



PATIËNTEN**INFO**

LYMFEOEDEEM AAN DE ARM

REVALIDATIE



**MARIA
MIDDELARES**

Gezondheids**Zorg** met een Ziel

INHOUD

1	Inleiding	4
2	Wat is lymfeoedeem en hoe ontstaat het?	4
3	Raadgevingen	6
4	Oefenen van schouder en arm	7
5	Lymfedrainage van de arm	9

1 INLEIDING

Na een operatie aan de borst waarbij er lymfeklieren uit de oksel verwijderd worden, is er kans op het ontstaan van lymfoedeem (overtollig vocht). De kans op lymfoedeem wordt groter als de oksel na deze operatie bestraald wordt.

Lymfoedeem kan jaren na de operatie alsnog ontstaan. Daarom blijft het van belang om aandacht te besteden aan het voorkomen ervan.

2 WAT IS LYMFOEDEEM EN HOE ONTSTAAT HET?

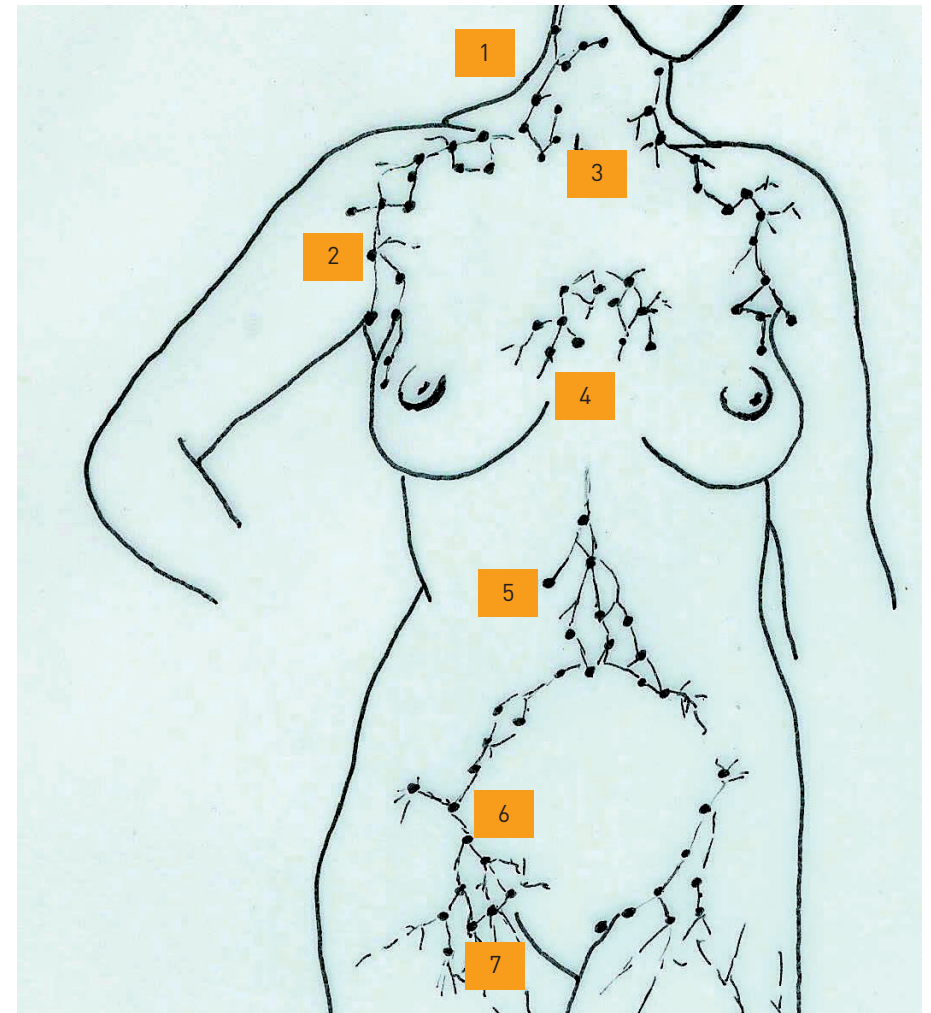
Lymfoedeem is een abnormale ophoping van eiwitten en vocht in het lichaamssweefsel als gevolg van een verstoord evenwicht tussen aan- en afvoer van vocht.

Door deze ophoping wordt de afvoer van het vocht belemmerd. Het transport van lymfevocht naar de lymfeknopen is hierdoor verstoord. De klachten die kunnen ontstaan bij lymfoedeem zijn: zwelling, vermoeid en zwaar gevoel, pijn, beperkingen in bewegingen en/of beperkingen in het dagelijks functioneren, huidafwijkingen en infecties.

Om te voorkomen dat er lymfoedeem ontstaat, is het goed om te proberen:

Lymfeknopen

1. In de hals
2. In de oksel
3. Langs de luchtpijp
4. Bij de longen
5. Bij de darmen en achter in de buikholte
6. In de bekkenstreek
7. In de lies



3 RAADGEVINGEN

Basisadviezen

- Als u ligt of zit, leg uw arm en hand wat hoger. Gebruik hiervoor een extra kussen.
- Laat geen bloeddruk meten aan de arm van de geopereerde zijde.
- Laat geen bloed afnemen aan de arm van de geopereerde zijde.
- Laat geen infuus aanleggen aan de arm van de geopereerde zijde.
- Span u bij warm weer niet overmatig in, las rustpauzes in.
- Steek regelmatig uw arm omhoog en stimuleer de bloedsomloop door afwisselend de vingers dicht te knijpen (een vuist) en terug te strekken.
- Draag geen zware lasten.
- Laat geen acupunctuur en acupressuur bij u toepassen.

Voorkom wondjes en infecties aan de arm en hand

- Probeer wondjes te voorkomen.
- Hebt u een wondje: goed ontsmetten en doe er een pleister op.
 - Tip: zorg ervoor dat u een ontsmettingsproduct in huis hebt.
- Draag handschoenen bij ruwe karweitjes bv. tuinieren, vuil huishoudelijk werk...
- Zorg voor goede hygiëne en goede verzorging van de huid.
- Vet de huid regelmatig in om kloofjes en kapotte nagelriempjes te voorkomen.
- Zorg voor schone handen en nagels.
- Krab puistjes en insectenbeten niet open.

Neem bij ontstekingen contact op met uw arts

Vermijd extreme warmte en koude

Er wordt extra vocht aangemaakt door hoge temperaturen.

- Vermijd overmatig zonnebaden, zonnebank en saunabezoek.
- Pas op met hete baden.
- Gebruik geen warme kruiken, kersenpitkussentje, rode lamp of warme pakkingen op uw arm of schouder.

Vermijd druk op de arm en de schouder

- Draag een goed passend BH.
- Draag geen knellende kledij, sieraden of "mouwophouders".
- Geen bloeddruk laten nemen aan de geopereerde zijde.

4 OEFENINGEN VAN SCHOUDER EN ARM

Bewegen is belangrijk

Het is echter heel belangrijk om te blijven bewegen.

Angstvallig uw arm ontzien is niet gunstig en kan tevens leiden tot schouderklachten. Geef aandacht aan een normale lichaamsbeweging en het mobiel houden van de schouder. Beweging stimuleert de lymfevaten waardoor overtollig vocht wordt afgevoerd. De bewegingen moeten vooral "dynamisch" zijn d.w.z. dat aanspannen van spieren en ontspannen van spieren zich moeten afwisselen.

Raadgevingen

- Verdeel lichamelijk werk zoveel mogelijk over de dag.
- Voorkom overbelasting van de arm door de activiteiten en werkzaamheden rustig op te bouwen.
- Las pauzes in bij breien, handwerken, computerwerk,... en doe af en toe arm-en schouderoefeningen.
- Vermijd zwaar tillen en intensief sporten.
- Zoek een evenwicht tussen rust en inspanning.
- Probeer de arm niet te veel te ontzien: normaal bewegen en licht sporten mag.

Bewegen mag echter niet leiden tot vermoeidheid, pijn of zwelling in de arm, schouder of hand. Op voorschrift van uw arts kan u doorverwezen worden naar de kinesitherapeut die u de gepaste oefeningen aanleert. Het is de bedoeling de oefeningen thuis regelmatig te herhalen.

Voorbeelden van oefeningen

- De schouders voorwaarts en achterwaarts rollen.
- De schouders optrekken naar boven en ze daarna naar beneden bewegen.
- De aangedane arm of beide armen voorwaarts naar boven bewegen.
- De aangedane arm of beide armen zijwaarts naar boven bewegen.
- Beide handen in de nek plaatsen, de ellebogen voorwaarts en achterwaarts bewegen.
- Beide handen op de schouders, de beide ellebogen voorwaarts en achterwaarts draaien.
- Beide armen achterwaarts heffen.

5 LYMFEDRAINAGE VAN DE ARM

Alle leefregels ten spijt kan er toch lymfoedeem ontstaan.

Waarom de ene persoon het wel krijgt en de andere niet, is niet duidelijk.

De symptomen die zich kunnen voordoen in arm, oksel, borst of rug zijn:

- zwelling (eventueel tijdelijk),
- een zwaar gespannen of moe gevoel van de arm,
- functieverlies of bewegingsbeperking van de arm,
- pijn en/of tintelingen van de arm.

Als u deze symptomen merkt, kan u eerst proberen de arm rust te geven en hoger te leggen.

Als de klachten de volgende dagen niet verminderen, neem dan contact op met uw arts. Laat geen krachtige, knedende massage uitvoeren op de plaats van het oedeem.

U kan, op voorschrift van de arts, naar de kinesitherapeut (gespecialiseerd in lymfedrainage) gaan. Deze zal de lymfedrainage opstarten gecombineerd met oefeningen van de schouder, arm en hand.

Lymfedrainage is een massagetechniek die tot doel heeft:

- Een verbeterde lymfeafvoer tot stand te brengen.
- Het immuunsysteem te activeren.
- De pijn te verminderen.

De lymfedrainage kan manueel gebeuren of met de drukpomp.

Bij de drukpomp wordt er een armmanchette aangedaan. Het apparaat geeft een zekere druk/ontspanningseffect waarbij er een pompwerking op de bloedvaten en lymfevaten wordt veroorzaakt. Zo krijgen we een afvoer van het lymfevocht.

In combinatie met de lymfedrainage kan een armkous worden voorgeschreven. Dit is om een goed behandelende arm oedeemvrij te houden.

Sessies bij de kinesietherapeut

- U hebt recht op een onbeperkt aantal beurten (E-pathologie) bij lymfoedeem na radiotherapie en bij een radicale klieruitruiming. De kinesist vraagt dat aan bij de mutualiteit.
- U hebt recht op 60 kinésessies binnen het eerste jaar (F-pathologie) bij partiële okseluitruiming. De kinesist vraagt dat aan bij de mutualiteit.
- 2 à 3 keer per week.
- Lymfedrainage en aangepaste oefeningen.
- De oefeningen zoveel mogelijk thuis onderhouden.

U kan steeds bij ons terecht voor verdere informatie en/of behandeling.
Dienst kinesietherapie: 09 246 99 00.

AZ Maria Middelaes heeft deze informatiefolder met de grootste zorg opgemaakt. De inhoud ervan is echter algemeen en indicatief. De folder omvat niet alle medische aspecten. Hij vervangt geenszins het artsconsult. Mocht deze folder vergissingen, tekortkomingen of onvolledigheden bevatten dan zijn AZ Maria Middelaes, personeel en artsen hiervoor niet aansprakelijk.

1003 - 1.0



Volg ons ook op:



Buitering Sint-Denijs 30 – 9000 Gent

Tel.: 09 246 46 46 - Fax: 09 246 96 59 – info@azmmsj.be – www.mariamiddelares.be