Patiënteninformatie

Okselklieruitruiming en lymfoedeem

az turnhout

Inhoud

Inhoud 2
Inleiding 4
Informatie over het ziektebeeld 4
Wat zijn de gevolgen van okselklieruitruiming? 5
Onmiddellijke gevolgen 5
Drain 5
Kinesitherapie 5
Lymfedrainage 5
Slapend gevoel in de arm 5
Lymfoedeem: mogelijk gevolg op langere termijn 6
Wat is lymfoedeem? 6
Het lymfestelsel 6
Afvoer van vocht 6
Verdedigingssysteem 6
Het ontstaan van lymfoedeem 7
Er is evenwicht 7
Er is onevenwicht 7
Preventie 7
Overige leefregels 8
Voorkom een verminderde afvoer van vocht. 8
Advies bij vliegreizen 8
Voorkom overbelasting. 9
Wees voorzichtig met warmte en koude. 9
Bewegen is goed. 9
Symptomen van lymfoedeem 10
Behandeling van lymfoedeem 10
Manuele lymfedrainage 10
Het dragen van een elastische kous 11
Chirurgische ingreep 11
Tot slot 11

Wie contacteren bij vragen of problemen? 11
Borstkliniek 11
Kinesitherapeuten 11
Secretariaat Fysische Geneeskunde – campus St. Elisabeth.....11
Persoonlijke notities/ vragen 12

Inleiding

Deze brochure biedt u de nodige informatie over okselklieruitruiming en lymfoedeem. U leest hierin meer over de ingreep zelf, de verzorging in het ziekenhuis, aandachtspunten en richtlijnen voor thuis. Het is onmogelijk om in deze brochure alle details voor elke situatie te beschrijven. Aarzel daarom niet om zo nodig bijkomende vragen te stellen aan uw arts of verpleegkundige.

Algemene informatie over ons ziekenhuis vindt u op onze website www.azturnhout.be.

Gelieve deze brochure mee te brengen als u naar het ziekenhuis komt.

Informatie over het ziektebeeld

Indien er bij de diagnose van bijvoorbeeld een borstcarcinoma een klieraantasting wordt vastgesteld (bij klinisch onderzoek, radiologisch onderzoek of onderzoek van de schildwachtklier), moeten alle lymfeklieren in de oksel verwijderd worden. Dit kan ook om andere redenen gebeuren, bijvoorbeeld bij een zeer groot gezwel, meerdere gezwellen, vroegere ingrepen, enzovoort).

Ondanks het feit dat de lymfeklieren in de oksel normaal aanvoelen, kunnen er toch microscopisch kleine uitzaaiingen aanwezig zijn. Vergrote klieren kunnen dan weer tumorvrij zijn en alleen een reactie vertonen, na bijvoorbeeld een punctie. Het resultaat van het microscopisch onderzoek van de lymfeklieren is belangrijk voor de arts en bepalend voor de verdere behandeling.

Het aantal lymfeklieren in de oksel wisselt van patiënt tot patiënt. Gemiddeld neemt de arts bij een volledige okselklieruitruiming een twaalftal klieren weg.

Wat zijn de gevolgen van okselklieruitruiming?

Onmiddellijke gevolgen

Drain

Tijdens de operatie brengt men één of meerdere drains aan in de okselholte om bloed en wondvocht (lymfevocht) te verwijderen. De hoeveelheid wondvocht en de totale duur van de drainage zijn niet van belang. Gemiddeld kan de drain na 2 weken worden verwijderd. Dit kan oplopen tot uiterlijk 4 weken.

Kinesitherapie

Om ervoor te zorgen dat de schouder niet verstijft, start de patiënt na de operatie reeds met voorzichtige oefeningen onder begeleiding van een kinesitherapeut. Dit wordt opgestart in het ziekenhuis en wordt thuis verder gezet.

Lymfedrainage

Na het verwijderen van de drain, mag de patiënt de arm weer normaal bewegen. Tegelijkertijd start de kinesitherapeut met preventieve lymfedrainage. Bij ontslag uit het ziekenhuis krijgt de patiënt, indien nodig, een lijst mee van kinesitherapeuten die lymfedrainage in hun praktijk toepassen.

Slapend gevoel in de arm

Doordat de huidzenuwen in de oksel tijdens de ingreep onderbroken werden, kan de patiënt in de huid aan de binnenzijde van de bovenarm ter hoogte van de oksel, een slapend of prikkelend gevoel ondervinden. Dit gevoel verdwijnt meestal vanzelf en geeft zelden blijvende last.

Er is geen relatie tussen de ernst van de aandoening, het aantal aangetaste lymfeklieren en de kans op zwelling van de arm in de toekomst.

Lymfoedeem: mogelijk gevolg op langere termijn

Wat is lymfoedeem?

Een volledige okselklieruitruiming houdt een levenslang risico in op lymfoedeem. Lymfoedeem is een zwelling die kan optreden ter hoogte van de arm en/of borstregio. Door de ingreep is de normale drainage van het eiwitrijke lymfevocht immers onderbroken. Eiwitten worden bijgevolg niet meer afgevoerd, trekken wondvocht aan en dat vocht stapelt zich op in de weefsels.
Bij een okselklieruitruiming is het risico op lymfoedeem tussen de 25% en 35% en het is sterk afhankelijk van het feit of de oksel bestraald is, uw leeftijd, uw gewicht, enzovoort.

Het lymfestelsel

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 gelekt 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. Het systeem werkt als een soort filter in het lichaam.

Op beide vlakken kunnen er na de operatie problemen optreden. Het voorkomen van problemen is erg belangrijk.

Het ontstaan van lymfoedeem

In normale omstandigheden is er een evenwicht tussen aanvoer en afvoer van vocht: de aanvoer van lymfevocht is even groot als de afvoer. Wanneer de lymfebanen onderbroken worden door het wegnemen van de okselklieren of door bestraling, blijft de aanvoer van bloed normaal, maar is de afvoer van lymfevocht gehinderd. Het lymfestelsel kan op 2 manieren reageren:

Er is evenwicht

De overgebleven lymfebanen kunnen de afvoer aan, voorlopig is er geen probleem.

Er is onevenwicht

De kans bestaat echter dat er bij een grotere aanvoer (bijvoorbeeld bij zwaardere inspanning van de arm) of bij een bijkomende hindernis van de afvoer, lymfevocht in de weefsels achterblijft. De overgebleven lymfebanen kunnen het lymfevocht niet verwerken waardoor zwelling van de arm ontstaat: lymfoedeem.

Preventie

Bij een verhoogde kans op lymfoedeem zijn er een paar voorzorgsmaatregelen die genomen kunnen worden.
Een aantal leefregels helpt oedeem of de verergering daarvan zoveel mogelijk te voorkomen. Het opvolgen van deze adviezen kan daarbij helpen, maar geeft geen garantie.

- Voorkom wondjes: Wees voorzichtig met uw kwetsbare arm of been. Een wondje maakt de kans op het ontstaan van oedeem groter en het kan bestaand oedeem verergeren, aangezien het eiwitrijke lymfevocht een voedingsbodem is voor bacteriën en er dus snel een infectie kan ontstaan. Indien u een wondje oploopt, is het belangrijk om dit meteen schoon te maken en te ontsmetten. Er zijn verpakte ontsmettingsdoekjes om mee te nemen in uw tas verkrijgbaar. Mocht het wondje toch nog gaan ontsteken, ga dan meteen naar de huisarts. Die zal waarschijnlijk antibiotica voorschrijven.
- Draag handschoenen bij werkzaamheden waarbij u zich kunt verwonden, bijvoorbeeld in het huishouden of in de tuin.

- Wees extra behoedzaam bij het koken en bij het gebruik van de oven, strijkijzer en heet water in verband met brandwonden.
- Houd uw huid soepel met een neutrale bodylotion. Dat vermindert de kans op barstjes en kloofjes in de huid die een intredepoort kunnen zijn voor bacteriën.
- Wees voorzichtig met scheermesjes; gebruik bij het ontharen eventueel een ontharingscrème.
- Gebruik een vingerhoed bij het naaien.
- Krab geen puistjes of insectenbeten open.
- Bij bloedname geniet de andere arm de voorkeur. Een infuus aan de aangedane arm moet worden vermeden.
- Voorkom krassen en beten van huisdieren en insecten.
- Controleer regelmatig op eventuele wondjes en insectenbeten.

Verschijnselen van ontsteking:
- Warm en rood worden van de betreffende huidzone of lichaamsdeel
- Algemeen onwel zijn en koorts
- Zwelling

Overige leefregels

Voorkom een verminderde afvoer van vocht.

Te strakke kledij drukt de aders en lymfevaten samen en blokkeert de afvoer van bloed en lymfevocht. Let dus op met te strakke kledij, zoals ondergoed, bh en sokken. Let er ook op dat sieraden, horloges en ringen niet knellen.

Uw bloeddruk kan het beste worden opgemeten aan de niet aangedane arm.

Leg de arm wat hoger als u voor langere tijd zit of ligt.

Advies bij vliegreizen

Beweeg regelmatig uw arm, bij langere vliegreizen is een elastische kous aangewezen. Overleg hiervoor met uw behandelende arts.

Voorkom overbelasting.

Bij intensief gebruik van de spieren komt er erg veel bloed naar de spieren. Als de hoeveelheid vocht te groot wordt, kunnen de lymfevaten dit niet wegpompen, dan ontstaat er lymfoedeem. Wees dus voorzichtig met plotseling intensief sport te gaan beoefenen of met veel huishoudelijk werk in korte tijd.

Dit betekent niet dat u plots deze activiteiten moet stoppen, wel dat u de intensiteit en de duur moet aanpassen. We willen niets verbieden, maar raden u aan uw activiteiten rustig op te bouwen en te kijken wat uw arm kan verdragen. Vooral repetitieve bewegingen kunnen namelijk overbelasting geven. Las dus pauzes in bij tuinwerk en huishoudelijk werk, zoals strijken en ramen wassen.

Wees voorzichtig met warmte en koude.

Temperatuurschommelingen hebben een invloed op de aders. Een rechtstreekse toename van de temperatuur doet de aders uitzetten en zorgt voor meer vocht in de arm wat het lymfestelsel niet altijd kan verwerken. Zo kan lymfeoedeem ontstaan. Langdurig in de brandende zon zitten is niet goed, dat wil niet zeggen dat de zon vermeden moet worden, maar wel dat lang zonnebaden niet aangewezen is. Een verbranding van de huid moet zeker vermeden worden. Saunabezoek kan beter vermeden worden, vanwege de hoge temperatuur.

Bewegen is goed.

Sport en beweging stimuleren de lymfevaten. Wandelen, fietsen en zwemmen zijn zeer geschikt. Probeer je arm of been zo gewoon mogelijk te gebruiken tijdens het sporten. Zoals eerder gezegd kunnen sporten met te hevige bewegingen daarentegen wel leiden tot overbelasting, zoals bijvoorbeeld tennis en squash. Overleg hierover met uw behandelende arts en kinesist.

Symptomen van lymfoedeem

Vlak na een ingreep kan zich lymfoedeem ontwikkelen, maar soms ook pas vele jaren later. Onderstaande symptomen kunnen een opkomend lymfoedeem aankondigen. Verdere opvolging bij deze symptomen kan noodzakelijk zijn.

- Arm of been voelt zwaar aan
- Pijn in de schouder
- Lichte zwelling
- Warmer aanvoelen van de getroffen arm
- Pijnscheuten of tintelingen in de arm

Behandeling van lymfoedeem

Wanneer je arm of hand gezwollen is en blijft, kunt u het beste contact opnemen met uw behandelende arts.
De volgende maartregelen kunt u zelf al nemen:

- Hoogstand van de arm. Laat de arm rusten in een kussen met de arm in een matige hoogstand.
- Voldoende beweging en rustige ademhaling. U mag de arm niet vermoeien, maar de arm voortdurend onbeweeglijk stil houden is zeker net zo slecht. Zwemmen is aan te raden.

De arts kan een behandeling instellen. De volgende behandelingen zijn mogelijk:

Manuele lymfedrainage

Het is aan te bevelen zich tot een kinesitherapeut te wenden die een bijscholing gevolgd heeft voor manuele lymfedrainage. Zij zijn gespecialiseerd in het uitvoeren van verschillende technieken en zullen u ook begeleiden in uw dagelijkse activiteiten en u informatie verschaffen om erger te voorkomen. Er is een verhoogde terugbetaling voorzien. Meer informatie over de manuele lymfedrainage kan worden verstrekt door de kinesitherapeuten van ons ziekenhuis.

Adressen van kinesitherapeuten met deze specifieke opleiding in uw omgeving kan u bij hen bekomen en terugvinden op de website van kinesitherapeuten die werken volgens de manuele lymfedrainage techniek van Vodder www.mldv.be.

Het dragen van een elastische kous

Deze geeft een tegendruk zodat de zwelling niet verergerd wordt en de opname van lymfevocht gestimuleerd wordt. De kous wordt ’s ochtends aangetrokken. Er is een terugbetaling van het ziekenfonds voorzien als de kous voorgeschreven wordt door een geneesheerspecialist.

Chirurgische ingreep

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

Tot slot

Hebt u na het lezen van deze brochure nog vragen of opmerkingen, dan kunt u terecht bij uw behandelend arts of de verpleegkundigen van de dienst. Wij hopen van harte dat deze brochure u wegwijs heeft gemaakt in het verloop van okselklieruitruiming en lymfoedeem. We wensen u een spoedig herstel.

Wie contacteren bij vragen of problemen?

Borstkliniek

014 40 69 02

Kinesitherapeuten

014 40 63 39

Secretariaat Fysische Geneeskunde – campus St. Elisabeth

014 40 63 45

Persoonlijke notities/ vragen

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

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

AZ Turnhout heeft deze informatiefolder met de grootste zorg opgemaakt. De inhoud ervan is echter algemeen en indicatief. De folder omvat niet alle medische aspecten. Hij vervangt de raadpleging bij je zorgverlener niet. Mocht deze folder vergissingen, tekortkomingen of onvolledigheden bevatten dan zijn AZ Turnhout, personeel en artsen hiervoor niet aansprakelijk.

AZ Turnhout vzw
www.azturnhout.be
info@azturnhout.be

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



Campus Sint-Jozef
Steenweg op Merksplas 44
2300 Turnhout
014 40 60 11



Campus Sint-Elisabeth
Rubensstraat 166
2300 Turnhout
014 40 60 11

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