

## Oedeemtherapie: lymfoedeem

### Wat is lymfoedeem?

Lymfoedeem is een ophoping van weefselvocht als gevolg van een verstoord evenwicht tussen productie en afvoer. Bij lymfoedeem is de afvoer van weefselvocht beperkt vanwege een stoornis in het lymfstelsel waardoor er vocht achterblijft in het weefsel. Lymfoedeem in een ledemaat kan een moe en zwaar gevoel geven. Bovendien is er een verhoogd risico op infecties (wondroos), gewrichtsklachten en huidklachten.



### Wat zijn de oorzaken van lymfoedeem?

De stoornis in het lymfesysteem kan aangeboren zijn: primair lymfoedeem. Het is dan het gevolg van een onvoldoende aangelegd of niet goed functionerend lymfesysteem. Meestal treedt lymfoedeem echter op na ernstige beschadiging van lymfevaten of lymfeklieren: secundair lymfoedeem. Veelal is deze beschadiging het gevolg van een operatie, bestraling, infecties of andere verwondingen.

### Hoe herkent u lymfoedeem?

Bij lymfoedeem is er sprake van zwelling. Vaak gaat de vorming van het oedeem samen

met een vermoeid en gespannen gevoel in de huid van bijvoorbeeld arm, borst of been. Soms gaat dit gepaard met pijnklachten en tintelingen.

Een methode om de mate van zwelling te onderzoeken is door enkele seconden met de vinger flink druk uit te oefenen op bijvoorbeeld het scheenbeen of de hand. Als er na het loslaten van de druk een 'putje' (delle) achterblijft, is er vocht aanwezig. Bij vergevorderde stadia van oedeem is het soms echter niet meer mogelijk om een delle te drukken.

### Wat kan de huidtherapeut voor u betekenen?

Met manuele lymfedrainage, ambulante compressietherapie, Lymfapress® en lymfetaping kan de huidtherapeut zorgen dat het opgehoopte vocht in beweging komt en wordt afgevoerd. Door de vochtafvoer vermindert de zwelling en bijkomende klachten. Aanvullend volgt soms ambulante compressietherapie in de vorm van zwachtelen. Als er geen oedeemafname meer mogelijk is, wordt samen gekeken naar de beste opties voor een therapeutisch elastische kous of andere drukverbanden. Deze hulpmiddelen zorgen voor behoud van het verkregen resultaat en kunnen verergering voorkomen.

### Hoe gaat de behandeling in zijn werk?

De behandelduur verschilt per persoon. Om de vooruitgang te bewaken, wordt de omvang van het oedeem gemeten.

Bij manuele lymfedrainage activeert de huidtherapeut het fijne netwerk van lymfevaten vlak onder de huid. Dit gebeurt door middel van een zachte, pompende

massage. De lymfedrainage stimuleert de vochtopname door de lymfevaten en verhoogd de afvoer van vocht. Aanvullend aan deze manuele behandeling kan het noodzakelijk zijn de behandeling uit te voeren met een speciaal apparaat, namelijk de Lymfapress®. Dit is een methode om vocht af te voeren door het uitoefenen van gecontroleerde druk.

Wanneer lymfoedeem al lange tijd bestaat, is de kans aanwezig dat er weefselverhardingen in de huid ontstaan: fibrose. Wanneer er sprake is van fibrose, wordt er met meer druk gemasseerd om de verharding soepeler te maken.

Ambulante compressietherapie is een combinatie van het zwachtelen van ledematen door de huidtherapeut en bewegen door de patiënt. Lymfetaping is een aanvullende techniek waarbij tape direct op de huid wordt geplakt en de oppervlakkige lymfevaten stimuleert.

### **Wat kunt u zelf doen?**

- Sport en beweging stimuleren de lymfvaten. Wandelen, zwemmen en gymnastiek (onder deskundige begeleiding) zijn zeer geschikt. Sporten die leiden tot overbelasting of sporten met veel plotselinge bewegingen (bijvoorbeeld squash) zijn af te raden.
- Zware en langdurige lichamelijke inspanning moet vermeden worden.
- Let op met extreme kou en extreme warmte. Te veel warmte (sauna, zonnebaden, etc.) heeft een slechte invloed op lymfoedeem. Bescherm tijdens vorstperiodes de aangedane ledematen goed tegen de kou. De huid kan erg uitdrogen, waardoor de kans op scheurtjes en wondjes groter wordt.
- Laat armen en benen niet te lang afhangen. Leg ze bij voorkeur hoog en beweeg ze regelmatig. Liggen en lopen is beter dan zitten en staan.

- Draag overdag therapeutisch elastische kousen.
- Overgewicht heeft een negatieve invloed op oedeem. Probeer u dit dus te voorkomen door een gezonde levensstijl.
- Inspecteer de huid van het aangedane ledemaat dagelijks op wondjes en insectenbeten in verband met vergroot risico op infecties.
- Draag geen knellende kleding of sieraden. Draag bij armoedeem een functionele beha (juiste cup grootte, brede schouderbanden en rugbanden).

### **Vergoeding**

Alle behandelingen worden uitgevoerd door, en onder medische supervisie van, BIG-geregistreerde dermatologen en huidtherapeuten van ZGT. Hiermee voldoen wij aan de voorwaarden van veel zorgverzekeraars om voor vergoeding in aanmerking te komen. Controleer uw polis of vraag uw zorgverzekeraar naar het aantal behandelingen dat vergoed wordt en de eventuele voorwaarden.

### **Wie zijn wij?**

Helon Huid- en Laserkliniek Oost Nederland biedt al meer dan 20 jaar een compleet scala aan behandelingen op het gebied van bijna elke vorm van huidproblematiek. Alle behandelingen worden uitgevoerd door, en onder medische supervisie van, BIG-geregistreerde dermatologen en huidtherapeuten van ZGT.

### **Contact**

Helon Huid- en Laserkliniek Oost Nederland  
Geerdinksweg 139-53  
7555 DL Hengelo  
Tel. 088 708 49 90  
[www.helon.nl](http://www.helon.nl)  
[info@helon.nl](mailto:info@helon.nl)