



Patiënteninformatie

Preventie van lymfoedeem van de onderste ledematen

Inhoud

Inleiding.....	3
Het lymfestelsel.....	3
Het ontstaan van lymfoedeem.....	3
Richtlijnen ter preventie van lymfoedeem	4
Eerste signalen beginnend lymfoedeem.....	5
Behandeling van lymfoedeem.....	6
Wie contacteren bij vragen/problemen?	7
Dienst gynaecologie	7
Kinesitherapeuten	7
Trajectbegeleider.....	7
Persoonlijke notities/vragen	7

Inleiding

U hoorde van uw dokter dat na uw operatie of behandeling, er een verhoogd risico is op lymfoedeem van de onderste ledematen. Wat lymfoedeem is en hoe u het kunt voorkomen, leest u in deze brochure.

Het lymfestelsel

Het lymfestelsel is opgebouwd uit lymfevaten en lymfeklieren. Hierdoor stroomt lymfevocht dat onder andere afvalstoffen, immuuncellen en een hoge concentratie eiwitten bevat.

Het lymfestelsel heeft in het lichaam 2 belangrijke functies, namelijk afvoer van vocht en verdediging van het lichaam.

- **Afvoer van vocht**
De lymfebanen voeren vocht af wat geëkt wordt door de (slag)aders. Op deze manier wordt een opeenstapeling van vocht en dus een zwelling voorkomen mits het lymfesysteem goed functioneert en niet verstoord is.
- **Verdedigingssysteem**
Het gehele stelsel van lymfe, lymfeklieren en de lymfebanen speelt een belangrijke rol in de afweer tegen bacteriën en virussen. Het systeem werkt als een soort filter in het lichaam.

Het ontstaan van lymfoedeem

In normale omstandigheden is er een evenwicht tussen aanvoer en afvoer van vocht: de aanvoer van eiwitrijk lymfevocht is even groot als de afvoer. Wanneer de lymfebanen onderbroken worden door een chirurgische ingreep en/of door bestraling, blijft de aanvoer normaal maar is de afvoer van lymfevocht gehinderd. Het lichaam kan op 2 manieren reageren.

- **Er is evenwicht**
De overgebleven lymfebanen kunnen de afvoer aan, voorlopig is er geen probleem. De kans bestaat echter dat er bij een grotere aanvoer (bijvoorbeeld bij zwaardere inspanning) of bij een

bijkomende hindernis van de afvoer, lymfevocht en eiwitten niet meer voldoende worden afgevoerd.

- Er is geen evenwicht
De overgebleven lymfebanen kunnen het lymfevocht en de eiwitten niet meer verwerken. Deze eiwitten trekken alsmaar meer vocht aan dat zich gaat opstapelen in de weefsels waardoor de onderste ledematen en/of buikregio en/of schaamstreek gaan zwellen en er dus sprake is van lymfoedeem.

In veel gevallen ontstaat het lymfoedeem binnen het eerste jaar na de operatie maar het kan ook nog optreden vele jaren nadien.

Men kan lymfoedeem behandelen maar niet genezen, daarom is preventie enorm belangrijk!

Richtlijnen ter preventie van lymfoedeem

- Voorkom wondjes (blauwe vlek, snijwonde, zonnebrand, sportletsel, insectenbeet, kattenkrabben, ...).
Een wondje maakt de kans op het ontstaan van oedeem groter en het kan bestaand oedeem verergeren omdat er snel een infectie kan ontstaan. Indien u een wondje oploopt, is het belangrijk om dit meteen te ontsmetten. Er zijn verpakte ontsmettingsdoekjes om mee te nemen in uw tas verkrijgbaar. Mocht het wondje toch ontsteken of als u huiduitslag, jeuk, roodheid, pijn of een temperatuurstijging vaststelt, ga dan meteen naar de huisarts. Die zal waarschijnlijk antibiotica voorschrijven.
- Loop niet op blote voeten en draag bij voorkeur gesloten schoenen (goed passende schoenen die de enkel volledig omsluiten zijn sterk aan te bevelen).
- Informeer je pedicure dat de huid zeker niet gekwetst mag worden.
- Gebruik bij het ontharen een elektrisch scheerapparaat of een ontharingscrème.
- Laat nooit toe dat een injectie wordt gegeven in of bloed genomen wordt uit de benen of voeten. We raden aan om deze informatie steeds in uw portefeuille met u mee te dragen.

- Houd uw huid soepel met een neutrale bodylotion. Dat vermindert de kans op barstjes en kloofjes in de huid die een intredepoot kunnen zijn voor bacteriën. Zorg er ook voor dat u na het nemen van een douche of bad het lidmaat zelf, alle eventuele huidplooiën en de huid tussen de tenen zacht maar zeer grondig afdroogt.
- Vermijd afknellen van het lidmaat: draag geen te strakke kledij zoals sokken, kousen of ondergoed met spannende elastische banden omdat de afvoer van bloed en lymfevocht zo geblokkeerd wordt.
- Probeer hete baden, sauna en extreme koude te vermijden omdat extreme temperatuurschommelingen lymfoedeem kunnen veroorzaken of bestaand oedeem kunnen verergeren.
- Bewegen is zeer belangrijk, maar aanhoudende zware oefeningen tegen weerstand worden beter vermeden. Wandelen, zwemmen, lichte aerobics, fietsen en yoga worden zeker aanbevolen. Vermijd langdurig staan en langdurig zitten met afhangende benen.
- Vermijd overgewicht want dit is een extra risico op het ontwikkelen van lymfoedeem. Zorg voor een gezond voedingspatroon, vermijd roken en beperkt het gebruik van alcoholische dranken.
- Bespreek met uw arts of uw kinesitherapeut gespecialiseerd in oedeemtherapie of het nodig is om bij vlieguren een compressiekous te dragen. Mensen met lymfoedeem die reeds compressiekousen hebben, moeten deze zeker ook dragen tijdens vlieguren.
- Consulteer jaarlijks uw huisarts of dermatoloog om schimmelinfecties, ingegroeide teennagels, drukgebieden, eeltvorming, ... te laten opsporen.

Eerste signalen beginnend lymfoedeem

- Gespannen gevoel ter hoogte van de huid.
- Spannen van de kledij.
- Zwaar en/of vermoeid gevoel in de benen.
- Beginnende zwelling van tenen, voeten, enkels, benen, schaamstreek of buik.

Als deze tekens niet verdwijnen na een periode van rust met beide benen in hoogstand, moet u contact opnemen met uw behandelende arts.



Behandeling van lymfoedeem

De conservatieve behandeling van lymfoedeem bestaat steeds uit:

- Huidzorg
- Manuele lymfedrainage
- Windeling/compressiekous
- Oefeningen

Deze behandeling bestaat steeds uit 2 fasen: een intensieve en een onderhoudsfase.

Voor het uitvoeren van deze behandeling kan u terecht bij een kinesitherapeut die gespecialiseerd is in oedeemtherapie en daarvoor een extra opleiding manuele lymfedrainage heeft gevolgd.

Meer informatie over manuele lymfedrainage kan worden verstrekt door de kinesitherapeuten van ons ziekenhuis.

In sommige gevallen kan chirurgisch ingegrepen worden, namelijk bij moeilijk te behandelen lymfoedeem. Dit is eerder uitzonderlijk.

Wie contacteren bij vragen/problemen?

Indien u na het lezen van deze brochure nog vragen hebt, aarzel dan niet om contact op te nemen met uw behandelende arts, de verpleegkundigen of de kinesitherapeuten.

Dienst gynaecologie

Dr I. Cadron
Dr I. Vandenput

 014 44 44 20

 014 40 69 02

Kinesitherapeuten

Kristien Geerts
Elien Van Dingenen

 014 40 63 39

Trajectbegeleider

Ann Janssen

 014 40 65 61

Persoonlijke notities/vragen

Indien u vragen of opmerkingen hebt, kunt u die hier noteren. Zo heb je ze altijd bij de hand bij een gesprek met je arts, verpleegkundige of kinesist.

.....

.....

.....

.....

AZ Turnhout vzw

www.azturnhout.be
info@azturnhout.be
014 40 60 11



Blijf op de hoogte via www.facebook.com/azturnhout



Campus Sint-Jozef

Steenweg op Merksplas 44
2300 Turnhout



Campus Sint-Elisabeth

Rubensstraat 166
2300 Turnhout

V.U. : Jo Leysen • gedelegeerd bestuurder AZ Turnhout vzw (vertegenwoordiger Eleyas bv)
Steenweg op Merksplas 44 • 2300 Turnhout