden gedrukt ('pitting oedeem'). Na een nacht rust zijn de voeten weer slank. Lymfoedeem is een speciale vorm van oedeem en kan overal in het lichaam optreden. Vaak komt het in de armen of de benen voor. Er is moeilijker een kuiltje in te drukken en het vocht verdwijnt niet of nauwelijks na een nachtje slapen.

Lymfoedeem

Lymfoedeem is een vochtophoping ten gevolge van een onvoldoende functionerend, of een defect lymfsysteem. Dit kan het gevolg zijn van een operatie waarbij lymfklieren zijn weggenomen, of door bestraling. Dit wordt secundair lymfoedeem genoemd. Ook kan het defect aangeboren zijn; dan wordt het primair lymfoedeem genoemd.

Anatomie

Het lymfsysteem loopt door het hele lichaam, voert onder andere afvalstoffen en eiwitten af en heeft een afweerfunctie. Het systeem bestaat uit lymfbanen die het vocht transporteren en uit lymfklieren die een zuiverende werking hebben. Als het lymfvocht gezuiverd is, komt het in het halsgebied weer terug in de bloedbaan. Met name in de oksels, liezen, buik en in de hals zitten veel lymfknoopen.

Hoe kunt u lymfoedeem herkennen?

Lymfoedeem begint meestal met een toename van spanning op de huid, het lichaamsdeel voelt zwaarder aan. Daarna zal er ook een toename van de omvang plaatsvinden. Dit hoeft niet altijd pijnlijk te zijn, maar het zal u wel hinderen in uw dagelijkse bezigheden.

Wat te doen bij lymfoedeem?

Lymfoedeem gaat niet vanzelf over. Als u denkt dat er bij u lymfoedeem ontstaat, neemt u dan direct contact op met uw huisarts of specialist. In overleg besluit u of er verder onderzoek en/of behandeling gewenst is. U kiest dan voor een behandelaar die ter zake kundig is. Uw oedeemfysiotherapeut behandelt niet alleen het lymfoedeem adequaat, maar is tevens een deskundige op het gebied van bewegen en houding.

Behandel mogelijkheden

De behandeling door een oedeemfysiotherapeut kan bestaan uit:

Compressietherapie

Om de afname in omvang zo snel mogelijk te realiseren, zal er in de meeste gevallen gebandageerd worden. Deze bandages zijn een belangrijk onderdeel van de therapie. Als het overschot aan vocht weg is, zal er een therapeutisch elastische kous worden aangemeten om het effect van de therapie te behouden.

Manuele lymfdrainage

Dit is een massagetechniek gericht op stimulering van de afvoer van lymfvocht en op het bevorderen van de functie van niet-aangedane lymfvaten c.q. klieren.

Oefentherapie

In veel gevallen bestaat er naast het lymfoedeem ook een verminderde bewegingsmogelijkheid in het operatiegebied. Ook kan de spierkracht afgenomen zijn, mede door het lymfoedeem. Door de oefeningen die u krijgt van uw oedeemfysiotherapeut kunt u de functie van uw ledemaat verbeteren.

Ademtherapie

Specifieke oefeningen met betrekking tot uw ademhaling verbeteren de afvoer van lymfvocht.

Voorlichting

U wordt voorgelicht over huidverzorging, voeding, preventie en zelfhulp. Dit zijn zaken waarmee u zelf aan de slag kunt gaan. Tevens wordt u begeleid in het opbouwen van uw dagelijkse activiteiten.

Lymftaping

Hierbij wordt gebruik gemaakt van een specifieke tape, die de huid feitelijk iets optilt waardoor de onderhuidse circulatie verbetert en de afvoer van lymfvocht beter verloopt.

Aanleren van zelfmanagement

Ter aanvulling op de therapie wordt u (indien mogelijk) geleerd zichzelf te masseren, te bandageren en/of te tappen. Daarnaast krijgt u oefeningen mee om de ontstane verbeteringen te onderhouden of verder te vergroten. Beweeg! Oefenen helpt u zo snel mogelijk weer in uw dagelijks ritme te komen en de afvoer van het vocht te verbeteren.