
LYMFOEDEEM VAN DE ARM

WAT IS LYMFOEDEEM EN HOE ONTSTAAT HET ?

Naast bloedvaten kent het lichaam ook lymfevaten. Door de lymfevaten wordt eiwitrijk weefselvocht (lymfe) teruggevoerd naar het bloedvaatstelsel. Lymfoedeem is een abnormale ophoping van lymfevocht als gevolg van een verstoord evenwicht tussen productie en afvoer. De verstoring kan diverse oorzaken hebben, waaronder een operatie en/of bestraling. Bij een borstkanker operatie, waarbij de lymfklieren uit de oksel verwijderd moeten worden, treedt er een onvermijdbare beschadiging op van de lymfevaten. Daardoor is er kans op het ontstaan van lymfoedeem in de arm. Die kans wordt groter als de oksel na deze operatie ook nog bestraald moet worden. Lymfoedeem kan jaren na de operatie nog ontstaan, daarom blijft het van belang om aandacht te besteden aan het voorkomen ervan. Als lymfoedeem eenmaal ontstaat gaat het niet vanzelf weer weg en het kan zeer hinderlijk zijn.

KLACHTEN

De klachten die kunnen ontstaan bij lymfoedeem zijn: zwelling, een vermoeid en zwaar gevoel, pijn of tintelingen, beperkingen in de bewegingen en of beperkingen in het dagelijks functioneren, huidafwijkingen en infecties.



lymfoedeem arm

HET VOORKOMEN VAN LYMFOEDEEM

Om te voorkomen dat er lymfoedeem ontstaat is het goed om er voor te zorgen dat er niet teveel lymfvocht ontstaat in de arm en dat het lymfvocht goed blijft stromen in de arm.

Door zware belasting, bij hoge temperaturen en bij infecties wordt er extra vocht aangemaakt. Probeer daarom de arm niet te zwaar te belasten en wees voorzichtig met warmte. Het is echter wel belangrijk om te blijven bewegen. Oefenen en zorgen voor een normale lichaamsbeweging is goed, mits u niets forceert. Het lymfvocht zal door de beweging van de spieren doorstromen in het lichaam en beter worden afgevoerd. Door infecties kunnen ook lymfbanen beschadigd worden. Het evenwicht tussen aan en afvoer kan daardoor alsnog verstoord raken.

ENKELE LEEFREGELS

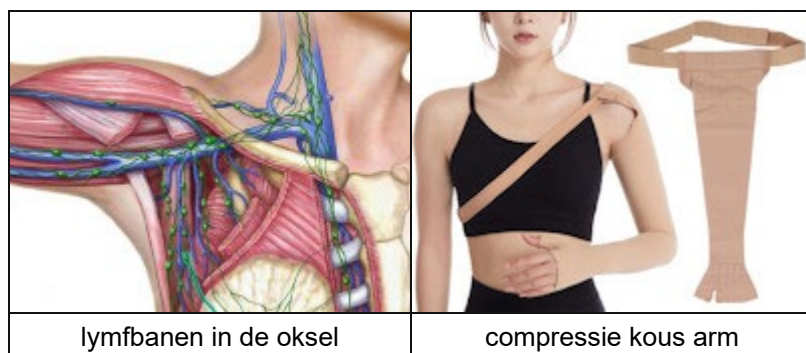
- Als u ligt of zit, leg dan uw arm en hand wat hoger.
- Laat bij voorkeur geen bloeddruk meten aan de arm van de geopereerde zijde.
- Laat bij voorkeur geen bloed afnemen aan de arm van de geopereerde zijde.
- Laat bij voorkeur geen infuus aanleggen aan de arm van de geopereerde zijde.
- Voorkom wondjes en infecties aan de arm en hand, ontsmet eventuele wondjes goed met een desinfecterend middel en doe er een pleistertje op.
- Draag handschoenen bij ruwe karweitjes (tuinieren, vuil huishoudelijk werk e.d.)
- Zorg voor goede hygiëne en goede verzorging van uw huid.
- Voorkom overbelasting van de arm door de activiteiten/ werkzaamheden rustig op te bouwen.
- Zoek een evenwicht tussen rust en inspanning, maar probeer normaal te bewegen. Licht sporten is prima
- Pas op met heet water, stoom, heet douchen, baden, sauna bezoek en langdurig zonnebaden
- Gebruik geen kruiken, 'kersenpit', rode lamp of warme pakkingen op uw arm of schouder
- Span u bij warm weer niet overmatig in, las pauzes in en doe af en toe arm- en schouderoefeningen
- Draag geen knellende kleding, sieraden of 'mouwophouders'

WAT TE DOEN ALS U TOCH KLACHTEN KRIJGT ?

Alle leefregels ten spijt kan er toch lymfoedeem ontstaan; ook al is het alleen maar bij inspanning. Waarom de een het wel krijgt en de ander niet, is niet duidelijk. Als u symptomen passend bij lymfoedeem bemerkt, kunt u eerst proberen de arm rust te geven en hoger te leggen. Als de klachten de volgende dagen niet verminderen neem dan contact op met uw huisarts, de arts waar u bij in behandeling bent of de oncologieverpleegkundige. Bij tekenen van een dreigende infectie moet u eerder contact met voornoemde deskundigen opnemen. Hoe eerder maatregelen getroffen worden hoe groter de kans is dat het lymfoedeem kan worden verholpen.

BEHANDELING

Lymfoedeem van de armen kan worden behandeld door een compressiekous aan te meten voor de arm. Daarnaast is het mogelijk om door middel van massage technieken (manuele lymfklier drainage) het lymfe vocht uit de arm weg te strijken in de richting van de lymfklieren. Er zijn in heel Nederland erkende therapeuten die dit kunnen.



Verdere informatie is ook te vinden via de internetsite van de Lymfoedeem Werkgroep Drachten:

www.lymfoedeem.nl

