

# Bewegen en/ of oedeemvorming na een liesklieroperatie.

## 1. Bewegen na een liesklieroperatie

### Bewegen na een liesklieroperatie

Door uw been zo vaak mogelijk hoog of rechttuit te leggen en dit af te wisselen met lichte bewegingen bevordert u de afvoer van de lymfe.

Enkele voorbeelden van lichaamsbeweging zijn:

- Wandelen of fietsen.
- Als uw been gezwollen is, kunt u het beste proberen uw been rustig te gebruiken. Probeer te ontdekken in hoeverre u ermee kunt doen wat u normaal gewend bent.
- Als u lang moet zitten of staan, kunt u tussentijds het beste regelmatig even met uw voeten bewegen of een stukje lopen.

### Beweging en belasting

Beweging van de benen stimuleert de afvoer van lymfe. Daarom helpt bewegen om (verergering) van lymfoedeem te voorkomen. Het is wel belangrijk om zelf een juiste balans te vinden tussen belasting (hoeveelheid beweging, werk en activiteiten) en belastbaarheid (de belasting die uw lichaam aankan).

Sport – bijvoorbeeld zwemmen, lopen en fietsen - beïnvloedt het oedeem vaak gunstig. Over het algemeen zijn vele soorten bewegingen geschikt, mits u ze met mate en beleid uitvoert en zij geen vermoeidheid of pijn in het been veroorzaken.

Twijfelt u erover of het beoefenen van een bepaalde sport of activiteit verstandig voor u is, raadpleeg dan uw specialist of fysiotherapeut.

## 2. Algemene informatie

### Wat is oedeem?

Oedeem is een abnormale ophoping van vocht in het weefsel als gevolg van een verstoord evenwicht tussen aanvoer en afvoer van vocht.

### Oorzaken

Lymfoedeem kan ontstaan door een operatie waarbij er lymfklieren zijn weggenomen of door bestraling. Dit wordt secundair lymfoedeem genoemd. Ook kan het lymfoedeem aangeboren zijn; dan wordt het primair lymfoedeem genoemd.

### Het lymfsysteem

Het lymfsysteem loopt door het hele lichaam, voert onder andere eiwitten en afvalstoffen af en heeft een afweerfunctie. Het systeem bestaat uit lymfbanen die het vocht transporteren en lymfknoopen die een zuiverende werking hebben. Als het lymfvocht gezuiverd is, komt het in het halsgebied weer terug in de bloedbaan. Vooral in de oksels, liezen en in de hals zitten veel lymfknoopen.

### Hoe kunt u lymfoedeem herkennen?

Lymfoedeem begint meestal met een toename van spanning op de huid; het lichaamsdeel voelt moe en zwaar aan. Daarna kan er een toename van de omvang plaatsvinden. Dit hoeft niet altijd pijnlijk te zijn maar kan u wel hinderen in uw dagelijkse bezigheden.

### Wat te doen bij lymfoedeem?

Lymfoedeem gaat meestal niet vanzelf over. Als u denkt dat er bij u een lymfoedeem ontstaat, neemt u contact op met uw huisarts of specialist. In overleg kan er verder onderzoek en/of behandeling plaatsvinden.

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

### Waarom lymfoedeem behandelen?

Lymfoedeem moet behandeld worden om het risico op infecties zo laag mogelijk te houden en om een zo optimaal mogelijke beweeglijkheid te houden van uw gewrichten. Uw oedeemtherapeut behandelt niet alleen het lymfoedeem adequaat maar is tevens een deskundige op het gebied van bewegen en houding!

Op onze website ZGT.nl bij fysiotherapie vindt u hierover meer informatie.

### Verkleining ontstaan kans op lymfoedeem

Bij een operatie is het soms nodig om naast de tumor ook lymfeklieren weg te nemen. Dit kan de afvoer van lymfevocht verminderen, waardoor het lymfevocht zich (afhankelijk van de behandelde plaats) ophoopt in een been. Ook bestraling (radiotherapie) kan lymfeklieren en lymfvaten zodanig beschadigen, dat het lymfsysteem minder goed werkt en de lymf-afvloed moeilijker wordt. Operatie en bestraling kunnen elk apart lymfoedeem veroorzaken. Het risico op lymfoedeem is groter wanneer u in een lymfgebied zowel wordt geopereerd als bestraald.

Door een aantal voorzorgsmaatregelen te nemen kunt u zelf meehelpen om de kans op het ontstaan van lymfoedeem te verkleinen. Deze voorzorgsmaatregelen zijn:

- Voorkom wondjes en insectenbeten; bij het ontharen kunt u ontharingscrème gebruiken in plaats van een scheerapparaat of een scheermesje. Bij nagelverzorging kunt u een vijl gebruiken in plaats van een schaar om beschadiging van uw nagelriemen te voorkomen.
- Door het soepel houden van uw huid met een bodylotion heeft u minder kans op barstjes en of kloofjes.
- Wees voorzichtig met overmatige warmte en koude; ook met zonnen moet u

voorzichtig zijn.

Verbranding kunt u beter voorkomen.

- Bewegen en sport bevorderen juist de afvoer van lymfe; mits dit niet leidt tot vermoeidheid en/of pijn in het been.

### Contact

Voor vragen over bewegen kunt u contact opnemen met de afdeling fysiotherapie ZGT:

- Ziekenhuislocatie Almelo:  
088 708 32 10
- Ziekenhuislocatie Hengelo:  
088 708 52 00

Op de afdeling fysiotherapie ZGT kunt u terecht voor:

- Individuele fysiotherapie, onder andere
  - Oedeemtherapie
  - littekenbehandeling/  
fascietechnieken
  - oefentherapie
- Groepstherapie/trainingstherapie

Meer informatie vindt u op onze website [zgt.nl/fysiotherapie](http://zgt.nl/fysiotherapie)

### 3. Oefeningen/informatie beenoedeem

Klachten die kunnen ontstaan zijn:

- moe, zwaar gevoel;
- strak, gespannen gevoel;
- zwelling van het operatiegebied;
- dikker been en/of voet;
- tintelingen.

Oefeningen bij lymfoedeem aan de benen:  
Deze oefeningen zijn bedoeld om de afvoer van lymfvocht door de lymfvaten te ondersteunen en te stimuleren.

Alle oefeningen moeten liggend en in een rustig tempo worden gedaan. Dit is om het lymfoedeem de kans te geven zich te verplaatsen.  
Snelle oefeningen hebben een minimaal effect.

Herhaal alle oefeningen in deze volgorde vijf keer. Probeer vervolgens alle oefeningen drie keer per dag te doen.

- 1) Draai het hoofd rustig naar links en rechts. Houd het hoofd iedere keer ongeveer vier seconden in de eindstand van de draai vast.
- 2) Maak een onderkin. Hierbij mag het hoofd niet worden opgetild. Houd de eindstand vier seconden vast.
- 3) Adem heel diep door de neus in en door de mond uit. Leg daarbij uw hand op de buik; deze komt met de inademing omhoog.
- 4) Breng een been gestrekt omhoog; leg het been daarna weer terug. Herhaal dit met het andere been.
- 5) Breng een knie rustig naar de borst, leg het been daarna weer terug. Herhaal dit met het andere been.
- 6) Beweeg de voeten rustig op en neer. Doe dit met beide voeten tegelijk.
- 7) Sluit deze oefenreeks af met rustig ademen. Controleer uw buik op dezelfde manier als bij oefening 3.

Meer informatie leest u in de folder 'lymfoedeem benen'.

### 4. Oncologische revalidatie binnen ZGT

Tijdens of na de behandeling van kanker kunt u vermoeidheidsklachten, een verminderde conditie en/of psychologische problemen hebben. De professionals van ZGT helpen u bij het aanpakken van deze problemen, wat kan leiden tot een sneller en beter herstel.

#### ZGT biedt u de volgende mogelijkheden:

##### Herstel & balans

Zowel op fysiek, psychisch als sociaal gebied heeft kanker een grote invloed op uw leven. Het programma Herstel & Balans kan u op beide gebieden ondersteunen. Het doel van dit programma is het herstel te bevorderen, waardoor u zo optimaal mogelijk kunt functioneren. In een groep van maximaal tien personen neemt u deel aan het programma. U komt twee keer per week, 10 weken lang, samen voor oefentherapie en psychosociale begeleiding. Het fysieke gedeelte bestaat uit; actief bewegen, sport en spel, ontspanningsoefeningen en bewegen in warm water met als doel het verminderen van de vermoeidheid. De psychosociale begeleiding bestaat uit; voorlichtingen en groepsbijeenkomsten waarin u contact kunt leggen met lotgenoten.

Meer informatie leest u in de folder 'herstel en balans'.

##### Poliklinische Revalidatie Behandeling (PRB)

De Poliklinische Revalidatie Behandeling is een individueel behandeltraject, waarbij meerdere zorgverleners worden ingeschakeld. De revalidatiearts is hoofdbehandelaar en stelt samen met u een revalidatieplan op.

Meer informatie leest u op onze website ZGT.nl, kijk bij fysiotherapie en dan bij poliklinische revalidatiebehandeling.

### **Fysiek herstel**

Fysiek Herstel vindt over een periode van tien weken plaats; in een groep van maximaal zes personen. Twee keer per week wordt er onder begeleiding van een oncologie fysiotherapeut getraind. Deze vorm van therapie richt zich op de fysieke gevolgen die tijdens en na de behandeling van kanker voor kunnen komen. Door deel te nemen aan dit programma is het mogelijk om uw kwaliteit van leven te verbeteren.

### **Oncologie fysiotherapie**

Fysiotherapie bij mensen met kanker richt zich specifiek op bewegingsproblemen als gevolg van kanker. Deze problemen kunnen het gevolg zijn van de ziekte zelf of van de medische behandelingen. Voorbeelden hiervan zijn stug littekenweefsel, huidveranderingen, conditieverlies, lymfoedeem (vochtophoping), verminderende spierkracht, vermoeidheid, spanningsklachten en pijn.

### **Oedeemtherapie**

Bij behandeling van kanker kan lymfoedeem ontstaan. Dit is een ophoping van vocht en afvalstoffen. Deze vochtophoping kan als gevolg hebben; pijn, een trekkende huid, problemen met de beweeglijkheid van gewrichten of een zwaar gevoel. Met behulp van oedeemtherapie kan de oedeemtherapeut zorgen dat de afvoer van afvalstoffen en vocht verbetert.

Meer informatie leest u op onze website [zgt.nl/fysiotherapie](http://zgt.nl/fysiotherapie), kijk bij Oedeem- en lymfedrainagetherapie

### **Medisch maatschappelijk werk**

De medisch maatschappelijk werker kan worden ingeschakeld bij vragen en/of problemen, die te maken hebben met uw

ziekteproces. Ook uw naasten kunnen bij de medisch maatschappelijk werker terecht. Door de diagnose kanker, kan er op verschillende gebieden spanning en/of stress optreden, de medisch maatschappelijk werker probeert samen met u te kijken hoe dit op kan worden gelost en hoe u ermee om kunt gaan.

Zo kan tijdens de begeleiding onder andere aandacht besteed worden aan vragen en/of problemen met betrekking tot uw gevoelens na de diagnose, uw werk, de financiën, de relatie met uw omgeving en andere psychosociale vragen

### **Psycholoog**

De psycholoog kan u helpen bij klachten waarbij een samenhang bestaat tussen lichamelijke en psychische klachten. Zo kunt u door lichamelijke klachten geconfronteerd worden met angstgevoelens, depressieve klachten of andere psychische klachten.

Meer informatie vindt u in de folder 'Oncologische revalidatie binnen ZGT'.