

Oedeemtherapie

Indicaties voor oedeemtherapie zijn:

- Secundair lymfoedeem (nadat lymfklieren verwijderd zijn door een operatie, of beschadigd zijn door bestraling/chemokuur)
- Primair lymfoedeem (aanlegstoornis)
- Lymfo-veneus oedeem (als gevolg van trombose, operatie of slecht functionerende bloedvaten)
- Traumatisch oedeem (na een ongeval)
- Lipoedeem (wordt behandeld met compressie en oefentherapie)
- Oedeem na oncologische ingrepen

Uw oedeemfysiotherapeut:

Mieke Verschuren, geregistreerd oedeemfysiotherapeut



Mieke Verschuren

Praktijk voor Fysiotherapie Sligchers

St. Bavostraat 27 A
4891 CG Rijsbergen
Tel: 076 596 3914
www.fysiotherapiesligchers.nl
www.0765963914.nl
mieke@fysiotherapiesligchers.nl



Inleiding

Ons lichaam heeft 2 transportsystemen. Een systeem van bloedvaten, dat bestaat uit aders en slagaders, en het lymfestelsel dat bestaat uit lymfevaten, lymfeklieren en lymfeklierweefsel.

Het lymfestelsel speelt een belangrijke rol bij de afweer van ons lichaam. Onze afweer verdedigt ons tegen virussen, bacteriën en andere organismen die ons ziek kunnen maken. Bovendien zorgt het lymfestelsel ervoor dat het vochtgehalte van de weefsels in evenwicht blijft.

De lymfevaten uit armen en benen transporteren de lymfe (= helder vocht) uit de ledematen naar de lymfeklieren in de oksels en in de liezen. Door het bewegen van armen en benen ontstaat een pompwerking die zorgt voor een betere afvoer. Kleppen in de lymfevaten zorgen ervoor dat het lymfevocht niet terugstroomt. Ook de ademhaling werkt als een lymfepomp die het lymfevocht verder in de richting van de borstkas helpt verplaatsen.

Wat is oedeem?

Een ander woord voor oedeem is vocht. Als de balans tussen aanmaak en afvoer van weefselvocht verstoord raakt kan er een opeenhoping van vocht /oedeem ontstaan.

Er zijn verschillende vormen van oedeem. Enkele veel voorkomende vormen van oedeem die behandelbaar zijn met oedeemtherapie zijn: lymfoedeem, lymfo-veneus oedeem en lipoedeem.

Bij lymfoedeem is de oorzaak van het vochtpro-

bleem een onvoldoende werking van het lymfestelsel. Dit kan aangeboren zijn (primair lymfoedeem) of optreden na een operatie en/of bestraling (secundair lymfoedeem). We spreken van een lymfo-veneus oedeem als zowel het lymfestelsel als het bloedvatensysteem is aangedaan (bijvoorbeeld bij spataderen). Bij een lipoedeem is er een stoornis in de vocht en vethuishouding.

Waaruit bestaat oedeemtherapie?

- Manuele lymfedrainage: Dit is een massage waarbij de afvoer van de lymfe uit uw arm of been verbeterd wordt. Ook worden de nog werkende lymfevaten en lymfeklieren gestimuleerd.

- Bandageren: Dit is het inzwachtelen van de gezwollen arm of het been. De gelijkmatige druk van het verband bevordert de afvoer van het weefselvocht. Tevens werkt de 'spierpomp' beter door de tegendruk van het verband.

- Therapeutisch elastische kous (TEK): Een TEK is bedoeld om een eenmaal bereikt resultaat te behouden en wordt aangemeten als de omvang van uw arm of been niet meer afneemt. Lymfoedeem is een chronische aandoening waardoor het dus vaak nodig is om blijvende maatregelen te treffen. Het dragen van een kous is hier een belangrijk onderdeel van. De TEK wordt aangemeten door een bandagist.

- Lymfetaping: Hierbij wordt een tape volgens bepaalde patronen op en rond de plaats van het lymfoedeem geplakt. Zo wordt de lymfecirculatie verbeterd en de lymfeafvoer bevorderd. De tape kan 4 tot 5 dagen blijven zitten.

Wat kunt u zelf doen bij oedeem?

- Probeer wondjes te voorkomen bijvoorbeeld door het gebruik van handschoenen bij risicovolle bezigheden zoals bv. tuinwerkzaamheden. Indien er toch een wondje is ontstaan dan direct goed ontsmetten.

- Bloeddruk meten of injecties liever niet aan de aangedane arm of been

- Voorkom extreme warmte (sauna, warm bad, zonnebaden)

- Draag geen knellende kleding en geen zware schoudertas

- Mild bewegen is goed, ga geleidelijk ontdekken welke belasting u aankunt. Denk hierbij aan wandelen, fietsen of zwemmen.

- Voorkom langdurig staan of zitten bij oedeem in de benen. Breng het voeteinde van het bed iets omhoog (ongeveer 5 cm.)

- Ben attent op een ontsteking aan uw arm of been. De eerste verschijnselen zijn: roodheid, zwelling en warmte.

Mieke Verschuren

Geregistreerd oedeemfysiotherapeut