

### Wat is lymfoedeem?

Naast bloedvaten kent het lichaam ook lymfevaten. Door de lymfevaten wordt eiwitrijk weefselvocht (lymfe) teruggevoerd naar het bloedvaatstelsel.

Lymfoedeem is een (zichtbare) zwelling van weefsel door een abnormale ophoping van lymfevocht in het lichaam. Dit is het gevolg van een verstoord evenwicht tussen de productie en de afvoer. Lymfoedeem ontstaat vaak geleidelijk en kan een chronisch karakter krijgen. Er kan onderscheid gemaakt worden tussen aangeboren lymfoedeem (primair lymfoedeem) of lymfoedeem dat ontstaat is als complicatie van een medische, oncologische behandeling (secundair lymfoedeem).

### Hoe ontstaat lymfoedeem?

Lymfeklieren bevinden zich op allerlei plaatsen in het lichaam zoals in de oksels, liezen en hals. Als lymfeklieren zijn beschadigd of verwijderd, kan dit problemen geven voor de afvoer van weefselvocht (lymfe). Er kan een ophoping ontstaan. Deze ophoping wordt lymfoedeem genoemd. Lymfoedeem zien we vaak in een arm of been maar het kan ook ontstaan op andere plaatsen in het lichaam zoals in gezicht of op romp.

Ook door bestraling (radiotherapie) kunnen lymfeklieren en lymfebanen beschadigd raken. De combinatie van operatieve therapie met lymfeklierverwijdering en radiotherapie maakt de kans op lymfoedeem groter.

Niet iedereen van wie de okselklieren zijn verwijderd krijgt lymfoedeem. De afvoer van lymfe zal voor een deel worden overgenomen

## Fysiotherapie en lymfoedeem

door andere lymfevaten en de bloedbaan. Het lichaam weet dan zelf een nieuwe balans te vinden. Deze balans is kwetsbaar en kan alsnog verstoord raken met als gevolg lymfoedeem. Lymfoedeem kan direct na de behandeling optreden maar ook pas vele jaren later.

### Andere veelvoorkomende vormen van oedeem

- veneus oedeem (als gevolg van trombose of operatie van bloedvaten)
- traumatisch oedeem na een ongeval
- primair oedeem
- lipoeedeem
- oedeem na oncologische ingrepen
- secundair oedeem na andere operaties

### Symptomen van lymfoedeem

- Zwaar, moe, gespannen gevoel
- Zwelling (knellen van een ring of kleding)
- Bewegingsbeperking en beperkingen in het dagelijks functioneren
- Pijn
- Tintelingen

### Behandelmogelijkheden

- Voorlichting /adviezen
- Manuele lymfedrainage/oedeemtherapie in combinatie met zwachtelen
- Oefentherapie, houdings- en bewegingsadviezen
- Ademhalingsoefeningen en ontspanningsoefeningen
- Het begeleiden bij het laten aanmeten van een elastische kous. Dit is gebruikelijk bij de behandeling van lymfoedeem indien een stabiele situatie is ontstaan.

- Lymfapress-apparaat voor mechanische compressietherapie.
- lymfetaping

De manuele lymfedrainage is een massageteknik met als doel de afvoer van lymfevocht te bevorderen. Het zwachtelen heeft als doel om de omvang van het oedeem te verminderen en de bereikte omvangvermindering te onderhouden zolang er nog geen elastische kous is aangemeten. De oefeningen hebben als doel de spierpompfunctie van een arm of been te bevorderen. Door het aanspannen van de spieren wordt de doorbloeding aangezet en dit bevordert eveneens de lymfedoorstroming. Tevens wordt door oefentherapie de functie van het bewegingsapparaat onderhouden of zelfs verbeterd.

### Preventie

Er zijn een aantal factoren waarop gelet kan worden om lymfoedeem te voorkomen of om verergering tegen te gaan. Ondanks het opvolgen van onderstaande adviezen kan toch lymfoedeem ontstaan.

### Enkele adviezen:

- Probeer wondjes aan de geopereerde zijde te voorkomen  
Draag handschoenen bij tuinieren, zorg voor goede huid-en nagelverzorging. Probeer insectenbeten te voorkomen en krab ze niet open. Als er toch een wondje is ontstaan, ontsmet dit dan met een desinfecterend middel.
- Overbelasting  
Het is moeilijk te bepalen wanneer er sprake is van overbelasting, dit kan per patiënt verschillen. Bezigheden die mogelijk overbelasting kunnen veroorzaken zijn:

alle ramen achter elkaar zemen, zwaar tillen, langdurig computerwerk, langdurig handwerken, sporten. Probeer geleidelijk alle werkzaamheden weer op te pakken, maar alles met mate. Spreid de activiteiten over de dag uit.

- Extreme warme en koude vermijden  
Wees voorzichtig met gebruik van een sauna en vermijd (langdurig) in de zon zitten.

### De therapeut

De therapeut die deze klachten behandelt is een oedeemfysiotherapeut. De oedeemfysiotherapeut is hiervoor speciaal opgeleid. Het belang van deze specialisatie zal ik kort toelichten.

Lymfoedeem is een aandoening die behoorlijk ingrijpend kan zijn het leven. Daarom is het belangrijk om in een zo vroeg mogelijk stadium met de behandeling te beginnen. Hoe eerder een juiste behandeling wordt ingesteld, hoe sneller en effectiever het resultaat is.

Indien u als patiënt last krijgt van een of meerdere hiervoor genoemde symptomen van lymfoedeem, maak dan uw huisarts of specialist hierop attent.

Binnen Groepspraktijk Fysiokapelle is Trudy Hermsen gespecialiseerd oedeemfysiotherapeut, en aangesloten bij de N.V.F.L.

### Meer informatie:

Wilt u meer informatie kijk dan eens op onze website: [www.fysiokapelle.nl](http://www.fysiokapelle.nl)  
Of op [www.nvfl.nl](http://www.nvfl.nl) en [www.lymfoedeem.nl](http://www.lymfoedeem.nl)

U kunt ook bellen of mailen voor meer gerichte informatie:

Trudy Hermsen  
Groepspraktijk Fysiokapelle  
Biezelingsestraat 7  
4421 BL Kapelle

t: 0113-342925  
maandag, dinsdag, donderdag, vrijdag  
[fysio-th@zeelandnet.nl](mailto:fysio-th@zeelandnet.nl)



**N.V.F.L.**  
Nederlandse Vereniging  
voor Fysiotherapie  
binnen de Lymfologie



Lymftaping



Bandageren



## Fysiotherapie en Lymfoedeem

**Groepspraktijk FysioKapelle**  
Biezelingsestraat 7  
4421 BL Kapelle  
0113-342925

### Website en email:

[fysiokapelle@zeelandnet.nl](mailto:fysiokapelle@zeelandnet.nl)  
[www.fysiokapelle.nl](http://www.fysiokapelle.nl)

**Therapeute:** Trudy Hermsen