

Dit boekje is ook in de praktijk verkrijgbaar

Dit boekje bevat informatie voor patiënten met lymfoedeem aan arm(en) en/of benen na een operatie en voor hen die een verhoogde kans op oedeem hebben door erfelijke oorzaken, of door andere oorzaken een slecht functionerend lymfestelsel hebben.

Het is onmogelijk alle informatie in dit boekje te plaatsen, het wil u alleen een indruk geven van wat er mogelijk is. Uw behandelend oedeemtherapeut kan u verder antwoord geven op uw vragen.

Na veel chirurgische ingrepen en na radiotherapie ter nabehandeling van kanker, ontstaat vaak lymfoedeem aan arm of been, maar ook bij aangeboren ontwikkelingsstoornissen, verwondingen of aandoeningen van het lymfestelsel,

De goed geïnformeerde patiënt kan zelf het nodige doen om deze onplezierige zwelling te voorkomen of in ieder geval enigszins in bedwang te houden. Zo kan hij/zij de behandeling ondersteunen door de volgende twee principes in acht te nemen.

- De nog aanwezige lymfvaten mogen niet ingesnoerd worden en er moet voorkomen worden dat ze nog verder beschadigd worden.
- In de arm(en) en/of benen, waar problemen zijn met de lymfeafvoer, moet men zien te voorkomen dat er nog meer lymfoedeem ontstaat door beschadiging of overbelasting van de bloedvaten.

Hieronder volgen een aantal adviezen die u kunnen helpen uw lymfoedeem onder controle te houden.

1. Belemmering van de lymfeafvoer moet vermeden worden.

Dat betekent:

- Geen kleding dragen, die te nauw is of die afsnoert, zoals kniekousjes bij oedeem in de benen, elastische boorden en mouwophouders als het een arm betreft.
- Zware borstprotheses belemmeren de lymfeafvoer, doordat de BH-banden op de schouder gaan insnoeren. Lichte borstprotheses verdienen de voorkeur.
- De armen niet te lang laten hangen, onder invloed van de zwaartekracht zullen uw handen en vingers zwellen. Voor oedeem in de benen geldt dat lang zitten of staan vermeden dient te worden. Lymfevocht stroomt heel langzaam. Houdingen afwisselen verdient altijd de voorkeur. Tijdens wandelingen kunt u bijvoorbeeld een stokje of balletje in de hand houden waar u een beetje mee “speelt”. Lang met de armen over elkaar zitten zorgt ook voor een vorm van afknelling.
- De arm of het been waar zich lymfoedeem in bevindt zal beschermd moeten worden voor zover dat mogelijk is. Bij bloedafname, infuus, griepinjecties enz. verdient het aanbeveling altijd te zeggen in welke arm er wel geprikt mag worden. Ook voor bloeddrukmeten en bepaalde onderzoeken zoals een EMG dient er zorgvuldig overleg

met de arts plaats te vinden. Advies: Houdt de lymfearm/been bedekt en ontbloot standaard de ander.

Als het door welke omstandigheden dan ook niet mogelijk is van de lymfearm of been af te blijven, meld dan wel uw lymfeprobleem, zodat de arts er optimaal rekening mee kan houden.

Onthoud dat een arts of verpleegkundige of therapeut niet is opgeleid om gedachten te lezen, u zult zelf zaken moeten vertellen.

1. Overbelasting en oververmoeidheid hebben een ongunstige invloed op het oedeem.

Dat betekent:

- Maak een goed doordacht schema van uw bezigheden, zowel thuis als op uw werk, bij het sporten en in de vakantie.

Houdt er vooral rekening mee dat zwaar werk, bewegingen waarbij u veel kracht nodig hebt, niet verstandig zijn. Lichtere bezigheden en ook licht werk en lichte sport zijn goed mits u op tijd pauzes inlast, zodat u vermoeidheid voorkomt.

Wat zwaar en licht werk is, wordt bepaald door de **snelheid** waar vermoeidheid mee optreedt.

Een voorbeeld: Stofzuigen, kan prima maar liever niet het hele huis in één keer en laat de stofzuiger het werk doen, gebruik de zuigmond niet als schrobber. U kunt zelf zo nog menig voorbeeld bedenken.

- Houd u zoveel mogelijk aan uw schema. Als er sporten of bezigheden zijn die u echt beter niet meer kunt doen, zoek dan een alternatief en volhard niet in het toch steeds opnieuw te proberen met alle frustraties van dien.
- Denk ook aan zaken die kracht besparen, zoals koffers en boodschappentassen op wieltjes. Een keer vaker lopen om zaken van A naar B te verplaatsen is verstandiger dan alles in één keer, met alle gevolgen van dien.
- Onthoud bij oedeem in de benen dat liggen en lopen beter zijn dan zitten en staan.

2. Intervaltraining en oefentherapie heeft een gunstiger effect indien u een bandage of elastische kous draagt tijdens het oefenen.

De bewegende spieren nemen namelijk in volume toe en drukken daardoor tegen de bandage of kous aan. Als gevolg daarvan verplaatst het lymfevocht zich richting hart. Legt u bovendien de betreffende ledemaat hoger dan helpt de zwaartekracht ook nog mee. Als u in een stoel zit of op bed ligt is het verstandig de arm of het been met oedeem ook hoger te leggen.

3. Verwondingen, grote of kleine, kunnen het oedeem laten toenemen.

Let daarom op het volgende:

- Knip bij het verzorgen van de nagels niet in de nagelriemen of in de huid.
- Gebruik bij manicure of pedicure geen cosmetica die allergische reactie kan veroorzaken.

- Vermijd zoveel mogelijk verwondingen of allergische prikkels aan vingers, handen, armen, tenen, voeten, benen. Bij wondjes altijd desinfecteren met b.v. sterilon of betadine en bij allergieën raadpleeg uw arts.
- Voorkom zoveel mogelijk insectenbeten, krab- en bijtonden. Uw poes kan heel lief zijn maar heeft ook behoorlijk scherpe nagels, wees daar alert op. Hij/zij weet niet dat u een oedeemarm of been heeft.

- Snij- of brandwonden, schrammen, verrekkingen, bloeditstortingen en ingeval van de benen, ook blaren aan de voeten zijn voor oedeempatiënten buitengewoon onplezierig. Probeer deze zo veel mogelijk te voorkomen.
Loop niet op blote voeten buiten en blijf uit de buurt van planten met stekels. Rozen zijn prachtig, maar niet om zonder handschoenen aan te pakken. Ook bij het tuinieren handschoenen dragen voorkomt een boel ellende.
Ga goed na welke risico's u in uw werk loopt en bespreek dat met de bedrijfsarts en/of uw huisarts of specialist.
- Heel riskant zijn zwaardere verwondingen zoals b.v. botbreuken. In die gevallen is een intensieve medische behandeling nodig, inclusief hulp van een oedeemtherapeut.

4. Plaatselijke ontstekingen en andere ontstekingen moet vermeden worden en als ze optreden zo snel mogelijk medisch behandeld worden.

De reeds eerder genoemde huidletsels kunnen behoorlijke ontstekingen in het oedeemgebied veroorzaken. Ga in zo'n geval zo snel mogelijk naar uw huisarts. Veel infecties en vooral reumatische aandoeningen van de arm of het been waarin het oedeem zich bevindt, verergeren het oedeem. Dat geldt ook voor schimmelinfecties en andere huidaandoeningen.

5. Oververhitting en onderkoeling dienen vermeden te worden.

Deze leiden n.l. direkt of na enige tijd tot een grotere bloedtoevoer en daarmee tot een vergroting van het oedeem.

Vermijd daarom warmteapplicaties, zoals paraffine, hete baden, warmtebestralingen zoals infra-roodlamp, hete droogkap enz. Een bad is prima maar u moet daar niet als een kreeft uit komen. Zorg dat de temperatuur aangenaam warm is. Dat geldt voor de droogkap ook, dan maar iets langer er onder zitten, trouwens dat is voor uw haar ook beter.

Ga bij voorkeur niet naar landen waar het extreem heet is, zoek een ander jaargetijde of een ander land. Ook de landen waar u een verhoogde kans op insectenbeten heeft, worden afgeraden.

Een zonnebad zorgt ook voor forse temperatuurtoename, bedenk **dat u in de schaduw** ook bruin wordt en het is ook nog gezonder.

Vermijd ook te hoge temperaturen in de keuken en op uw werk en ga niet buiten werken in de felle zon.

Zwemmen, mits bij watertemperaturen van 25-28 graden Celsius, heeft een gunstig effect, let wel op uw vermoeidheidsgrens.

Wat voor warmte geldt, geldt ook voor kou. Trek wat eerder handschoenen aan als het buiten koud is. Groente hoeft u echt niet in ijskoud water te wassen en de diepvriezer schoonmaken met handschoenen aan gaat ook prima.

Gebruik van sauna en solarium is erg afhankelijk hoe u er mee omgaat. Eigenlijk geldt voor heel veel zaken: “Denk na, gebruik uw verstand en luister naar uw lichaam.”

6. Massage, oefentherapie en bepaalde medische handelingen kunnen zekere risico's inhouden.

- Harde/stevige massage in en rond het oedeemgebied en rukkende bewegingen aan de desbetreffende ledemaat leiden tot vergrote bloedtoevoer en beschadigingen aan het vaatstelsel, m.n. de lymfevaten. Dit heeft een ongunstige invloed op het oedeem. Daarentegen heeft voorzichtige manuele en fysische weefselaanraking, zoals bij de manuele lymfdrainage een gunstig effect op de lymfeafvoer. Beschadigingen van de lymfevaten treden daar niet bij op. Een aantal medische ingrepen in de aangedane ledematen irriteren het weefsel. Overleg altijd hierover met de behandelend arts en probeer deze handelingen zoveel mogelijk te voorkomen door b.v. de niet aangedane zijde voor deze handelingen te gebruiken. Hier wordt bedoeld: bloedafname, infuus, injecties, bloeddrukmeting, enz.

8. Het lymfoedeem wordt niet beïnvloed door eten en drinken.

Niettemin heeft een evenwichtige en gevarieerde voeding waarbij matig zout gebruikt wordt en waarvan groente, rauwkost en fruit in voldoende mate deel van uitmaken een positieve invloed op de algemene gezondheidstoestand. Let er ook op dat u per etmaal voldoende water drinkt, aanbevolen wordt 1,5 tot 2 liter.

9. Waarom oefentherapie bij lymfoedeem

- Oefeningen zorgen voor een goede afvoer en onderhouden het effect van de therapie. Tevens zult u zich meer ontspannen voelen.
- Als u een therapeutisch elastische kous draagt, of bandages, moet u deze omhouden tijdens het oefenen. Het effect is dan groter.
- U kunt de oefeningen het beste iedere dag doen.
- U vindt een aantal oefeningen voor de arm in dit boekje. Het voert te ver een volledig oefenschema hierin op te nemen. Het is beter dat u uw behandelend therapeut vraagt om op de lege pagina's in dit boekje, die oefeningen te schrijven, die voor u goed zijn.

Ontspanning:

Ga liggen op bed of op de grond. Probeer uw buik en bekken zo te ontspannen dat ze zwaar aanvoelen. Daarna gaat u vanuit uw buik uw benen en armen en handen ontspannen. Laat alles zwaar aanvoelen. Rustig inademen door de neus en uitademen door de mond.

Houdt deze ontspanning één minuut vast.

Armbewegingen:

Breng uw armen tegelijk in zijwaartse richting naar uw oren. Ga niet door de pijngrens heen, maar probeer hem millimeter voor millimeter op te schuiven.

Zeker in het begin kunt u deze oefening beter liggend doen, later is het ook mogelijk deze beweging in staande positie te oefenen.

Uw armen om en om buigen en strekken in voorwaartse richting.

Tijdens het strekken de vingers ook strekken en tijdens het buigen de vingers ook buigen.

Deze armbewegingen kan ook richting plafond gemaakt worden.

Ellebogen naar elkaar toe bewegen. Deze oefening kunt u ook in stand doen. Plaats uw handen achter uw hoofd en strengel uw vingers in elkaar. Breng uw ellebogen naar voren totdat deze elkaar raken. Breng vervolgens uw ellebogen zover mogelijk naar buiten.

Beenbewegingen:

In stand met één been een cirkel beschrijven.

Benen om en om voorwaart of zijwaarts bewegen. Om en om de knieën heffen.

Ademhaling:

Deze oefening kunt u het beste staande doen.

Sta met een ontspannen voorover hangend bovenlichaam en laat uw armen slap naar beneden hangen. Uw bekken en benen zijn rechtop. Adem uit.

Adem in en kom in een recht opstaande positie

Adem uit en zak weer in de ontspannen voorover hangende positie.

Herhaal dit 5 maal.

Tot slot:

Dit boekje heeft geenszins de pretentie volledig te zijn. Het is meer de bedoeling dat het bij u vragen oproept. Met deze vragen kunt u ten alle tijden terecht bij uw behandelend oedeemtherapeut en/of uw behandelend arts.

Bedenk ook altijd dat voor geen twee patiënten de situatie hetzelfde is. Ieder mens is uniek en iedere operatie is anders.

Gerda Jochemsen

Oss, 2007