

Fysiotherapie
040 286 4831

Hier wordt kort uitgelegd wat lymfoedeem is, hoe het kan ontstaan en wat je er zelf aan kunt doen om de kans op lymfoedeem zo klein mogelijk te maken.

Wat is lymfe

Lymfe is een kleurloos, waterig vocht, dat door bijna alle weefsels in het lichaam gevormd wordt. Het heeft een belangrijke taak bij de verwijdering van afvalstoffen uit het lichaam en bij de bestrijding van ontstekingen. De lymfe verzamelt zich in kleine vaatjes (lymfevaotjes) waarna het vervolgens wordt vervoerd naar de zogenaamde lymfeklieren. Hier wordt de lymfe gezuiverd en verder vervoerd naar de grote lymfbanen (lymfevaten) om uiteindelijk in de bloedsomloop terecht te komen.

Wat is lymfoedeem

Bij het verwijderen van het borstweefsel is het soms noodzakelijk dat de specialist ook de lymfeklieren uit de oksel wegneemt. Door het verwijderen van de lymfeklieren in de oksel is de afvoermogelijkheid van lymfe minder. Onder normale omstandigheden is dat geen probleem en is de afvoer voldoende. Wordt de afvoer van lymfe nog verder beperkt (bijvoorbeeld door afknelling van de arm) dan kan de arm dik worden en is er sprake van lymfoedeem.

Ook als de hoeveelheid lymfe toeneemt (bijvoorbeeld door een ontsteking aan de arm) kan lymfoedeem ontstaan. Gelukkig komt dit maar bij een klein aantal patiënten voor en kun je er zelf veel aan doen om de kans op het ontstaan van lymfoedeem te verkleinen.

Hoe verklein je de kans op lymfoedeem

De onderstaande adviezen gelden voor altijd: de lymfeklieren zijn voorgoed weggehaald en de afvoercapaciteit van het lymfesysteem is dus voor altijd verminderd!

Infecties

Eén van de oorzaken van het ontstaan van lymfoedeem is een infectie. Zorg daarom dat de kans op wondjes aan de arm zo klein mogelijk wordt.

- Wees voorzichtig tijdens het koken, bakken en strijken, zodat er geen brandwondjes ontstaan.
- Krab geen puistjes of insectenbeten open.
- Onthaar de oksel niet met een scheermesje, maar met een crème of een ladyshave.
- Gebruik bij naaiwerk een vingerhoed.
- Pas op met krabben en beten van huisdieren.
- Gebruik bij 'vuil' werk, zoals tuinieren handschoenen.

Mocht je toch een wondje oplopen, ontsmet dit dan onmiddellijk met jodium. Het is altijd handig om een klein flesje jodium bij je te dragen. Als je allergisch bent voor jodium, gebruik dan alcohol. Ontstaat er desondanks een ontsteking, neem dan direct contact op met jouw huisarts of behandelend specialist. Snelle behandeling met antibiotica kan schade aan de lymfevaten voorkomen.

Overbelasting

Bij overbelasting ontstaat in de arm meer weefselvocht. De toevoer van weefselvocht kan groter worden dan de afvoermogelijkheid, waardoor zwelling ontstaat.

- Om overbelasting te voorkomen is het belangrijk om niet te lang achter elkaar dezelfde handelingen te verrichten. Dit geldt voor zowel lichte handelingen (zoals breien of computeren) als voor zwaarder werk (zoals stofzuigen of ramen zemen). Neem regelmatig een pauze of wissel bepaalde werkzaamheden af.
- Hoelang je achter elkaar bezig kunt zijn, is voor iedereen verschillend. Dit geldt ook voor allerlei vormen van sport, zoals tennissen, fietsen etc.
- Vooral de eerste zes weken na de okselklierverwijdering is het verstandig om de arm te ontzien. Daarna kun je jouw activiteiten langzaam uitbreiden.
- Heb je het gevoel dat de arm teveel belast wordt, neem dan meer rust en leg de arm iets hoger, op een kussen bijvoorbeeld.
- Tillen en dragen van zware emmers en boodschappen is iets dat je vanaf nu beter met jouw andere arm kunt gaan doen. Deze vorm van belasting is voor de geopereerde arm al snel te groot.
- Autorijden en fietsen mag je weer doen zodra je zelf voelt dat je dat weer kunt.

Warmte

Wees voorzichtig met warmte: stel jouw lichaam niet bloot aan te grote warmte (heet bad, sauna of uitgebreid zonnebaden). Door de grote warmte kan de bloedtoevoer naar de arm toenemen. De afvoermogelijkheid van de lymfe is verminderd en er kan stuwing ontstaan.

Dit betekent niet dat je nooit meer in de zon mag zitten, wandelen, of fietsen. Ieder mens reageert anders en ook hier geldt dat je zelf moet ervaren hoeveel warmte jouw arm kan verdragen.

Slaaphouding

Probeer zo min mogelijk op de geopereerde arm te liggen. Bij langdurig liggen op de geopereerde zijde wordt de afvoer van lymfevocht door de druk van het eigen lichaamsgewicht belemmerd. Als je toch op deze zijde wakker wordt, verander dan van houding.

Voorkom te hoge druk

- Voorkom zoveel mogelijk té hoge druk op de arm. Draag geen strak horloge of strakke armband.
- Wees voorzichtig met te strakke boorden, mouwen en sieraden (zoals horloges, armbanden, mouwophouders).
- Zorg voor een goed passende bh die niet afsnoert. Brede zachte schouderbanden zijn prettiger in het dragen.
- Kies een niet te zware borstprothese.

De eerste verschijnselen van lymfoedeem

De eerste tekenen van overbelasting van de lymfeafvoer is vaak het knellen van een ring of horlogebandje. Soms voelt de arm ook gespannen aan of heb je last van tintelingen.

Meestal is het voldoende om de arm rust te gunnen en (tijdelijk) wat hoger te leggen, eventueel ook 's nachts.

Wordt de zwelling niet minder, aarzel dan niet om contact op te nemen met jouw huisarts of behandelend specialist. Hoe sneller je reageert bij lymfoedeem, hoe groter de kans is dat de behandeling slaagt.

Als er geen sprake is van een ontsteking zal de behandeling in eerste instantie meestal bestaan uit manuele lymfedrainage. Dit is een soort massage, die al dan niet gecombineerd kan worden met het dragen van een elastische armkous of tape technieken.

Tintelingen in de bovenarm

Vaak zal na de operatie de binnen-/achterzijde van de bovenarm anders aanvoelen dan voorheen. Dit kan een tintelend gevoel zijn; soms voelt het 'doof' of 'slapend' aan. Dit is een gevolg van de operatie en in de loop van de tijd zal dit gevoel minder worden. Het is géén aanwijzing voor beginnend lymfoedeem.

Oefentherapie

Van de fysiotherapeut heb je oefeningen gekregen die je regelmatig moet uitvoeren. Het doel van deze oefeningen is om jouw arm soepel te laten bewegen na de operatie. Ook als je de arm weer helemaal normaal kunt bewegen is het raadzaam de oefeningen te blijven doen, omdat deze ook de afvoer van het lymfevocht bevorderen.

Heb je nog vragen?

Deze informatie is niet bedoeld als vervanging van de mondelinge informatie, maar als aanvulling daarop. Hierdoor is het mogelijk alles nog eens rustig na te lezen.

Mocht je na het lezen van deze informatie nog vragen hebben, stel die dan gerust aan de fysiotherapeut of mamma-care verpleegkundige.

Het telefoonnummer van de afdeling fysiotherapie: 040 - 286 48 31

Het telefoonnummer van de poli chirurgie: 040 - 286 48 72

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar
www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/fys013-lymfoedeem-van-de-arm/

Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.



FYS013
11-01-2017