

Voorkomen van lymfoedeem

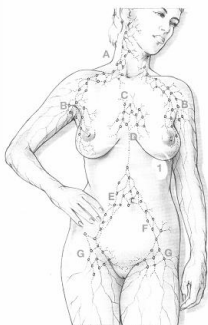
Wat is het lymfestelsel en welke functie heeft het?	2
Wat is lymfoedeem en hoe ontstaat het?	3
Leefregels	3
Bewegen en overbelasting	5
Gezond gewicht/BMI	5
Vermijd extreme warmte en koude	5
Vliegreizen	6
Waarschuwing:	6
Aanhoudende klachten	6

Bij u zijn de lymfeklieren uit de oksel verwijderd. Of u wordt bestraald op de oksel. Na het verwijderen van de lymfeklieren uit de oksel of bestraling kan het lymfevocht minder goed worden afgevoerd.

Wanneer het vocht zich ophoopt in de arm, dan is er sprake van lymfoedeem. Lymfoedeem treedt niet bij iedere patiënt op. Wel kan het soms jaren na de operatie nog ontstaan. Het is van belang om iets te weten over het voorkomen van lymfoedeem, omdat lymfoedeem niet vanzelf weer weg gaat en het zeer hinderlijk kan zijn.

Wat is het lymfestelsel en welke functie heeft het?

Ons lichaam bestaat uit 2 systemen voor het transport van vocht, namelijk het bloedvat- en lymfestelsel. Het lymfestelsel speelt een belangrijke rol bij de afweer tegen ziekteverwekkers. In het lymfevocht worden afvalstoffen uit het lichaam opgenomen, het is daardoor rijk aan eiwitten. Uiteindelijk komt dit vocht in de bloedbaan terecht. Onderweg passeert de lymfe meerdere lymfeklieren. In de lymfeklieren worden afvalstoffen uit de lymfe gefilterd en ziekteverwekkers (bacteriën en virussen) onschadelijk gemaakt. Deze klieren werken dus als een soort zuiveringsstation.



Lymfestelsel in het menselijk lichaam

Wat is lymfoedeem en hoe ontstaat het?

Na het verwijderen en/of bestralen van de lymfeklieren uit de oksel kan de balans tussen aanmaak en afvoer van weefselvocht verstoord raken. Hierdoor ontstaat er een opeenhoping van vocht in de huid, dan is er sprake van lymfoedeem.

De symptomen die zich kunnen voordoen in arm, hand, oksel, borst of rug zijn:

- Zwelling (eventueel tijdelijk)
- Een zwaar gespannen of moe gevoel
- Functieverlies of bewegingsbeperking
- Pijn en/of tintelingen
- Huidafwijkingen of infecties

Tijdens de controles zal de mammacareverpleegkundige, doormiddel van de waterbak meting, regelmatig het volume van uw armen meten. Bij een eventuele toename kunnen tijdig maatregelen worden genomen.

Leefregels

Hieronder staan een aantal aandachtspunten vermeld. U hoeft de lijst niet als een opsomming van 'verboden en geboden' op te vatten. Wees attent op de signalen van uw lichaam. Als u voelt dat uw arm moe wordt of als u pijn in de arm of schouder krijgt, geef de arm dan rust (eventueel op een kussen leggen). Als u dit tijdig doet is de kans groot dat de klachten vanzelf verdwijnen.

Voorkom wondjes en infecties aan de arm en hand

Door infecties kunnen lymfbanen beschadigd raken. Het evenwicht tussen aan en afvoer kan daardoor alsnog verstoord raken.

- Probeer wondjes te voorkomen, ontsmet eventuele wondjes goed

met een desinfecterend middel (bijv. Sterilon) en doe er een pleister op.

- Draag handschoenen bij ruwe karweitjes (tuinieren, vuil huishoudelijk werk e.d.).
- Vet de huid regelmatig in om kloofjes en kapotte nagelriemen te voorkomen.
- Zorg voor schone nagels en handen.
- Laat u bij voorkeur niet prikken in de arm van de geopereerde zijde (bijvoorbeeld bloedafname). Indien er een keuze is voor de niet aangedane arm heeft dat de voorkeur.
- Krab puistjes en insectenbeten niet open.
- Gebruik bij het ontharen een crème (geen mesjes).
- Wees voorzichtig met: prikken, snijden en branden, gebruik sterilon om wondjes te desinfecteren.
- Neem bij kneuzingen, verstuikingen of ontstekingen aan de aangedane kant contact op met uw arts. Vooral wanneer u een lokale zwelling van het aangedane lichaamsdeel bemerkt. U zou dan een drukverband nodig kunnen hebben om verdere zwelling tegen te gaan.

Uit diverse onderzoeken is gebleken dat er geen duidelijk bewijs is dat lymfoedeem kan ontstaan na bijvoorbeeld bloeddruk meten of bloedprikken aan de aangedane arm. Toch adviseren wij om dit, indien mogelijk aan de andere (gezonde) arm te laten doen.

Bewegen en overbelasting

Het is 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. Overbelasting kunt u beter vermijden, omdat er dan extra vocht wordt aangemaakt. U kunt rekening houden met het volgende:

- Overbelasting kan veroorzaakt worden door herhaaldelijke bewegingen zoals handwerken, huishoudelijk werk (bijv. ramen zemen), computerwerk, enz. Las daarom regelmatig pauzes in.
- Zoek een evenwicht tussen rust en inspanning.
- Vermijd zwaar tillen en intensief sporten. Wilt u weer gaan sporten maar heeft u twijfel over de belastbaarheid, overleg dan met uw mammacareverpleegkundige.
- Verdeel lichamelijk werk zoveel mogelijk over de dag. Probeer u te houden aan de Nederlandse norm gezond bewegen, 30 min matig intensief bewegen 5 x per week.

5

Gezond gewicht/BMI

In de preventie van lymfoedeem is het belangrijk om het gewicht op peil te houden of te reduceren. Uit onderzoek is gebleken dat overgewicht een verhoogd risico geeft op het krijgen van lymfoedeem. Indien nodig kunt u een beweegprogramma volgen of eventueel een consult bij de diëtiste aanvragen. Vraag hier naar bij uw mammacare verpleegkundige.

Vermijd extreme warmte en koude

Ook door hoge temperaturen, wordt er extra vocht aangemaakt. Pas daarom op met heet douchen, baden saunabezoek en langdurig zonnebaden.

Vermijd druk op de arm en schouder

Door druk kunnen de lymfebanen worden afgekneld, waardoor de afvloed belemmerd wordt:

- Draag een goed passende bh. Er zijn speciale bh's te koop met brede schouderbanden en een brede elastische onderrand, de zogenaamde functionele bh. Deze bh wordt soms aangeraden wanneer een vrouw een grote cupmaat heeft, omdat hierbij meer gewicht op de schouders rust. Meer informatie in de folder "functionele BH".
- Draag geen knellende kleding of sieraden.

U krijgt van de mammacareverpleegkundige een adressenlijst van speciaalzaken voor protheses, lingerie en badkleding.

Vlieguren

Tijdens vlieguren hebben veel mensen wat dikkere handen of voeten vanwege het drukverschil en het minder mobiel zijn tijdens een lange zit:

- Het is een advies om tijdens de reis wat meer te bewegen en/of doe af en toe enkele oefeningen bijvoorbeeld met behulp van een stress balletje.

Waarschuwing:

Als uw arm dik, rood en/of warm wordt en u zich kort daarna ziek voelt (griepgevoel) en koorts krijgt, dan kan dit wijzen op een infectie (wondroos). Neem dan meteen contact op met uw huisarts. De huisarts zal u antibiotica voorschrijven.

Aanhoudende klachten

Indien uw klachten aanhouden of u bent ongerust, neem dan contact op met de mammacare verpleegkundige. Zij zal een armmeting

doen, u voorzien van passende adviezen en u eventueel doorverwijzen voor behandeling van het lymfoedeem.