

# Lymfoedeem



De circulatie van het menselijk lichaam bestaat uit een systeem van slagaderen, aderen en lymfevaten. De slagaderen vervoeren het bloed naar de organen en de ledenmaten, de aderen vervoeren het bloed weer terug naar het hart. In de weefsels van het lichaam zit vocht, tussen dit vocht en het bloed vindt uitwisseling van stoffen plaats waarbij er eiwitten achterblijven die niet meer opgenomen kunnen worden in het bloed. In het lichaam zorgt je lymfestelsel voor de afvoer van dit eiwitrijk vocht dat achterblijft in de weefsels, waaronder de huid. Het is ook het systeem dat zorgt voor de afvoer en afbraak van bacteriën. Lymfoedeem betekent letterlijk een ophoping van lymfevocht door een verstoring in de afvoer van het lymfesysteem. Lymfoedeem ontstaat vaak in de ledenmaten, maar kan ook in andere lichaamsdelen ontstaan zoals het hoofd, borst, romp of genitaliën.

## Oorzaken lymfoedeem:

Bij lymfoedeem is er dus sprake van een verstoring in het lymfestelsel waardoor het afvoeren van eiwitrijk vocht (lymfe) wordt beperkt. Tussen de weefsels ontstaat er dan een ophoping van vocht (oedeem). De mogelijke oorzaak van lymfoedeem is onder te verdelen in twee groepen:

- ✓ Primair lymfoedeem:  
Er is een afwijking in de aanleg van het lymfesysteem (bij de geboorte). Er zijn bijvoorbeeld minder lymfebanen ontwikkeld of deze functioneren niet goed. De uiteindelijke klachten hiervan hoeven niet direct zichtbaar te zijn maar kunnen ook pas op latere leeftijd tot uiting komen wanneer het lymfesysteem overbelast is geraakt. Bijvoorbeeld na een trauma (ongeluk), ontsteking of iets kleins zoals een muggenbeet.
- ✓ Secundair lymfoedeem:  
Door middel van een operatie, ongeluk, of medische behandeling is het lymfestelsel beschadigd. Dit komt bijvoorbeeld regelmatig voor wanneer er bij oncologische behandelingen lymfeklieren zijn verwijderd, of de huid is bestraald. Dit geeft een beschadiging van het lymfestelsel waardoor men bedachtzaam moet zijn op de mogelijkheid tot het ontwikkelen van lymfoedeem.

## Behandeling:

*Manuele lymfedrainage:* Dit is een massagetechniek waarbij de lymfevaten geprikkeld worden om harder te gaan werken en tevens gestimuleerd worden om omleidingen te maken. Lymfebanen in het hele lichaam worden gestimuleerd om samen te werken en stilstaand vocht wordt weer in beweging gebracht. Ook verharde plekken (fibrose) kunnen “los” gemasseerd worden.

### *Fascietechniek:*

De fascietechniek is een methode om bewegingsbelemmeringen bij oedeem te verbeteren. Deze techniek bestaat uit een massage waarbij men de “glij-laag” tussen de huid en de onderliggende structuren mobiliseert en zo probeert ruimte te creëren tussen deze lagen.

*Zwachtelen:* Om het lymfoedeem weg te duwen helpt het om compressie (druk) uit te oefenen. Dit wordt gedaan met behulp van zwachtelen. Het zwachtelen zorgt voor een verdere afname van het vocht en gelijktijdig zorgt het ervoor dat het vocht niet terugloopt.

*Kousen:* Wanneer het lymfoedeem voldoende is afgenomen kan het nodig zijn een therapeutisch elastische kous te gaan dragen, wat ervoor zorgt dat het vocht ook weg blijft. Bij borstoedeem kan dit worden bewerkstelligd door het dragen van een drukhemdje.

*Lymfepress:* De lymfepress is een hulpmiddel waarbij door middel van luchtdruk het vocht wordt verplaatst. Deze methode is niet voor iedereen geschikt. Uw therapeut zal dit tijdens het behandelplan met u bespreken.

*Lymfetape:* Lymfetape is een aanvullende behandelmethodes waarbij door het plakken van speciale tape de afvoer van lymfevocht wordt gestimuleerd.

*Bewegingsoefeningen:* Het gebruik van uw spieren zorgt ook voor een verbetering van de lymfeafvoer. Zorg dus voor voldoende beweging en afwisseling. Bespreek met uw therapeut wat voor u goed zou zijn om de balans te vinden tussen gezonde beweging zonder overbelasting te veroorzaken.

*Zelfmanagement:* Het is belangrijk dat u zelf ook een actieve rol inneemt in de behandeling van uw lymfoedeem. Waar mogelijk zullen we u stimuleren om zelf een deel van uw behandeling over te nemen.

*Thuisadviezen:*

- ✓ Hygiëne; pas op met wondjes/ kloofjes/ insectenbeten. U bent met lymfoedeem vatbaarder voor een infectie.
- ✓ Zorg altijd voor een klein flesje sterilon of alcohol in huis zodat eventuele wondjes direct ontsmet kunnen worden.
- ✓ Smeer de huid goed in met een crème om kloven en een schilferende huid te voorkomen
- ✓ Ondersteun de arm of het been en leg deze hoger wanneer u rust of in de gelegenheid bent.
- ✓ Draag zoveel mogelijk goed schoeisel (zonder hak).
- ✓ Laat in het desbetreffende lichaamsdeel niet prikken of geen medische handelingen verrichten als dit niet noodzakelijk is.

**Vergoedingen en tarieven:**

Op grond van een goede verwijzing van uw arts met de juiste indicatie komt u in aanmerking voor een vergoeding van oedeemtherapie bij Huidtherapie Prisma. Informeer voor verdere informatie uw verzekering of maak een afspraak voor een intakegesprek bij één van onze huidtherapeuten.