

U kunt deze pagina ook als PDF bestand [downloaden](#).

Lymfoedeem, effectief te behandelen door de oedeemfysiotherapeut.

Wat is oedeem?

Oedeem is een vochtpeenhoping 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 vocht ophoping 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 een defect aangeboren zijn; dan wordt het primair lymfoedeem genoemd.

Draag geen knellende kleding, de afvoer van lymfevocht kan hierdoor geblokkeerd worden.

Anatomie

Het lymfesysteem loopt door het hele lichaam, voert onder andere afvalstoffen 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.

Beweeg! Het is belangrijk dat u weer zo snel mogelijk in uw dagelijks ritme komt.

Behandelingsmogelijkheden

De behandeling door een oedeemfysiotherapeut 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 therapeutisch elastische kous worden aangemeten om het effect van de therapie te behouden.
- **Manuele lymfedrainage** Dit is een massagetechniek gericht op stimulering 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 operatie gebied. Ook kan bewegingsomvang en spierkracht

afgenomen zijn, mede door het lymfoedeem. Door de oefeningen die u krijgt van uw oedeemfysiotherapeut kunt u de functie van uw ledemaat 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 begeleidt 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 chirurgie overwogen worden.

Vergoedingen

Alle zorgverzekeraars vergoeden oedeemfysiotherapie. Oedeemfysiotherapie staat op de “Chronische lijst”. De eerste twintig behandelingen dienen uit het aanvullende pakket betaald te worden. De vervolgbehandelingen worden vergoed uit de **basisverzekering**.

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

*Voorkom overbelasting
bijvoorbeeld overmatig zwaar
tillen*

Hoe kunt u lymfoedeem herkennen?

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

*Wees alert op wondjes hierdoor
kunnen vervelende ontstekingen
ontstaan (erysipelas)*

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.