

Lymfoedeem – een functionele BH en een goede prothese

Een functionele BH - Waarom is dit zo belangrijk?	2
Criteria waar een functionele BH aan moet voldoen	2
Waar koopt u een functionele BH?	3
Advies	3
De borstprothese	4
Vragen?	4

U hebt van ons het advies gekregen om een functionele BH en eventueel een prothese aan te schaffen. Zowel bij het voorkomen als bij de behandeling van lymfoedeem is het belangrijk om een goede prothese en functionele BH te dragen. In deze folder leest u wat wij verstaan onder een functionele BH en een goede prothese en waarop u moet letten bij de aanschaf.

Een functionele BH - Waarom is dit zo belangrijk?

Uw okselklieren zijn verwijderd en misschien is uw oksel bestraald. Het lymfevocht wordt minder goed afgevoerd via de oksel. Het zoekt een weg via oppervlakkige lymfevaten op de schouder naar bijvoorbeeld de hals. Ook in het gebied onder de borst en op de rug bevinden zich oppervlakkige lymfevaten. Deze oppervlakkige lymfevaten lopen vlak onder de huid en zijn zo dun als haren. Als deze afvoerweg belemmerd wordt door een te strakke BH op de schouder, onder de borst en op de rug, kan dit invloed hebben op lymfoedeem.

2

Criteria waar een functionele BH aan moet voldoen

- Brede gepolsterde schouderbanden van 5 à 7 centimeter
- Brede elastische rugpanden
- De BH moet goed zitten en voldoende steun geven, maar mag niet te strak zitten
- De BH mag niet insnoeren in schouder, onder de oksel, rug en onder de borsten
- Soms blijkt dat er enige aanpassing van de BH nodig is om insnoeringen te voorkomen



Bij het dragen van corseletten moet u oppassen dat het corselet niet naar beneden trekt, er kan zo behoorlijk druk op de schouders ontstaan wat tot klachten kan leiden. De meest geschikte corselets hebben brede banden en een hoog rugpand.

Waar koopt u een functionele BH?

Een functionele BH koopt u bij een goede speciaalzaak die ook protheses verkoopt. Hier kunnen BH's zonodig ook worden aangepast. Enkele merken zijn: Anita, Amoena en Silima.

Advies

Verzekeraars eisen tegenwoordig dat speciaalzaken zich certificeren, dat is een garantie voor goede kwaliteit van de speciaalzaak. U kunt bij uw verzekering informeren of er bij u in de buurt gecertificeerde zaken zijn. Ook via de mammacareverpleegkundige in het ziekenhuis kunt u adressen van speciaalzaken krijgen. Een functionele BH wordt meestal niet vergoed door de ziektekostenverzekeraar.

We adviseren u het volgende:

- Geen BH te kopen die niet voldoet aan de criteria
- Koop één BH tegelijk. Dit voorkomt dat u onnodig kosten maakt
- Was de BH regelmatig (elke twee dagen) met een fijnwasmiddel, dit verlengt de levensduur van de BH



De borstprothese

Er zijn veel verschillende prothesen. Uw speciaalzaak zoekt samen met u een prothese die prettig en goed zit.

Voor lymfoedeem is het belangrijk dat een prothese niet te zwaar is, dit geeft extra druk op de schouder. Er zijn veel lichtgewichtprothesen. Hoe de prothese gedragen wordt, hangt af van wat uzelf prettig vindt. De meeste prothesen kunnen direct op de huid worden gedragen. Maar veel vrouwen vinden het prettig om hem in een hoesje in de BH te dragen.

Is er oedeem in het wondgebied, dan is het goed om een prothese te dragen die vlak is aan de achterkant. Door de druk van de prothese en uw bewegingen masseert de prothese het oedeem. Een andere mogelijkheid is een holle (lichte) prothese te kiezen.

Ook is er de contactprothese. Deze prothese kleeft aan de huid. Als de huid niet bestraald is, kan de contactprothese ook het eerste jaar een goede keus zijn. Er vindt massage plaats. De contactprothese hangt minder zwaar in de BH, waardoor de schouder minder wordt belast.

Vragen?

Als er nog vragen zijn kunt u contact opnemen met de mammacareverpleegkundige, telefoonnummer 0512 588 521. Meer informatie vindt u op www.lymfoedeem.nl.