

## Het voorkomen van lymfoedeem

Na de verwijdering of bestraling van de lymfeklieren is er altijd kans op lymfoedeem. In deze folder geven wij u informatie over het voorkomen van lymfoedeem na een borstoperatie met verwijderen of bestralen van de lymfeklieren in de oksel.

Onder lymfoedeem verstaan we stapeling van vocht en eiwitten in het onderhuidse bindweefsel door een gebrekkige afvoer van dit lymfevocht door het lymfevaatstelsel. Het lymfevocht uit de armen wordt afgevoerd via de lymfevaten in de armen en de lymfeklieren in de oksels.

Als lymfeklieren zijn verwijderd en/of beschadigd, kan dit problemen geven bij de afvoer van dit vocht.

Wanneer bij een operatie lymfeklieren uit de oksel zijn verwijderd of de klieren bestraald zijn is de kans aanwezig dat direct of na verloop van tijd (maanden tot jaren) lymfoedeem in uw arm ontstaat. Lang niet iedereen ontwikkelt lymfoedeem na een dergelijke operatie.

### Klachten lymfoedeem

De eerste klacht bij lymfoedeem is meestal het opzwellen van een hand. Soms ontstaat er ook pijn, vaak in de vorm van tintelingen en een strak, gespannen of moe gevoel in de arm.

Als u last krijgt van verschijnselen die op lymfoedeem kunnen wijzen, kunt u het beste naar de behandelend specialist of de huisarts gaan.

Hoe eerder maatregelen worden genomen, des te groter de kans dat lymfoedeem kan worden verholpen.

Door een aantal voorzorgsmaatregelen te nemen kunt u zelf meehelpen om lymfoedeem zoveel mogelijk te voorkomen.

### Voorzorgsmaatregelen

Voorkomen is beter dan genezen. Dat geldt ook voor lymfoedeem. Het is belangrijk dat u weet waar u op moet letten om lymfoedeem zoveel mogelijk te voorkomen.

#### *Voorkom verminderde afvoer van lymfevocht.*

Knellende kleding of sieraden kunnen de afvoer van weefselvocht verhinderen. Het is aan te raden een goed passende bh met brede schouderbandjes te dragen of pelottes te dragen. Zorg voor een geschikte borstprothese. Door een zware prothese kunnen lymfevaten boven het sleutelbeen worden dichtgedrukt. Als dat de enige lymfevaten zijn die nog werken, wordt de lymfeafvoer belemmerd en kan lymfoedeem ontstaan. De afvoer van het weefselvocht wordt vergemakkelijkt als u uw arm hoger legt wanneer u voor langere tijd zit of ligt. Door het langdurig laten hangen van uw arm wordt de afvoer van lymfevocht bemoeilijkt. Het vocht moet dan omhoog, tegen de stroom in.

#### *Blijf in beweging*

Lichte werkzaamheden en sport bevorderen juist wel de afvoer van lymfe. Dit komt doordat spierbewegingen in de armen een stimulerende werking hebben op het afvoerend vermogen van de lymfevaten. Ook als uw arm gezwollen is, kunt u het beste proberen deze zo gewoon mogelijk te gebruiken.

Als u wilt sporten, kunt u dit het beste met uw arts overleggen.

Elke beweging is goed, zolang dit maar met mate en beleid wordt gedaan en dit niet leidt tot vermoeidheid of pijn in de arm.

#### Almelo

Zilvermewu 1  
Postbus 7600  
7600 SZ Almelo

#### Hengelo

Geerdinksweg 141  
Postbus 546  
7550 AM Hengelo

 [zgt.nl/mijnzgt](http://zgt.nl/mijnzgt)

 zorgkaart <http://bit.ly/1y7WjbP>

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

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

 [twitter.com/zgt\\_info](https://twitter.com/zgt_info)

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

### *Voorkom overbelasting*

Bij zwaardere lichamelijke inspanning wordt er meer bloed naar de spieren gepompt. Deze extra bloedtoevoer geeft uiteindelijk een grotere aanvoer van weefselvocht naar het lymfestelsel.

Als de afvoer van weefselvocht onvoldoende is wordt de arm dikker. Dit kan zich voordoen bij zwaar werk, langdurige inspanning en rekbewegingen zoals het dragen van zware tassen en/of emmers, het hele huis stofzuigen, ramen zemen, intensieve sportbeoefeningen, maar ook bij breien of computeren.

U kunt zelf ontdekken tot hoever u uw arm kunt belasten. Heeft u uw arm teveel belast laat deze dan rusten.

Door uw arm op een kussen te leggen, zal de lymfevocht gemakkelijker worden afgevoerd. Het is goed de arm te bewegen maar niet te forceren.

### *Voorkom wondjes*

Lymfoedeem kan verergeren door een infectie als gevolg van een wondje. Om infecties te vermijden kunt u de volgende voorzorgsmaatregelen nemen:

- Door het dragen van handschoenen verkleint u bij werkzaamheden binnen- en buitenshuis de kans op blaren en snij-, -, schaaf-, brand- en prikwonden.
- 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.
- Door insectenafweermiddelen te gebruiken of door bijvoorbeeld een shirt met lange mouwen te dragen, kunt u uzelf beschermen tegen een insectenbeet.

- Probeer ook krassen en beten van huisdieren te voorkomen. Krab geen puistjes of insectenbeten open.
- Laat injecties, infusies, acupunctuur en bloedprikken bij voorkeur aan de gezonde arm doen.

Loopt u toch een wondje op aan uw kwetsbare arm, maak dit dan schoon met een desinfecterend middel, bijvoorbeeld Jodium, en overleg met uw huisarts of er nog andere speciale maatregelen nodig zijn.

### *Wees voorzichtig met overmatige warmte en koude*

Warmte heeft tot gevolg dat er meer bloed door het weefsel stroomt. Als de afvoer niet snel genoeg gebeurt, kan de ophoping van lymfevocht toenemen. Denk hierbij aan huishoudelijk werk (heet sop), douchen en baden en verder het gebruik van een pittenkussen, kruik of rode lamp. Overleg saunabezoek met uw arts. Ook met zonnen moet u voorzichtig zijn. Verbranding van de kwetsbare arm kunt u beter voorkomen.

### **Vragen**

Tijdens kantooruren kunt u contact opnemen met de Borstkliniek Oost-Nederland. Telefoonnummer: 088 708 52 32 of per e-mail: [mammapoli@zgt.nl](mailto:mammapoli@zgt.nl).

### **Tot slot**

Deze folder werd samengesteld door de maatschap chirurgen naar het voorbeeld van de Commissie Voorlichting van de Nederlandse Vereniging voor Heelkunde.

### **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](http://zgt.nl/mijnzgt).