



Lymfoedeem

In deze folder geeft Spijkenisse Medisch Centrum u algemene informatie over een lymfoedeem. Wij adviseren u deze informatie goed te lezen. Aanvullingen op deze informatie worden door uw behandelend arts aan u verteld.

Lymfe

Lymfe is een kleurloos, waterig vocht, dat door bijna alle weefsels in het lichaam wordt gevormd. Het heeft een belangrijke taak bij de verwijdering van afvalstoffen uit het lichaam en bij de bestrijding van ontstekingen. De lymfe verzamelt zich in kleine vaatjes (lymfevaotjes) waarna het vervolgens wordt vervoerd naar de zogenaamde lymfeklieren. Hier wordt de lymfe gezuiverd en verder vervoerd naar de grote lymfebanen (lymfevaten) om uiteindelijk in de bloedsomloop terecht te komen.

Lymfoedeem

De lymfe uit de armen en benen wordt afgevoerd via de lymfeklieren in de oksels en liezen. Als deze lymfeklieren zijn verwijderd en/of beschadigd, kan dit een verstoring veroorzaken in de balans tussen aanmaak en afvoer van weefselvocht (lymfe). Vaak is het lichaam in staat om zich aan te passen aan de nieuwe situatie. In een aantal gevallen lukt dit niet en kan een opeenhoping van vocht ontstaan: lymfoedeem. Na een lymfeklieroperatie bij borstkanker kan de arm aan de geopereerde zijde dus op gaan zwellen.

Of u wel of geen lymfoedeem zult ontwikkelen is van tevoren niet te zeggen. Het aantal vrouwen dat te maken krijgt met lymfoedeem na een volledige okselklieroperatie is niet zo groot. Over het algemeen is het zo, dat u na verloop van tijd uw arm weer gewoon mag gebruiken. Indien aanvullende bestraling nodig is op de oksel, zal de kans op het ontstaan van lymfoedeem groter zijn.

Omdat van tevoren niet gezegd kan worden of zich in uw geval wel of geen lymfoedeem zal voordoen, is het van belang dat u weet wat de symptomen zijn en wanneer u uw huisarts of specialist moet raadplegen. Ieder lichaam reageert anders en dus is het van belang dat u luistert naar de signalen van uw eigen lichaam.

Klachten

Klachten die kunnen wijzen op een verminderde lymfeafvoer zijn een dikke hand en/of arm (bijvoorbeeld knellende ringen of horloge), tintelingen in de hand of arm of een strak, gespannen of moe gevoel in de arm.

Indien deze klachten ontstaan na intensieve (over) belasting van de arm kan



het zijn, dat de klachten weer verdwijnen nadat u de arm wat meer rust heeft gegeven (de arm hoog op één of twee kussens). Zo kunt u vaak zelf ontdekken wat u wel of niet kunt doen met de arm. Beweging en oefenen met de arm is goed en stimuleert de lymfeafvoer. Overbelasting is niet goed. Van belang is om handelingen altijd rustig op te bouwen om zo eventuele grenzen goed vast te kunnen stellen. Die grenzen zullen voor een ieder verschillend zijn.

Indien klachten ontstaan zonder voorafgaande inspanning of zich niet herstellen na rust, dan is dit een reden om contact op te nemen met de huisarts of specialist.

Leefregels

Door onderstaande leefregels in acht te nemen, kunt u zelf meehelpen om de kans op het ontstaan van lymfoedeem zo klein mogelijk te houden. Let wel: de kans op het ontstaan van lymfoedeem is levenslang aanwezig. De lymfeklieren zijn voorgoed weggehaald en de afvoercapaciteit van het lymfesysteem is voor altijd verminderd.

Voorkom wondjes

Eén van de oorzaken van het ontstaan van lymfoedeem is een infectie. Zorg daarom dat de kans op wondjes zo klein mogelijk is.

- Laat liever geen bloed afnemen of een infuus inbrengen aan de

betreffende arm. Is dit niet mogelijk, laat dan de arm goed desinfecteren. Laat geen acupunctuur toepassen op de arm en de schouder.

- Wees voorzichtig tijdens het koken, bakken en strijken, zodat geen brandwondjes ontstaan.
- Krab geen insectenbeten of puistjes open.
- Onthaar de oksel niet met een scheermesje en gebruik geen ontharingscrème waar u overgevoelig voor kunt zijn.
- Gebruik bij naaiwerk een vingerhoed.
- Pas op met krabben en beten van huisdieren.
- Gebruik bij 'vuil' werk, zoals tuinieren, handschoenen.

Mocht u tóch een wondje oplopen, ontsmet dit dan onmiddellijk met jodium of chloorhexidine in alcohol. Het is handig altijd een klein flesje met ontsmettingsmiddel bij u te dragen (bijvoorbeeld een flesje sterilon. Dit maakt in tegenstelling tot jodium geen vlekken). Houd het wondje in de gaten. Indien dit goed geneest, is er geen probleem. Ontstaat desondanks toch een ontsteking, neem dan direct contact op met uw huisarts of de behandelend specialist. Snelle behandeling met antibiotica kan schade aan de lymfevaten voorkomen.

Zorg voor een goede afvoer



Door afknelling wordt de afvoer van lymfevocht (extra) verstoord.

- Voorkom zoveel mogelijk té hoge druk op de arm. Laat liever geen bloeddruk meten aan de geopereerde zijde.
- Wees voorzichtig met te strakke boorden, mouwen en sieraden (zoals mouwophouders, armbanden, horloge).
- Zorg ook voor een goed passende BH die niet afsnoert.
- Brede zachte schouderbanden zijn prettiger in het dragen. Een BH met hoge zijpanden verdient de voorkeur.
- Kies een niet te zware borstprothese.
- Draag geen zware schoudertas of rugzak.
- De afvoer van lymfevocht wordt gestimuleerd als u uw arm iets hoger legt wanneer u zit of ligt.

Voorkom overbelasting

Bij overbelasting ontstaat in de arm meer weefselvocht. De toevoer van weefselvocht kan dan groter worden dan de afvoermogelijkheid, waardoor zwelling ontstaat.

- Belast uw arm niet door het tillen van zware dingen zoals volle boodschappentassen en zware emmers etc.
- Vermijd het lang achtereen uitvoeren van een zelfde handeling, zoals bijvoorbeeld het hele huis

achter elkaar stofzuigen of langdurig strijken.

- Sporten waarbij piekbelastingen in de arm optreden zijn minder geschikt, zoals fitness, tennis, volleybal, badminton en honkbal.
- Vermijd sporten waarbij de kans op blessures groot is, zoals voetbal.
- Lichte activiteiten en sport zijn goed omdat hierdoor de afvoer van vocht wordt gestimuleerd.

Vooral de eerste zes weken is het verstandig de arm te ontzien. Daarna kunt u uw activiteiten langzaam uitbreiden. Heeft u het gevoel dat de arm teveel belast wordt, neem dan wat meer rust en leg de arm iets hoger, op een kussen bijvoorbeeld. Autorijden en fietsen mag weer zodra u zelf voelt dat u dat weer kunt.

Voorkom overmatige warmte of kou

Door extreme warmte of kou kan de bloedtoevoer naar de arm toenemen. De afvoermogelijkheid van de lymfe wordt onvoldoende en er kan stuwning ontstaan.

- Liever geen hete douches of baden. Voorzichtig met de sauna.
- Niet langdurig zonnebaden. Voorzichtig met de zonnebank.
- Dit betekent niet dat u nooit meer in de zon mag zitten, wandelen of fietsen.
- Ieder mens reageert anders en ook hier geldt dat u zelf moet ervaren hoeveel warmte uw arm kan verdragen. Bescherm uw huid met



een zonnebrandmiddel met hoge beschermingsfactor.

- Vermijd heet water bij huishoudelijk gebruik.
- Gebruik geen warme en koude kompressen.

Meer informatie over lymfoedeem en de behandeling hiervan kunt u nog eens nalezen in de folder “lymfoedeem bij kanker” van het KWF.

Tot slot

Inzien medische gegevens

Op mijn.spijkenissemc.nl kunt u uw medisch dossier inzien. U kunt ook inloggen via onze website www.spijkenissemc.nl.

Vergoeding ziekenhuiszorg

Niet alle ziekenhuiszorg wordt vergoed door uw zorgverzekeraar. Ook betaalt u altijd de hoogte van uw eigen risico. Vraag vooraf bij uw zorgverzekeraar na of uw bezoek en/of behandeling in het ziekenhuis wordt vergoed. Meer informatie vindt u op www.dezorgnota.nl.

Bereikbaarheid poliklinieken

Neemt u voor vragen, meer informatie of het afmelden van een afspraak contact op met polikliniek oncologie via 0181 – 65 81 60 of polikliniek mammacare 0181 – 65 82 97.

Raadpleeg onze website voor de actuele tijden.

Buiten kantooruren kunt u contact opnemen via het algemene telefoonnummer 0181-65 88 88.