

## Lymfoedeem

Deze folder geeft algemene informatie over lymfoedeem, hoe u lymfoedeem zoveel mogelijk kunt voorkomen en wat u kunt doen bij beginnend lymfoedeem. Lang niet iedereen ontwikkelt lymfoedeem, maar naarmate de beschadiging groter is, is de kans op oedeem ook groter. Ook jaren later kan oedeem plotseling ontstaan.

### Het lymfestelsel

Het lymfestelsel is een onderdeel van de totale circulatie van ons lichaam. Terwijl bloedvaten bloed door organen en spieren pompen en terug naar het hart brengen, transporteren lymfevaten overtollig lichaamsvocht naar lymfeklieren.. Deze lymfeklieren filteren het vocht van bacteriën, virussen en andere ziekteverwekkers en maken deze onschadelijk. Van hieruit gaat het vocht via grotere lymfevaten terug naar de bloedsomloop.

### Wat is lymfoedeem

Lymfoedeem is een ophoping van eiwitrijk lichaamsvocht. Dit ontstaat als de lymfevaten het lymfevocht niet voldoende kunnen afvoeren, bijvoorbeeld door:

- **Beschadigde of verwijderde lymfevaten-klieren** door operatie, littekenweefsel, bestraling, trombose, langdurige bestaande spataderen en/of infecties.
- **Te grote aanmaak van lymfevocht** door bijvoorbeeld een trauma, infecties en/of operatie met veel zwelling.
- **Slechte functie van het lymfesysteem** door bijvoorbeeld in aangeboren afwijking minder lymfevaten en knopen.

Vaak komt lymfoedeem voor in armen en benen, maar soms ook in buik, borst, rug of schaamgebied.

### Hoe herkent u lymfoedeem

Het strakker zitten van kleding of sieraden, een vol, moe of zwaar gevoel kunnen de eerste signalen zijn voor lymfoedeem.

Daarnaast zwelling, pijn en/of tintelingen. Als er zo snel mogelijk maatregelen worden genomen, is de kans groter dat het lymfoedeem goed onder controle kan worden gehouden.

Bij de andere klachten adviseren wij om rust te nemen en arm of been hoog te leggen. Als de klachten met een paar dagen niet verminderen, neem dan contact op met de huisarts, verpleegkundige en/of oedeemfysiotherapeut. Een oedeemfysiotherapeut is gespecialiseerd in het behandelen van lymfoedeem en kan advies geven om de zelfredzaamheid van mensen met lymfoedeem te vergroten.

Heeft u een infectie aan uw arm of been of wordt deze dik, rood en/of warm, neem dan direct contact op met uw huisarts, ook als dit b.v. in het weekend is. Wanneer u hierbij ook koorts heeft, kan dit wijzen op wondroos. De medisch specialist zal dan een antibioticakuur voorschrijven.

### Leefregels

- Voorkom wondjes in de aangedane gebied. Wondjes geven een verhoogd risico op infecties. Zorg voor schone nagels en handen. Krab puistjes en insectenbeten niet open. Draag handschoenen bij ruwe klusjes. Vet de huid regelmatig in om kloofjes en kapotte nagelriemen te voorkomen. Gebruik crème voor ontharen in plaats van scheermesjes. Voorkom voetschimmel. Voorkom krassen of beten van huisdieren. Ontsmet wondjes.

#### Almelo

Zilvermeeuw 1  
Postbus 7600  
7600 SZ Almelo

#### Hengelo

Geerdinksweg 141  
Postbus 546  
7550 AM Hengelo

 [facebook.com/ZGTinfo](https://facebook.com/ZGTinfo)

 [twitter.com/ZGT\\_info](https://twitter.com/ZGT_info)

 [linkedin.com/company/zgt](https://linkedin.com/company/zgt)

 [youtube.com/user/ZGTinfo](https://youtube.com/user/ZGTinfo)

 [zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt](https://zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt)

- Overgewicht heeft een negatieve invloed op lymfoedeem, u kunt zich laten verwijzen naar een diëtist.
- Vermijd extreme warmte of kou en voorkom verbranding.
- Vermijd druk en/of afknelling van kleding of riemen.
- Bloeddruk meten en injecties bij voorkeur aan de andere kant laten uitvoeren.
- Blijf in beweging. Ga wandelen, fietsen en/of sporten en gebruik uw arm of been op een normale manier. Door de spierpompbeweging wordt lymfevocht beter afgevoerd. Gebruik uw lichaam en zoek evenwicht tussen inspanning en ontspanning.
- Voorkom overbelasting. Bij inspanning gaat er veel bloed naar het lichaamsdeel wat ook weer afgevoerd moet worden door het lymfestelsel. Als u te zwaar belast dan kan uw lymfestelsel overbelast raken. U kunt dit voorkomen door activiteiten rustig op te bouwen, zware inspanningen te vermijden en/of goed over de dag te verdelen. Als u ligt of zit, leg dan uw arm of been wat hoger. Voor vragen en adviezen met betrekking tot sporthervatting kunt u contact opnemen met een oedeemfysiotherapeut.
- Tijdens vliegreizen hebben veel mensen dikkere handen of voeten vanwege het drukverschil. Probeer tijdens de reis wat te bewegen en doe oefeningen. Ook kunt u compressiekousen dragen. Doe dit ook bij lange autoritten en busreizen.

### Therapie van lymfoedeem

Behandeling is zowel gericht op het voorkomen van verergering (preventie), als ook vermindering van de gevolgen van lymfoedeem.

Therapie kan bestaan uit:

- compressietherapie;
- manuele lymfedrainage;
- fascietechnieken;
- lymfetaping;
- oefentherapie;

- mobiliteitsproblemen;
- zelfmanagement.

Lymfoedeem is een chronische aandoening. Met de juiste aanpak, zoals een tijdige en nauwkeurige diagnose en een goed behandelplan, kan er veel bereikt worden om de symptomen te verminderen en verdere problemen te voorkomen.

### Bewegen

Probeer de Nederlandse Norm Gezond Bewegen te halen.

- **Volwassenen (19 – 55 jaar):** dagelijks (zomer en winter) minimaal een halfuur matig intensieve lichamelijke activiteit op minimaal 5 dagen per week. Matig intensief betekent voor volwassenen bijvoorbeeld stevig wandelen (5 km per uur) of fietsen (15 km per uur).
- **Ouderen (55+):** een halfuur matig intensief bewegen op minimaal 5 maar liefst 7 dagen per week. Matig intensief betekent voor ouderen bijvoorbeeld wandelen (3 – 4 km per uur) of fietsen (10 km per uur).

### Verwijzing en vergoeding

- Er is een verwijzing nodig voor oedeemfysiotherapie van uw medisch specialist of huisarts.
- Oedeemfysiotherapie in ZGT is eerstelijnszorg, de vergoeding is afhankelijk van uw aanvullende verzekering.

### Afspraak maken

Voor het maken van een afspraak kunt u contact opnemen met het secretariaat van de afdeling fysiotherapie/ergotherapie. Tijdens kantooruren bereikbaar op onderstaande telefoonnummers.

- Locatie Almelo: 088 708 32 10, Route: 0.12;
- Locatie Hengelo: 088 708 52 00, Route: 0.15.

### **Vragen**

Mocht u na het lezen van de folder nog vragen hebben, neem dan gerust contact op met de oedeemfysiotherapeuten van de afdeling fysiotherapie/ergotherapie via bovenstaande telefoonnummers.

Of kijk op de website [zgt.nl/fysiotherapie](https://zgt.nl/fysiotherapie)

### **Check uw dossier op MijnZGT**

MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van uw medisch dossier inzien, persoonlijke gegevens checken, of bijvoorbeeld vragenlijsten invullen die wij voor u hebben klaargezet. Kijk voor meer informatie op: [zgt.nl/mijnzgt](https://zgt.nl/mijnzgt).