

Lymfoedeem, effectief te behandelen door de oedeemtherapeut.

Wat is oedeem?

Oedeem is een vochtopeenhoping in een deel van het lichaam. Dit uit zich in een gevoel van spanning of stuwning van de huid, pijnlijk of tintelend gevoel en toename van de omvang van het lichaamsdeel.

Lymfoedeem

Lymfoedeem is een vochtopeenhoping ten gevolge van een onvoldoende functionerend of een defect lymfesysteem. Dit kan zijn door een operatie waarbij er lymfeklieren zijn weggenomen of door bestraling.

Dit wordt secundair lymfoedeem genoemd. Ook kan het defect aangeboren zijn; dan wordt het primair lymfoedeem genoemd.

Anatomie

Het lymfesysteem loopt door het hele lichaam, voert onder andere afvalstoffen en eiwitten af en heeft een afweerfunctie.

Het systeem bestaat uit lymfebanen die het vocht transporteren en lymfeknopen die een zuiverende werking hebben. Als het lymfevocht gezuiverd is, komt het in het halsgebied weer terug in de bloedbaan.

Met name in de oksels, liezen en in de hals zitten veel lymfeknopen.

Behandelingsmogelijkheden

De behandeling door een oedeemtherapeut bestaat uit:

- Compressietherapie: Om de afname in omvang zo snel mogelijk te realiseren zal er in de meeste gevallen gebandageerd worden. Deze bandages zijn vervelend maar een belangrijk onderdeel van de therapie. Als het overschot aan vocht weg is, zal er meestal een therapeutische elastische kous worden aangemeten om het effect van de therapie te behouden.
- Manuele lymfedrainage. Dit is een massagetechniek gericht op het stimuleren van de afvoer van lymfevocht en het bevorderen van de functie van niet-aangedane lymfevaten, c.q. knopen.
- Oefentherapie. In veel gevallen bestaat er naast het lymfoedeem ook een bewegingsbeperking in het operatiegebied. Ook kan bewegingsomvang en spierkracht afgenomen zijn, mede door het lymfoedeem. Door de oefeningen die u krijgt van uw oedeemtherapeut kunt u de functies van uw ledematen verbeteren.
- Ademtherapie. Specifieke oefeningen met betrekking tot uw ademhaling verbeteren de afvoer van lymfevocht.
- Voorlichting. U wordt voorgelicht over huidverzorging, voeding, preventie en zelfhulp. Dit zijn zaken waarmee u zelf aan de slag kunt gaan. Tevens wordt u begeleid in het opbouwen van uw dagelijkse activiteiten.
- Lymftaping. Hierbij wordt gebruik gemaakt van een specifieke tape die een liftende werking

heeft. Hierdoor kan de onderhuidse circulatie verbeteren en de afvoer van lymfevocht bevorderd worden.

Andere behandelingsmogelijkheid:

Chirurgisch. Als er functieverlies is en er na drie maanden geen effect is opgetreden met conservatieve therapie, kan de chirurgie overwogen worden.

Vergoedingen

Alle zorgverzekeraars vergoeden oedeemfysiotherapie. De eerste negen behandelingen worden vergoed uit de aanvullende verzekering. De vervolgbehandelingen worden vergoed uit de basisverzekering. Lymfoedeem wordt door de zorgverzekeraars langdurig vergoed.

Uw oedeemfysiotherapeut is lid van de NVFL. Deze vakvereniging staat voor kwaliteit en nascholing en zorgt voor de belangenbehartiging bij zorgverzekeraars, politiek en verwijzers.

Hoe kunt u lymfoedeem herkennen?

Lymfoedeem begint meestal meteen toename van spanning op de huid; het lichaamsdeel voelt zwaarder aan. Daarna zal er ook een toename van de omvang plaatsvinden. Dit hoeft niet altijd pijnlijk te zijn maar zal u wel hinderen in uw dagelijkse bezigheden.

Wat te doen bij lymfoedeem?

Lymfoedeem gaat niet vanzelf over. Als u denkt dat er bij u een lymfoedeem ontstaat, neemt u dan direct contact op met uw huisarts of specialist. In overleg besluit u of er verder onderzoek en/of behandeling gewenst is. U kiest dan voor een behandelaar die terzake kundig is. Uw oedeemfysiotherapeut behandelt niet alleen het lymfoedeem adequaat maar is tevens een deskundige op het gebied van bewegen en houding.

Ten slotte de volgende adviezen:

- Draag geen knellende kleding, de afvoer van lymfevocht kan hierdoor geblokkeerd worden.
- Beweeg! Het is belangrijk dat u weer zo snel mogelijk in uw dagelijkse ritme komt
- Voorkom overbelasting, bijvoorbeeld overmatig zwaar tillen.
- Wees alert op wondjes, hierdoor kunnen vervelende ontstekingen ontstaan (erysipelas)
- Wacht niet te lang met een afspraak bij uw huisarts of specialist.